

## 我每個月能領到多少 CalFresh 糧食福利?

- 具體取決於你的家庭人口、收入以及租金和水電費等開支。
- 至少有一名老年人或殘疾人士的每月醫療費用超過 35 美元的家庭或有資格領取更多福利。
- 家庭可為子女或受撫養的成年人申報日托費用以便就業、找工作或上學。



## 多久才能領到 CalFresh 糧食福利?

- 如果符合條件，你將在 30 天內領到你的 CalFresh 糧食福利。
- 如果你的收入和存款符合一定條件，你可以在 3 天或更短的時間內領到 CalFresh 糧食福利。如果你有資格申請加急服務，你所在縣的社會服務工作人員會告知你。



\*查看 CalFresh 糧食福利收入與資格限制，了解你是否符合資格。

如果你是年滿 60 歲的老年人或殘疾人士，請告知你所在縣的社會服務工作人員。此表格可能不適用於你。你申請資格中的收入限制或可提高。

\*請參考收入指南插頁。



Gavin Newsom · 加州州長

Kim Johnson · 公共衛生碩士，  
衛生與公共服務局局長

Jennifer Troia · 社會服務部部長



由平等機會提供者USDA SNAP出資。

CalFresh 糧食福利為低收入人群提供營養援助。使用 CalFresh 糧食福利可購買新鮮的蔬果、全穀物、瘦肉蛋白等。



瀏覽 [BenefitsCal.com](http://BenefitsCal.com) 在線申請

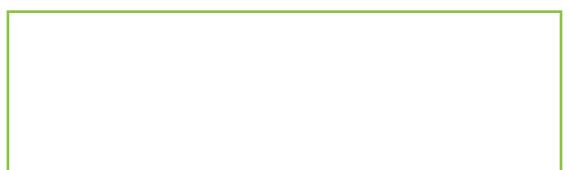


致電 **1-877-847-3663**  
(FOOD) 如需語言和/或聽力協助，致電  
711 中繼號碼



親自前往相關辦公室或上網  
[CalFreshFood.org](http://CalFreshFood.org) 查詢辦公室

如欲現在申請 CalFresh 糧食福利，請訪問：



## 當我申請 CalFresh 糧食福利時，哪些信息會有幫助？

- **身份證明** – 請攜帶駕照、身份證或其  
他身份證件。
- **社會安全號碼** – 準備好提供你本人及  
你申請的所有對象的號碼(若有)。
- **非美國公民** – 請攜帶綠卡或其他移  
民身份證明。

為避免延誤，可能需要：

- **收入證明** – 請攜帶工資存根、子女撫  
養令和福利報告。
- **開支證明** – 請攜帶水電賬單、兒童保  
健收據、子女撫養費單據、家中長者或  
殘疾人士的醫療開支證明。



## 金州優越卡

如果你有資格領取 CalFresh 糧食福利，  
你將：

獲得一張塑料電子福利轉賬卡 (EBT)  
以及你的個人識別號碼 (PIN)。你的  
CalFresh 糧食福利將在每月轉入你  
的賬戶。



在任何接受 EBT 卡的雜貨店或農貿市場採  
購。

結賬時像在 ATM/借記/信用卡機器上刷  
ATM 卡一樣 **刷用** EBT 卡。

**輸入**你的 PIN。你的消費金額將從你的  
CalFresh 糧食福利賬戶中扣除。

讓自己和家人**享用**健康、營養的食物。

如果您是老年人 (60 歲以上)、殘疾人  
或無家可歸者，您可能有資格通過餐廳膳  
食計劃 (RMP) 在全州參與餐廳購買預製  
餐食。

有關 RMP 的更多資訊，請聯繫您當所在  
縣的社會服務辦公室或訪問  
[www.cdss.ca.gov/RMP](http://www.cdss.ca.gov/RMP)。



## 每天多吃水果和蔬菜、多運動，身體會更健康！

充分利用你的 CalFresh 糧食福利，這樣你  
就可以為全家購買更多的水果、蔬菜以及其他  
健康食品。

**保持健康！**下面是對你和你的家人的一些  
建議：

- 全天膳食中應包含蔬果。
- 在雜貨店或農貿市場購買新鮮、  
冷凍、罐裝、乾果和蔬果
- 將蔬果放在你能看到且容易拿  
取的地方。
- 每天堅持運動幫助你和家人保  
持健康。

訪問 [CalFreshHealthyLiving.org](http://CalFreshHealthyLiving.org)，獲  
取更多健康提示。

瀏覽 [BenefitsCal.com](http://BenefitsCal.com) 在線申  
請

致電 **1-877-847-3663**  
**(FOOD)** 如需語言和/或聽力協助，致電  
711 中繼號碼

親自前往相關辦公室或上網  
[CalFreshFood.org](http://CalFreshFood.org) 查詢辦公室

