

食物轉介來源

取得營養的食物是維持您健康與福祉重要的一環。利用這些資訊，協助獲得您和您的家人生存所需的健康食物。



American Heart Association.

提供者： _____

取得協助的方式



211：協助您與全國的社群資源取得聯繫，包括食物援助。從任何電話致電 211。



Washington Connection：在同一處申請多項服務 (包括食物、金錢、兒童照護等)。提供多種語言，供您選用以展期及註冊眾多計劃。請造訪：www.washingtonconnection.org/



Sea Mar 社群資源導覽器：需要協助以註冊健康保險及/或 SNAP 嗎？
致電：1-855-289-4503



協助我成長 (Help Me Grow) 熱線：與專人聯繫，協助您申請各種食物與健康資源。
致電：1-800-322-2588 星期一至星期四 8:00-5:30 · 星期五 8:00-5:00



USDA 全國飢餓 (USDA National Hunger) 熱線：轉介您附近的食物援助。
致電：1-866-348-6479 (TTY: 711) · 上午 4 點至晚上 7 點

食物選擇

提供給兒童

- 提供給兒童與 **P-EBT** 的學校早餐與午餐計劃：為符合收入資格的幼兒園至 12 年級的學生提供免費或減價的健康餐點。針對 2022 年的學年申請也會提供家庭 **P-EBT** 款項 (購買食物的額外資金)。瞭解您是否符合資格：<https://www.benefits.gov/benefit/366> 透過您當地的學區來申請。
- 提供給兒童的學校餐點：為 18 歲 (含) 以下兒童提供免費的健康餐點。尋找您附近的地點：<https://www.uwkc.org/free-meals-durina-school-closures/>
- 婦女、嬰兒和兒童 (**WIC**) 計劃：提供食物給懷孕/產後婦女、嬰兒和 5 歲 (含) 以下兒童。請致電 1-800-322-2588，尋找您附近的辦公室並預約會談。

提供給年長者與特殊需求人士

- 雞湯團隊 (**Chicken Soup Brigade**)：在西雅圖/國王郡提供的多種配送到府計劃，讓您享有依照您醫療保健需求量身打造的餐點或特定飲食餐點及食品雜貨。請造訪：<https://www.lifelona.org/chicken-soup-briaade>
致電：1-206-957-1686
- 餐點配送 (**Meals on Wheels**)：提供餐點給年長者的計劃。請造訪：Mealsonwheelsamerica.org

提供給所有人

- 華盛頓州基本食物計劃 (**SNAP**)：在食品雜貨店、農夫市集等地購買食物的每月福利。更多資訊：<https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>
- SNAP 同額福利方案**：在參與的零售店花費在購買新鮮蔬果的每一元 SNAP 福利，均可轉為同等金額以供購買農產品。
- 食物銀行與餐點計劃：尋找附近的食物銀行與計劃的搜尋工具：<https://tinurl.com/wafoodmap>
- Fresh Bucks 抵用券**：符合資格的西雅圖居民可申請領取抵用券。
<https://www.freshbuckseattle.org/application-information/#Apply>
致電：1-206-684-2489

注意：

Rainier Valley 食物銀行領取時間，週二至週六上午 9:30 - 下午 2:00