您是否年齡在 55 至 64 周歲之間且正在領取聯邦補充營養援助計劃 (Supplemental Nutrition Assistance Program ，簡稱“SNAP”) 福利？

USDA Supplemental Nutrition Assistance Program

Putting Healthy Food Within Reach

您可能需要符合工作或活動相關規定才能領取聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 福利。

您需要瞭解的訊息

聯邦法規要求一些 18 至 64周歲的成年人必須符合聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 的工作或活動規定，才能繼續領取食品援助福利。這些規定適用於具有**“無受扶養人的身體健全的成年人”(Able-Bodied Adults Without Dependents，簡稱“ABAWD”)** 身份的人士，即“無受扶養人的身體健全的成年人”。**當您申請聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 或更新福利時，您會得知自己是否需要符合這些工作規定。**

如果您符合以下條件之一，您可能會被豁免遵守聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 的工作或活動規定：

- 有一位 14周歲以下的兒童與您一同領取聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 福利
- 您因爲殘障或健康狀況而無法工作
- 您是一名學生
- 您照顧無法照顧自己的人士
- 您符合**其他豁免條件**

請掃描**下一頁上的二維碼 (QR code)** 以查看完整的豁免條件列表。

若您不符合豁免條件，您可以透過每月至少進行 80 小時的以下活動來滿足規定要求：

- ✓ 有償工作或自僱工作 (Self-employment)
- ✓ 志工服務
- ✓ 透過勞動換取住房或其他生活所需
- ✓ 參加俄勒岡州就業部 (Oregon Employment Department，簡稱“OED”) 的 “無受撫養人的身體健全的成年人”(ABAWD) 計劃
- ✓ **以上各項活動的任意組合**

請不要等到聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 福利停止發放後才採取行動

USDA Supplemental Nutrition Assistance Program

SNAP Putting Healthy Food Within Reach

SNAP 時間限制

如果您具有**“無受扶養人的身體健全的成年人”(ABAWD)** 身份，但不符合聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 工作或活動規定，也不符合豁免條件，根據聯邦法規，**您在三年內最多能領取三個月的聯邦補充營養援助計劃 (SNAP) 福利。**如果您開始滿足這些相關規定，您或許可以恢復領取福利。

現在應該做什麼

- ❑ **請聯繫俄勒岡州公眾服務部 (ODHS)**，電話為 **833-947-1694** 或發送電子郵件至 snap.abawdteam@odhs.oregon.gov，以便：
  - ✓ 諮詢相關的工作規定
  - ✓ 報告您的豁免情況
  - ✓ 提交您的工作或活動證明
  - ✓ 獲取滿足工作或活動規定的幫助
- ❑ **請掃描二維碼 (QR code) 或**訪問 oregon.gov/snapworkrules 網頁以了解更多信息：

OregOneligibility

OREGON DEPARTMENT OF Human Services

OREGON HEALTH AUTHORITY

Oregon Department of Early Learning and Care

您可以免費取得本文件的其他語言版本、大號字體版本、點字版本或您需要的其他格式版本。請發送電子郵件至 one.communications@odhsoha.oregon.gov 或致電 833-947-1694 與我們聯絡。我們歡迎所有中繼呼轉來電 (Relay Calls)。

本機構為平等機會提供者。本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, 簡稱“USDA”）資助。

XXX-XXXXXXX (XX/XXXX)