

免費健康課程介紹

❖ “活力盈在”運動課程

“活力盈在”運動課程旨在讓 60 歲或以上人士獲得在專業帶領下持續運動的機會，每堂課集齊四種運動，包括低強度帶氧、伸展、平衡、力量訓練。參加課程有助於強身健體，預防疾病。每星期三堂，每堂一小時。

上課時間：

A 班：逢星期一、三、五

上午 8:45 - 9:45

B 班：逢星期二、四、五

上午 9:45 - 10:45

對象：60 歲及以上人士



❖ “管理您的糖尿病”課程

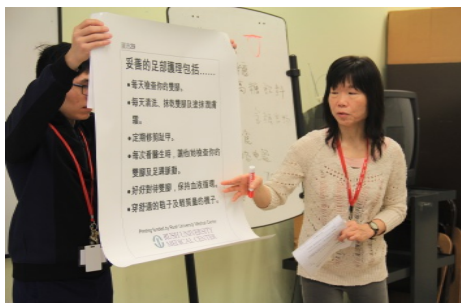
課程共六節，每節兩小時。學員會學習各種自我管理工具，提高自己管理糖尿病的能力。授課主題：健康飲食、壓力管理、靈活性和耐力運動、監測血糖、用藥管理、與您的醫生合作。

日期：2018 年 5 月 17 日 - 6 月 28 日逢周四

上課時間：早上 10 時 - 中午 12 時

對象：60 歲以上或 60 歲以下殘障人士

語言：廣東話



接受預約時間：

- 星期一至星期五，上午 9 點至下午 5 點，如需辦理社會福利申請，請至少提前三天電話預約。
- 請保存好政府福利部門重要來信，如有疑問，請于工作日早上 9 點前來華諮處排隊看信，以免錯過重要信件。

本介紹冊更新于 2018 年 4 月，歡迎致電垂詢其他活動。

❖ “家屬照顧者訓練課程”

家屬在照顧患有認知障礙症的家人上，往往承受很大的壓力。這訓練課程使您拾回掌控感，找到方法去減輕照顧壓力的影響，並增加你的滿足及成功感。成功要素：1) 管理認知障礙症病人的日常起居；2) 尋求家人及社會的支援；3) 照顧者的自我護理。課程已通過測試並證實能有效減低認知障礙症家屬照顧者的困擾。

日期：2018 年 5 月 2 日 - 6 月 6 日

時間：上午 10 - 12 時

地點：華人諮詢服務處 203 室

對象：認知障礙症病人家屬照顧者

供應：午餐 / 茶點

語言：廣東話



社區及家庭安康 健康及福利 服務手冊



我們致力提供以人為本，文化合適，及多元綜合的家庭和社區服務，為長者及社區家庭提供身心健康、獨立生活、融入社區的支持。

地址：2141 South Tan Ct,
Chicago, IL, 60616

電話號碼：312.791.0418 轉

1129 (區小姐) Carmen
2102 (關小姐) Emily
1172 (關小姐) Queenie
1123 (沈小姐) Simone

健康及福利服務內容介紹

❖ 社會福利諮詢及申請

為符合條件的家庭提供醫療補助保險（白卡）、聯邦醫療保險（紅藍卡）、糧食券、長者乘車卡、免費手機、長者補助金 (SSI)、退休金 (SSA)、孕婦嬰兒營養輔助服務 (WIC)、殘疾人補助金、臨時家庭補助等社會福利的諮詢和申請服務。



✓ 長者白卡申請條件:

65歲以上持有綠卡5年以上居民或美國公民；且滿足：

家庭人數	資產限額	月收入限額
1	\$2,000	\$1,012
2	\$3,000	\$1,372

✓ 新成年人白卡申請條件:

19-64歲的美國公民或持綠卡5年以上；且滿足：

家庭人數	月收入限額
1	\$1,396
2	\$1,893

✓ 兒童白卡申請條件:

任何兒童18歲或以下；且滿足：

家庭人數	月收入限額	All Kids Premium Level 2 (要付月費)
2	\$2,016	\$4,362
3	\$2,546	\$5,507

(每多一位家庭成員限額會增加\$529)

✓ 孕婦及嬰兒醫療保險申請條件:

不限移民身份；需要懷孕證明

家庭人數	每月收入限額
2	\$2,922 以下
3	\$3,688 以下
4	\$4,455 以下

✓ 孕婦嬰兒營養輔助服務申請條件:

所有低收入家庭孕婦，初生嬰孩及五歲以下兒童均符合資格

家庭人數	每月收入限額
1	\$1,860 以下
2	\$2,504 以下
3	\$3,149 以下



✓ 糧食券申請條件:

美國公民或持綠卡五年以上；且滿足：

家庭人數	60歲以下	60歲以上
1	\$1,659	\$2,010
2	\$2,233	\$2,707
3	\$2,808	\$3,403
4	\$3,383	\$4,100

✓ 免費手機申請條件:

1人月收入不得超過\$1,324；2人月收入不得超過\$1,793；或正享用政府福利，例如白卡、糧食券、補助金

✓ 紅藍卡申請條件:

1. 工作并繳稅十年或以上 2. 年滿65歲或領取殘障金兩年以上

✓ 長者補助金申請條件:

1. 65歲以上公民或持綠卡者 2. 夫婦合共工作40季度 3. 資產符合要求 (1人低於\$2,000；2人低於\$3,000)

✓ 退休金申請條件:

1. 年滿62歲 2. 工作十年以上 3. 持綠卡人士或美國公民

✓ 長者乘車卡申請條件:

1. 65歲及以上美國公民或合法居民； 2. 半價乘車卡：沒有收入限制； 免費乘車卡：入息限額

家庭人數	年收入限額
1	\$27,610
2	\$36,635

認識結直腸癌健康講座及免費結直腸癌篩檢

芝加哥大學癌症中心和華諮處將舉辦結直腸癌健康講座。如果你想認識多點對結直腸癌的知識及如何預防它，歡迎50歲或以上人士報名，講座會以粵語及國語進行。並且當天會提供免費結直腸癌篩檢工具。

地點: 華諮處-芝城華埠陳閣(南端) 2141號

時間: 五月初(日期時間待定)