

糧食券新優惠新移民金額調高五成 60歲以上長者申領毋須面談

在近年經濟不景下，不少美國人需依靠政府提供的食物補助計畫為生，根據農業部最新數據指出，現時華盛頓州共有多達一百一十多萬人領取食物補助福利，即本州差不多每七個人就有一個領取食物福利。為幫助更多有需要人士，華州福利局最近調高新移民領取的食物補助福利金額達百分之五十，並放寬長者申請規定。

食物補助計畫又稱為糧食券，計畫共分為兩類，一是本州食物補助計畫（FAP），合法移民只要持有綠卡者不論多少年都可申請，第二類是聯邦食物補助計畫（SNAP）供美國公民、綠卡超過五年或持有綠卡未滿18歲人士領取。以往兩者所領取的福利金額是沒有分別的，但因政府為縮減開支，於去年7月1日開始，本州食物補助福利被大幅削減，所領金額只佔聯邦食物補助福利的一半。

新移民糧食券優惠 個人金額加至一百五十元

但事隔一年，由今年7月1日開始，本州食物補助福利將會增加，金額為佔聯邦福利的百分之七十五；至於聯邦食物補助福利則維持不變。在調高福利後，領取本州食物福利人士，個人最高的糧食券金額將由\$100加至\$150，二人家庭則由\$183.50加至\$275.25；加幅達百分之五十。而領取聯邦食物補助計畫，一人家庭最高的每月糧食券金額為\$200，二人家庭為\$367（見表）。

另外，由今年8月1日開始，只要家庭成員全部年滿60歲或以上，並且沒有工作收入，只須填妥有關表格及提供所需文件後，在申請或每年審查食物補助福利時，均可獲得豁免，不用與福利官面談。新措施可讓行動不便的長者們毋須舟車勞碌到福利局面談，省卻不少煩惱。

下繼第七頁

歡迎轉載本刊文章，
請列明出處
《仁人耆老快訊》

今期
焦點

- 醫療改革對州政府醫療補助計劃影響 詳見第四頁
- 如證明殘障入籍考試可在家中進行 詳見第六頁

1) 2013年7月8日至10月31日17個西雅圖市農夫市場可使用糧食卡

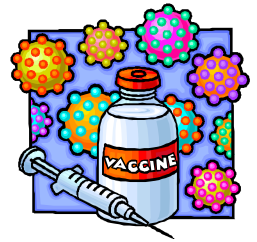


這是西雅圖市政府累積去年試驗計劃的經驗，再次聯同更多的農夫市場商會合作的計劃(fresh bucks bonus program)。凡持「糧食卡」(EBT)人士在以下參與此計劃的農夫市場內，在「資訊」(Info)攤檔，先告訴職員願意從「糧食卡」花費金額，即可換取等值的木製錢幣，並獲回贈最多\$10代用券。不過，若所願花金額較少，所獲回贈亦減少！例：用金額\$5，只可獲\$4 回贈。在市場內任何攤檔購買「蔬菜生果」。

參與此計劃的17個農夫市場包括：Ballard、Broadway、City Hall、Columbia City、High Point Farm Stand、Lake City、Madrona、Magnolia、New Holly Farm Stand、Pike Place Market–Farmers Market、Pioneer Square、Phinney、Queen Anne Farmer's Market、South Lake Union、University District、Wallingford、West Seattle。(如需有關地址、開放時間及可乘巴士詳細，可聯絡仁人「晴園」江小姐或電郵：andesk@cisc-seattle.org索取！)

2) 疾病控制及預防中心提醒秋季免疫接種的重要

根據美國退休人士協會(AARP) 2013年4-5月刊物「Must-Have Shots」一文透露，美國疾病控制及預防中心提醒秋季來臨期間，50歲或以上人士必須注意免疫接種(Immunizations)的重要性。以下將內文簡譯如下供參考。是否注射疫苗應與您的醫護人員商量！



	流感 (influenza)	肺炎 (pneumonia)	帶狀皰疹 (shingles)	破傷風、白喉和百日咳 (TDAP)
何時	每年秋季 流感季節爆發前	年滿65歲或以上 一次	年滿60歲或以上 一次	每10年
原因	老年人是患耳朵和鼻竇感染併發症較高危的一群。在極端情況下，流感甚至可以是致命的。	肺炎是老人死亡的主因。疫苗可防止23種疾病。	任何人曾患水痘(chicken pox)的人將有危機患這痛苦情況。疫苗是安全及有效的。	百日咳(pertussis or whooping cough)在美國正有上升趨勢。

3) 9月17日前截止參加西雅圖電力公司舉辦「省電美味」食譜比賽

在7月/8月西雅圖電力公司(Seattle City Light)的刊物「Light reading」中，您會發現以下的圖表，它不僅告訴您不同烹調工具的省電狀況，原來也是讓有意參與9月17日前截止報名的「Cookin' with Kilowatts」食譜比賽作設計食譜時參考之用！如欲知比賽詳情，可瀏覽網

址：<http://www.seattle.gov/light/recipe/>。

4) 西雅圖電力公司可為屋主伐樹後免費重新處理附近電纜

若您為您的物業(包括私人或商戶)做任何與樹有關的工作後,您想重新處理在物業附近西雅圖電力公司的電纜,可在星期二至四辦公時間內致電:(206) 615-0600 與電力公司顧客工程部門(Customer Engineering Department)。

5) 西雅圖房屋局接受住客「工作單」的處理優次序指引

凡居住在西雅圖房屋局(Seattle Housing Authority)的住客,當您發現家中有任何維修需要辦公室處理的情況,別忘記填寫好「工作單」(work order)上各項要求:住客簽名、是否容許房屋局職員進入您的單位、家中有否寵物。據房屋局經理提醒,清楚「是否容許房屋局職員進入您的單位」的意願不但有助處理工作單的進度,亦免除雙方不必要的誤會,因為工作單是由總部的維修部派員到戶修理。換言之,到戶修理的職員不是您常見的房屋局職員,兩次到訪而無法「授權進入」,工作單會被取消,第三次到訪則需向住客收費!原來西雅圖房屋局在處理工作單上有三個優次序指引,現簡述如下。注意:生命健康安全的緊急情況請致電911,否則英文致電2064434440



優次序 priority	接工作單後的回應期 Begin Response within	情況 condition
#1: 緊急 emergency	24 小時 (1日)	居住單位沒有熱水或冷水、暖氣和電; 對生命、健康及安全有緊迫的威脅,如: 沒有電源操作醫療器材; 門沒法上鎖; 窗戶破爛而引致構成人身安全的威脅; 煙霧探測器或火警警報器的破損。
#2: 迫切 urgent	72小時(3日)	雪櫃無法正常運作; 所有爐灶燃燒器或發熱線無法正常運作; 烤箱無法正常運作; 馬桶不能沖水或漏水; 整個居住單位的水渠不能排水; 任何主要的下水道的裝置不能正常排水及洩漏水 或如不及時處理會製造污水回流。
#3: 常規 routine	10日	結構上的修理:牆、天花、地板、壁爐或煙囪; 公眾地方的修理和垃圾、臭蟲、蟲害; 其他的電器、管道、裝置保持良好的工作狀態; 由住客要求所有其他的日常保養維修。

醫療改革對州政府醫療補助計劃-Medicaid 影響

「聯邦醫療改革法案」將於 2014 年 1 月 1 日全面推行，目的是為華州超過 80 萬沒有醫療保險人士提供醫療選擇。華州政府的「醫療補助計劃 — Medicaid」將會於 2014 年 1 月 1 日擴闊及放寬申請條件，讓更多人士獲得醫療補助。擴闊範圍包括 19 歲以上至 65 歲以下人士，估計約有 32 萬人士將因此而獲得醫療補助。2014 年的「醫療補助 — Medicaid」將改名為「蘋果醫療計劃- Apple Health」，並且分為兩類：

1) 「傳統醫療補助 — Classic Medicaid」：繼續由「州社會及健康服務署 — DSHS」管理。現時獲得「州政府醫療補助-Medicaid」人士將不會有任何改變。

申請資格：

- 於美國居住 5 年以上
- 年滿 65 歲
- 失明或殘障人士
- 符合收入及資產限額



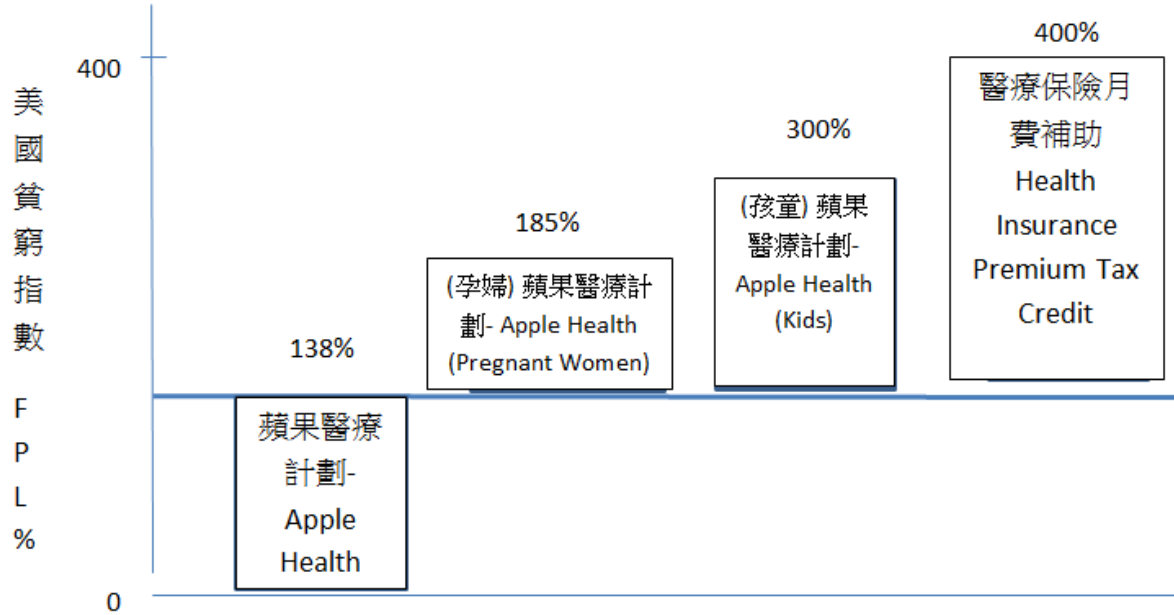
2) 「符合收入標準的醫療補助 - MAGI Medicaid」：將由「州政府衛生署 — Health Care Authority」管理。基本設計為年齡介乎 19-64 歲人士而設，並分為三大類別：（一）孩童、（二）懷孕女性及（三）家庭（請參考下圖）。申請資格單考慮收入限額而不設資產限額，其他申請資格如下：

- 於美國居住 5 年以上
- 年齡由 19 歲至 65 歲以下而現時未獲「州政府醫療補助 - Medicaid」
- 不符合參加「聯邦醫療保險 - Medicare」資格
- 收入不超過「美國貧窮指數 — Federal Poverty Level (FPL)」138%。（個人每月收入不超過\$1,321，四人家庭每月收入不超過\$2,708）

申請辦法：透過「華州醫療保險交易市場 — HealthPlanFinder」於2013年10月1日開始網上申請

申請辦法：可於 <https://www.washingtonconnection.org/home/> 網上申請或填寫申請表

“Application For Benefit” <http://www.wahealthplanfinder.org/>，2014年1月1日生效。如有任何問題，可致電客戶服務中心 1-855-923-4633 查詢，廣東話(按8字)，國語(按7字)。



	美國貧窮指數 2013 - FPL %	家庭成員人數			
		1	2	3	4
蘋果醫療計劃 - Apple Health	138%	\$1,322	\$1,784	\$2,246	\$2,709
(孕婦) 蘋果醫療計劃 Apple Health (Pregnant Women)	185%	\$1,771	\$2,391	\$3,010	\$3,630
(孩童) 蘋果醫療計劃- Apple Health (Kids)	300%	\$2,872	\$3,877	\$4,882	\$5,887
醫療保險月費補助 Health Insurance Premium Tax Credit	400%	\$3,830	\$5,170	\$6,510	\$7,850

資料來源：Medicaid Eligibility in 2014 <http://www.hca.wa.gov/hcr/me/Pages/eligibility.aspx>;

2013 Federal Poverty Guidelines ; <http://ccf.georgetown.edu/wp-content/uploads/2012/03/2013-Federal-Poverty-Guidelines1.pdf>; <http://www.familiesusa.org/resources/tools-for-advocates/guides/federal-poverty-guidelines.html>

如證明殘障入籍考試可在家中進行

為了確保殘障人士不會因為他們的疾病而無法享有平等的入籍機會，美國移民局（USCIS）提供家訪服務給因身體或精神殘障而不便出外的人士進行入籍考試。但申請人仍然必須符合成為美國公民的條件才能在遞交入籍申請時提出特殊援助請求。

而且特殊援助取決於個人的殘疾是否涉及到入籍程序，例如：

- 如果你的雙手不便，移民局可能會允許你只需口頭考試，而不需要筆試。
- 如果你有聽力障礙，移民局可能會提供手語翻譯。如果你使用輪椅，移民局會讓你在輪椅可進入的室內進行面試。
- 如果你無法前往移民局指定地點接受面談時，移民局可能會到訪您的家裡或醫院進行面談。

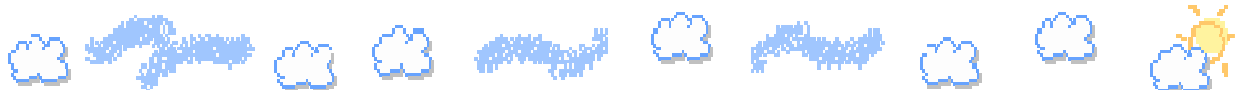


移民局有提供手語翻譯等特殊援助

某些要求不需要事先通知，並可以立即提供，例如申請人有聽力障礙而需要考官大聲說話。其他的，像安排手語翻譯或於申請人家中進行入籍考試等特殊援助，必需在遞交入籍申請表時提出請求。為了保證申請人能得到相應的援助，建議在入籍申請表格裏詳細註明你的需求。美國移民局（USCIS）鼓勵申請人列出他們的需要，能否提供特殊援助將取決於移民局有沒有足夠的時間提前作出安排，所以提出特殊援助請求是申請人義務。

某些類型的援助必須遞交醫療證明，像殘障人士豁免考試請求。如果你因身體或精神殘障而妨礙你的學習，你可以請你的醫生填寫一份殘障人士豁免書（N-648表）；但獲得批准是不容易的，如你申請免考亦要出席面試，要待移民官親身看你的表現後才決定是否給與免考，通常屬於中風、腦部受創和癡呆症等疾病的殘障者獲批機會較高。申請入籍時，應將 N-648 表連同你的 N-400 表一起寄給美國移民局（USCIS）。

美國移民局（USCIS）致力於為有特殊需要之人士提供不同的援助從而令殘障人士可以得到同樣的服務，所以特殊援助不只限制於入籍考試。如果你因殘疾而影響你不能如期去美國移民局（USCIS）指定的地方會面，請撥打移民局全國客戶服務中心（NCSC）1-800 - 375-5283 或瀏覽 www.uscis.gov 查詢如何申請援助。



(上接頭版) 其實申請食物補助福利是沒有年齡限制的，只要符合收入標準，就算年輕人或有工作亦可提出申請。一人家庭月入限額為\$1,916，二人家庭月入限額為\$2,586，三人家庭月入限額為\$3,256、四人家庭月入限額為\$3,926。當然收入愈高所領的食物補助福利金額愈少。

領取糧食券不會對擔保人造成影響

另外，有不少領取糧食券而又未入籍的耆老們都有疑問，擔心申請糧食券會對擔保人造成影響。但根據當局規定，只有領取現金福利的未入籍人士，擔保人會負上責任。因此，若只申請糧食券是不會對擔保人造成影響的。

食物援助福利最高金額

家庭人數	聯邦福利	本州福利
1	\$200	\$150
2	\$367	\$275.25
3	\$526	\$394.50
4	\$668	\$501

申請社會安全殘障福利合資格者毋須工作十年

我們所認識的聯邦政府退休金一般最早須到六十二歲才能申領，但若不幸身體遇上殘障是可提早領取社會安全殘障福利的，社會安全殘障福利可分為兩種：社會安全殘疾保險(SSDI)和社會殘疾生活補助金(SSID)。這次我們會集中討論社會安全殘疾保險。

因傷殘理由提早領取社會安全殘疾保險，是沒有最低年齡限制的，但須證實因患有某種預計至少持續一年或有機會導致死亡的疾病而無法工作人士才合資格，而聯邦法律對殘障的定義有非常嚴格的要求，申請人就算提供醫生證明，當局亦會要求部份人士接受政府醫官的身體檢查。社會安全殘疾保險的金額是基於領取人(或配偶、父母)的納稅記錄而定，領取人的家屬也可能有資格領取部分補助。

根據聯邦政府規定，申領社會安全殘疾保險是毋須工作十年的，但亦要符合特定的工作年限；即年滿 24 歲或之前，在申請社會安全殘疾保險時的過去三年內，至少工作一年半。年滿 24 歲至 31 歲期間，在申請時由 21 歲起至申請時累積至少一半的工作年數。例如一名年滿 27 歲人士想申請社會安全殘疾保險，那麼他須在 21 歲起的六年內工作三年。年滿 31 歲或之後截至成為殘障的十年時間內，至少需要工作五年。

當局處理申請時間需三至五個月

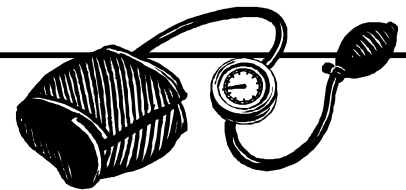
社會安全局提醒有需要人士應該在殘障發生之後立即申請殘障福利，當局在處理殘障福利的申請一般為三至五個月。申請人需要填寫一份社會安全福利申請表和一份成年人殘障紀錄表。填寫後申請人亦須向當局提交所需資料包括：社會安全號碼、出生證明或受洗證明、醫生、社工、醫院和診所的名稱、地址和電話號碼，以及就診日期、服用的藥物的名稱和劑量、持有的從醫生、治療師、醫院、診所的病歷，化驗和檢查結果、簡述以前工作過的地方與工作的種類；以及最近的 W-2 表，工資等；如自僱者去年的聯邦所得稅納稅申报表。

申請社會安全殘疾保險工作年數規定

在 1929 年之前出生, 而殘障年齡為……	所需工作季點
24 歲以前	6
24 - 31	21 歲起至申請時至少一半工作年數
31 - 42	20
44	22
46	24
48	26
50	28
52	30
54	32
56	34
58	36
60	38
62 以上	40

註：每年最多可賺取四個工作季點

免費量血壓服務



為使耆老留意身體的健康狀況及對高血壓提高警覺，仁人與社區護士合作，定期為五十五歲及以上的耆老提供免費量血壓服務。有興趣人士須帶備身份證明文件及有關醫療記錄（如對藥物有敏感及正在服用之藥物等）於下列時間內登記。社區護士將於九時三十分開始為參加者磅重、量血壓及查詢近況。屆時職員會為參加者提供即時翻譯。二零一三年九月及十月份的量血壓日期為九月十一日及十月九日，上午九時三十分。查詢有關詳情，請於辦公時間內致電仁人服務社 (206)624-5633 內線4301與余春美小姐聯絡。

當你所愛的人去世了如何處理後事

面對親友離世實在是不容易，如果真的發生了不幸的事，我們到底有什麼後事是要處理的呢？

假如你的親人去世了，你應盡快處理他或她去世後的事項，因為去世後的福利需要兩至三個月的時間才會完成處理。這個列表為大家提供一些資料給參考，以下有四個要注意的事項：

1. 立刻要處理的事

- 如果是意外死亡，要馬上致電 911。（若果有臨終關懷服務，請通知臨終關懷部門）
- 如果是預期死亡，請與醫生及臨終關懷服務安排死後事宜。
- 如果是在療養院或醫院，請與療養院或醫院之職員相議當地的處理方法。
- 通知親友，家庭醫生及律師。按照死者的遺囑安排身後事，例如葬禮的安排，器官捐贈。
- 領取死亡證

2. 以下是一些重要文件要交與遺產代理人

- 遺囑
- 親友名稱及聯絡資料
- 契據（財產契約、房貸文件、車輛所有權、登記、會員證書）
- 保險保單（壽險保單、意外生命保險、醫療保險、財產保險、退休金）
- 金融帳戶（銀行戶口、投資戶口、股票，基金、債券、信用卡帳戶、保險箱鎖匙及授權用戶的名稱）
- 其他（結婚證書、離婚證書、器官捐贈文件、社會安全卡、出生證明文件、駕駛執照、護照，公民，移民和/或外國人登記文件、報稅表）

3. 處理去世親人日常生活事項

- 交帳單列表予遺產代理人（註明：自動轉帳，付款日期）水電費，長期債務，租賃費，信用卡和扣帳卡帳單，保險帳單，物業稅帳單
- 進入銀行帳戶：如果你是一個與死者有共同銀行帳戶，你應該能夠使用一些帳戶中的錢支付死者的定期帳單。保持詳細記錄。

- 如果有必要，檢查和照顧死者的家庭，財產和寵物。把貴重物品（現金，珠寶，收藏品）收在安全的地方。如果沒有人在家，確保房子的門窗已鎖好。
 - 如有必要，轉發郵政服務的信件。停止所有報紙訂閱，家居照顧服務（如送飯或護理服務），並取消醫生，牙醫預約等。
 - 取消不需要的服務（如手機，互聯網，有線電視）。不要取消水電，因為它們可能仍是需要的。
4. 通知有關親人去世的消息給相關機構或公司
- 社安局、福利局、勞工署、牌照部門、屋主、保險公司、銀行及信用卡公司

資料來源：http://legalvoice.org/pdf/self_help/After_a_Death_Occurs.pdf

【交通消息】

1) Metro 巴士網頁設有新的行程計劃徵求意見

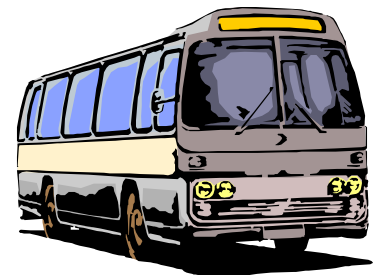
若您的桌面 / 手提 / 筆記部電腦 (desktop or laptop / notebook computer) 已安裝有 Firefox, Chrome, or IE 9+ 軟件，您便可使用 Metro 巴士網頁以 Beta 模式新設的行程計劃 (New Trip Planner - Beta Version: <http://metro.kingcounty.gov/trip-planner/>) 來計劃您的行程。試用後提出意見，以便作進一步的改善！（註：現時的行程計劃仍不變！）

2) 輕軌及 ORCA 卡售票機中文功能失誤已修理好

設有英文、西班牙文和中文功能的輕軌及 ORCA 卡售票機 (ticket vending machine) 差不多兩年前在電腦失靈後，接中文功能，屏幕顯現的是似是如非的中文。幾經爭取，Sound Transit 公司終於明白問題所在而已修理好。有關負責職員提醒，若可用英文溝通者，可於星期一至五上午 7 時至晚上 7 時致電 (888) 889-6368 或電郵：main@soundtransit.org 報告購票機的問題和查詢行程計劃、票價或任何顧客服務事宜。若需提供翻譯者，則可致電 (800) 823-9230（不過，仍需以英文說出所需語言，如：需中文的翻譯，便要以英文說「Chinese」）。

註 1：輕軌及 ORCA 卡售票機 (ticket vending machine) 功能：可購買成人 ORCA 卡、為所有 ORCA 卡電子錢包增值和購買月票 (pass)、預售輕軌或火車車票。

註 2：輕軌及 ORCA 卡售票機，除新增在華埠與先鋒廣場 (Pioneer Square) 交界的 Metro 巴士的顧客服務部 (customer service office, 地址：201 S. Jackson St., Seattle, WA 98104) 內，還分別設立於：輕軌各車站 (Link light rail stations)、Sounder 的火車站 (Sounder commuter rail stations)、以下區份的轉車站 (Transit Center)：Bellevue, Burien, Federal Way 及 Northgate 和 Eastgate Park-and-Ride。



3) ORCA 卡流動售票處 (ORCA To-Go Mobile Sales)

為方便乘客處理 ORCA 卡的事宜，包括：所有類別的 ORCA 卡 Cards、電子錢包戶口增值(E-purse value)、不同的月票(Regional passes)、耆老/殘障人士的減費卡(Regional Reduced Fare Permits)、報失 ORCA 卡(Report lost cards)、更改地址(change of address)，Metro 特設有貼上此標記的流動售票小型巴士(ORCA To-Go Mobile Sales) (詳情，可瀏覽網址：<http://metro.kingcounty.gov/fares/orca/togo.html>)，在金郡(King County) 出現及每月參與不同的社區活動，接觸更多和不同社區的乘客。有關參與的社區活動，請瀏覽網址：<http://metro.kingcounty.gov/events/>

4) 關於駕照的筆試及路試大部份地區已改由駕駛學校辦理

關於駕照的筆試及路試大部份地區已改由駕駛學校辦理，通過考試的人士仍須前往牌照部申請駕照。現時華州的牌照部 (Department of Licensing) 在西雅圖大都會區(Metropolitan Seattle area)只有三個城市 (Lynnwood, North Bend 和 Tacoma 市) 的辦公室可為申請駕照的人士提供筆試及路試！所有牌照部的辦公室除繼續簽發華州駕照、身份証和學車証外，還處理大貨車或商業貨車的筆試和其他較為複雜的路試。另外，現時懂說中文的牌照部考官則只在 Renton 市(普通話)及 Federal Way 市 (廣東話及普通話) 的辦公室。

若不想跑到老遠的城市考試，牌照部以下的網址：<http://www.dol.wa.gov/driverslicense/testing-locations/locations.php?county=king#s> 所列金郡(King County) 的試場 (testing location) 已有認可的駕駛學校名單，負責提供駕照的筆試及路試。若您希望以中文來考試，請先向駕駛學校查詢，也許有中文教車師傅的駕駛學校能幫此忙！

【文娛康樂】

1) Metro 巴士公司主辦的退役巴士周末旅遊團

- 夜遊西雅圖 3 小時 (Night Trolley Tour) (9 月 20 日)(晚上 7 時)

(地區：Pioneer Square, Broadway, lower Queen Anne 及 University District)

- 4 小時欣賞秋色遊 (Fall Foliage Tour) (10 月 20 日)(上午 11 時)

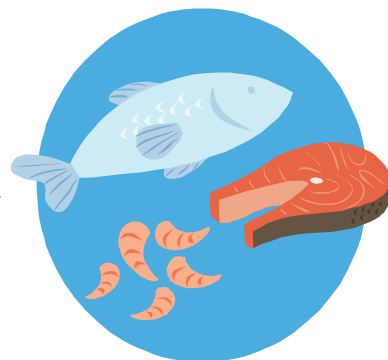
上車及售票處：西雅圖華埠 2nd Ave. S.及 S. Main St 的停車場 (即西雅圖消防局總部對面) 行人道上臨時攤檔。車費：\$5 (只收現金)，5 歲以下免費。通常在開車前 15 分鐘售票，額滿即止！

2) ISSAQUAH 市三文魚節 (Salmon Days Festival)

(10 月 5-6 日 10am - 6pm)

【網址：<http://www.salmondays.org/>】

【交通：通常在 3 個不同的免費大停車場安排收費穿梭巴士往來會場】



3) 西雅圖中心中心大樓 (Seattle Center Center House) 週末免費文化節目

(交通：西湖中心 (Westlake Center) 頂樓乘坐空中單軌火車 (Monorail) 可到達。)

- 夏威夷節 Live Aloha Hawaiian Cultural Festival : 9月8日(星期日)。
- 拉丁節 Seattle Fiestas Patrias : 9月14 - 15日(星期六至星期日)。
- 意大利節 Italian Festival : 9月28 - 29日(星期六至星期日)。
- 克羅地亞節 CroatiaFest : 10月6日(星期日)。
- 土耳其節 TurkFest : 10月19 - 20日(星期六至星期日)。
- 墨西哥節 Dia de Muertos : 10月26 - 27日(星期六至星期日)。

【健康園地】

煎中藥常識

大多數年長一輩不太喜歡看西醫或吃西藥，每當生病時或想喝一些進補藥的時候，他們最喜歡親自煎藥。以中藥製成湯劑的做法可謂十分廣泛。可是煎藥跟煲湯時所需要用的器具和方法是有很大的分別，假如煎藥用的器具和方法不妥當，這會對藥效有相當直接的影響。所以煎藥的每一個細節都不可忽視。

煎藥器具

煎藥器具的材料應使用化學性質比較穩定，傳熱均勻，例如陶瓷，這樣煎出的湯藥質量才較好；至於金屬用具，則不宜使用。以下我們會列出適宜和不適宜使用的煎藥器具。

適宜使用：

砂煲
搪瓷煲
瓷煲
瓦煲

不適宜做用：

鐵煲
鈦煲
銅煲



煎藥的步驟

一．將中藥材浸泡於清水中約三十分鐘，使藥材充份浸潤，有利於有效成份的煎出。浸泡後的藥液不必倒掉。

二. 進一步加水，直至水面浸過藥面約二至三厘米

三. 加熱，一般先用大火，待水沸後，再改用小火，慢煎三十至四十五分鐘；在煎藥期間，將藥攪拌二至三次

四. 煎好後，隔藥渣，將藥液濾出。成人藥量約為二百五十毫升(相等於八成滿的普通飯碗)，兒童藥量約為一百五十毫升(相等於半普通飯碗)。

煎藥小貼士

* 有些中藥所需的煎藥時間和方法較特別，應遵照中醫的指示煎藥。

例如，煎補益藥，沸後應再煎四十至六十分鐘。註明是「先煎」的中藥，是將指定「先煎」的中藥先煎，煮沸後再煎約十五分鐘，才加入其他中藥同煎。註明是「後下」的中藥，是指在其他中藥煎好前約五分鐘，才加入指定「後下」的中藥同煎。

煎煮中藥後必須洗淨藥煲，以免剩下的藥渣和下一次煎的藥相互干擾，令藥性改變。

* 一劑中藥可煎一至兩次，翻煎前不必浸泡，翻煎時加水量可適當減少。

* 中藥煎得過濃會使有效成份分解或揮發，而降低藥效，不宜服用。

* 煎乾或煎焦的中藥，不可再翻煎，因為其效力已失或藥效已改變。

資料來源：衛生署中醫藥事務部



【護老情真】

認知障礙症：一個關懷之旅 Dementia: a Journey of caring

為喚起公眾對認知障礙症的關注，國際阿爾茲海默症協會將9月21日訂為「世界認知障礙症日」；而每年9月為「世界認知障礙症月」。今年「世界認知障礙症月」的主題為「認知障礙症：一個關懷之旅」，呼籲公眾關懷認知障礙症患者。

認知障礙症（前稱老年痴呆症）又稱為阿爾茨海默病。根據2012全球認知障礙症報告，估計在2010年底，全球大約有3,600萬人口被診斷為認知障礙症，且其正急速增加中，2050年將達到11,500萬人。世界衛生組織所公布的認知障礙症報告中指出，在2010年共有770萬名新診斷認知障礙症的患者，也就是全球每4秒鐘就有一位新的認知障礙症患者。

認知障礙症是一種腦部退化疾病，患者的腦細胞會急劇退化，這並非是一個正常的衰老過程。腦細胞的死亡導致腦功能衰退，患者的認知能力會逐漸喪失，從而影響日常生活。認知障礙症常見於 65 歲以上之人士，但中年人士亦有可能患上此症。在認知障礙症的眾多類型中，阿爾茲海默症是最常見的。患者不僅認知功能會逐步減弱，其情緒、行為等方面都可能發生劇烈轉變。以下是認知障礙症的十種徵狀，如果您發現自己或身邊的親屬有任何以下的徵狀，請立即向醫生尋求援助。

失去短期記憶，影響自我照顧能力

偶爾忘記了要做的工作、同事的名字或某商業伙伴的電話號碼是正常的，因人們通常能在稍後時間記起。但認知障礙症患者往往容易忘記一些近期發生的事情，而且之後也不能記起，仿如事情未曾發生過。

執行熟悉的工作亦感到困難

家庭主婦煮食時偶爾會忘記落調味料，但當患上認知障礙症時，她會對煮食的程序感到困難，如菜式會減少或未能有條理地處理食物等。

語言表達或理解有困難

任何人也有不知道該用甚麼字詞來表達心中所想的時候，但認知障礙症患者會忘記一些簡單的詞彙，或未能用適當的字詞來表達，使他們的說話難以理解。

對人物、時間及方位感到混亂

短暫地忘記今天是甚麼日子是正常的，但認知障礙症患者不能弄清楚日子及時間，他們也會在熟悉的地方迷路、不知道身處的位置、他們到來的途徑或回家的方向。

判斷力減弱

患者對身邊發生的事情未能理解及作出正確的判斷，如當有火警發生時，患者會知道環境混亂及感到慌張，但卻未能判斷到自己處於危險環境，不懂逃生。

思考及計算出現困難

處理數目不清的帳簿時，往往會使人懊惱，而認知障礙症患者則未能理解戶口簿上簡單帳目往來的意義，找贖也會經常出錯。

隨處亂放東西

任何人也有可能把錢包或鑰匙隨處擺放，但認知障礙症患者則會把東西放在不適當的地方，如把熨斗放在冰箱裏，或把手錶放在糖鉢裏。

情緒及行為變得異常

任何人也會有失落或心情不佳的時候，我們會懂得調節自己的情緒，選擇恰當的時間來發洩。但認知障礙症患者的情緒起伏不定，較容易焦慮及發脾氣，這是因為他們控制情緒的能力下降。

個性轉變

正常而言，人的個性該會隨著年齡增長而有所改變，但認知障礙症患者往往會變得多疑，對人或事變得冷淡及較少說話。

失去做事的主動性

很多人也會有對家庭、工作或社會感到厭倦的時候，但認知障礙症患者往往會變得被動，甚至對自己以往喜歡做的事也失去興趣。

資料來源：香港認知障礙症協會(<http://www.hkada.org.hk/>)及美國阿爾茲海默症協會(<http://www.alz.org/>)

美國勞動節-Labor Day



美國勞動節為每年9月的第一個星期一，亦是聯邦法定假日，用以慶祝工人對經濟和社會的貢獻。勞動節的到來對許多美國人來說也是意味著夏季即將結束，勞動節是夏天最後一個長周末，不少民眾都會趁著這一連三天的假期舉行派對或出外遊玩。

起源

1882年的9月4日，數萬名紐約市工人舉行一場盛大遊行，向資方要求改善工作條件，同時也向紐約市民展示工人的力量和團結精神。他們高舉“勞動創造一切”的標語，呼喊著“8小時工作、8小時休息、8小時娛樂”的口號。此後，紐約市工人每年都在9月初舉行類似的遊行活動，美國其他城市的工人組織也開始紛紛效仿。

到了1894年，美國國會投票，把每年9月的第一個星期一指定為全國的勞動節。當時的美國總統克利夫蘭和勞工組織領袖們都不想將“勞工節”定在已經跟社會主義者以及無政府主義者掛鉤的5月1日。因此政府宣布的“勞工節”日子是9月份的第一個星期一，這就是美國勞工節的由來。

節日活動

美國人慶祝勞動節已經有100多年的歷史。在過去的100多年，美國的勞工權益已有不少改善。到了現在，勞動節對於很多美國人來說，已經不再是上街遊行，爭取勞工權益的日子。而是不少美國家庭都會藉著一連三天的長周末和親朋好友聚會，在戶外燒烤，出門旅遊，觀看球賽等等。勞工節也是不少地區孩子們暑假的最後一天，勞工節過後他們將迎接新學年的開始。

【有「營」食譜】

菜片瑤柱鴛鴦蛋燴飯

材料(2人分量)：芥蘭(切段)20克；米70克；雞蛋2隻；瑤柱15克；菜籽油2茶匙；上湯300克；生粉水適量

調味料：鹽1/2茶匙

步驟：

1. 把菜段氽水，備用。
2. 將米淘洗，加入清水，煮成白飯，備用。
3. 燒熱鑊下油，下蛋白炒熟，備用。
4. 先把白飯放於碟上，備用。
5. 將上湯煮滾，加入瑤柱、菜段和蛋白，下鹽調味，再下生粉水和蛋黃，最後澆於白飯上即成。

小貼士：把蛋黃和蛋白分開烹製，既可保存雞蛋的營養素，又可突出色彩的搭配。

*資料來源：香港衛生署長者健康服務-健康家常食譜



親屬移民進度表



移民局的通告在2013年9月份親屬移民截期表如下：

親屬移民	親屬移民	
	世界	中國出生者
第一優先(公民的成年未婚子女)	2006年9月15日	2006年9月15日
第二優先 2-A (永久居民的配偶及未成年子女)	毋須等候配額	毋須等候配額
第二優先 2-B(永久居民的成年未婚子女)	2006年2月15日	2006年2月15日
第三優先(公民的已婚子女)	2003年1月22日	2003年1月22日
第四優先(成年公民的兄弟姐妹)	2001年7月22日	2001年7月22日

***註：毋須等候配額，意味申請人短期內可移民美國

資料來源美國國務院網頁 http://www.travel.state.gov/visa/bulletin/bulletin_5779.html



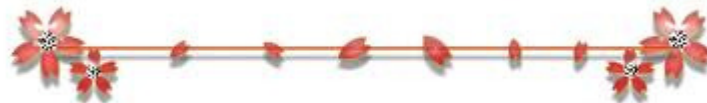
編輯委員會	
主編	林葉良
撰文	江潔華
	蔡欣偉
	曾子威
	余春美
	胡文灝
	鍾詠詩
	李晃怡
版面設計	胡文灝
技術支援	杜浩
編審	林葉良
	曾子威

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。

服務項目及聯絡電話

耆老諮詢及輔助服務	(206) 624-5633 內線4178
耆老個案管理部	(206) 624-5633 內線4104
晴園耆老托護中心	(206) 624-5633 內線4121
家屬照顧者支援計劃	(206) 624-5633 內線4137
東區耆老外展活動計劃	(206) 624-5633 內線4301



《耆老快訊》

內容經已上網！

由於讀者反應熱烈，經多次加印後，不少讀者仍未能取閱，因此，我們已將《耆老快訊》上載網頁，讓向隅耆老可安在家中，同樣欣賞到精彩內容。

網址：

www.cisc-seattle.org

讀者如欲郵寄本刊至府上，請自備回郵信封及貼足郵票（84仙），逕寄仁人服務社耆老快訊收，本社會將最新一期寄上。

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，敬請原諒！