

2021 年突發公共衛生指令 重啓醫療保險特別開放期

鑒於新冠疫情公共衛生的突發狀況，拜登總統在1月28日簽署行政令，宣佈於2月15日至5月15日期間，重新開放註冊購買醫療保險給廣大民衆。在疫情期間沒有投保，或發生了轉變卻未能及時在特殊開放期的60天內選購醫保的人士，將可以在此期間選購個人或家庭的市場商業醫療保險計劃（Qualified Health Plan）。

在漫長的疫情抗爭之中，很多行業均受影響，員工們亦由於工時不足或失業等緣故失去了原有的公司醫療保險。另一方面，由於感染人數不斷持續上升，越來越多患者需要使用醫療服務，因而開始關注購買醫療保險的重要性，以備不時之需；要知道在美國生活，在沒有醫保的情況之下去看診可能會承受龐大的醫療開支。



華盛頓健康福利交易所(WAHBE)針對政府的指令，配合重新開放網上登記醫療保險計劃。在特別開放期期間，沒有醫保的人士將可以選購市場醫療保險，除非在提交申請後的3個工作日內您的個人帳戶仍未通過出現特殊開放期的特例，否則您並不需要聯絡福利交易所便可自行選購計劃。請注意，此特殊開放期並不提供現時已經投保的人士更改醫療保險計劃，僅供未投保的人士選購計劃。

您需要了解的內容：

- 此特別開放期從2021年2月15日開始，一直持續到2021年5月15日。
- 特別開放期將作為“特殊情況”發送給承保人士，您如果並未選購任何醫療保險，將不需要提供符合特殊轉變的證明文件。
- 從批准SEP之日起60天內，您可以註冊並選購醫保計劃。
- 註冊遵循每月15號規則。例如：
 - * 在當月15日之前進行的報名將在下個月的第一天開始計劃。

(下接第4頁)

新冠疫苗接種記錄卡應作永遠保留

相信在接受新冠疫苗接種期，您會保留記錄卡。完成新冠疫苗接種後，原來這記錄卡仍非常有價值地保留（同時亦應拍照保留！），因為它是一份讓大眾放心的有效文件：將來可用作任何醫護面談/手術及出入境用途。



西市不少居民誤認「民主代金券」為「蔬果券」

二月接獲不少查詢，居於西雅圖市選民或居民郵寄收到由市政府寄出一套四張，每張面值\$25的「代金券」。由於不懂看英文，誤以為是政府給住戶在超市或農夫市場的蔬果券！

其實這是2015年開始，為期10年，經西雅圖選民投票通過支持平等參與選舉的「民主代金券」(democracy voucher)，也不是被其名稱誤以為只用作支持「民主黨」的代金券。今年的選舉投選職位包括：市長 (Mayor)、西雅圖市議會(City Council)及市檢察官(City Attorney)職位。



由於西雅圖市候選的候選人截止參與「民主代金券」計劃為5月底，若需要先認識候選人才作出捐獻行動，請保留您已收到「民主代金券」至6月初參與「民主代金券」計劃的候選人名單公佈。根據負責管理此計劃的西雅圖市政府「道德與選舉委員會」(Seattle Ethics and Elections Commission)的中文網頁，部份願意參與的候選人的政綱已刊登供參考：

http://www.seattle.gov/Documents/Departments/EthicsElections/DemocracyVoucher/Candidate%20Introductions%20Batch%201_Final-Traditional%20Chinese.pdf

新一期「蔬果券」(Fresh Bucks)申請將於6月公佈

根據負責管理只適合西雅圖市居民的「蔬果券」(Fresh Bucks)的政府部門：Seattle Office of Sustainability & Environment的二月電子刊物公佈，6月為新的申請期，詳情仍未公佈。不過，當局提醒如果您已搬家，別忘記向管理機構通過電郵：freshbucks@seattle.gov做出地址更新，寄出更新資料時，別忘記同時提出完整的姓名。其它查詢，以下是該部門的聯絡方法，地址：PO Box 94729 Seattle, WA 98124，電話：206-684-2489



西雅圖警方提醒個人安全基本原則：「留意您的周圍環境」

跟去年比較，西雅圖警方留意到「反亞裔的仇恨犯罪」(Anti-Asian hate crime) 數字在西雅圖市有所增加。遇事要舉報，這是常識！防患未然，也是必要！西雅圖警方認為個人安全基本原則為：「留意您的周圍環境」，現簡述如下：

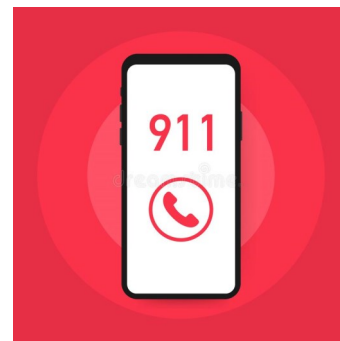
1. 有目的的走路。與他人有眼神交流！
2. 走在行人道的中間，遠離門口和停放的汽車
3. 運用普遍常識：在繁忙及光線充足的街道上走；面向交通行走
4. 與夥伴同行或要求安全的護送
5. 如果您面對的環境看起來或感覺不對，請採取行動！離開、過馬路、到達安全位置、致電 9-1-1
6. 了解您所處的地標/街道。大致了解您的行程方向



遇事，撥打 911 時

【只需要用所需語言的簡單英文(如: 中文 Chinese)，電話保持連接，很快便在電話中會有提供翻譯】

1. 從安全的位置打電話
2. 您為什麼打來電話？解釋發生了什麼事，為什麼需要警察
3. 你在哪？(街道、區、附近的商家或最近的燈柱碼)
4. 誰參與其中？
 - 對嫌疑人的描述
 - 對受害人的描述
 - 您的描述 - 如果您正在等待徒步前來的警官
5. 武器？涉及武器嗎？
6. 請再回電 911，做出更新: 如果情況升級或已解決且不需要警察



金郡高等法院警告：電話騙案號碼及手法公佈

根據現時在金郡高等法院網頁刊登了以下警告：

<https://www.kingcounty.gov/courts/superior-court.aspx>

近日接獲不少舉報，一個顯示來自金郡高等法院號碼：(206) 477-2600，來電人報稱為專責檢控官或來自法庭，騙稱接聽電話者正在接受調查或有未完成的手令，並試圖勒索金錢。這是一個騙局！像任何未經授權的欺詐要求一樣，請掛斷電話。高等法院是不接受電話付款或收款的。

(上接第1頁)

- * 本月 15 日之後的報名將在下個月之後的一個月（下一個月的第二個月）開始計劃。

誰有資格參加此特殊開放期(SEP)？

符合資格的：

- 當前未投保的客戶以及已加入其他健康保險計劃的客戶（包括短期有限的醫療計劃或者 COBRA）正在尋求替代保險（目前在華盛頓健康市場計劃未承保的任何人）。
- 具有 2021 年合格健康計劃資格的客戶。
- 被稱為不付款的客戶。
- 當前的華盛頓州 Healthplanfinder 登記者可能會在他們現有的合格健康計劃中，添加未投保的受撫養人。

注意事項：

- 當前在 Washington Healthplanfinder 中註冊的客戶。
- 如果已經在 Washington Healthplanfinder 上註冊投保及選購醫療保險，客戶不得使用特別開放期更改計劃。
- 客戶不得自願取消他們的 Washington Healthplanfinder 保險範圍以使用特別開放期更改其計劃。
- 沒有參加牙科保險的合格健康計劃的客戶不得使用特別開放期來註冊新的合格牙科計劃。

提醒：如果您符合資格通過“華盛頓蘋果計劃、醫療補助”（Medicaid），全年均可在任何時間內自由申請。



仁人耆老諮詢及輔助組微信群

歡迎使用此二維碼，加入我們耆老諮詢及輔助組微信群，將可獲得我們仁人及政府的最新資訊及與社工保持聯繫。



2021 年度免費報稅服務詳情

今年因新冠疫情持續，提供免費報稅服務的機構不設現場而改為遙距服務。如果您的家庭年收入低於 66,000 美元，United Way of King County 將免費為您提供報稅服務。從 2021 年 1 月 20 日至 4 月 18 日，經過培訓並獲得國稅局 (Internal Revenue Services, IRS) 認證的稅務專家免費為您提供安全可靠的線上報稅服務。專家們熟知包括新救濟法案等所有新稅法和可用信貸，將幫助您最大限度地獲得退稅額度、增加收入，同時還可以協助您申請紓困金。

包括個人稅號 (Individual Taxpayer Identification Number, ITIN) 持有者在內的所有人均可獲得免費報稅服務。

報稅所需資料：

必備資料：

- 帶有照片的身份證件
- 手持照片身份證的自拍照，證件要貼近臉部
- 社會安全卡或個人稅號 (ITIN) 文件
- 所有納稅報表 (W-2、1099-R、1099G 等)

其它備用文件：

- 上一年度納稅申報單
- 醫療保險表 (1095-A)
- 個人銀行帳號及銀行轉賬代碼

您可以通過以下幾種方法進行免費報稅：

⇒ 需要幫助

GetYourRefund.org 是一個安全可靠的門戶網站，稅務專家將通過該網站為您遠程準備納稅申報單並進行電子存檔。預約過程分為如下 5 個步驟：

- 訪問網站 www.getyourrefund.org/uwkc，並創建一個帳戶。
- 之後您會收到一封來自 Get Your Refund 網站的電子郵件，郵件中有一鏈接可以上傳報稅文件。郵件有可能不會馬上發到您的電子郵箱裡，同時注意查看一下垃圾郵件夾。
- 收到電郵後，請上傳您的身份證明文件和稅表。
- 再次檢查電子郵箱。您應該會收到一封含有另一鏈接的郵件。點擊此鏈接，您可以選擇與免費報稅服務人員通電話的日期和時間。
- 請按時在預約的時間等候報稅服務人員通過該電話號碼 (833) 739-0143 與您聯繫。



United Way of King County



⇒ 自行報稅

可以在 [MyFreeTaxes.com](https://www.myfreetaxes.com) 網站上免費進行個人報稅。需要創建一個帳戶，自行填寫並提交個人稅務信息。

⇒ 電話求助

可以撥打 2-1-1 獲取多種語言的信息和幫助，包括如何獲得免費報稅幫助。

另外，AARP Foundation 也提供免費報稅服務，主要向 50 歲以上或中低收入人士。在西雅圖地區，他們提供十分有限的現場報稅服務，但已經全部滿額，現時絕大部分是遠程服務。預約報稅服務，需提交一個申請表格，AARP 相關人員會在該



申請表提交後 5 天之內與您聯繫。注意：AARP 不提供翻譯服務。如欲申請 AARP 在線免費報稅服務，請點擊以下鏈接，填寫並提交申請表：[Submit a Request Online](#)

联系 AARP: 888-687-2277, Email: taxaide@aarp.org

移民局新措施發信為舊綠卡延長有效期一年

移民局宣布，由 2021 年 1 月開始，移民局將不再為申請更換永久合法居民卡又稱“綠卡”的人士，在其舊綠卡貼上表示舊綠卡有效期延長一年的證明標籤。移民局會改為向更換綠卡的申請人士發出一封名為 I-797 表格的行動通知書 (NOTICE OF ACTION) 使他們得知申請表已獲得接受；同時，此通知書也是證明舊綠卡獲得延期 12 個月的證明。

當綠卡持有人向移民局申請更換已到期或即將到期的綠卡之後，移民局因需時製作新綠卡，故移民局會延長申請人的舊綠卡有效期一年，使申請人在收到新綠卡之前依然可以使用舊綠卡作為合法居留權、辦理就學或入職手續和進出美國國境的有效證明。因此，等候新綠卡的人士在收到移民局發出的 I-797 表格



之後，必須把此信件保管好，以便在有需要時候和已經過期的綠卡同時使用。請大家注意，舊的綠卡要和 I-797 表格同時展示才能獲得承認。

移民局不再在舊綠卡貼上延期標籤

已經向移民局遞交了 I-90 表格更換綠卡的人士如還沒有收到前往移民局打手指紋和拍照的通知，他們毋須預約前往移民局要求在其舊綠卡貼上表示綠卡有效期延長一年的證明標籤，因移民局會向他們郵寄發出 I-797 表格的行動通知書。但已經獲預約到移民局打手指紋和拍照的人士，移民官仍然會在其舊綠卡上貼上證明獲得延期 12 個月的標籤。

從今年一月開始，申請更換綠卡的人士會在他們遞交更換綠卡申請表後，大約7到10天收到來自移民局的I-797表格的行動通知書。在收到新的綠卡之前，申請更換綠卡的人士可用此通知書證明自己在美國的合法居住權利和合法工作權利。

移民局由今年3月起恢復2008年版入籍公民考試

移民局宣布由今年3月1日起申請公民入籍的人士將恢復使用2008年舊版考試，只需準備100題的公民考試，而不再使用2020年12月1日起實施的新版128題的公民考試；這意味入籍申請人士將較易通過入籍考試。

移民局於2020年12月1日實施了一項修訂的入籍公民測驗（2020公民測驗），作為十年一次的測驗審查和更新過程的一部分。移民局確定，2020年版公民測試的發展過程、內容、測試程序和實施時間表可能會無意中對入籍過程造成潛在障礙。而2008年版的公民考試是在150多個組織的參與下，經過多年全面發展而成的，這些組織包括英語作為第二語言的專家、教育工作者和歷史學家，並在實施前進行了試點。



2008年版只考100題公民考試

移民局希望按照拜登總統的要求，盡可能地使這一過程易於進行，因此於今年2月22日宣佈，由3月1日起廢除川普政府於2020年11月下旬發佈的128題的公民考試，重新啟用2008版100題的公民考試。2020年版的公民考試在原有100題的基礎上增加了28條題目。

在2020年12月1日起至2021年3月1日之前提交入籍申請的申請人，很可能已經在學習2020年新版試題。因此，移民局將給予這些申請人選擇參加2020年版公民考試或2008年版公民考試的權利，在過渡期內提供兩種考試。2020年版的考試將於2021年4月19日對初試者逐步取消，而2021年3月1日起提交申請的人士將參加2008年版公民考試。考100道題的申請人，面試時抽取10題，要求答對6題；而考128題的申請人，面試時抽取20題，要求答對12題。

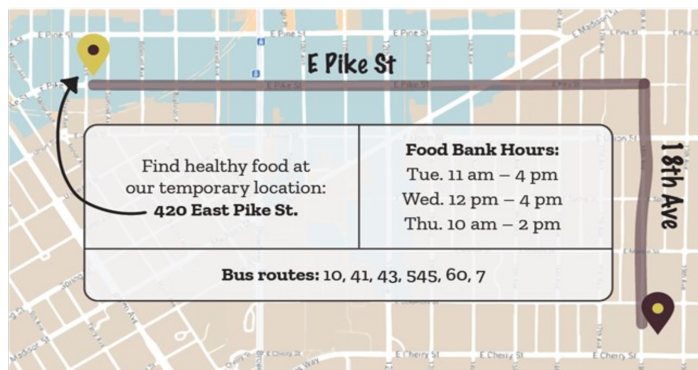
移民局維持入籍收費\$725 低收入人士可申請豁免入籍費

另外，移民局宣布將繼續執行2020年10月2號之前有關入籍收費的規定，即公民入籍申請費用是\$640，連同指模費用\$85，合共\$725。如果申請人正在接受政府的低收入家庭福利，或者其家庭收入達到或低於《聯邦貧困準則》的150%，則該客戶將符合免費入籍的資格，即申請人不需要花費一分錢的入籍費用。如果申請人的家庭年收入高於《聯邦貧困準則》的150%，但低於200%，將符合入籍費用部分減免的資格。申請人只需支付\$405，這包括公民入籍申請費用\$320和指模費用\$85。

Byrd Barr Place 食物銀行現址翻新 3 月 30 日起暫搬往新地點

位處西雅圖市第十八大道(18th Ave)的 Byrd Barr Place 服務機構宣布，為期 15 個月的翻新工程將延遲一個星期展開，Byrd Barr Place 食物銀行 (Food Bank) 將改由 3 月 30 日起暫時遷移至以下地址：420 East Pike Street，這距離 Capitol Hill 國會山地區只有 1.2 英里。

新地點仍然是有相同的友善員工面孔和相同的高品質食品。(巴士路線：7, 10, 41,



43, 60, 545)，服務時間為：週二上午 11:00 - 下午 4:00、週三中午 12:00 - 下午 4:00 和週四上午 10:00 - 下午 2:00。

若您居住的郵政編號區：98102、98112、98122 而不能前往新址領取食物，可致電 206-812-4940 了解擴展的「送食物上門服務」(home delivery service)。

\$40耆老農夫市場蔬果券4月5日起接受申請

耆老農夫市場蔬果券計劃今年度申請期由4月5日開始至5月17日為止，因新冠病毒疫情持續，仁人服務社今年繼續提供電話填表申請服務，耆老們毋需親自前往本社。有意申請的長者可致電耆老諮詢及輔助組熱線電話，號碼206-887-1236或206-816-4990。本社呼籲如有家居護理服務的耆老們請直接致電個案經理代為申請。

Senior Farmers' Market Nutrition Program



請謹記仁人服務社員工在電話中代為填寫表格時，只會詢問申請人的姓名、出生日期、地址及聯絡電話號碼而絕不會索取申請人的社會安全卡號碼或銀行戶口及信用卡等資料，以免遭受電話詐騙。

另外，耆老們亦可由申請日起自行或請親友前往政府網站：AgingKingCounty.org/SFMNP，下載及填寫申請表格，並自行寄出。首八千份申請表將有資格進入被抽籤程序，被抽中的人士將於7月份收到價值\$40的蔬果券，在指定的農夫市場使用。耆老蔬果券計劃，每家庭只准一個地址申請一次，申請資格：年過60歲、居住於金郡(King County)、每月收入不超過限額（1人家庭\$1,986、2人家庭2,686，每增加一人增加\$692）。

仁人呼籲向反仇恨與偏見聯盟報告

自從新冠病毒爆發以來，有關反亞裔種族主義和人身攻擊事件一直在增加。為了向社區在文化和語言上提供適當的支持，仁人服務社（仁人）和其他聯盟夥伴組成反仇恨與偏見聯盟（Coalition Against Hate & Bias，簡稱聯盟），進行「仇恨和偏見事件響應調查」（Hate and Bias Incident Response Survey）。該聯盟是一個社區主導的倡議組織，旨在通過加強和聯繫曾受種族主義和偏見對待以及各種形式壓迫的社區，來解決仇恨和偏見事件。

什麼是仇恨和偏見事件？

任何基於種族、國籍、性別、宗教、能力、年齡、性取向、或其他人士所作出以下的行為：暴力行為、言語騷擾、拒絕服務或就業；或任何歧視等。

例如：因着不同種族的緣故，有一些公公婆婆在公交車上被推擠，某些人故意地向另一些人假裝咳嗽表達歧視的態度，或某些人刻意避開戴著口罩的人，以致用不禮貌的說話對某些人大喊大叫。這都是我們一直注意到的事件。

仁人鼓勵您與我們聯絡報告。所有舉報人士將不記名，事件內容均會保密。我們可為您提供免費的資訊、轉介和其他支援與幫助。

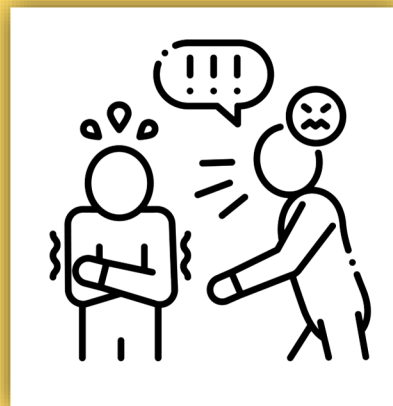
您的聲音很重要！讓我們攜手讓這社區：更安全！更具包容性！

您的聲音很重要！

我們可以共同讓這社區更安全！

您最近是否經歷或目擊過出於種族、國籍、性別、宗教、能力、年齡、性別取向或其他身份的：

- 暴力行為
- 言語騷擾
- 拒絕服務或就業
- 任何其他歧視



我們可以為您提供幫助

仁人服務社從1972年以來一直為移民家庭服務，是您可信任的社區組織。請您向我們報告歧視或仇恨等事件，所有舉報人仕將不記名，事件內容均被保密。我們可為您提供免費的資訊、轉介和其它支援與幫助。

聯繫我們：

粵語/英語：(425) 240-5825

普通話/英語：(206) 393-2110

俄語/英語：(425) 326-9497

西班牙語/英語：(425) 598-5436

越南語/英語：(206) 235-4372

電子郵件：antihb@cisc-seattle.org

這不是緊急服務。如果您有危險，請致電911。

網頁連結二維碼



【交通消息】

接種新冠疫苗當日可免費乘搭 Link 輕軌前往部份接種診所

3月13日開始，只有接種新冠疫苗人士及協助接種診所的義工能出示當日接種的證明文件，便可免費乘坐 Link 輕軌前往接 Rainier Beach 和 Lumen Field Event Center (前稱 CenturyLink) 接種診所。至於 Metro 服務可按需求提供需付車費的接載服務為接種新冠疫苗人士往返接種診所(on-demand ride to vaccination site)，接載範圍包括：(1) Via 206-258-7739 (服務地區：在東南西雅圖與 Tukwila 輕軌車站)；(2) Crossroads Connect 1-855-233-6043 (服務地區：Bellevue 與附近交通樞紐 transit hubs)；(3) Community Ride 1-855-233-6043 (為不多過 5 人提供點到點服務，服務地區：Juanita-Bothell 及 Sammamish)。

Metro 巴士服務新時間表 (3月20日至9月17日)

3月20日至9月17日是 Metro 服務一年兩次之一的時間表變更。詳情如下：

暫停的路線：5E, 9E, 15E, 17E, 18E, 19, 22, 29, 37, 47, 63, 71, 76, 77, 78, 113, 114, 116, 118E, 119E, 121, 122, 123, 143, 154, 157, 167, 177, 178, 179, 190, 197, 200, 214, 216, 217, 219, 232, 237, 246, 249, 252, 268, 308, 312, 316, 342, 355, ST 541, ST 544, ST 555, ST 556, 628, 630, Dart 931, Black Diamond - Enumclaw Community Ride。

更改路線：62, 160, 184, Dart 915, ST 566

減少班次路線：21, 21E, 55, 56, 57, 102, 111, 212, 218, 301, 311

增加班次路線：2, 3, 4, 7, 10, 11, 13, 36, 49, 50, 60, 106, 128, 132, 161, 193, A 路線(RapidRide A Line), ST 522, ST550

老年人 COVID-19 新冠疫苗須知

新冠病毒 COVID-19 重病風險隨著年紀愈大而增加，這就是美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) CDC 建議 65 歲及以上的老年人首批接種新冠疫苗的原因。接種新冠疫苗是預防感染新冠病毒而生病的重要步驟。即使如此，為每個希望免疫接種的人製造足夠的疫苗可能需要時間。

如何接種新冠疫苗的建議

- 大多聯繫您的州或地方衛生部門獲取更多資訊。
- 請家人或朋友幫助預約。
- 諮詢您的醫生、藥劑師或社區衛生中心他們是否計劃提供疫苗並請他們在疫苗可用時通知您。

接種疫苗保護自己和他人

您可以透過在疫苗可用時接種疫苗，保護自己和您周圍的人。

- 研究表明新冠疫苗安全有效，可用於預防新冠病毒重病。
- 您不會因疫苗而感染新冠病毒。
- 根據您接種的新冠疫苗種類，您可能需要在接種第一劑疫苗 3 或 4 周後接種第二劑疫苗。

常見副作用

在接種疫苗後，一些人出現的副作用包括：

- 注射處疼痛、發燒、發冷、疲憊或持續 1-2 天的頭疼。

即使在接種新冠疫苗後，您仍應：

- 周圍有他人時，佩戴良好貼合的口罩遮住口鼻。
- 與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 避免人群。
- 避免通風不良的空間。
- 勤洗手。



CDC 仍在進一步瞭解新冠疫苗如何在現實條件下發揮作用，因此繼續遵守所有安全建議以阻止今次新冠病毒全球流行病尤為重要。為居住在美國的人免費提供疫苗。但是，您的免疫接種提供者可能會向您的保險公司收取疫苗注射費用。人們不會因為無法支付此費用而被拒絕接種疫苗。

高鈉食物和代替食物(二)

今期繼續談高鈉食物，以下是含鈉量高的食物：

5. 香腸，培根和鹽豬肉 (Sausage, Bacon and Salt Pork)

無論是肉腸(sausage)還是肉餅(patties)，香腸平均每2盎司(ounce)(55克gram)有415毫克(mg)鈉，或佔參考每日攝入量(RDI)的18%。1盎司(ounce)(28克gram)的培根(bacon)含有233毫克鈉(mg)，或佔參考每日攝入量(RDI)的10%。火雞肉培根(Turkey bacon)也擁有相同多的鈉，所以記得檢查營養標籤。一份1盎司(ounce)28克(gram)的鹽豬肉，用於調味烤豆(baked beans)和蛤蜊濃湯(clam chowder)等菜餚，含有399毫克(mg)鈉，或17%的佔參考每日攝入量(RDI)，幾乎是培根/煙肉(bacon)脂肪的兩倍。為了身體健康，您應該有限制地食用這些加工過的肉類，無論它們鈉的含量如何。

6. 熱狗和多味臘腸 (Hot Dogs and Bratwurst)

最近在對美國包裝食品的抽樣中，一份熱狗或多味臘腸平均為578毫克(mg)鈉，或佔參考每日攝入量(RDI)的25%。然而，在這些加工肉類的採樣中鈉的含量範圍為230-1,330毫克(mg)，這表明如果仔細閱讀標籤，您可能會發現低鈉選項。儘管如此，經過加工的肉類最好是偶爾才吃而不是日常食物。世界衛生組織警告說，食用加工肉類會增加患某些癌症的風險。

7. 焗豆 (Baked Beans)

與其他罐頭豆不同，你不能用水沖洗烘焙的豆子來洗去一些鹽，因為如果這樣做會洗掉豆子上的醬料。一份1/2杯(127克gram)的醬油烘焙豆包裝524毫克(mg)鈉，或23%的參考每日攝入量(RDI)。在家製作烤豆的食譜可能會含有同樣多的鈉，但您可以自己控制減少添加的鹽。

8. 蔬菜汁 (Vegetable Juice)

喝蔬菜汁是獲取蔬菜的簡單方法，但如果你不讀營養標籤，你也可能會喝很多鈉。一份8盎司(ounce)(240毫升ml)的蔬菜汁可含有405毫克(mg)的鈉，或17%的參考每日攝入量(RDI)。幸運的是，一些品牌提供低鈉版本 - 這意味著根據FDA規定，每份含鈉量不超過140毫克(mg)。

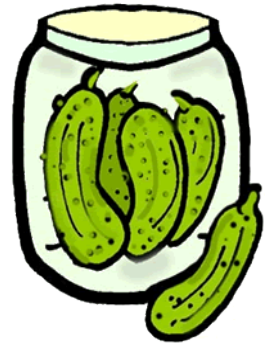


9. 牛肉乾和其他肉乾 (Jerky and Other Dried Meats)

牛肉乾和其他肉乾的便攜性使它們成為方便的蛋白質來源，但鹽被大量用於保存及增加風味。例如，1 盎司(ounce) (28 克 gram) 的牛肉乾包裝 620 毫克(mg) 鈉，或 27% 的參考每日攝入量(RDI)。如果您特別喜歡吃牛肉乾，請選擇用草餵養或有機飼養的動物的肉，因為它們往往有更少的添加成份和更少的鈉。但一定要檢查營養標籤。

10. 醃黃瓜 (Pickles)

一根 1 盎司 ounce (28 克 gram) 的醃黃瓜，可能與熟食三明治一起出現，含有約 241 毫克 (mg) 鈉，或佔參考每日攝入量(RDI) 的 10%。整塊醃黃瓜中的鈉含量則更多。一根中等大小的醃黃瓜包含 561 毫克 (mg) 鈉，或 24% 的參考每日攝入量(RDI)。如果您採用限鈉飲食，請盡量少食用醃黃瓜。



【護老情真】

退伍軍人、老年人及公共服務新冠病毒特殊項目重新起航

仁人服務社於去年十二月結束的退伍軍人、老年人及公共服務新冠病毒特殊項目 Veteran Senior and Human Service Levy Program (VSHSL) 已經恢復。相較以往，政府改變了本項目的重點和提供的服務，以期在疫情中為各位分憂。因此，我們再次為大家介紹此 VSHSL 服務，以便大家了解更多 VSHSL 服務！

VSHSL Caregiver 家屬照顧者服務是什麼？

VSHSL 家屬照顧者服務，旨在幫助家屬照顧者更好地照顧他們的親友。今次 VSHSL 服務將主要由免費食品、針灸按摩、臨時看護、及線上活動構成。VSHSL 服務完全免費，但目前僅允許家屬照顧者參與。

何謂家屬照顧者？

任何免費為親友提供如個人護理、亦或家務代辦等的個人均可稱為家屬照顧者。如在日常生活中照顧妻子，為妻子做飯洗衣做飯的丈夫即為家屬照顧者。



VSHSL服務本次將提供哪些支援？

調整後，VSHSL服務將以免費食品、針灸按摩、臨時看護、線上活動的形式為家屬照顧者提供支援。但請您注意，若參與服務，除線上活動外，您只能額外選擇一種支援。詳情請見如下。

(1) 免費食品

新冠疫情期間，外出即有接觸病毒的風險。此外，家屬照顧者們承擔的責任亦使他們分身乏術。因此，為了幫助家屬照顧者減少外出需求，VSHSL服務可為參與的家屬照顧者提供有限的免費食品配送服務。

(2) 針灸按摩服務

在生活中承擔的責任可能會使家屬照顧者們感到身體疲累疼痛、不適。按醫生指示接受適當的針灸、按摩服務將幫助緩解疲累疼痛或是不適。因此，VSHSL服務亦可為家屬照顧者提供免費針灸、按摩服務以期緩解不適。

(3) 暫托護理服務

在承擔照護責任時，家屬照顧者的休息時間常受壓縮。因此，為了幫助家屬照顧者獲得寶貴的休息機會，VSHSL服務將可以為參與的家屬照顧者提供暫托護理服務，幫助他們放鬆。



(4) 線上課程

因疫情待在家中可能會致壓抑、煩悶，而缺乏於他人的交流亦可能導致孤單感產生。因此，為幫助家屬照顧者保持身心健康，VSHSL服務將定期舉辦線上課程以供大家互相交流。課程內容將涉及不同方面來充實家屬照顧者們的生活。VSHSL服務已同仁人晴園樂齡中心一同設立每週一的在線運動課程，課程中我們邀請了專業的運動教練帶領大家在家中簡單運動，幫助大家強身健體，緩解情緒！

如何申請VSHSL家屬照顧者服務？

任何有需要的家屬照顧者均可申請VSHSL家屬照顧者服務。因此，若您認為您有需求，歡迎您與社工直接聯繫。社工會簡單詢問您的情況並協助您申請。此外，亦鼓勵各位家屬照顧者了解家屬照顧者支援服務和MTD服務獲得更多幫助。如您需要更多信息，歡迎您聯繫 206-228-7408（陳小姐）或 206-229-1726（呂小姐）！亦歡迎您使用二維碼添加我們的微信！



華州成人長期護理服務系列 (十四)

上文提及“其他住宿與照護選擇—成人之家與生活輔助寄宿機構”

今期重點將會探討“護理服務機構”Nursing Home。護理服務機構提供 24 小時護理、監控護理、個人照護、療法、營養管理、組織活動、社會服務、住宿房間、膳食及洗衣服務。

如果您或您的親人將進入護養院，建議您在進入之前比較多家不同的護養院。您可於 www.medicare.gov/nursinghomecompare/search.html 比較經 Medicare 和 Medicaid 認證的護養院。評級是基於體檢、品質措施和職員配置評級。

進入療養院不再意味著每個人都會永遠留住。人們也可以為了康復或短期的加強醫護而進入療養院。通常，人們身體好轉或決定想要回家和在那裡獲得服務。



從護理機構或醫院出院後返回家中

如果您目前住在護理機構或曾經住過院，有多種服務及支援可幫助您返回家中或選擇其他住宿，從而獲得您所需的照護。來自您當地家庭與社區服務處辦公室的護理機構個案管理員將幫助您檢查您的照護與住宿選擇，並與您一起制定一份出院計劃。

此外，您的護理機構個案管理員可以幫助您確定可能為您提供的過渡服務。這些服務可能包括：

- 檢查您的住宿選擇，並找到居住的地方。
- 制定一份個人化的出院與照護計劃。
- 支付您在護理機構中的一些服務費用（六個月或以內）。
- 支付保證金或獲得公用事業服務。
- 改造您的家居，使其更加安全，例如增加坡道或浴室手扶桿。
- 在社區中再次安居下來。



親屬移民進度情況

移民局通告在2021年03月份親屬移民排期表如下：

親屬移民(中國大陸出生者)		
	A表格“移民簽證的最後批准日期”	B表格“可以遞交
第一優先 (公民的成年未婚子女)	2014年09月22日	2015年08月08日
第二優先 2-A(永久居民的配偶及未成年子女)	無需排期	2021年02月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2015年07月22日	2016年05月22日
第三優先(公民的已婚子女)	2008年08月01日	2009年06月22日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2006年10月22日	2007年10月01日

** 資料來源：美國國務院網頁 (<http://travel.state.gov/content/visas/english/law-and-policy/bulletin.html>)

註：表A是您被審核最終是否可以拿到綠卡的申請時間。表B則是可以提交審核的申請時間，讓美國駐外國使領館可以根據遞件日期約談親屬移民申請人，先審後批，有望大幅縮短等待時間。



本服務項目由 Aging and Disability Service, City of Seattle 撥款贊助。

服務宗旨

幫助耆老取得應享權益及應盡之義務。解決面臨的困難，以維持自主自尊，過愉快的獨立生活。

BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS

編輯委員會	
主編	林葉良
編審	曾子威
撰文	江潔華 曾子威 周靖雯 趙文慧 盧兆倫 黃嘉惠 朱明 金正浩 陳汐 吳青
版面設計	吳青
技術支援	杜浩

仁人服務社諮詢及預約服務

在新冠病毒疫情期間，仁人職員會繼續透過電話、視頻會議和社交媒體與大家保持聯繫及提供服務。仁人職員亦為有緊急需要的人士安排預約面談服務。

仁人耆老諮詢及輔助服務 (55歲以上)： 廣東話 (206) 816-4991 或 普通話 (206) 816-4990

仁人家庭中心諮詢及輔助服務 (55歲以下)： (425) 289-6805 或 (206) 330-4627

醫療保險輔助服務： 廣東話 (206) 420-9616 或 普通話 (206) 303-0554

保持聯繫計劃電話專線： (206) 412-8679

如果你已經有個案經理，請直接致電你的個案經理

家屬照顧者支援計劃： 廣東話：206-957-8502 或 普通話：206-957-8529

舉報仇恨罪行、偏見或歧視性事件： 廣東話：(206) 468-5981、普通話：(206) 393-2110 或

電郵 antihb@cisc-seattle.org (個人資料受保密)

新冠病毒資訊： 包括免費檢測地點、健康資訊、社會福利及其他資源，請瀏覽仁人中文網頁

各位耆老請注意：開會時間暫停服務

耆老服務組全體職員於每月第一及第二個星期五早上(八時半時至十二時)舉行例會，耆老諮詢及輔助服務屆時會暫停服務，下午一時後會照常服務。不便之處，敬請諒解！