

疫情期間論預防性保健醫療服務的重要性

隨著去年新冠病毒的爆發全面席捲美國，除非絕對必要，否則人們被鼓勵呆在家裡。醫院就診受到限制，擇期手術也被擱置。根據非營利性醫療保健成本研究所的數據，這已經波及並影響了預防性醫療保健就診。



在 COVID-19 爆發期間，預防保健就診次數有所減少，雖然在對病毒傳播尚不清楚的情況下，患者有理由避免親自去看醫生。但是隨著越來越多人已經接受了疫苗，疫情的狀況開始放緩，華州也已經開放到了第三階段了。醫生們最初認為，一旦取消居家令和州政府開放到下一個階段，就診人數的急劇下降會在一定程度上被預約人數的激增所抵消。

然而，事實並非如此。雖然第三階段的開放令到預防預防服務的數量有稍微地上升，但只是緩慢地爬行，完全不能跟疫情前相提並論。在這一點上，許多專家擔心我們需要很長時間才能看到疫情前水平的預防保健預約。例如，與 2019 年相比，2020 年 4 月中旬的兒童疫苗接種減少了約 60%。乳房 X 光檢查和子宮頸抹片檢查減少了近 80%。結腸鏡檢查下降了近 90%，6 月份仍下降了約 30%。但是，專家指出，他們仍然可以通過遠程醫療提供許多預防服務。醫療保健當局建議進行許多循證預防性篩查。男性長者最常見的是前列腺癌和腹主動脈瘤篩查。而女性應該安排子宮頸抹片檢查檢查宮頸癌和乳房 X 光檢查檢查乳腺癌。

每個成年人的其他重要預防健康措施包括：疫苗接種、大腸癌篩查、檢查膽固醇水平、血壓篩查、檢測糖尿病的血糖水平。這些篩查的時間和頻率取決於您的年齡和風險因素，並且大多數都在您的保險範圍內。

無論您是對 COVID-19 的安全性感到緊張，還只是覺得預防保健服務並不迫切，請不要拖延與您的醫療保健提供者討論安排您的預防性健康檢查。預防保健是您可以做到的最重要的事情，以維護和保持您的健康。不要僅僅因為感覺不是很緊迫就推遲必要的預防性預約服務，比如一年一度的身體檢查。今天的一項預防性健康測試或許可以使您免於日後的嚴重後果。



疫情影響下的最新民生狀況

西雅圖市住宅和商業暫停因欠租而被驅逐期



Seattle

延至9月30日

由於州政府和縣政府將在未來幾週發放租金援助資金，西雅圖市長頒發行政命令繼續保護租戶，除非對社區的健康和安全構成迫在眉睫的威脅，否則房東不得向法院發出終止租約通知或以其他方式的驅逐行動。暫停驅逐期間，不得因延遲支付租金而收取滯納金 (late fee)、利息或其他費用。然而，租戶在暫停驅逐期間仍有義務支付租金，同時鼓勵房東提供靈活的付款方案。在暫停驅逐期間收到任何驅逐通知的住宅租戶應致電 Renting in Seattle (西雅圖租房) 熱線：206-684-5700 或上網提出投訴。暫停驅逐非營利組織和小型企業商業租戶適用於每個機構中擁有 50 名或更少僱員的獨立企業、州非營利組織和 501(c)(3) 非營利組織。該延期防止符合條件的小型企業和非營利組織由於在暫停驅逐期間延遲付款而產生滯納金 (late fee)、利息或其他費用。將住宅暫停被驅逐期延長至 9 月 30 日，將允許急需的租金援助和其他的住房資源進一步提供給租戶和房東群體。目前命令到期後，第 126075 號條例將生效，可為租戶提供額外保護，包括從 6 個月開始，在這 6 個月期間，如果租戶能夠證明因 COVID-19 新冠疫情造成了經濟困難，則可以就未支付租金而遭到的驅逐提出抗辯。此時程表保護租戶在 2022 年 3 月 31 日前免於因未支付/延遲支付而被驅逐，使西雅圖居民在冬季有地方居住。

金郡口罩令已於6月底結束



King County

根據西華報6月17日報導，金郡郡長康斯坦丁

(Dow Constatine) 辦公室的數據指出，金郡超過130萬16歲以上的居民已接種疫苗，這使金郡成為全美最大為70%符合資格人士接種疫苗的郡。因此，金郡的口罩令將在6月29日解除。



華州衛生部將佩戴口罩的問題留給當地的衛生管轄部門，同時與疾病控制與預防中心 (CDC) 的健康指導方針盡量保持一致，中心表示在飛機、公共汽車、火車和其他出入美國的公共交通工具以及機場等都需佩戴口罩。但隨著口罩令的結束新冠病毒變種繼續傳播，這是否會導致更多問題？衛生官員表示，德爾塔變種更容易傳播，這將會導致更嚴重的新冠病例的出現。目前，威斯康辛大學醫學中心在該州發現了大約

250 例變種病例。隨著越來越多的人出門走動及口罩令被取消，衛生官員表示只有一種方法可以令這種傳染性變種病毒受控，那就是接種疫苗。

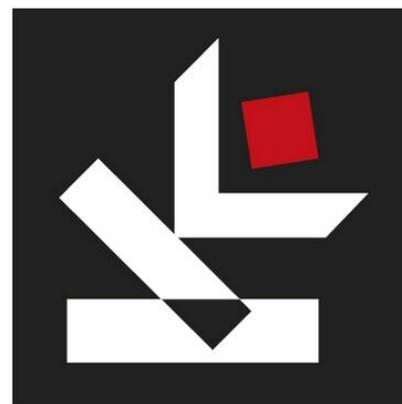


西雅圖市中央圖書館和另外九個分館已於6月21日重新開放

西雅圖公共圖書館中央圖書館及其他九個圖書館分館已在6月21日開始重新開放。九個圖書館分館包括：哥倫比亞(Columbia)、德爾里奇(Delridge)、格林伍德(Greenwood)、海波因特(High Point)、國際區/唐人街(International District/Chinatown)、木蘭(Magnolia)、安妮女王(Queen Anne)、南方公園(South Park)和大學(University)分館。讀者可以在這些地點瀏覽書籍、領取可用的圖書、使用電腦或網絡連線(Wi-Fi)、與圖書館工作人員交談、為設備充電等。在中央圖書館，1、3和5層已向公眾開放，包括使用兒童區、成人小說和世界語言，以及電腦、網絡連線(Wi-Fi)、自助結賬、參考幫助、借書證簽名(sign-ups)、設備充電、免費電話、友誼小賣店(FriendShop)、使用洗手間等等。中央圖書館的其他樓層尚未向公眾開放，但將在未來幾週內重新開放。

金郡公共圖書館7月13日全面重開

金郡公共圖書館日前公佈，轄下五十間圖書館將計劃在七月十三日全線重開，容許個人親臨館內享用圖書館的所有服務如電腦，打印及各項現場諮詢。有關重開啟用詳情，將容後再作公佈。圖書館雖然重開，但舉凡入內者都要戴上口罩，這是保護未曾接種疫苗小孩及一些體弱人士。雖然圖書館在疫情期間關閉，但本地人士借用網上圖書資源者卻大不乏人。在二〇二〇年，金郡公共圖書館電子書及聽讀書本借用逾七百四十萬次。令金郡公共圖書館成為全美第一及全球第三的電子使用流量最高的圖書館。



加美邊境非必要出入禁令延長至7月21日

根據6月18日星島日報報導，加拿大總理杜魯多表示，雖然希望盡快讓加拿大國民回復正常生活，但放寬防疫措施前，必須要有七成半人打完第一針，至少兩成人完成兩劑新冠肺炎疫苗接種，因為即使完成接種疫苗的人士，均可能會傳播新冠病毒給沒有接種的人，

強調要確保出行人士完全接種疫苗，他們返回社區後才不會造成風險。因此加拿大當局不但需要確保已打兩針的人士安全旅遊，也要確保加拿大社區不存在病毒感染風險，在放寬限制措施時比較謹慎。另外，加拿大當局宣佈已經接種兩劑新冠疫苗的加拿大公民及永久居民，七月開始，在入境時，無需入住指定隔離酒店，不過仍然需要接受病毒檢測及自行制定自我隔離計劃，直到測試結果呈陰性為止。



為2,000名西雅圖市指定區域食品服務和雜貨店/便利店工作人員提供ORCA復工卡 (ORCA Recovery Card)

在6底您可能聽到及看到有免費ORCA卡派發。是的！這是去年西雅圖市選民投票通過西雅圖交通福利區(Seattle Transportation Benefit District)項目「ORCA復工卡 (ORCA Recovery Card)」，它只是臨時全額補貼 ORCA 卡，派發給2,000名在先鋒廣場(Pioneer Square)、華埠/國際區 (Chinatown-International District)、小西貢區(Little Saigon)、日本城 (Japantown) 食品服務和雜貨店/便利店名單內工作的員工申請。此復工卡有效期至 2021 年 12 月 31 日，可以無限次免費乘坐公共交通，而無需充值。如果在到期日 12 月 31 日前充值 此卡，無限次免費乘坐將自動取消。英文查詢：致電、發短信到(206) 256-6722或電郵：DOT_TAP@seattle.gov



【資訊新聞】

移民局新措施可電話重新預約拍照或打指模日期

美國移民局於今年5月11日宣布，申請人現在可以通過電話方式向移民局客服中心 (800-375-5283) 要求重新預約辦理生物識別服務(拍照或打指模)面談日期。在此之前，申請人必須提交書面申請要求重新安排面談預約。這一變化有助於消除不必要的書面工作，並使移民局能通過更有效的程序來追蹤該項請求。移民局表示，申請人必須有充分合理的理由來要求重新預約，並且必須在原定日期和時間之前致電請求重新安排。如果申請人未能在原定的預約時間之前致電或未能給出正當理由，移民局可能會認為是放棄申請，從而可能導致申請被拒。欲了解更多相關信息，請參閱移民局

生物識別服務面談須知，網址：<https://www.uscis.gov/forms/filing-guidance/preparing-for-your-biometric-services-appointment>



U.S. Citizenship and
Immigration Services

遞交申請表後如何更改地址

另外，如果在遞交申請表後，需要更改地址，請通過以下方式之一進行更改：如果當初是在網上提交的申請表，請進入您的移民局網上帳戶進行更改。填寫AR-11表（外國人更改地址卡），將表格郵寄到表上所指示的地址或可在網上填寫並提交AR-11表，網址：<https://egov.uscis.gov/coa/displayCOAForm.do>

如身體不適請重新安排預約日期

如果身體不適或出現以下症狀，移民局表示，有關人士應取消面談預約，按照預約通知書上的說明重新安排預約日期，這不會對你產生不利影響。1. 感冒或流感 2. 發燒或感到噁心 3. 嚴重頭痛或身體疼痛 4. 嘔吐或腹瀉 5. 肺結核 6. 腮腺炎、麻疹、水痘 7. 其他傳染病。

中國駐舊金山總領事館啟用“中國領事”APP應用程式

據中國駐舊金山總領事館網站的消息，為向在美華人華僑提供更加便捷的領事服務，總領事館於6月7日啟用名為“中國領事”的手機應用程式（APP）。往常，需要申請或更換中國護照的人士只能通過前往所居住或附近地區的中國總領館或在中國總領館舉辦的現場辦公活動才能完成中國護照的申請手續或更換手續，而需要完成中國養老金資格申請的人士要通過郵寄的方式才能使領事館和中國養老金管理部門繼續承認自己的領取養老金資格。隨著“中國領事”APP的啟用，在美中國公民可以遠程辦理更換中國護照、進行在中國國內養老金資格驗證等事項。



如何開通“中國領事”手機APP應用程式

“中國領事”APP可從智能手機的軟件商城搜索下載。下載後，要通過中國國內開通的手機號碼註冊一個用戶賬號之後，“中國領事”的APP才能正常登錄使用。沒有中國手機號碼的人士可以通過自己的電子郵箱帳號註冊開通此APP。目前，只有持有中國大陸護照或中國大陸居民身份證的人士才能使用這個APP，請在辦理註冊用戶帳號的過程中向身份驗證系統輸入自己的中國大陸護照號或中國大陸居民身份證號碼。

APP辦理中國護照申請或更換程序

在通過“中國領事”APP辦理中國護照申請或更換的過程中，須在APP裡填寫並簽署《國籍狀況聲明書》，按APP提供的辦法上傳護照圖片等身份證明和補充材料。之後，須通過APP來完成一個線上人臉識別，以便使領館確認護照申請人身份的真實性和護照申請的合法性。

因此，在APP辦理護照的手續必須由本人操作。不熟悉使用此APP的人士可在身邊親人或好友的協助下完成人臉識別。在完成人臉識別後，護照申請人向APP確認遞交護照訂單後即可完成線上護照申請手續，護照申請人隨後可通過APP了解領事館辦理護照的情況。如領事館需申請人補充材料，APP會向申請人發出消息通知。如領事館需要對申請人進行面談，申請人可通過APP和領事館委派的工作人員進行視頻通話。因此，請在護照申請提交後定期留意APP有無發出信息。申請人在收到“待制證”的信息後，須把打印或手寫包括訂單號的個人信息申請頁連同舊護照或旅行證原件（如有）、現金支票（Money Order 或 Cashier's Check，不接受個人支票和現金）、紙質照片2張（辦理旅行證者需提交，辦理護照業務不需提交）、回郵信封等（詳見在APP信息填報過程中出現的所需材料清單）郵寄至領事館。如無特殊情況，其他辦證材料通過APP線上提交，無需郵寄。



提示：回郵信封請使用美國郵政局 USPS PRIORITY MAIL 信封或 USPS PRIORITY MAIL EXPRESS 信封，需貼足郵資，寄件人請寫：Chinese Consulate, 1450 Laguna Street, San Francisco, CA 94115。舊照註銷後將同新證件一併寄回。駐舊金山總領館的郵寄地址是：Visa Office, 1450 Laguna Street, San Francisco, CA 94115，郵寄材料時信封上請用中文註明“APP 護照或旅行證申請材料”（請務必完全準確填寫郵寄地址，確保郵件不被拒收）。當領事館完成護照申請的審查工作後，APP會向護照申請人發出“新證件已製作完畢”的信息，申請人要注意查收來自領事館的郵件。



APP辦理養老金資格申請程序

需要辦理中國養老金資格審查的人士，在登錄進入APP後選擇“養老金資格”業務後只需如實回答電子表格上的個人問題，領事館和中國養老金管理部門會通過APP系統對申請人進行身份審查，在身份審查通過後，申請人即可繼續領取屬於自己的養老金。只有在系統無法識別申請人身份的情況下，申請人才需通過總領館電子郵件（authentication.sf@gmail.com）聯繫總領館郵寄辦理紙質《在境外居住人員領取養老金資格審核表》。如中國養老金持有人已加入外國國籍，他們暫時只能如以往那樣，通過填寫並郵寄紙質的養老金資格申請表。

因“中國領事”APP可辦理有關中國護照的業務，領事館網站上的“海外申請護照在線預約系統”會停止使用。從此以後，一般情況下，有關中國護照、中國旅行者和中國養老金資格審查的業務原則只能通過“中國護照”APP去辦理，此APP相當於一個24小時開門辦公的“掌上領事館”。因“中國領事”是一個全新的手機軟件，中國的外事部門或會繼續完善更新軟件中的各項功能，APP的使用方式也會發生變化，請密切留意中國駐舊金山總領事館發布的消息。**領事館網址：**

<http://www.chinaconsulatesf.org/chn/>。

仁人服務社暫停服務公告

美國勞工節：2021年09月06日（星期一）

不便之處，敬請原諒！



西雅圖市(City of Seattle)



時間表



www.seattle.gov/democracyvoucher

電子郵件：democracyvoucher@seattle.gov 電話：(206) 727-8855

接受民主代金券的候選人名單

06/11/2021 官網資料

市長候選人 (Mayor)

1. Andrew Grant Houston /
 2. Bruce Harrell / 3. Colleen Echohawk / 4. Don L Rivers / 5. Jessyn Farrell / 6. Lance Randall / 7. Lorena Gonzalez
- 市律政司 (City Attorney)

1. Ann Davison / 2. Nicole Thomas-Kennedy / 3. Pete Holmes

西雅圖市議會議員，8 號職位 (City Council Position 8)

1. Bobby Lindsey Miller / 2. Jordan Elizabeth Fisher / 3. Kate Martin / 4. Paul Glumaz /

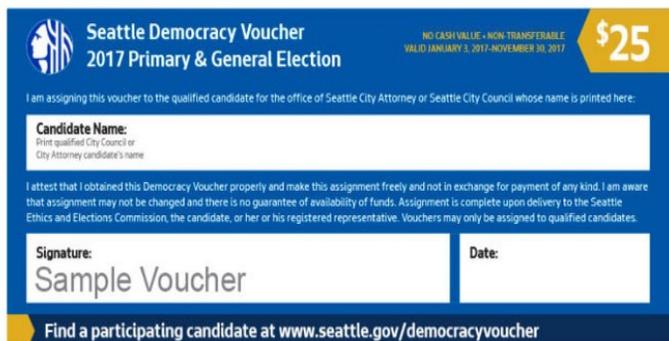
5. Lance Randall

西雅圖市議會議員，9 號職位 (City Council Position 9)

1. Brianna Thomas / 2. Corey Eichner / 3. Nikkita Oliver / 4. Xtian Gunther

以上資料是整理自官方Seattle Ethics and Elections Commission (SEEC)網址：

http://www.seattle.gov/Documents/Departments/EthicsElections/DemocracyVoucher/Candidate%20Introductions%20Batch%205_Chinese%20Traditional_Final.pdf



保護自己免受社會保障詐騙

當心假電話和電子郵件



Securing today
and tomorrow

騙子通常都會用電話和電子郵件冒充是政府管員。他們可能會威脅您，並可能要求您立即付款以避免被逮捕或採取其他法律行動，但千萬不要被騙了！

如果您接到可疑電話：

1. 掛斷電話
2. 不要提供金錢或您的個人信息
3. 在 [OIG.SSA.GOV](https://www.oig.ssa.gov) 舉報騙局



注意事項



來電者會說您的社會安全號碼或帳戶有問題



騙子會假裝他們是社會安全局或其他政府機構的管員。來電顯示或透過電子郵件發送的文件可能看起來很官方，但是非如此



任何要求您使用零售禮品卡、電匯、預付提款卡、虛擬網絡貨幣或郵寄現金支付罰款或債務的電話



來電者會以逮捕或其他法律行動來威脅您

警覺

在某些情況下社會安全局可能會打電話給您，但永遠不會：

- » 威脅您
- » 暫停您的社會安全號碼
- » 要求您立即付款
- » 要求您以現金、禮品卡、預付提款卡或電匯付款
- » 在電話上詢問禮品卡號碼或電匯或郵寄現金



主動

保護自己、朋友和家人！

- » 如果您接到可疑電話，請立刻掛斷並去 [oig.ssa.gov](https://www.oig.ssa.gov) 舉報
- » 別回復不明電話
- » 在做出任何財務決策之前，請諮詢您信任的人的建議
- » 如果您共享了個人信息或遭受了經濟損失，請不要害怕報告
- » 在 [oig.ssa.gov](https://www.oig.ssa.gov) 了解更多
- » 請與他人分享此信息

蔬果券公開抽籤申請期確定為10月11日至 10月29日



明年蔬果券(Fresh Bucks)的公開抽籤申請期終於在其官方網頁張貼公告：

https://www.freshbuckseattle.org/application-information/#_Status，申

請期確定為10月11日上午9時至10月29日晚上11時59分。這是只適合符合收入限額的西雅圖市家庭申請：1人家庭年收入\$63,350（月收入限額：\$5,279.17）；2人家庭年收入\$72,400（月收入限額：\$6,033.33），網上還有不同家庭人數的收入限額。申請方法為網上申請或電話。在這兩種的申請方法中，有意申請的家庭只可任擇其一。除上述的公開抽籤申請外，還可以選擇通過13間以社區為本的組織/機構（community-based organizations）或6間健康診所（health clinics）申請。若為這些健康診所現時的病人仍需向您的醫護人員查詢。至於13間社區為本的組織如何提供申請，則有待個別組織/機構公佈。被抽中或在指定機構參加蔬果券計劃的參與者，每月可獲得40美元的Fresh Bucks代金券福利，以便在任何參與的Fresh Bucks零售商處購買水果和蔬菜。

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。



6月5日至9月26日 只在週末/假日行走 的兩條直達行山徑巴士服務



(Trailhead Direct service by King County Parks and King County Metro)



候車站

巴士容量：13或17或19或 27 座位

 King County

PARKS

Your Big Backyard

of Renton, City of Tukwila, Eastside Fire and Rescue, ECOSS, Issaquah Alps Trails Club, Mountains to Sound Greenway Trust, REI Co-op, Si View Metropolitan Park District, The Mountaineers, The Wilderness Society, TOTAGO, U.S. Forest Service, Washington State Department of Natural Resources, and Washington Trails Association. 今年重開日期於6月5日至9月26日(包括：7月5日獨立日 Independence Day (observed) 假期和9月6日勞工日(Labor Day 假期)，而提供的路線是前往Issaquah Alps 和 Mt. Si。詳情，請瀏覽以下網址：<https://trailheaddirect.org/2021/05/11/trailhead-direct-2021-update/>

在疫情漸受控制、天氣良好的影響下，大家都想起要出戶外伸展一下！沒有汽車又喜愛行山的您，金郡公園(King County Parks)及金郡Metro 交通 (King County Metro)和西雅圖運輸署(Seattle Department of Transportation)決定再次與其他16間合作伙伴 (Project partners)重開於2019年只在暑期週末/指定假日提供前往的行山徑的巴士路線。

16間合作伙伴包括：City of Bellevue, City of Issaquah, City of North Bend, City



Seattle
Department of
Transportation

車費：

成人票價：Adults (19 或以上), 非高峰期(off-peak) : \$2.75

低收入減費ORCA LIFT 卡車費： \$1.50

青年Youth (6-18 歲) 車費： \$1.50

老人或殘障人士持RRFP ORCA 卡者車費： \$1.00

5歲以下兒童車費：隨付車費成人同行免費 (不超過4名)

付款方法：現金、ORCA卡、Transit Go Mobile 車票或Metro 紙轉車票(paper transfer)

**直達行山徑巴士路線：Issaquah Alps route (班次：每30分鐘)**

由輕軌Mount Baker 站隔街相望位處Rainier Avenue South的交通轉車站2號月台(Transit Center Bay 2) 出發，前往Squak Mountain State Park 和Tiger Mountain)

附加車站： Eastgate Freeway Station 和 Issaquah Transit Center.

可步行的山徑Trailheads:

1. Margaret' s Way
2. Chirico Trail-Poo Poo Point,
3. Squak Mt
4. the High School Trail
5. East Sunset Way

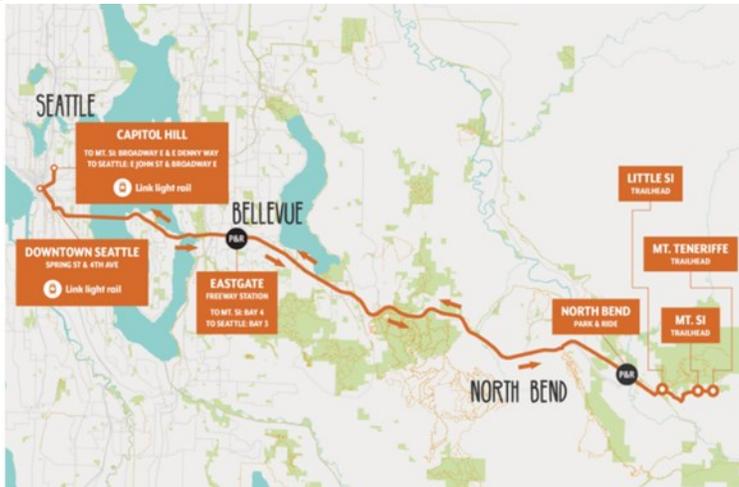
**直達行山徑巴士路線：Mount Si route****(班次：每20分鐘)**

由輕軌Capitol Hill站，出發候車站位處Broadway 與 East Denny Way之間，前往 Mount Si, Mount Teneriffe, 和 Little Si。回程下車站，位處 East John Street 與 Broadway East之間，毗鄰 輕軌Capitol Hill站

附加車站：第一山 (First Hill, 西雅圖市中心第四街接近 輕軌華大線車站)、表爾威區東閘公速公路站(Eastgate Freeway Station in Bellevue)、North Bend 泊車及乘車區(Park-and-Ride)



【交通消息】



可步行的山徑Trailheads:

1. Mount Si
2. Mount Teneriffe
3. Little Si

特別需求：

1. 輪椅上落(wheelchair accessible)：雖然行山徑的目的地的可達性可能會有所不同，但此路線的車輛適合輪椅使用者。歡迎所有人。
2. 可以帶狗 (Dog allowed)：根據 Metro 的

指引，司機可自行決定是否容許攜帶狗上車。較大的非服務犬可能需要支付額外費用。

跟據公眾健康和負責任康樂指引 (Public health and responsible recreation guidelines)，乘搭此路線乘客需遵守：1. 候車站等候及上車時需帶口罩 2. 確定全車程您所帶口罩需蓋著您的鼻和口，以保護司機及其他乘客 3. 尊重上車乘客的社交限制而留意不要坐在被封標記的座位上 4. 金郡Metro 公司(King County Metro) 每日會為車廂消毒及安裝上安全障屏 (safety partitions)

由於天氣和各行山徑均可能有不同因素而起變化，請預先作以下預備：

出發前了解：檢查您要探訪的地點的狀態，以確保它已開放。有一個後備計劃，以防擁擠。

提前計劃：準備關閉設施，自行預備午餐，並攜帶洗手液和口罩等必需品。給自己額外的時間來趕上回程，以防計劃發生變化。

練習保持社交距離：準備好讓路給其他人。保持您的是小規模隊伍。如果您感到不適，請待在家裡。

玩得安全：放慢速度並選擇風險較低的活動以降低受傷的風險。自己時刻保持量力而為原則，以免給搜救隊和醫護人員帶來負擔。

作出負責任的探索：請注意您選擇旅行的地點以及您對所探訪社區的影響。經常將寵物拴在皮帶上。

不留痕跡：在行程沿途上，尊重土地和水，當地居民和當地社區。帶走您隨身攜帶的所有物品，包括垃圾和寵物糞便。

建立一個包容的戶外環境：積極參與讓所有種族、背景和能力强的人都能安全地享受戶外活動。

欲知計劃前往的山徑狀況，可瀏覽華州行山協會行山指引(Hiking Guide by Washington Trails Association) 網頁：<https://www.wta.org/go-outside/hikes>



夏日炎炎 長者慎防中暑

炎熱的夏日，隨著年齡增長，長者對氣溫轉變的適應力下降，比其他人更容易中暑。



什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神誌不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。而長者被列為較易中暑的一群，特別是還有心臟病及高血壓的長者。經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

飲食 1. 帶備並補充足夠水分，以防脫水。每天八杯。還可以自製綠豆湯、烏梅湯、山楂水、菊花茶等飲料。避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。 2. 零食作為加餐可安排在正餐後1.5-2小時。老年人的零食可選用蓮子粥、荷葉粥、小水果、黃瓜、番茄等。 3. 對健康而言，“大豆比黃金”。因為大豆製品中含有豐富的優質蛋白質和大豆磷脂，是老年人心腦血管的保護因子，也是公認的長壽因子，因此進食適量的大豆製品是健康飲食不可缺少的內容，建議每日攝入量在2兩-5兩。綠豆、紅豆也是夏季的健康食品，特別是夏季午睡起來，喝上一碗清涼的百合綠豆湯，感覺再好不過了。



外出 4. 穿著淺色、不束身和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。 5. 不應在酷熱天氣下作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。 6. 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。外出時應帶備防曬用品，如太陽傘或帽子。 7. 不應留在停泊的汽車內。進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。

室內 8. 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。

9. 每天最好保證8小時睡眠，不要熬夜，最好在晚上10點睡覺，第二天6點起床，睡眠時不要對著風扇或空調直吹。中午可以小睡一會。睡眠可以降低肌體代謝率，減少產熱。研究表明，午睡可使體內激素分泌平衡，能使心肌梗塞等發病率減少30%左右。（本文整理自香港衛生署中央健康教育組網頁：<http://www.chu.gov.hk> 及老傳統養生<http://www.laochuantong.com>）

制定安全計劃 為緊急情況做好準備

由於最近針對亞裔社區的仇恨犯罪有所增加，如果您在社區中感到不安和/或不安全，這是可以理解的。在這些時刻，為您自己和您的家人制定一個安全計劃可能會有所幫助。安全計劃使您能夠保護自己並為緊急情況做好準備。

個人安全: 1. 製造聲響來引起注意 2. 與可信賴的朋友和家人分享您所在的位置，並定時與他們報到 3. 在手機設定快速撥打(例如:急救人員和/或警察的電話等) 4. 隨身攜帶胡椒噴霧和/或其他形式的自我保護物品(例如:哨子、個人警報器等) 5. 注意周圍環境並避免在不熟悉的地方分心(例如:聽音樂、查看手機、閱讀等)

家居安全: 1. 如果您發現可疑行為，請提醒和/或向鄰居發出信號 2. 在出入口設置戶外照明提高能見度(例如:傳感器激活、定時開關等) 3. 確保您房間內的電話可以隨手觸及 4. 根據您的需要考慮設置家居安全系統 5. 在室外、房屋周邊和入口處安裝安全攝錄鏡頭

長者安全: 1. 與當地有提供安全護送的社區組織登記 2. 為他們在手機設定快速撥號(例如:家人、朋友等) 3. 與朋友/家人一起參加大型聚會(例如雜貨市場、餐館等) 4. 每天與家人/朋友報到 5. 與他們分享您的手機位置

不要坐視不理，行動起來吧！

另外，美國政府宣布了一系列打擊反亞裔偏見的新措施，包括發布更多仇恨犯罪事件數據，並採取措施鼓勵人們舉報。為了向社區在文化和語言上提供適當的支持，仁人服務社亦與其他聯盟夥伴組成**仇恨與偏見聯盟**(Coalition Against Hate & Bias)，進行「**仇恨和偏見事件響應調查**」(Hate and Bias Incident Response Survey)。

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。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。聯繫我們：

1. 粵語/英語：(425) 240-5825
2. 普通話/英語：(206) 393-2110
3. 俄語/英語：(425) 326-9497
4. 西班牙語/英語：(425) 598-5436
5. 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



前往公園和遊樂場的防疫指引



隨著夏季的來臨，又是外出活動舒展身心的好日子。在許多地方，人們可以前往公園、步道和開放空間，以緩解壓力，呼吸新鮮空氣並保持活躍。

儘管這些設施和區域對健康有益，但請務必遵守以下步驟，以保護自己和他人免於感染新冠病毒(COVID-19)。美國疾病控制與預防中心(Centers for Disease Control and Prevention)對未接種疫苗的人士就參觀公園和娛樂設施發出指導方針。

前往您家附近的公園：長途前往公園可能造成新冠病毒傳播，因為旅程途中可能需要停下來，或者與其他您可能沒有接觸過的人近距離接觸。旅途也可能使您接觸被新冠病毒污染的表面。

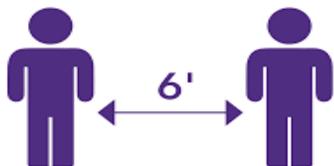
採取社交距離措施，避免去人多的公園：與不同住的人保持至少6英尺的距離(社交距離)。一些開放區域、步道和小徑可能比其他區域更適於使用。不要前往人多的區域。避免與您不認識的人聚會。避免去人多的公園。

佩戴口罩：盡量佩戴口罩。在難以保持社交距離的情況下(包括在可能很受歡迎或人多的步道上步行時)，佩戴口罩尤為重要。以下人士不用佩戴口罩：2歲以下的幼兒，呼吸困難的人，失去知覺、無行為能力或在沒有幫助的情況下無法摘取口罩的任何人。在進行可能令口罩濕掉的活動(如游泳)時，不應佩戴口罩。



勤洗手：經常使用肥皂和水洗手至少20秒，尤其是如廁後、進餐前以及擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後。可以安全使用洗手液的成人和年齡較大兒童；如果沒有現成的肥皂和水，則使用含至少60%酒精的消毒液搓手直至乾燥。

生病時待在家裡：如果感到不適，新冠病毒COVID-19測試呈陽性，或最近(14天內)接觸過新冠病毒患者，則不要前往公園。如果您因新冠病毒生病或檢測呈陽性，或最近(14天內)接觸過COVID-19患者，或者只是感覺不適，請勿前往公園或娛樂設施等公共場所。生病時遵守建議措施。



在遊樂場：在遊樂場很難保持安全，因為那裡通常人多，可能難以保持社交距離及保持表面清潔和消毒；導致新冠病毒可能會在年幼的孩子接觸被污染的物體，然後觸摸自己的口鼻眼時傳播。如果您選擇前往遊樂場：與家人以外的其他人保持至少6英尺的距離。用肥皂和清水洗手至少20秒。可以安全使用洗手液的成人和年齡較大兒童；如果沒有現成的肥皂和水，則使用含至少60%酒精的消毒液搓手直至乾燥。

親屬移民進度情況

移民局通告在2021年07月份親屬移民遞件排期表如下：

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“可以遞交申請的最早日期”
第一優先 (公民的成年未婚子女)	2014年11月15日	2016年05月15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06月01日
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2015年09月15日	2016年09月22日
第三優先(公民的已婚子女)	2008年11月01日	2009年08月22日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年02月08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則是提交審核的申請時間，讓美國駐外國使領館可以根



BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS



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。

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
	吳青
	呂詠恩
	林家萬 朱天諾 陳汐
版面設計	朱天諾 陳汐
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

家庭資源及支援計劃：普通話及廣東話：425-289-6805 或206-330-4627 俄語：425-502-0883

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

cht.cisc-seattle.org/covid19

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！