



## 何謂食物券計劃？

食物券計劃幫助低收入或無收入之家庭買到營養食物。食物券並非現金。食物券看上去像電子卡，猶如您用來買食物的銀行卡。大多數雜貨鋪都收食物券。

## 我有資格得到食物券福利嗎？

根據您的收入和經濟來源，譬如存款，決定您是否有資格得到食物券福利。諸如您的住房之類的財產，不作為經濟來源。在某些州，至少有一輛車不作為經濟來源。對於老人與殘障人士尚有特殊之規定。倘若您有資格，您能得到食物券的金額則取決於您家庭的人口數。若要知道更多資訊，請找您當地負責食物券的官員。

知道自己是否有資格享受食物券福利的一個方法是上網查尋，網址為：[www.foodstamps-step1.usda.gov](http://www.foodstamps-step1.usda.gov)。回答提出的問題後您就可以知道自己是否具有資格以及能夠得到多少金額之食物券。但是您必須提出申請，方能確切知道。

## 如何申請食物券福利？

倘若您想申請，您則需要：

- 打電話或到當地食物券發放辦事處獲取申請表，或者造訪：[www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp) 獲取您所在州的申請表。
- 儘量填全申請表。填寫您的姓名、地址並簽名。
- 透過網上、郵寄、傳真或親自登門的方法，將填妥之申請表送至當地辦事處。
- 接受一次約談。約談可以透過電話進行，或者您可以讓朋友或親戚到您的住所。
- 向當地辦事處官員出示諸如付款存根、房租或房屋分期付款單據、水電費帳單、孩子或老人護理帳單以及撫養孩子的法院命令等文件。當地辦事處官員會告訴您什麼文件及其他資訊您需向他們出示。

審閱了您的申請表後，當地辦事處工作人員會告訴您，您是否具有資格以及您將得到的金額數。

## 如何找到當地辦事處？

如果您需要幫您找到您的當地食物券發放辦事處，請打電話至 1-800-221-5689 或造訪：  
<http://www.fns.usda.gov/fsp>。

## 我需要有社會安全號嗎？

是的，倘若您想要得到食物券福利，您必須要有社會安全號。並非您家中的所有人都必須參加該計劃。不想要食物券的人則不必提供社會安全號。但是他們務必提供他們的金融資訊。

## 倘若我不工作，我可以得到食物券福利嗎？

可以，但是倘若您能夠工作，您必須出去找工作、打工或接受培訓。



## 合法的非公民可以得到食物券福利嗎？

也許可以。請教您當地的食物券工作人員。即使您不能得到福利，在這個國家出生的家庭成員可以。倘若您想要成爲公民，獲取食物券福利不會在這方面對您有什麼傷害。

## 可以從何處得到更多資訊？

電洽您當地的食物券發放辦事處。

來電至：1-800-221-5689。

造訪：[www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp)。

## 我的家庭成員如何才能吃得好些？

您衷心希望您的家庭蒸蒸日上。您希望每個人身體健康而且希望您的孩子能夠長大成人並接受教育。用食品券爲您的家庭購買健康食物，有助於您實現這一願望。



爲了幫助您的家人吃得好些並保持健康，請嘗試下列提示：

- 吃多種蔬菜，深綠色的蔬菜、橙黃色蔬菜、豌豆及其他豆類。
- 多吃水果。選擇新鮮、冰凍、罐頭水果或果乾。
- 每天至少吃3盎司的全麥穀類食品、麵包、薄脆餅乾、米飯或義大利麵食。
- 選擇瘦肉和低脂肪奶製品。
- 每天經常進行體育活動。

欲知有關飲食健康方面的更多資訊，請造訪：  
[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)。

## 食物券使美國愈加強大。



美國農業部徽標  
美國農業部  
食品與營養服務署  
FNS-313  
二零零六年三月修訂

美國農業部 (USDA) 禁止在其所有的計劃和活動中應種族、膚色、原國籍、性別、宗教、年齡、殘障、政治信仰、性取向以及婚姻或家庭狀況之原由而進行歧視。

# 食物券使美國愈加強大。

