

歡迎來到 WIC



使用您的California WIC卡
購物



歡迎來到WIC

WIC是為孕婦，剛懷孕過的婦女、嬰兒和5歲以下的兒童提供的一項營養補助計劃。

媽媽、爸爸、祖父母、養父母、其他照顧者和監護人都可以替各自撫養的兒童申請。許多工作家庭，包括軍人和遷徙民工，以及擁有私人醫療保險的家庭，都驚奇地發現自己有資格享受WIC福利。

WIC提供各種營養食品、營養教育、母乳育嬰輔導並推薦您所在社區的其他服務。





到訪WIC辦公室的有關事項

註冊參加WIC或重新認證WIC福利時，WIC工作人員將會要求您提供一些資料以核實您的資格。

WIC工作人員可能會要求您將您的嬰兒或孩子帶到WIC辦公室。他們亦有可能要求您提供：

- 身份證
- 您的地址證明
- 您的家庭收入證明
- 懷孕證明
- 由您的醫療保健提供者填寫的醫療表格

在到訪WIC辦公室時，您將參加一個小組營養教育課或個人營養教育課。您將每月領取WIC食品補助福利。許多WIC辦公室還提供視頻約見和線上課程/遠程教學。



如果我無法在WIC預約時間前往怎麼辦？

打電話給您當地的WIC辦公室改時間。

您也可以選擇一名托管人，托管人是您選擇的人，可以代替您到WIC完成約見事項。WIC工作人員需要知道您的托管人的姓名，填寫到您的WIC文件中。

您的WIC托管人：

- 必須向WIC辦公室的工作人員出示身份證明
- 可以為您完成重新認證或後續約見
- 可以為您購物



使用您的 California WIC卡

在WIC辦公室裡，您將領取可重複使用的California WIC卡。您家庭的WIC食品補助福利都會在同一張WIC卡上。WIC卡就像一張轉賬卡，方便購物。好好保管您的WIC卡。千萬不要亂扔。每一次去超市購買WIC食品時請務必須帶上您的WIC卡。



**每一次去超市
購買WIC食品時
請務必須帶上
您的WIC卡。**

您的個人身份證明密碼 (PIN)

收到California WIC卡時，您需要設置一個4位數字的PIN。每次用WIC卡購買WIC食品時，需要使用您的PIN。選擇一個您容易記得而別人不容易猜到的PIN。

請好好保管您的PIN：

- 請勿將您的PIN寫在您的WIC卡上或與您WIC卡放在一起的物件上。
- 別與他人分享您的PIN。如果您請別人代您購物，只把您的PIN告訴您信任的人。
- 勿將您的PIN告訴任何店員。
- 在店鋪裡小心輸入您的PIN。您有4次機會來輸入正確的PIN。嘗試4次後，您的WIC卡將會被鎖住，您將無法購買您的WIC食品。撥打WIC卡背面的免費客戶服務電話1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264)，重設PIN。



如果有人未經您同意而獲知您的PIN，則您需要更改您的PIN。如果有人拿走了您的WIC卡又知道您的PIN，他們就可能獲得您的WIC食品。

4

1

8

2

您的WIC福利餘額

您的WIC福利餘額會顯示您的家庭每個月可以獲得的食品和金額。當您購買和使用您的WIC食品後，您的福利餘額將會改變。請務必在WIC福利餘額到期前購買所有食品。

有很多方法可以檢視您的WIC福利餘額：



在您的智慧型手機上使用免費的California WIC App。



可以在WIC辦公室要求列印您的福利餘額。



檢視您上次購物的店鋪收據。



要求店鋪的收銀員或客戶服務台列印您的WIC福利餘額。



撥打WIC卡背面的免費客戶服務電話，
1-844-4MY-FAMILY或1-844-469-3264。



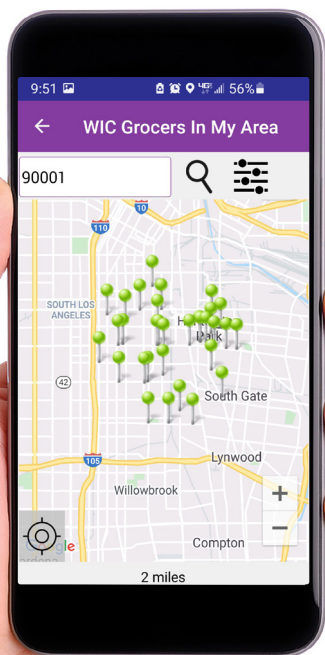
密切關注您家庭的食品補助福利的開始日期和截止日期。您的WIC食品補助福利的有效期為30天左右，並在截止日期當天的午夜到期。福利不會轉存到下個月。



搜尋WIC批准的店鋪

僅能在授權使用WIC卡的店鋪使用您的WIC卡。搜尋WIC授權的超市：

- 在您的智慧型手機上使用免費的California WIC App。
- 上網到 www.MyFamily.WIC.ca.gov。
- 在店鋪的前門或窗口附近看看是否有WIC標識。



在店鋪裡

您每次購物僅可以使用WIC卡購買您所需要的食物。有很多方法可以查知您可以買的WIC食品的品牌、包裝的大小和樣式：

- 使用免費的California WIC App來掃描包裝條碼，檢視您的福利餘額中是否包含該食品。
- 檢視您的WIC購物指南。
- 請店員幫忙。



買東西時，將您的WIC食品與非WIC食品分開。把WIC食品分開方便結賬。有些店鋪可能要先掃描您的WIC食品。

在超市結賬

每家店鋪的結帳系統略有不同。請按照店鋪收銀員的指示去做。

開始結帳：



將WIC食品與非WIC食品分開。有些店鋪可能需要先掃描您的WIC食品。



詢問收銀員您什麼時候刷您的WIC卡並輸入您的PIN。



務必先刷您的WIC卡，再使用其他付款方式，如CalFresh、轉賬卡或現金。



收銀員掃描每一WIC食品時，要密切注意。

收銀員掃描您的所有商品後：



等待收銀員給您一張收據或讓您觀看螢幕進行核對。您將看到將會使用WIC福利支付的所有食品的清單。



如果您想將任何不在清單上的食品放回去，或者您想使用其他的付款方式，請告知收銀員。



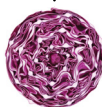
用卡機上的鍵盤確認購買的WIC食品。



將您的店鋪會員卡和您持有的任何優惠券交給收銀員。



使用其他付款方式來支付任何非WIC商品。



等待收銀員計完您購買的總額並給您一張最終的收據。將收據存放在安全的地方，例如您的錢包。

查閱您的收據

SAMPLE STORE
123 ANY STREET ADDRESS
ANYTOWN, CA, 99999

TERMINAL ID: 123
MERCHANT TERM ID: NEW123456
CLERK ID: 999
DATE & TIME: 4/12/2024 11:05AM
SEQ NUMBER: 005
CARD: *****1234
AUTH CODE: 123456

WIC PURCHASE

QTY	UNITS	DESCRIPTION	PRICE
16.00	OZ	CHEESE, REGULAR	
		1 @ \$4.99	4.99
16.00	OZ	WHOLE WHEAT TORTILLA	
		1 @ \$2.99	2.99
1.00	DOZ	EGGS	
		1 @ \$2.79	2.79
2.97	\$\$\$	FRUITS & VEGGIES CVB	

=====

PURCHASE SUBTOTAL 13.74

DISCOUNTS APPLIED 0.50

=====

APPROVED PURCHASE TOTAL 13.24

BALANCE DUE—\$0.00

BENEFITS EXPIRE ON 04-27-2024

*****REMAINING WIC BENEFITS*****

QTY	UNITS	DESCRIPTION
16.00	OZ	WW BREAD OR GRAINS
36.00	OZ	BREAKFAST CEREAL
3.00	GAL	LOWFAT MILK (1% FAT)
32.00	OZ	YOGURT
1.00	CTR	PB OR BEANS
128.00	OZ	JUICE—ALL CATEGORIES
6.03	\$\$\$	FRUITS & VEGGIES CVB

CARDHOLDER COPY

PLEASE SAVE THIS RECEIPT



WIC Purchase指您購買的WIC食品。

Discounts Applied指優惠券或店鋪會員卡享有的任何折扣。

Benefits Expire指您可以獲得剩餘WIC食品的最後一天。您的食品補助福利將於當天午夜到期。

Remaining WIC Benefits指您家庭的WIC福利餘額。

Fruits and Veggies CVB指您家庭可以獲得的水果和蔬菜現金福利金額。



您的收據可能會有不同。



保護您的WIC卡

- 將WIC卡存放在安全的地方，例如您的錢包。
- 請勿彎折您的WIC卡。



獲取有關您的WIC卡和PIN的幫助

撥打WIC卡背面的免費客戶服務電話，
1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264)：

- 報告卡片丟失、被盜或損壞，然後致電您的WIC辦公室，領取一張新卡。
- 在連續4次輸錯PIN後，為WIC卡解鎖。或者，您可以等到午夜之後重設PIN。
- 要求查知您的WIC福利餘額。
- 要求更改PIN。

客戶服務電話提供24小時服務，每週7天全年無休。請將此號碼與您的WIC卡分開保存。



致電您的WIC辦公室

- 回答有關您WIC福利和WIC卡的具體問題。
- 在您的WIC卡丟失、被盜或損壞後，為您更換新卡。
- 報告您認為已批准經但卻無法購買的WIC食品。您亦可致電1-800-852-5770。

聯絡資料和資源



免費的California WIC App

WIC卡免費客戶服務電話，可以重設PIN、報告卡片丟失、被盜或損壞：**1-844-4MY-FAMILY** 或 **1-844-469-3264**



WIC卡一般問題：**1-800-852-5770**

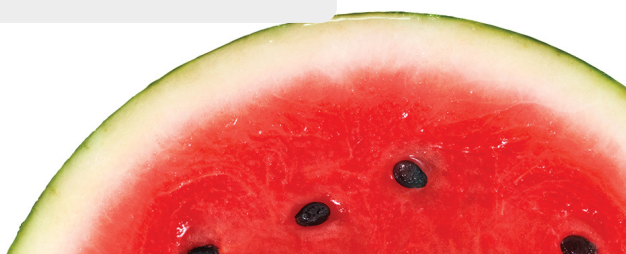
當地WIC辦公室電話號碼：在WIC App或 www.MyFamily.WIC.ca.gov 上查詢。



California WIC Family網址：
www.MyFamily.WIC.ca.gov

WIC一般資訊：
www.wicworks.ca.gov

欺詐或濫用舉報郵箱：WICabuse@cdph.ca.gov



簡易墨西哥芝士卷

2份

用料：

- 2 個雞蛋
- 2 大匙水
- 鹽和胡椒粉適量
- 1 大匙油
- 2 小塊全麥墨西哥薄餅
- ¼ 杯芝士碎
- ½ 杯莎莎醬



做法：

1. 將雞蛋、水、鹽和胡椒粉在一個小碗裡攪拌。放在一旁備用。
2. 在每一塊薄餅上各撒上½的芝士。
3. 在一平底鍋中，用中火把油溫熱。倒入之前攪拌好的蛋液。輕輕攪拌直至熟透，沒有液體蛋液。
4. 將雞蛋均勻攤放在兩塊薄餅上。像墨西哥卷餅一樣卷成蛋卷。
5. 將乾淨的平底鍋放在火上，用中火加熱雞蛋卷，煎至表皮微黃，讓芝士融化、餅皮更有口感。
6. 將墨西哥卷餅與莎莎醬搭配食用。

改編自Health eKitchen wichealth.org上的食譜

按照聯邦民權法以及美國農業部 (USDA) 民權法規與政策規定，本機構禁止出現基於種族、膚色、國籍、性別 (包括性別認同和性取向)、殘疾情況、年齡的歧視現象或因之前的民權活動而進行報復。

計劃信息可以英語以外的語言提供。存在殘疾情況且需要其它交流方式以獲得計劃信息 (比如盲文、大字體、錄音帶、美國手語 (American Sign Language)) 的人應聯係負責實施計劃的州或當地機構或USDA的TARGET中心，號碼為 (202) 720-2600 (語言及TTY)，或撥打 (800) 877-8339，通過聯邦中繼服務 (Federal Relay Service) 與USDA聯係。

如需提交計劃歧視投訴，投訴人應填寫 AD-3027 表——USDA 計劃歧視投訴表，該表可在以下網站找到：

<https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-traditional-chinese.pdf>。您可也從 USDA 辦公室或撥打 (866) 632-9992 獲得該表或寫信給USDA。信函必須包含投訴人姓名、住址、電話號碼及歧視行為的書面細節以告知民權助理部長 (ASCR) 所稱民權違法行為的性質及發生日期。完成的 AD-3027 表或信函必須通過以下方式提交給 USDA：

- 1. 郵件:** U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; 或
- 2. 傳真:** (833) 256-1665 或 (202) 690-7442; 或
- 3. 電子郵箱:** Program.intake@usda.gov

本機構提供平等機會。



California Department of Public Health, California WIC program

本機構提供平等機會。

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Chinese) Rev 12/24