

## 社安局放寬聯邦補助金申請收入限制



因應新冠肺炎疫情的持續而令不少人生計大受影響，社會安全局宣布在審批社會安全生活補助金（Supplemental Security Income，簡稱“SSI”）的申請時，將不會把申請者因疫情而獲得的經濟影響補助金、失業援助或緊急租金援助等 18 項補助金額計算收入之內。這將可望令更多有需要人士獲得 SSI 聯邦補助金福利。

### 領取經濟影響補助金、失業援助不影響申請資格

根據社會安全局的規定，申請 SSI 個人的每月收入不得超過 794 元，資產總額不得超過 2000 元。兩人的每月收入不得超過 1191 元，資產總額不能超過 3000 元。但隨著社安局新政策的出台，SSI 申請人如有以下的收入，有關金額不會計算收入之內：

1. 經濟影響補助金（Economic Impact Payments，簡稱“EIP”）；
  2. 州政府紓困金（State Stimulus Payments）（注：一些情況下會被計算入內）；
  3. 失業援助（Unemployment Assistance）；
  4. 薪金保護計劃（Paycheck Protection Program (PPP): Loan Forgiveness to Employers and Self-Employed Individuals）；
  5. 經濟傷害災難貸款（EIDL）計劃（Economic Injury Disaster Loan (EIDL) Program: Loans/Grants to Employers and Self-Employed Individuals /Grants）；
  6. 為農民和牧場主提供的疫情補助計劃（Coronavirus Food Assistance Program - Direct Payments to Farmers and Ranchers）；
  7. COVID-19 退伍軍人迅速再培訓援助計劃（COVID-19 Veteran Rapid Retraining Assistance Program）；
  8. COVID-19 殯葬費補助計劃（COVID-19 Funeral Assistance）；
  9. 緊急租金援助基金（Emergency Rental Assistance Fund）；
  10. 農村住房緊急援助/農村租房援助（Emergency Assistance for Rural Housing/Rural Rental Assistance）；
  11. 房屋業主支援基金（Homeowner Assistance Fund）；
  12. 美洲原住民住房援助和支持服務計劃（Housing Assistance and Supportive Services Programs for Native Americans）；
- （下接第四版）





## 8月23日起華州恢復室內佩戴口罩令

鑑於變種病毒迅速傳播，華州州長恢復頒佈8月23日起室內佩戴口罩規定，而華州衛生部更強烈建議在人多擠擁的戶外環境(如：戶外音樂會、市集、農貿市場…)也需佩戴口罩。

## 西雅圖市政府顧客服務中心公眾服務櫃台現已向公眾開放

根據西雅圖市政府網頁 <http://www.seattle.gov/customer-service-centers/customer-service-counters-now-open> 公佈，現時西市政府顧客服務中心於平日已重新已重新開放給公眾，簡要如下：

位處西雅圖市市中心的西雅圖市市政大廈(Seattle Municipal Tower) (地址：700 5th Ave, 4/F)內顧客服務櫃檯 (Customer Service Counter) (週一至五 8:30 a.m. - 4:00 p.m.) 西雅圖市電力 / 西

雅圖市公務顧客服務櫃檯 (Seattle City Light / Seattle Public Utilities Customer Service Counter) (週一至五 8:30 a.m. - 4:00 p.m.)

2. 鄰里顧客服務中心 Neighborhood Customer Service Centers

1. Ballard Customer Service Center (週二至五 9:00 a.m. - 5:00 p.m.)

2. Central Customer Service Center (週二至五 9:00 a.m. - 5:00 p.m.)

3. Lake City Customer Service Center (週二至六 9:00 a.m. - 5:00 p.m.)

4. Southeast Customer Service Center (週一至六 9:00 a.m. - 5:00 p.m.)

5. University Customer Service Center (週二至六 9:00 a.m. - 5:00 p.m.)

6. Southwest Customer Service Center (週一至五 9:00 a.m. - 5:00 p.m.)

## 西雅圖市政府設施現已開放



1. 市政廳 (City Hall) 大堂的客戶服務亭：週一至五 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

2. 西雅圖市警察總部 (Seattle Police Headquarter) 公眾服務櫃檯：地址：610 5th Ave, Seattle, WA 98104 只為有預約的客人提供有限度個人服務。

3. 公共游泳池和社區中心陸續開放

(1) 9月7日開放：Medgar Evers Pool Rainier Beach Pool、Queen Anne Pool (在明年1月全面重開前僅接受租用)

(2) 9月13日開放：Southwest Pool 及 Madison Pool

(3) 10月18日開放：Ballard Pool

(4) 明年1月重新開放：EvansPool



City of Seattle

## 9月為每年全國緊急準備月(National Preparedness Month)



**FEMA**

為提醒民眾為隨時發生的災難及緊急事故作準備的重要性，聯邦政府FEMA於2003年開始推行名為「預備好」活動 (ready campaign)，並定出每年九月為美國「全國緊急準備月」，今年主題為「為保護作準備」，為災難作準備是對您所愛的保護 (Prepare to Protect. Preparing for disasters is protecting everyone you love)。在災難之中，“如果出了什麼事，我和家人不在一起，怎麼辦？”我能聯繫到他們嗎？我怎麼知道他們是否平安？”“能讓他們知道我沒事嗎？”您將需要發送和收到來自您家人的訊息，所以您需要「制訂您的家庭緊急通訊計劃」(Family Emergency Communication Plan)！詳情，請細閱以下網頁中文資料！

[https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-11/ready\\_family-communications-plan\\_chinese-tra\\_0.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-11/ready_family-communications-plan_chinese-tra_0.pdf)



## 人口普查結果公佈肯特市 (Kent) 是全美人口增長最快的十個城市之一

據西華報報導，美國人口普查局 (U. S. Census Bureau) 公佈了去年的調查結果。當中數據顯示，華州的肯特市 (Kent) 是全美人口增長最快的十個城市之一，現時該市人口至少增加了5萬。有關肯特市的最新數據顯示，肯特市在過去10年至少增長了44%。作為大西雅圖都市區的一部份，肯特市有92,411名居民。直至去年，這一數字增長至約13.6萬以上。為適應各區的人口變化，政府現正籌劃重新劃分金郡議會選區。有關籌委於8月曾召集社區團體/領袖作社區對話，預計9月至11月期間將初稿再次諮詢。原來，金郡按照人口、城市數量和就業，是在華盛頓州最大的大都會郡，也是美國第十三個人口最多的郡。其實，重新劃分金郡議會選區已非第一次。

## 【資訊新聞】

### 西雅圖蔬果券公開抽籤申請期定為10月11日開始

新一年度蔬果券 (Fresh Bucks) 的公開抽籤申請期已於其官方網頁張貼公告：[https://www.freshbuckseattle.org/application-information/#\\_Status](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。



即使您已是 Fresh Bucks 客戶，您仍然需要申請 2022 年福利。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。透過網上或電話申請，詳細資訊將在10月1日公佈於 [SeattleFreshBucks.org](http://SeattleFreshBucks.org)。

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，將於2022年1月1日開始每月可獲得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。

## 社安局放寬聯邦補助金申請收入限制

(上接第一版) 13. 向各部落發放來自冠狀病毒救濟基金和冠狀病毒州和地方財政恢復基金款項 (Tribal Payments from the Coronavirus Relief Fund and the Coronavirus State and Local Fiscal Recovery Funds)；14. 向無固定住所的青少年和家庭發放的援助 (Supporting Foster Youth and Families)；15. 高等教育緊急援助基金 (Higher Education Emergency Relief Fund)；16. 向兒童和家庭提供的疫情緊急援助基金 (Emergency Assistance to Children and Families through the Pandemic Emergency Assistance Fund)；17. 為社會弱勢農民和牧場主提供的農業貸款援助 (Farm Loan Assistance for Socially Disadvantaged Farmers and Ranchers) 18. 農業部對社會弱勢農民、牧場主、林地擁有者和經營者以及團體提供的援助和支持 (USDA Assistance and Support for Socially Disadvantaged Farmers, Ranchers, Forest Land Owners and Operators, and Groups)。



### 將重新審核過往因領取有關援助不獲批個案

如正在或曾經領取過 SSI 的人士在有關措施推出之前，因持有上述收入而導致 SSI 金額下降或失去繼續領取 SSI 的資格，社安局會按照新的政策重新審查此類人士的 SSI 領取資格，以決定他們是否可以領取 SSI。社安局表示，如有此類情況的人士暫時不需聯絡社安局，如社安局能確認他們的領取資格，會自動為調整相關金額或重新發放 SSI 福利。如社安局需要此類人士提供信息，社安局會向他們發出通知信函。至於在疫情以來因領取上述的收入而導致 SSI 申請不被接納的人士，社會安全局也會重新對他們的 SSI 申請進行全面的審查。有此類情況的人士也暫時不需要聯絡社安局，當局會在完成審查之後向這些人士發出關於申請最新消息的通知信函。



## 11月2日普選前 住華州公民的您可以怎樣



身為年滿18歲或以上而居住華州滿30日，又是公民的您，如仍未登記作選民而想於11月2日普選中投票，可於10月25日前在州網頁上登記或郵寄選民登記。

網上選民登記：您可連線華州官方網址：

<https://olvr.votewa.gov/>按步登記，除英文外，您可選擇表格以另外4種語言（西班牙文、中文、越文、韓文）顯示內容，但填寫姓名及地址均需以英文輸入；此外，若您想日後收到的選票及選民手冊不是英文，別忘記在表格內容選擇所需語言。

郵寄選民登記：您可從以下官方網頁，下載中文的選民登記表格填寫。[https://www.sos.wa.gov/\\_assets/elections/vrf\\_print\\_2020\\_chinese.pdf](https://www.sos.wa.gov/_assets/elections/vrf_print_2020_chinese.pdf)

或致電仁人職員預約，安排提供中文的選民登記表格及協助填寫。

【備註：由於您已在表格上自我宣誓所提供資料屬實，而網上填寫表格時更授權可以華州駕照或身份証上的簽名作日後投票簽名的身份確認，所以，無論網上或郵寄選民登記，均毋須附寄任何身份的證明文件。】

已是選民：

(1)想日後收到的選票及選民手冊均為中文，可以連線以下金郡選舉部網頁內文「索取我的中文投票資訊」：

<https://kingcounty.gov/depts/elections/chinese/how-to-vote/register-to-vote/change-language-preference/chinese.aspx>.

(2)留意11月2日普選的日程

- 10月12日 寄出地區性選民手冊 (local voters' pamphlets mailed)
- 10月13日 寄出普選選票、為普選開放金郡選舉部投票中心
- 10月14日 選票投放箱開放日
- 10月25日 網上及郵寄選民登記截止
- 11月2日 普選投票日限期

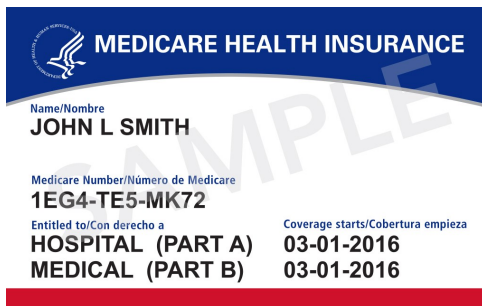
(若當日才作選民登記也可投票，但需親身前往指定地點辦理。)

(3)留意初選結果，首兩名獲票最高的候選人將成為11月2日普選候選人

(根據官方網頁初選結果公佈：<https://aqua.kingcounty.gov/elections/2021/aug-primary/results.pdf>，包括金郡 (King County) /各市(City)/城市(Town)議會不同席位及各市校區 (School District) 和特別功能區(Special Purpose District)名單。)

## 聯邦醫療保險年度開放期

疫情不知不覺已經持續超過一年半了，我們又到了將為2022年聯邦醫療保險做好準備的時候。雖然現時疫情依然持續，聯邦醫療保險（Medicare）年度開放期將依照往年仍定為10月15日到12月7日。即使我們依然留在家中，保持社交距離，在這期間您仍可以透過互聯網或電話諮詢服務，根據2021年可預測的個人醫療需要對聯邦醫療保險藥物計劃（Part D）或優勢計劃（Part C）進行更改，更改將於2022年1月1日生效。您可以進行的更改包括：



1. 加入新的優勢計劃或處方藥物計劃；
2. 從原始聯邦醫療保險計劃（Original Medicare，下文會以簡稱：原始計劃）轉為優勢計劃
3. 從優勢計劃轉為原始計劃

透過以下4個問題，為您下年的保險做出最佳選擇。（因版面所限今期將會羅列前8個問題，下期將會後續。）

### 1. 您是否想保留您現有的醫生？

有些醫生只接受原始計劃（或俗稱紅藍卡AB部分），並沒有跟優勢計劃合作，這些計劃類似HMO或PPO，而另外一些醫生接受保險的情況剛好相反。在做任何更改之前請務必先與您的醫生聯繫，確認他們下年所接受的保險計劃。

### 2. 您是否有舊有的病症或已經確診的疾病？

聯邦醫療保險涵蓋您絕大部分的醫療服務，但您若還想購買差額保險（Medigap），您需要特別注意，若您有確診的疾病，並且您在加入了聯邦醫療保險B部分之後超過了六個月才決定購買補充保險計劃，您可能被拒絕的，或可能會被要求支付較高的月費或必須等待更長的時間才能生效。

### 3. 您的保險計劃是否來自您自己或配偶的公司？

如果您或配偶正在就業而且加入由公司提供的保險計劃，並且該公司擁有超過20個以上的員工，您有機會可以延遲加入聯邦醫療保險並且不會面臨罰款的問題，及在您的工作保險終止之後，您可以擁有特殊加入期。但如果您的保險是來自20個人或以下的小公司，一旦您符合聯邦醫療保險資格的時候，您就必須要盡快聯繫社會安全局申請加入，不然的話將會面臨罰款的問題。

### 4. 您是否符合申請州政府醫療補助呢？

當您符合聯邦醫療保險資格的時候，您就必須在有限的時間內盡快申請加入。如果您選擇不參加聯邦醫療保險，您的州政府醫療補助也將會被終止。而您的州政府醫療補助會根據您的收入跟資產來決定支付您部份或全部的醫療費用。

如需協助可以致電仁人服務社的醫療保健教育與推廣計劃206-957-8555或使用www.medicare.gov進行更改。

## 華盛頓房主資源中心助解決房貸止贖困境



在新冠疫情下，不少人因失業或收入大幅減少而負擔不起房貸或未能支付他們的財產稅或房主協會(HOA)費用時，導致他們的房屋被貸方或受託人止贖。其實華盛頓房主資源中心(Washington Homeownership Resource Center)可為給因抵押貸款、財產稅或 HOA 會費而面臨止贖危險的華盛頓州房主提供免費的服務。除此之外，華盛頓

房主資源中心還幫助華盛頓州居民在買房，再重新貸款，反向抵押貸款或維修援助方面提供支援。由於華盛頓州是受到《止贖公平法》(Foreclosure Fairness Act)的管轄，所以根據該法案，提供貸款的貸方必須在指定的時間內向房主發放三份通知，然後才能取消房屋止贖。第一份通知是止贖前期通知(Notice of Pre-Foreclosure Options)，第二份通知是違約通知(Notice of Default)，第三份通知是受託人出售通知(Notice of Trustee's Sale)。屋主在不同的階段上有不同的權利，包括與貸款的貸方面談並討論非止贖期權以及進行調解。

### 熱線電話提供免費口譯服務 住房顧問不會收取服務費

如您收到通知後，可以撥打華盛頓房主資源中心(WHRC)的熱線電話，他們會為您接通住房顧問或法律援助律師。如果您知道收到哪份通知，請在致電時告知幫助您的工作人員因為這對您會有很大幫助。華盛頓房主資源中心的熱線電話是：877-894-4663，可提供220種語言的免費口譯服務，而住房顧問是不會向您收取服務費的。當您致電(WHRC)時，會有專家詢問有關您的情況和抵押貸款的問題。根據您的地點和具體需求，專家會將您轉介給適當的諮詢，法律援助和或政府機構。如果您從貸方收到任何與止贖相關的通知，專家將幫助您採取適當的行動。如果您收到違約通知(Notice of Default)，請立即聯繫(WHRC)熱線電話。從違約通知日期起至受託人出售通知日期後 20 天內，您可以讓住房顧問或律師代表您去請求調解。您越早聯繫(WHRC)去了解您的違約通知，您就越早有時間去完成調解請求所需要的文書工作。除此以外，如果您在受託人出售通知發出之前請求調解，您與貸方進行調解時所止贖的時間表將停止。

### 如何識別止贖預防騙局

請注意任何與您聯繫並向您承諾新的抵押貸款，收取前期費用，建議您停止支付抵押貸款或停止與您的抵押貸款公司通話，和來自州外的電話，這些公司使用電視和互聯網廣告來招攬被違約的房主。如果您懷疑這是一個騙局，您應該立即聯繫華盛頓總檢察長辦公室消費者保護熱線 1-800-551-4636 或訪問他們的網站 [www.atg.wa.gov](http://www.atg.wa.gov)。您也可以聯繫聯邦貿易委員會1-877-382-4357。華盛頓房主資源中心的工作人員亦可以幫助您連接到其他資源去舉報。如果您已經成為騙局的受害者，請立即撥打熱線電話：877-894-4663。

## 惡意軟件的安全防範

什麼是惡意軟件(Malware)?

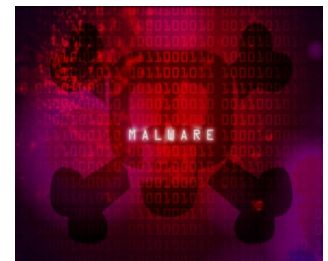
● 由“惡意 (Malicious)”和“軟件 (Software)”兩個單詞組合而成

● 指通常在用戶不知情的情況下，損壞和毀壞計算機和計算機系統的侵入性軟件



惡意軟件的常見類型：

1. 病毒 — 附著在文檔或文件中，可以導致重大操作問題和數據丟失
2. 蠕蟲 — 通過下載的文件或網絡連接，可以中斷設備的操作並導致數據丟失
3. 特洛伊木馬 — 偽裝成有用的軟件程序，可能對設備的性能造成極大危害
4. 勒索軟件 — 假裝是一個有用的鏈接，加密信息導致用戶無法訪問



感染惡意軟件的信號：

1. 計算機運行緩慢，操作系統和程序需要一段時間才能啟動
2. 計算機系統經常崩潰
3. 程序自動打開和關閉
4. 計算機缺乏儲存空間
5. 硬盤在不運行程序下仍過度工作
6. 不需要的彈出式網站，程序和廣告
7. 用戶給他人發送可疑的消息和鏈接



如何避免惡意軟件：

1. 從值得信賴的渠道安裝軟件
2. 避免點擊未知鏈接
3. 注意電子郵件中的附件和網絡釣魚電子郵件
4. 從信譽良好的公司購買安全軟件
5. 使用高質量的防病毒或防間諜應用程序
6. 保持操作系統和應用程序的更新

參考網頁：

<https://us.norton.com/internetsecurity-malware.html>

<https://www.cisco.com/c/en/us/products/security/advanced-malware-protection/what-is-malware.html>

<https://www.techadvisory.org/2016/03/7-warning-signs-of-malware-infection/>





## 乘搭交通工具需維持戴口罩及與司機保持6呎距離

自七月開始，以下地區的交通機構已恢復開放所有座位，但按規定乘客仍需戴口罩及與司機保持6呎距離。這些交通公司包括：(1) Community Transit, (2) Everett Transit, (3) King County Metro (包括巴士、水上的士、電車/街車、接需要的服務如：Via to Transit, community vans and shuttles, vanpools, Access paratransit.), (4) Kitsap Transit, (5) Pierce Transit, (6) Sound Transit (包括：巴士、輕軌、火車) 和 (7)

Washington State Ferries (渡輪)。

## 10月2日Sound Transit輕軌(Link)延展服務至Northgate，金郡北部的巴士服務變更

金郡北部的巴士服務即將於2021年10月2日至2022年3月18日發生重大變更。詳情請瀏覽以下網址：<https://kingcounty.gov/depts/transportation/metro/schedules-maps/service-change/north-king-county.aspx>



路線變更簡要如下

- 5x Greenwood – Downtown Seattle (被取代 deleted)
- 16 Broadview – Greenwood – Downtown Seattle (新 new)
- 20 Lake City – Northgate – Green Lake – University District (新 new)
- 26 Northgate – Green Lake – Wallingford – Fremont – Downtown Seattle (被取代 deleted)
- 31 Children's Hospital – University District – Fremont – Magnolia (修改 revised)
- 32 Children's Hospital – University District – Fremont – Seattle Center (修改 revised)
- 40 Northgate – Ballard – Fremont – Downtown Seattle (修改 revised)
- 41 Lake City – Northgate – Downtown Seattle (被取代 deleted)
- 43 University District – Montlake – Capitol Hill – Downtown Seattle (修改 revised)
- 44 Ballard – Wallingford – University District (修改 revised)
- 45 Loyal Heights – Greenwood – Roosevelt – University District (修改 revised)
- 48 Mount Baker – Central District – Montlake – University District (修改 revised)
- 49 University District – Capitol Hill – Downtown (修改 revised)



- 63 Northgate - Maple Leaf - Green Lake - South Lake Union - First Hill (被取代 deleted)
- 64 Lake City - Wedgewood - Roosevelt - South Lake Union (修改 revised)
- 65 Jackson Park - Lake City - University District (修改 revised)
- 67 Northgate - Maple Leaf - Roosevelt - University District (修改 revised)
- 70 University District - Eastlake - Downtown Seattle (修改 revised)
- 71 Wedgewood - View Ridge - Green Lake - University District (被取代 deleted)
- 73 Jackson Park - Maple Leaf - Roosevelt - University District (修改 revised)
- 74 Sand Point- Ravenna - University District - Downtown Seattle (被取代 deleted)
- 75 Northgate - Lake City - Sand Point - University District (修改 revised)
- 76 Wedgewood - View Ridge - View Ridge - Green Lake - Downtown Seattle (被取代 deleted)
- 77 North City - Jackson Park - Maple Leaf - Downtown Seattle (被取代 deleted)
- 78 Children's Hospital - University Village - University District (被取代 deleted)
- 79 Roosevelt - Wedgwood - Sandpoint - University District (新 new)
- 301 Aurora Village TC - Shoreline P&R - Northgate (修改 revised)
- 302 Richmond Beach - Aurora Village TC - Shoreline - First Hill (新 new)
- 303 Aurora Village TC - Northgate - First Hill (修改 revised)
- 304 Shoreline P&R - Shoreline CC - Northgate (修改 revised)
- 308 Horizon View - Lake Forest Park - Lake City - Downtown Seattle (被取代 deleted)
- 309 Kenmore - Lake Forest Park - South Lake Union - First Hill (被取代 deleted)
- 312 UW Bothell & Cascadia College - Lake City - Downtown Seattle (被取代 deleted)
- 316 Meridian Park - Haller Lake - North Seattle College - Downtown Seattle (被取代 deleted)
- 320 Kenmore - Lake Forest Park - Lake City - Northgate - South Lake Union (新 new)
- 322 Kenmore - Lake City - Roosevelt - First Hill (新 new)
- 331 Kenmore - Lake Forest Park - Aurora Village TC - Shoreline CC (修改 revised)
- 345 Northgate - Bitter Lake - Shoreline - Shoreline Community College (修改 revised)
- 346 Aurora Village TC - Shoreline - Haller Lake - Northgate (修改 revised)
- 347 Mountlake Terrace - Shoreline - North City - Northgate (修改 revised)
- 348 Richmond Beach - Shoreline - North City - Northgate - Seattle (修改 revised)
- 355 Shoreline CC - Greenwood - University District- Downtown Seattle(被取代 deleted)
- 372 Bothell - Kenmore - Lake City - University District (修改 revised)
- 373 Aurora Village TC - Shoreline P&R - Maple Leaf - University District (被取代 deleted)
- ST 522 Woodinville - Bothell - Kenmore - Lake City - Roosevelt (修改 revised)

## 9月及10月西雅圖中心的網上文化節日 (Seattle Center Festal)

網址: <http://www.seattlecenter.com/events/featured-events/festal>



- 9/12 (週日) : 夏威夷文化節 (Live Aloha Hawaiian Cultural Festival)
- 9/18-19 (週六至日) : 拉丁文化節 (Sea Mar Fiestas Patrias)
- 9/25-26 (週六至日): 意大利節 (Italian Festival)
- 10/3 (週日) : 克羅地亞節 (Croatiafest)
- 10/9 (週六) : 土耳其節 (Turkfest)
- 10/12-15 (週二至五) : 原住民節 (Indigenous People Festival)
- 10/23 (週六) : 排燈節: 印度之光 (Diwali: Lights of India)
- 10/30-31 (週六至日): 西雅圖西班牙節 (Dia De Muertos Festival Seattle)

## 【平等共融】

### 如何教導您的下一代

隨著學校逐步取消遠程學習、公司召集員工返崗以及人們摘下口罩，對於亞裔家庭來說，返校已成為迫切關注的問題。他們擔心，如果他們的孩子繼續感到不安全，父母和祖父母們現在能做什麼？亞裔家庭應該如何解決孩子的疑問並平息他們的恐懼？

#### 尋找日常的小時刻來培養同理心

尋找與其他人相同的簡單事物可能是幫助小孩對看起來與他們不同的人產生同理心的有效方式。“就像我一樣”(Just like me)這活動鼓勵小孩進行簡單的語言調整，以及鼓勵孩子們尋找自己與其他人的共同點。例如，如果你家裡的小孩說，‘他喜歡玩滑梯’，我們可以鼓勵他們說，‘他喜歡從滑梯上滑下去——就像我一樣。’ 如果小孩說，‘他說西班牙文，可是英文不太好’，我們可以鼓勵他們說，‘他會多國語言——就像我一樣。’



#### 讓你的孩子帶頭

許多作為長輩的覺得他們需要向小孩們解釋一切，但坐下來傾聽同樣重要。先試著傾聽，找出他們可能看到或聽到了什麼。如果他們看起來焦慮或痛苦，請為他們的感受留出空間。分享我們的感受是一種令人感覺強大的方式。‘如果他們告訴你他們感到憤怒或困惑，你可以告訴他們你也是。’ 互相分享感受對跟小孩建立信任是不可或缺的一課。

## 擴大家庭視野

書籍是讓孩子們接觸多樣化故事的絕妙方式，同時也幫助他們看到共同點（根據前面提到的“就像我一樣”的同理心練習），並擴大成人的視野。

閱讀書籍對於小孩和成年人來說同樣重要，這習慣提供了令人難以置信的視角來了解很多事情。

## 模擬你想看到的行為

時刻自省，用我們希望孩子那樣行事一般去待人處事，是養育子女最重要的一部分。孩子會留意到成年人在做什麼，即使我們認為他們沒有在注意。



我們要注意自己日常的言語及行為，因為我們的行為或會增加他們的焦慮，從而對他們產生負面影響。

### 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反仇恨與偏見

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：

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



網頁連結二維碼





## 退伍軍人、老年人及公共服務新冠病毒特殊項目 重新起航

Veteran Senior and Human Service Levy Program (VSHSL)服務是什麼？

VSHSL服務，是政府在新冠疫情期間推出的臨時福利，旨在幫助家屬照顧者更好地照顧他們的親友。本次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。如在日常生活中照看妻子，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) 臨時看護服務

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臨時看護服務，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，帮助大家強身健體，緩解情緒！



如何申請VSHSL服務？

如前文所述，任何有需要的家屬照顧者均與可申請VSHSL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。

## 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。





## 華盛頓州官方 COVID-19 疫苗接種證明視覺指南

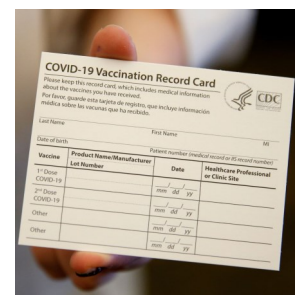


什麼是 COVID-19 疫苗接種的有效證明？

您可能希望在您的企業、活動或地點提供疫苗接種證明。以下是您在華盛頓州可能遇到的可視為 COVID-19 疫苗接種證明的示例：

CDC COVID-19 疫苗接種記錄卡：

- 這是您可能遇到的最常見的證明樣式。
  - Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 疾病控制與預防中心) Vax Cards (Vax 卡) 通常包括由醫療提供者手寫的條目。
  - 可接受行動裝置上的原件、影印本或照片。
  - 在最後一次注射記錄後兩週視為完全接種：
  - 單劑 Johnson & Johnson (Janssen) 疫苗。
  - 兩劑 Pfizer - BioNTech 或 Moderna 疫苗



華盛頓州 COVID-19 疫苗接種證明



1. 可接受來自 MyIRmobile.com 的數碼或列印格式；2. 樣本 A 必須勾選「Vaccination Series Complete (疫苗系列接種已完成)」方塊方為有效；3. 樣本 B 將指示疫苗系列接種「Complete (已完成)」或「Not Complete (未完成)」。



華盛頓州 Immunization Information System (免疫接種資訊系統) 列印件

1 從華盛頓州 Immunization Information System (免疫接種資訊系統) 列印的 Certificate of Immunization Status (CIS, 免疫狀況證明) 表格已經過醫學驗證。2. 除非由醫療提供者簽名，否則手寫條目視為無效。



還有什麼可以作為 COVID-19 疫苗接種的官方記錄？

不太可能在營業場所使用的官方疫苗接種記錄的部分示例包括：1. 終身免疫記錄小冊子；2. 來自您的醫療提供者的經驗證電子醫療記錄列印件。

若您需要本文件的其他格式，請致電華州衛生部熱線：1-800-525-0127。

失聰或聽障客戶請致電 711 (Washington Relay) 或傳送電子郵件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。

親屬移民進度情況

移民局通告在2021年09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12月01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22日	2016年09月22日
第三優先(公民的已婚子女)	2008年11月22日	2009年08月22日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2007年03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則是提交審核的申請時間，讓美國駐外國使領館可以根



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 呂詠恩 林家萬 朱天諾 陳汐 吳磊
版面設計	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](mailto: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](http://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！