



# 每個人都可以在農貿市場購物！

在農貿市場和農貿商店使用您的農貿市場及每月水果和蔬菜福利

# 快速概覽： 兩種類型的 WIC 水果和蔬菜福利



福利類型	何時使用	使用地點
每月水果和蔬菜福利	<ul style="list-style-type: none"> <li>在「消費的第一天」至「消費的最後一天」期間。</li> <li>在任何經授權的農貿市場或農貿商店全年均可使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雜貨店</li> <li>Walgreens 藥店</li> <li>經授權的農貿市場和農貿商店</li> </ul>
農貿市場福利	6 月 1 日 – 10 月 31 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>經授權的農貿市場和農貿商店</li> </ul>

# 快速概覽： 兩種類型的 WIC 水果和蔬菜福利



福利類型	領取金額	領取頻率
每月水果和蔬菜福利	孕婦- 47 美元 母乳喂養- 52 美元 產後- 47 美元 9-11 個月大的嬰兒- 4-8 美元 兒童- 26 美元	每月增加一次。
農貿市場福利	每位符合資格的參與者 30 美元 每個家庭最多 90 美元	在農貿市場季增加一次。

# 在農貿市場和農貿商店 進行 WIC 購物

- 如何做好準備：
  - 在哪裡購物
  - 如何找到您的 QR 碼
  - 買什麼，能買多少
  - 在農貿市場和農貿商店如何使用您的福利
  - 何時使用您的福利
  - 如何獲得幫助



# 瞭解在哪裡購物

## 1. 尋找經授權的農貿市場和農貿商店：

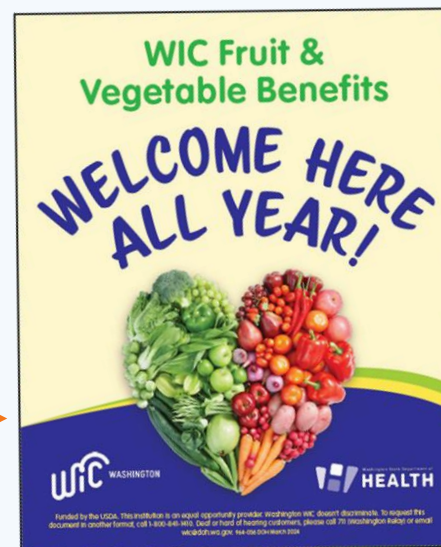
- 在 WICShopper 應用程式中 ，點按 WIC Stores & Markets（商店和市場）按鈕。
- 透過農貿市場網站 ([wicfmnp.com](http://wicfmnp.com)) 找到華盛頓州東部和西部的清單。



## 2. 尋找可以接受農貿市場和每月水果和蔬菜福利的經授權種植戶的以下標誌：

- WIC & Senior Farmers Market Benefits WELCOME HERE（WIC 與長者農貿市場福利歡迎您的到來）！
- WIC Fruit & Vegetable Benefits WELCOME HERE ALL YEAR（WIC 水果與蔬菜福利全年歡迎您的到來）！

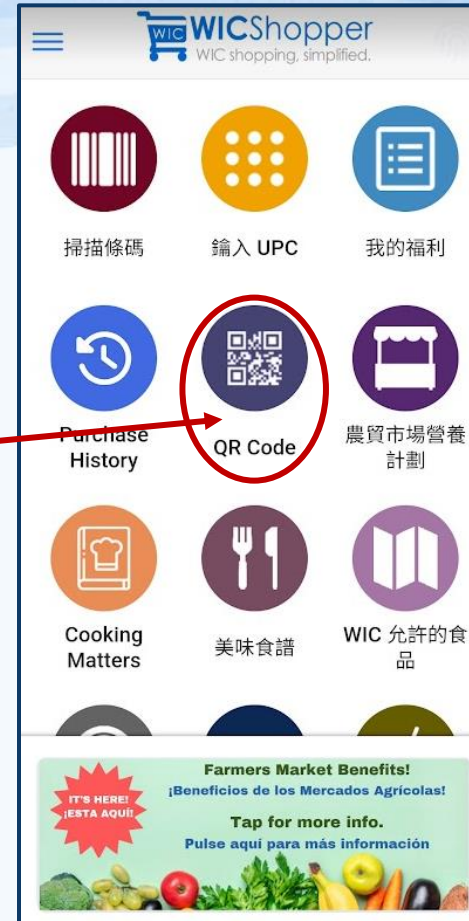
這些種植戶可以提供於華盛頓州或俄勒岡州和愛達荷州的邊境郡縣收穫的當地生產的新鮮水果、蔬菜和香草。



# 瞭解如何找到您的 QR 碼

您可透過多種方式找到並儲存您的 WIC QR 碼，以確保您在購物時隨身攜帶 QR 碼：

- WICShopper 應用程式
  - 在應用程式中註冊您的 WIC 卡
  - 使用 QR 碼按鈕
- WIC 卡
  - 您的 WIC 診所將提供印有 QR 碼的 WIC 卡
- 詢問您的 WIC 工作人員
  - 工作人員可以幫助您獲取 QR 碼
  - 將您的 QR 碼儲存在您的手機中



# 瞭解可以花多少錢

- 每位符合資格的參與者可以獲得 30 美元的農貿市場福利，每個家庭最多可以有 3 名參與者（最多 90 美元）。
- 每月的水果和蔬菜福利會因參與者是否屬於以下情況而有所不同：
  - 孕婦- 47 美元
  - 母乳喂養- 52 美元
  - 產後- 47 美元
  - 9-11 個月大的嬰兒- 4-8 美元
  - 兒童- 26 美元
- 在 WICShopper 應用程式「My Benefits」（我的福利）中查看有多少水果與蔬菜福利可供使用。



# 瞭解可以買什麼

- 在農貿市場和農貿商店使用您的農貿市場及每月水果和蔬菜福利購買當地種植的農產品。
- 選擇：
  - 新鮮水果
  - 新鮮蔬菜
  - 鮮切香草





# 瞭解可以買什麼

在

[如何使用您的 WIC QR 碼](#)

[宣傳單張背面](#)可以找到時

令水果和蔬菜日曆。

## 時令水果和蔬菜日曆

### 一月

**蔬菜:** 甜菜、球芽甘藍、羽衣甘藍、韭蔥、洋蔥、馬鈴薯、南瓜

**水果:** 沒有時令水果

**香草:** 歐芹、迷迭香

### 五月

**蔬菜:** 蘆筍、甜菜、生菜、馬鈴薯、菠菜、櫛瓜

**水果:** 草莓

**香草:** 香菜、迷迭香

### 九月

**蔬菜:** 甜菜、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、羽衣甘藍、韭蔥、生菜、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、菠菜、櫛瓜

**水果:** 蘋果、藍莓、油桃、桃子、梨

**香草:** 羅勒、香菜、歐芹、迷迭香

### 二月

**蔬菜:** 甜菜、球芽甘藍、羽衣甘藍、韭蔥、洋蔥、馬鈴薯

**水果:** 沒有時令水果

**香草:** 迷迭香

### 六月

**蔬菜:** 蘆筍、甜菜、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、生菜、洋蔥、菠菜、櫛瓜

**水果:** 櫻桃、油桃、桃子、覆盆子、草莓

**香草:** 香菜、迷迭香

### 十月

**蔬菜:** 甜菜、西蘭花、球芽甘藍、胡蘿蔔、花椰菜、羽衣甘藍、韭蔥、生菜、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、菠菜、冬瓜、山藥

**水果:** 蘋果、梨

**香草:** 香菜、歐芹、迷迭香

### 三月

**蔬菜:** 蘆筍、甜菜、球芽甘藍、羽衣甘藍、韭蔥、洋蔥、馬鈴薯

**水果:** 沒有時令水果

**香草:** 迷迭香

### 七月

**蔬菜:** 甜菜、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、羽衣甘藍、生菜、洋蔥、菠菜、櫛瓜

**水果:** 藍莓、櫻桃、油桃、桃子、覆盆子、草莓

**香草:** 羅勒、香菜、歐芹、迷迭香

### 十一月

**蔬菜:** 甜菜、西蘭花、球芽甘藍、花椰菜、羽衣甘藍、韭蔥、生菜、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、菠菜、冬瓜、山藥

**水果:** 蘋果、梨

**香草:** 香菜、歐芹、迷迭香

### 四月

**蔬菜:** 蘆筍、甜菜、羽衣甘藍、韭蔥、馬鈴薯、菠菜

**水果:** 沒有時令水果

**香草:** 迷迭香

### 八月

**蔬菜:** 甜菜、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、羽衣甘藍、生菜、洋蔥、馬鈴薯、菠菜、櫛瓜

**水果:** 蘋果、藍莓、櫻桃、油桃、桃子、覆盆子、草莓

**香草:** 羅勒、香菜、歐芹、迷迭香

### 十二月

**蔬菜:** 甜菜、西蘭花、球芽甘藍、羽衣甘藍、韭蔥、洋蔥、馬鈴薯、菠菜、冬瓜、山藥

**水果:** 沒有時令水果

**香草:** 歐芹、迷迭香

# 瞭解哪些東西不可以購買

您的農貿市場和每月水果和蔬菜福利**不能**用於購買以下產品：

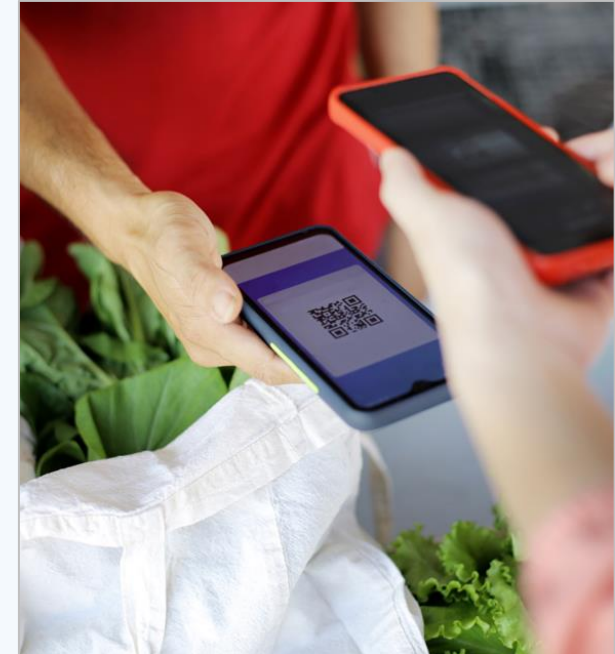
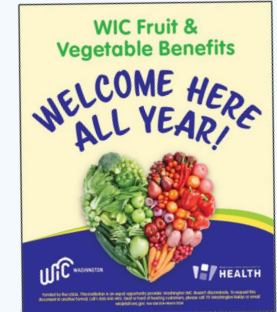
蜂蜜  
果乾  
乾菜  
蛋類  
牛奶  
肉類  
預製食品

海鮮  
堅果或種子  
果醬  
鮮花  
盆栽  
烘焙食品  
乾香草

# 瞭解在農貿市場和農貿商店如何使用您的福利

- 帶著您的 QR 碼去市場。
- 在農貿市場或農貿商店，從經授權的種植戶那裡選擇水果和蔬菜。
- 種植戶會掃描您的 QR 碼，並在他們的移動智慧設備上輸入購買金額。
- 種植戶會向您展示水果和蔬菜的購買價格。
  - 確保在交易完成前與種植戶確認好價格。

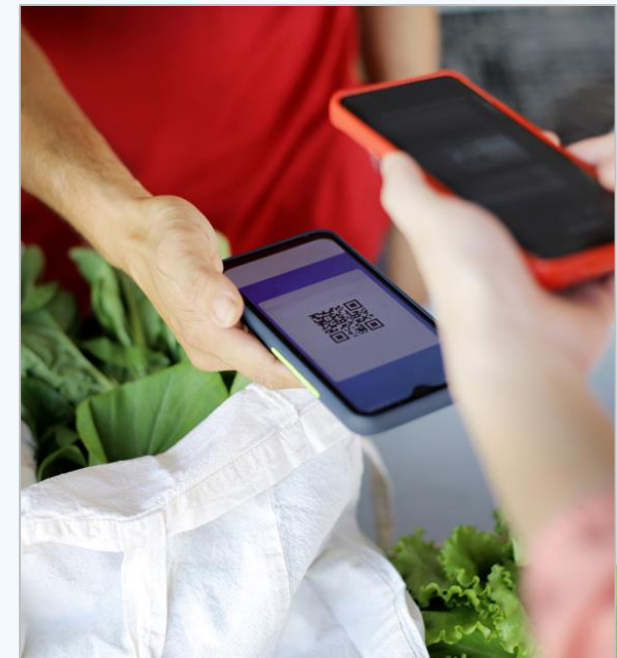
這些標誌 = 經授權的種植戶



# 瞭解在農貿市場和農貿商店如何使用您的福利

這些標誌 = 經授權的種植戶

- 種植戶會要求您輸入 WIC 卡的 4 位 PIN 碼，以准許購買的價格。
  - 切勿口頭向種植戶提供您的 PIN 碼。
- 如果您同時領取農貿市場和每月水果和蔬菜福利，**在使用「水果與蔬菜」福利之前始終優先使用農貿市場福利。**
- 如果您沒有足夠的 WIC 福利來支付您購買的產品，則您可以採用其他方法進行支付，或者選擇不購買那麼多產品。



# 看一下如何使用您的 WIC QR 碼宣傳單張



## 如何在經授權的農貿市場和農貿商店 使用您的 WIC QR 碼

可以透過您的 WIC QR 碼來使用您的每月水果和蔬菜福利以及 Farmers Market Nutrition Program (FMNP, 農貿市場營養計劃) 福利。請造訪 [WIC 水果和蔬菜](#) 以及 [Farmers Market Nutrition Program](#) 網頁。

採取以下步驟來使用您的 WIC QR 碼：



### 第 1 步

尋找經授權的 WIC 農貿市場或農貿商店。

**提示** 查看您的 WICShopper 應用程式或瀏覽 [FMNP 網頁](#) 上的清單。



### 第 2 步

確保您有 WIC QR 碼。

**提示** 在 WICShopper 應用程式或您的 WIC 卡上找到您的 QR 碼。如果您透過電子郵件收到的 QR 碼，您可以將其拍照並儲存在手機中。



### 第 3 步

選擇您的水果和蔬菜。對於時令水果和蔬菜日曆，請參閱背面。

**提示** 尋找展示這些標誌的種植戶。



### 第 4 步

種植戶會使用他們的移動智慧設備掃描您的 QR 碼，並輸入購買金額。

**提示** 如果您忘記儲存 QR 碼或 QR 碼掃描不正確，種植戶可以手動輸入您的 WIC 卡號。



### 第 5 步

核實您的購物金額，並輸入您的 WIC 卡的 4 位 PIN 碼。

**提示** FMNP 福利會在您的 WIC 水果和蔬菜福利之前先使用！  
**注意：**如果您沒有足夠的福利來支付您購買的產品，則您可以採用其他方法進行支付，或者選擇不購買那麼多產品。

**協助** 請致電 1-800-841-1410，按零，聯絡 Cascades 支援部門

## 每個人都可以在農貿市場和農場商店購物！

福利類型	使用方式	使用地點	何時使用
農貿市場福利	QR 碼： • 在 WICShopper 應用程式中 • 印於 WIC 卡上 • 透過簡訊/電子郵件儲存在手機上的圖像 • 印於紙上	經授權的農貿市場和農貿商店	6月1日至10月31日期間
每月水果和蔬菜福利	QR 碼： • 在 WICShopper 應用程式中 • 印於 WIC 卡上 • 透過簡訊/電子郵件儲存在手機上的圖像 • 印於紙上	經授權的農貿市場和農貿商店	全年
	WIC 卡	雜貨店和 Walgreen 藥店	

## 時令水果和蔬菜日曆

### 一月

**蔬菜：**甜菜、球芽甘藍、羽衣甘藍、韭蔥、洋蔥、馬鈴薯、南瓜

**水果：**沒有時令水果  
**香草：**歐芹、迷迭香

### 二月

**蔬菜：**甜菜、球芽甘藍、羽衣甘藍、韭蔥、洋蔥、馬鈴薯

**水果：**沒有時令水果  
**香草：**迷迭香

### 三月

**蔬菜：**蘆筍、甜菜、球芽甘藍、羽衣甘藍、韭蔥、洋蔥、馬鈴薯

**水果：**沒有時令水果  
**香草：**迷迭香

### 四月

**蔬菜：**蘆筍、甜菜、羽衣甘藍、韭蔥、馬鈴薯、菠菜

**水果：**沒有時令水果  
**香草：**迷迭香

### 五月

**蔬菜：**蘆筍、甜菜、生菜、馬鈴薯、菠菜、柳瓜

**水果：**草莓  
**香草：**香菜、迷迭香

### 六月

**蔬菜：**蘆筍、甜菜、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、生菜、洋蔥、菠菜、柳瓜

**水果：**櫻桃、油桃、桃子、覆盆子、草莓  
**香草：**香菜、迷迭香

### 七月

**蔬菜：**甜菜、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、羽衣甘藍、生菜、洋蔥、菠菜、柳瓜

**水果：**藍莓、櫻桃、油桃、桃子、覆盆子、草莓  
**香草：**羅勒、香菜、歐芹、迷迭香

### 八月

**蔬菜：**甜菜、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、羽衣甘藍、生菜、洋蔥、馬鈴薯、菠菜、柳瓜

**水果：**蘋果、藍莓、櫻桃、油桃、桃子、覆盆子、草莓  
**香草：**羅勒、香菜、歐芹、迷迭香

### 九月

**蔬菜：**甜菜、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、羽衣甘藍、韭蔥、生菜、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、菠菜、柳瓜

**水果：**蘋果、藍莓、油桃、桃子、梨  
**香草：**羅勒、香菜、歐芹、迷迭香

### 十月

**蔬菜：**甜菜、西蘭花、球芽甘藍、胡蘿蔔、花椰菜、羽衣甘藍、韭蔥、生菜、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、菠菜、冬瓜、山藥

**水果：**蘋果、梨  
**香草：**香菜、歐芹、迷迭香

### 十一月

**蔬菜：**甜菜、西蘭花、球芽甘藍、花椰菜、羽衣甘藍、韭蔥、生菜、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、菠菜、冬瓜、山藥

**水果：**蘋果、梨  
**香草：**香菜、歐芹、迷迭香

### 十二月

**蔬菜：**甜菜、西蘭花、球芽甘藍、羽衣甘藍、韭蔥、洋蔥、馬鈴薯、菠菜、冬瓜、山藥

**水果：**沒有時令水果  
**香草：**歐芹、迷迭香



DOH 964-024 April 2024 Traditional Chinese | 如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 WIC@doh.wa.gov。

# 瞭解何時使用您的水果和蔬菜福利

- 在經授權的農貿市場和農場商店使用 QR 碼：
  - 適用於農貿市場福利的時間為 6 月 1 日至 10 月 31 日
  - 適用於每月水果和蔬菜福利的時間為全年
- 如果您不在農貿市場或農貿商店使用您的每月水果和蔬菜福利，請在雜貨店或 Walgreens 藥店使用您的 WIC 卡福利 購買以下產品：
  - 新鮮、冷凍或罐裝的水果和蔬菜
  - 非本地種植的農產品，如柳橙和鳳梨



# 支出示例

我們來看一個例子：

如果您有 30 美元的農貿市場福利：

- 在一個種植戶那裡您可以花 4.75 美元，在另一個種植戶那裡花 12.5 美元。
- 則您的 WIC 卡上仍有 12.75 美元的農貿市場福利餘額。
- 您可以在下次購物時使用農貿市場福利的餘額！



**注：**您不可以使用您的農貿市場福利或每月水果和蔬菜福利來購買市場代幣、支付不符合條件的食品、或領取現金。

# 獲得幫助

## 關於 WIC 卡 QR 碼的幫助：

- 請致電您的 WIC 診所。
- 如果您需要進一步的幫助，請致電 1-800-841-1410
  - 按零
- 如果您帶有 QR 碼的 WIC 卡丟失或被盜，請立即聯絡您的 WIC 診所。

## 查看您的福利金餘額：

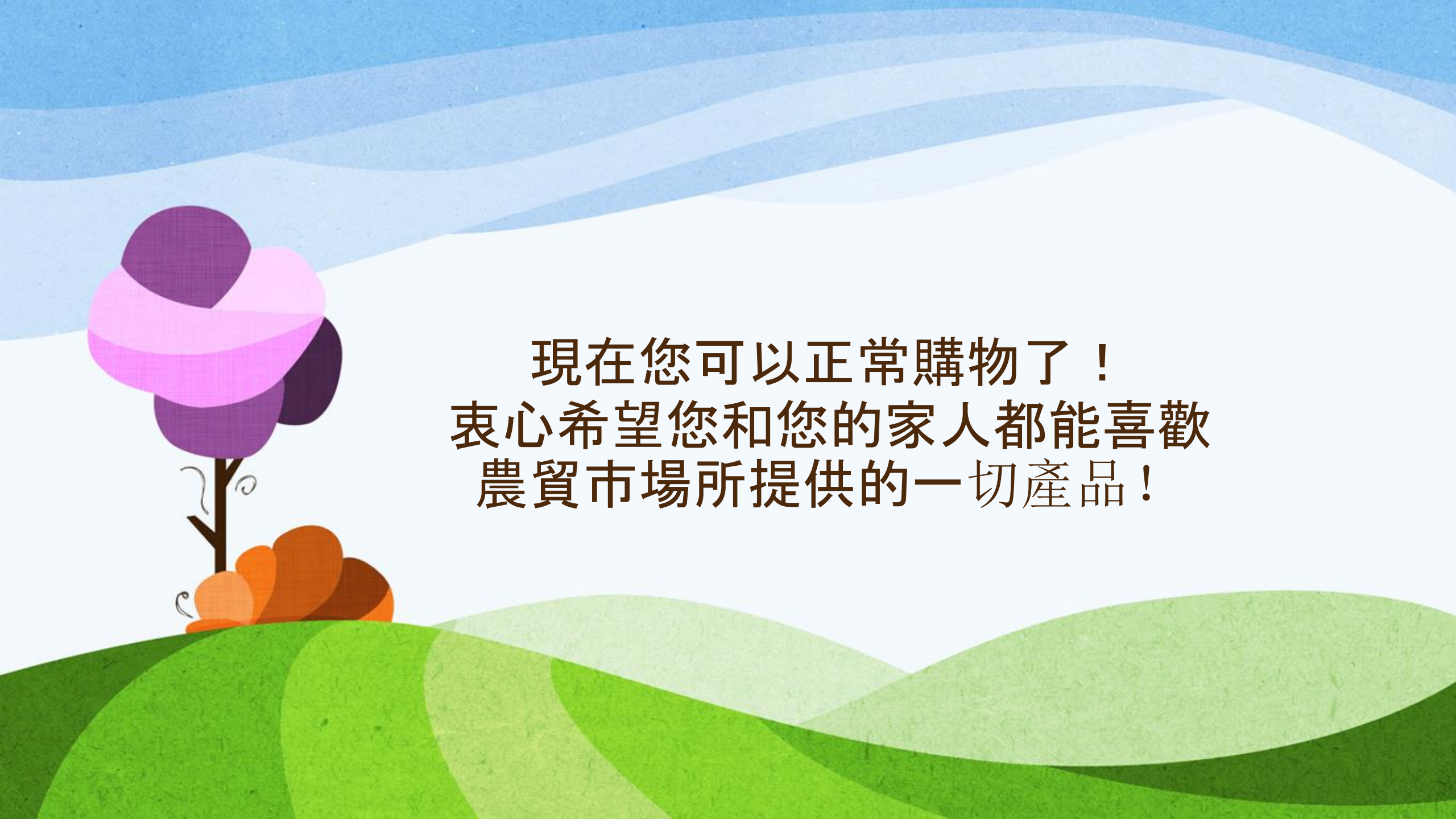
- 使用 WICShopper 應用程式
- 檢視列印的購物清單
- 在預約時，詢問 WIC 工作人員
- 查看雜貨店收據
- 請致電：1-844-359-3104（WIC 卡的背面）



# 如果您有以下情況，我們希望聽到您的反饋意見

您覺得自己：

- 被剝奪福利
- 受到不公平對待
- 您可以填寫投訴表提出投訴或請工作人員為您提供幫助。可以透過以下方式找到表格的位置：
  - 農貿市場網頁: [wicfmnp.com](http://wicfmnp.com)
  - WIC & Senior Farmers Market Nutrition Program (WIC 與老年人農貿市場營養計劃) 小冊子
  - WICShopper 應用程式
- 將投訴表透過電子郵件發送給農貿市場團隊：[FMNPTeam@doh.wa.gov](mailto:FMNPTeam@doh.wa.gov)



現在您可以正常購物了！  
衷心希望您和您的家人都能喜歡  
農貿市場所提供的一切產品！



本機構提供平等機會。  
華盛頓州 WIC 不歧視任何人。

如欲索取本文件的其他版本格式，請致電 1-800-525-0127。耳聾或重聽人士請撥 711  
(Washington Relay) 或發送電子郵件至 [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov)。

DOH 964-025 May 2024 Traditional Chinese