

## <稅務提示>

今年報稅截止日期

通常是每年的4月15日午夜12時，今年報稅期限有所變動，因為2016年4月15日是華盛頓特區  
的"解放日" (Emancipation Day)，因此報稅截止日順延到4月18日。

其他稅務變化

標準扣除(Standard Deduction)，今年單身為6,300美元、已婚合併申報為12,600美元、已婚分  
開申報者為6,300美元，戶長報稅者為9,250美元。

個人免稅額(Personal Exemption)，今年美國所得稅的個人免稅額為4,000美元，較去年增加50美  
元。

退休計畫扣除額亦未改變，美國勞工401(k)退休福利計畫或其他類似的退休計畫的扣除額仍維持  
18,000美元，年齡50歲者為24,000美元。另外個人退休金帳戶(IRA)的扣除額亦不變，仍  
是5,500美元，年齡50歲或以上者為6,500美元。

個人的健康儲蓄帳戶(Health Saving Account, HAS)扣除額是3,350美元，家庭的HSA扣除額為  
6,650美元。年齡55歲或以上者增加1,000美元

學費抵免：美國機會抵稅額(American Opportunity Tax Credit)，最高可抵2,500美元。現在  
已成為永久減稅項目。

美國報稅人在申報聯邦所得稅時，可以容許報稅人選擇扣減州或地方的所得稅(State Income Tax)  
或銷售稅(Sales Tax)。現在已成為永久減稅項目。

教師費用抵免：中、小學教師有時需要掏腰包買教材用於教學，可以扣抵250美元，未來將成為永  
久減稅措施，可抵稅的項目也可擴大，例如用於提升專業能力的費用。

進一步詳情可參閱網頁(<https://www.irs.gov/Chinese>) 或往諮詢中心查詢。

## <生活小品>

黃金南瓜糕

材料：南瓜300克，粘米粉240克，清水3杯，油一湯匙，梅頭瘦肉80克，蝦米40克，冬菇2  
隻。

醃肉料：鹽1/8茶匙，糖1/4茶匙，生抽1茶匙，生粉1/2茶匙，熟油1茶匙

調味料：鹽一茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉1/4茶匙，麻油少許。

做法：

1. 南瓜去皮，去籽，洗淨，刨粗絲
2. 瘦肉洗淨，切粒，用醃料醃10分鐘
3. 浸軟蝦米，切碎，也加已浸軟切粒冬菇
4. 熱鑊下油，將蝦米，冬菇，瘦肉爆香，下酒少許，放南瓜絲，倒入清水1杯煮滾，放調味料炒  
熟，放在一邊
5. 兩杯清水和粘米粉拌成粉漿，煮稠，放入其他材料拌勻，加油拌勻
6. 塗油在蒸糕盆內，放下南瓜糕料
7. 用蒸籠大火蒸1小時，用竹籤試插，不沾漿料為準。

本欄歡迎讀者投稿，字數應不超過五百字為宜，內容有關生活小百科或小貼士，例如家居維修、汽車保  
養、攝影技巧、食物與健康等等。投稿請用Word形式電傳至 [lagunabaptist.com](mailto:lagunabaptist.com) 諮詢中心編輯部



## 二埠華人浸信會 社區諮詢中心

二零一六年二月

### 牧者的話

親愛的朋友：

新的一年來了，我在這裡首先祝大家有一個蒙福的新年！許多人在  
新年開始，都有新年的願望，這些願望總是離不開追求更多或更好  
的東西，比如物質上更多的富足，或生活中更美好的家庭人際關係，  
又或身心靈更健康的成長等等。其實這一切都可以從《聖經》  
中得到。神的話語包含生命和生活的豐富。耶穌說：「我來了，  
是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」(約翰福音10:10)  
在《聖經》的箴言書中第三章提到一些的教導和祝福，可以作為  
我們新年的願望，更可作為我們人生的座右銘，每天藉著神的話，  
提醒我們在世為人處事，應當常常謹守遵行神的吩咐和教導，便能  
有一個蒙福的生活。

盼望上帝的話成為你的祝福。

祝

以馬內利！新年蒙恩！

二埠華人浸信會主任牧師

吳傳興

箴言 3:1-12

我兒，不要忘記我的法則，你心要謹守我的誠命  
因為他必將長久的日子、生命的年數與平安加給你。  
不可使慈愛、誠實離開你，要繫在你頸項上，刻在你心版上。  
這樣，你必在神和世人眼前蒙恩寵，有聰明。  
你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，  
在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。  
不要自以為有智慧，要敬畏耶和華，遠離惡事。  
這便醫治你的肚臍，滋潤你的百骨。  
你要以財物和一切初熟的土產尊榮耶和華，  
這樣，你的倉房必充滿有餘，你的酒神有新酒盈溢。  
我兒，你不可輕看耶和華的管教，也不可厭煩他的責備。  
因為耶和華所愛的，他必責備，正如父親責備所喜愛的兒子。

服務範圍：

辦理專題講座

代填各類申請表格

舉辦 ESL 及入籍班

電腦 iPad 應用班

提供職業資料

繕寫履歷

模擬面試

法律諮詢

報稅

服務時間：

每逢星期一晚上六時

至八時半

地址：

9215 Neosho Dr.

Elk Grove CA95757

圖書室

聯絡：

電話

(916) 683 3233

網址

[lagunabaptist.org](http://lagunabaptist.org)

## 〈社安退休福利講座〉撮要

二埠華人浸信會社區諮詢中心在 2015 年 9 月 19 日舉辦社安講座，邀請社安局經理和社安專業講員介紹社安退休福利的發展歷史，申請詳情和各種有關法例，其中一項選擇「申請但不領取退休金」（file and suspend）的法例在 2016 年有所更改。

### 2016 年社安退休新法例：

在 1950 年 5 月 1 日前出生的人士，受到影響最輕微，他們仍可以由一位配偶（通常是社安退休金較高的一位）選擇「申請但不領取退休金」（file and suspend），而讓另一位配偶申領「配偶退休金」（spousal benefit），好處是這位配偶自己的退休金可以每年增加 8%，到了 70 歲時可改領自己的退休金。這個做法雖然仍可以使用，但必須在 2016 年 4 月 29 日前選擇。

最後的問答環節，來賓踴躍發問，氣氛熱烈，當中有問及未完全達到退休年齡領取社會福利後，可不可以繼續工作，會否影響福利？答案是可以工作，但有收入限額。

### 2016 年度收入限額如下：

正當完全退休年齡或更大年齡	無收入限額
低於完全退休年齡	\$15,720 每超出限額 \$2，將從福利中扣除 \$1
達到完全退休年齡的當年	\$41,880 每超出限額 \$3，將從福利中扣除 \$1，直到達到完全退休年齡之月為止。

社安專員亦特別提到獲取免費個人社會安全帳戶 (mySocial Security account) 的好處：

- .每年驗證你的收入
- .估計未來退休金
- .獲取退休金的證明信
- .更改您的地址
- .處理直接存款
- .更換醫保卡
- .更換 SSA-1099

若要申請，可以 上網申請 <https://www.ssa.gov/myaccount/>

申請社安退休金，需要下列文件：

- .工卡 (social security card)
- .出生證明文件
- .美軍服務紙複印件 (如有服兵役)
- .最近 (latest) 的 W-2 或自僱報稅的副本
- .結婚證書 (如已婚)

\*以上資訊，僅供參考，一切以社安局英文版本為準

## 〈牙齒健康講座〉撮要

社區諮詢中心又於 2015 年 11 月 21 日舉辦另一健康講座關於牙齒健康，內容如下。

除了早晚潔淨牙齒和使用牙線外

### 餐後潔牙預防的關鍵

有效的牙病預防一定要從餐後清潔開始。許多牙病都與細菌有關，而細菌的繁殖需要單醣提供營養。如果我們食用糖果及甜食，其中所含的糖分可立即被細菌利用，其快速的繁衍產生菌斑。

如果不能及時清除，其副產物將傷及牙齒及牙床。餐後 30 分鐘內潔牙乃牙齒保健的最佳措施。餐後潔牙包括刷牙，牙線及沖水機 (Waterpik) 都是有效的方法。

### 吃酸味食物後，該怎麼辦？

最好沖洗或喝水，然後等待 15 分鐘去清潔。

### 定期牙科檢查及專業洗牙

普通病人需要每 6 個月定期檢查及專業洗牙，而牙周病患及有嚴重牙患病人則需要每 3-4 個月定期洗牙。定期檢查可以及早發現牙病。

### 牙齒破壞的預防

除了生物破壞（細菌），其他破壞包括碰撞（體育運動），磨牙（非自主），及咬合異常。預防措施包括佩戴護牙膠（Night Guard），少吃堅硬食物及齒列矯正。

### 齒列矯正

牙齒不整齊不只是美觀的問題，參差不齊的牙齒給潔牙造成困難，咬合不當會造成牙齒破裂，牙骨流失及牙齦萎縮。隱形矯正器 (Invisalign) 是為害怕戴金屬矯正器的病人帶來福音，而且適用於成人。

### 有興趣人士可以往以下學校查詢免費洗牙服務

請聯絡 Carrington College

8909 Folsom Blvd, Sacramento, CA 95286

Tel:916-361-5168 (Dental Clinic 牙齒診所, 必須預約)

## 〈加州新法案 - 房產轉讓權〉

加州眾議會議司法委員會在 2015 年通過新法案，從 2016 年 1 月 1 日起生效直至 2021 年 1 月 1 日為止，允許房地產業主在死亡時指定房子產權轉讓人，申請人必須主動去辦理。據民主黨眾議員蓋托 (Mike Gatto) 表示，這新法案確保房地產不必進入繁瑣的遺囑驗證 (Probate) 過程，就像個人去世時可指定銀行賬戶轉給摯愛的人，允許個人將物業通過 TOD (Transfer on Death Deed) 契約乾淨轉移，避免昂貴遺囑認證過程。

詳情請往本教會諮詢中心查詢。