

WIC

參與者手冊

婦女、嬰兒與兒童



吃水果和蔬菜...
您的孩子將會
跟著吃！

新鮮的、冷凍的或罐裝的...
都是不錯的選擇。



準備餐點，也留下美好回憶。

- 鼓勵孩子嚐試各種食物。
- 聊聊有趣及快樂的事。
- 把注意力放在餐點和彼此身上。



歡迎加入 WIC

此份冊子告訴您：

- WIC 是什麼？
- 如何使用 WIC 支票。
- WIC 參與者的權利與義務。

歡迎您隨時提出問題並提供意見。

紐約州 WIC 計劃



一起做，一起吃，一起聊。
使吃飯的時間成為家人相聚時間。



目錄

WIC 是什麼？	4
誰可以申請？	4
在哪裡申請？	4
資格檢定是什麼？	4
我到 WIC 辦事處時需要帶什麼？	5
我獲得檢定合格之後呢？	6
我能享用 WIC 福利多久呢？	6
WIC 提供母乳哺育的支援	7
營養教育是什麼？	8
WIC 食物是什麼？	9
適合寶寶的 WIC 食物	9
適合婦女和兒童的 WIC 食物	10
更多 WIC 食物予母乳哺育的婦女	14
WIC 支票樣本	15
使用 WIC 支票的秘訣	16
僅限用於水果和蔬菜的支票	16
您的 WIC ID	18
WIC 參與者的權利	19
WIC 參與者的義務	19
退出 WIC 計劃	20
疑問與解答	20

WIC 是什麼？

WIC 代表婦女、嬰兒與兒童。

WIC 的目標是增進媽媽和寶寶的健康與營養。眾所周知，懷孕和幼兒時期是成長發育最重要的時期。

誰可以申請？

- 孕婦
- 以母乳哺育的婦女
- 剛生了寶寶的產婦，包括：
 - 以母乳哺育的產婦
 - 不餵母乳的產婦
- 5 歲以下的嬰幼兒



在哪裡申請？

您可以致電 1-800-522-5006 查詢鄰近的 WIC 機構名稱和電話號碼，或者可查看紐約州衛生署網站

www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/index.htm

資格檢定是什麼？

資格檢定是領取福利所必經的過程。

欲有資格參與 WIC，您必須是：

- 住在紐約州；但無須是美國公民或合法居民
- 符合聯邦政府所定的收入標準
- 有營養保健方面的需要

WIC 將會：

- 進行健康評估
- 提供機會去討論有關營養保健方面的問題
- 提供轉介至其他醫療護理服務
- 每個月提供食物以協助您控制食物預算

我到 WIC 辦事處時需要帶什麼？

當您致電 WIC 辦事處要求安排合格審查時，工作人員會告訴您需要攜帶下列文件中的哪幾項：

- 您和子女的身份證明
- 家庭收入證明
- 住址證明
- 嬰兒和幼兒的疫苗注射記錄

另外，您可能還需要攜帶：

- 一份由您的醫療護理機構已填妥的紐約州衛生署醫療轉介表格（包括驗血資料）。
- 如果您或孩子是使用特殊配方，則需要一份「嬰兒、兒童與婦女的 WIC 配方及核准食物醫療文件」（Medical Documentation for WIC Formula & Approved WIC Foods for Infants, Children and Women）表格。
- 該表格可在紐約州衛生署的網站上取得。

如欲登記參加，每次進行資格檢定時都必須帶孩子前往。

登記參加 WIC 計劃無須任何費用。

我獲得檢定合格之後呢？

- 您將和一位 WIC 營養師一起商討每個月您將得到多少食物。這就稱之為您的**食物組合**。日後，如果您想要更改食物組合，可洽詢 WIC 營養師以進行調整。
- 每個月您將會收到 WIC 支票，用於在食品雜貨店購買您食物組合中的 WIC 食物。
- 您將有機會學習如何使用 WIC 食物。
- 您將會得到母乳哺育的支援和同儕顧問協助。
- 您還將得知許多其他有用的計劃。
- 您將與一位營養師見面討論您的營養保健需求。

我能享用 WIC 福利多久呢？

檢定合格後：

- 孕婦在懷孕期間都能享有 WIC 福利。
- 主要以母乳哺育的媽媽們可以一直領取 WIC 福利，直到她們的寶寶滿一歲為止。母乳哺育的媽媽的營養保健需求會在生產後 6 至 9 個月時重新審查。
- 未以母乳哺育的媽媽們可能有領取 WIC 福利的資格，直到寶寶 6 個月大為止。
- 嬰兒和幼兒可以繼續領取 WIC 福利，直到他們滿 5 歲為止。嬰兒和幼兒的營養保健需求是每 6 個月審查一次。
- 如果您的家庭收入有改變，在資格檢定時必須提供收入資料。WIC 的工作人員可能會要求您每次赴約時都攜帶收入資料。

WIC 提供母乳哺育的支援

選擇哺育寶寶的方式是成為新父母所要面臨的最重大決定之一。WIC 知道母乳哺育對於母親和寶寶都很重要。母乳有助於保護寶寶的健康。它能保護寶寶免於感染多種疾病，例如、傷風感冒、流感、腹瀉和耳朵發炎。

完全以母乳哺育的媽媽....

WIC 會在您的食物組合中提供更多食物，從而為母乳哺育提供支援，而且您可以享有一整年的 WIC 福利。以母乳哺育的嬰兒在 6 個月大時會收到一個更大的食物組合。

您的 WIC 計劃還提供同儕顧問的協助，她們和您一樣，都是餵母乳的媽媽們。她們能和您分享為人母親的喜悅，並且為您母乳哺育提供協助。

當您返回工作或回到學校時，您也能繼續餵母乳。WIC 有各式各樣的擠乳器，並有在協助媽媽方面經驗豐富的工作人員。

請造訪網站，www.breastfeedingpartners.org。該網站是特別為有意進一步瞭解母乳哺育的媽媽們設計的。



WIC 的營養教育是什麼？

營養教育是學習關於食物、健康的生活方式與行為，以及其對健康的影響。我們明白您在非常努力地成為最棒的母親。您盡力給予孩子最健康的懷孕、發育過程及整體健康所能提供的優勢。

WIC 營養教育的方式：

- 由您與一位 WIC 營養師單獨進行
- 團體課程

在團體課程中，大家可以分享關於育兒、營養和生活方式方面的經驗及資訊，進而互相幫助。這是在愉快而非正式的氣氛中與他人分享及交流的時間。



WIC 食物是什麼？

WIC 適用「食物卡」(Foods Card) 告訴您可用 WIC 支票購買哪些食物。每次去商店用 WIC 支票購物時都帶著「食物卡」是個好主意。

適合嬰兒的 WIC 食物

母乳是嬰兒的最佳食物。母乳哺育對嬰兒很重要。寶寶出生後的 6 個月期間只需要母乳。如果無法餵母乳，WIC 可提供一些加鐵強化配方奶。您必須購買支票上所列的形式(粉狀、濃縮式或即用式)。只能購買列印於支票上的品牌、容器、重量大小和數量。

原味、乾的、盒裝嬰兒穀類食品

— 僅能購買列印於支票上的品牌和數量

您不可以購買：

- 添加水果或配方奶的穀類食品
- 有機、添加 DHA 或其他額外成份

蔬菜水果類嬰兒食品

您可以購買：

- 「食物卡」上所列任何種類的蔬菜類嬰兒食品和水
果類嬰兒食品
- 4 盎司罐裝的單一蔬菜或水果



完全以母乳哺育的嬰兒還會收到肉類嬰兒食品。

- 您可以購買「食物卡」上所列任何種類的肉類嬰兒食品。
- 2.5 盎司容器裝的肉類嬰兒食品

適合婦女和兒童的 WIC 食物

牛奶

牛奶含有豐富的鈣、蛋白質和維他命 D

您可以購買：

- 脫脂（無脂或去脂）
- 低脂 (1%)
- 全脂牛奶（只適合 1 至 2 歲的幼兒）
- 低乳糖或 100% 無乳糖、脫脂或低脂



若要購買下列食品，請先洽詢營養師：

- 罐裝淡奶
- 脫脂奶粉
- 豆腐
- 豆類飲品

您不可以購買：

- 巧克力或其他口味的牛奶
- 白脫牛奶
- 加鈣牛奶
- 有機牛奶
- 加糖煉乳

您必須依照支票上指明的單位量購買牛奶（加侖、半加侖或夸脫）或者購買店內最大容器裝的牛奶。

1 至 2 歲的幼兒應該喝全脂牛奶。2 歲以上的所有人以飲用脫脂或 1% 的低脂牛奶為宜。

豆類飲品

- 豆類飲品是大豆蛋白質的良好來源。

- 符合資格者都可以購買豆類飲品。
- 您可以購買「食物卡」上所列的任何豆類飲品。



豆腐

豆腐是大豆蛋白質的良好來源。

您可以購買「食物卡」上所列的任何加鈣豆腐。

乳酪

乳酪中鈣和蛋白質的含量極高。

您可以購買列於「食物卡」上的任何乳酪，包括低脂類乳酪。

您可以從乳製品專櫃購買下列的塊狀或片狀乳酪：

- 經低溫殺菌處理的美式乳酪
- 切達乳酪 (Cheddar)
- 柯比乾酪 (Colby)
- 蒙特利傑克乾酪 (Monterey Jack)
- 馬茲瑞拉乳酪 (Mozzarella)



在熟食部，您僅能購買美式乳酪。

請查看每個外包裝上的淨重。您所購買的重量不能超過支票上所列印的重量。

您不可以購買：

- 乳酪製品、乳酪食品*、乳酪抹醬*
- 調味或混合式乳酪
- 進口乳酪
- 刨絲、方塊形、磨碎、線形或條狀乳酪
- 單片包裝乳酪
- 有機乳酪

*凡是乳酪食品、乳酪製品或乳酪抹醬，在標示上將會說明。



雞蛋

雞蛋含有豐富的蛋白質和鐵質。

您可以購買中等或大個的帶殼雞蛋。白殼或紅殼皆可。

您不可以購買：

- 特大或超大個雞蛋
- 高成本的特種雞蛋（包括：有機、低膽固醇、無籠飼養/自由放養或 Omega-3 雞蛋）

果汁

WIC 100% 果汁不加糖且是極佳的維他命 C 來源。

您可以按照 WIC 支票上所列的重量、大小購買「食物卡」上所列的任何果汁。



您不可以購買：

- 含少量果汁的飲料、用水果製成的飲料（如檸檬汁）、蜜汁、混合飲料或各類果汁飲品
- Hi-C®、果汁雞尾酒、含酒精的混合飲品或果汁酒類
- 非 100% 果汁的產品



穀類食品

WIC 穀類食品含有豐富的鐵質和維他命 B 群，而且是低糖。其中許多項產品是全穀物。

您可以購買「食物卡」上所列的任何穀類食品。請查看每個盒子上所標示的重量。所購買的各種盒裝穀類食品總重量須等於（或接近）WIC 支票上所規定的盎司數。不得超過支票上所規定的總重量。您所購買的穀類食品包裝大小必須符合「食物卡」上所列的範圍。



您不可以購買：

- 一份量的盒裝冷食穀類食品
- 一份量的熱食穀類食品隨身包（除非是「食物卡」上列為許可者）



花生醬

花生醬含有極高的蛋白質和鐵質。

您必須購買 18 盎司的罐裝花生醬。您可以購買有或無花生顆粒的；可以是低脂的，也可以是加鹽或不加鹽的。

您不可以購買：

- 花生抹醬
- 混合果醬、棉花糖、巧克力或蜂蜜的花生醬
- 添加維他命和礦物質的花生醬
- 新鮮研磨或攪的

豆類、豌豆和扁豆

豆類、豌豆和扁豆是蛋白質、鐵質和纖維素的良好來源。

您可以購買：

- 乾的或罐裝的原味豌豆、扁豆或成熟的乾豆
- 支票上所列的形式（乾的或罐裝）

您不可以購買：

- 加糖及含有脂肪、肉或油的豆類罐頭
- 罐裝的豆、四季豆、帶莢豌豆、橙色豆、黃色豆、帶殼腰豆、烘焙豆或豬肉焗豆

全穀物麵包

- 全穀物麵包是纖維素和維他命 B 群的良好來源。
- 您可以購買「食物卡」上所列的任何麵包。

全穀物玉米餅

- 玉米餅是纖維素和維他命 B 群的良好來源。
- 您可以購買「食物卡」上所列的任何玉米餅。

糙米

糙米是纖維素和維他命 B 群的良好來源。

您可以購買：

- 任何原味糙米（盒裝或袋裝）
- 即食、快煮或正常煮食的糙米

蔬菜和水果（使用蔬菜水果專用 WIC 支票）

購物時請攜帶「食物卡」。

蔬菜

蔬菜含有豐富的維他命、礦物質和纖維素。您可以購買新鮮、冷凍或罐裝蔬菜。



水果

水果含有豐富的維他命、礦物質和纖維素。您可以購買新鮮、冷凍或罐裝水果。

請參考「食物卡」上的資訊以瞭解准許購買和不准購買的產品。

WIC 提供更多食物予以母乳哺育的婦女

下列食物僅限於**母乳哺育的婦女**且未收取由 WIC 提供予其寶寶的嬰兒配方奶者：

魚類罐頭

魚類是蛋白質的良好來源。

您可以購買：

- 低含汞量鮪魚、粉紅鮭魚或沙丁魚



- 包裝於油或水中的魚
- 魚可能含有魚刺及魚皮。

容器大小列於「食物卡」上。

您不可以購買：

- 長鱈鱈
- 藍背鮭魚或紅鮭魚
- 添加其他成份的魚類罐頭，或是小袋裝或個人份量裝的魚類食品

WIC 支票樣本



依照這些金額購買這些食物的全部。

這張支票僅限於在這兩個日期之間使用。

確實支付金額必須少於或等於「不得超過」金額。

請務必確認「確實支付」金額已經填寫之後再簽署支票。

在購物結帳時，您必須在支票上簽名並出示 WIC I.D.。

更多使用 WIC 支票的祕訣，請見第 16 頁。

使用 WIC 支票的秘訣

請見第 15 頁上的 WIC 支票範本。

1. 在 WIC 授權許可的店家（食品雜貨店或藥房）使用您的支票。藥房可能只接受購買嬰兒配方奶的支票。
2. 必須購買支票上所列出的全部食物。僅能按照 WIC 支票上所列的種類、大小和數量來購買食物。「食物卡」可用做購物的指南。
3. 所挑選的 WIC 食物支出總額不能高於 WIC 支票上的「不得超過」（“Not to Exceed”）金額。如果費用較高，請選擇較便宜的品牌以降低採購的總成本。福利金是不能追加的。
4. 有些農場是授權許可接受 WIC 的蔬菜水果支票的（僅能購買生鮮產品）。WIC 工作人員將會提供該地區接受 WIC 支票的商店和農場名單。WIC 商店和農場會有標識，顯示它們接受 WIC 支票。



5. 對於僅限用於蔬菜水果的支票，可依您有意採購的數量選擇新鮮、冷凍或罐裝的蔬菜水果。
6. 對於僅限用於蔬菜水果的支票，您可以選擇另外以現金（或商店接受的其他付款方式）來支付超出支票上「不得超過」金額的部份。

如果所購買的蔬菜水果少於支票上的「不得超過」金額，則不會找回餘額。

7. 在櫃台結帳時，WIC 的採購必須與其他採購分開處理。使用不只一張 WIC 支票時，請將屬於每張支票的食物分成一組。
8. 在簽署支票之前，必須把購物的確切金額寫在支票的「確實支付」（“Pay Exactly”）欄內。「確實支付」欄內的金額必須低於支票「不得超過」的數值，即便您在使用 WIC 的蔬菜水果支票時又另外自行付款。
9. WIC 支票必須在支票上所列的「生效」（“Not Good Before”）和「失效」（“Not Good After”）日期之間使用。
10. 對於 WIC 支票上所列的食物，不能採用發放現金、信用額度的方式，也不能預訂。WIC 食物不能退回商店以換取信用額度、現金或換成其他商品。
11. 歡迎使用折價券和商店的購物卡以降低用 WIC 支票購買食物的成本。
12. 支票遺失或遭竊時須儘快向 WIC 的工作人員申報。**遺失或遭竊的支票不能補發。**
13. 如果日後找到已申報遺失或遭竊的支票也不得使用。WIC 的工作人員或許能補發某些尚未到期的支票。未使用的 WIC 支票必須退還給 WIC 的工作人員。

您的 WIC I.D.

- 每個家庭會獲發一張 WIC I.D. 卡。
- 至 WIC 赴約時必須向 WIC 工作人員出示這張 I.D. 卡，每次使用 WIC 支票購物時也必須向收銀員出示這張卡。在商店不必也不需要出示其他形式的身份證明。
- WIC 參與者必須在 I.D. 卡上簽名。參加者為嬰兒或兒童時，將由家長或照護者在 I.D. 卡上簽名。所有的 WIC 參與者都可以授權兩位代理人在 I.D. 卡上簽名。代理人可以是其他家庭成員或朋友，他們能幫您在 WIC 辦事處領取支票或購買食品雜貨。
- 使用支票者的簽名必須顯示於 I.D. 卡上，而且也必須列入 WIC 辦事處的檔案。在其使用您的 WIC 支票之前，I.D. 卡上必須已有其簽名。
- 如果您的 WIC I.D. 卡遺失、遭竊或是毀損，請聯絡您的 WIC 辦事處。您必須出示身份證，然後 WIC 辦事處將會補發一張 I.D. 卡。

Western Agency
3453 B Route 417 East Wellsville, NY
14895

Phone Number: (444)444-2222
Local Agency No: 301 Site No: 1

WIC ID:
#11000029

Name:
Doe, Jane

WIC PROGRAM IDENTIFICATION CARD
NYS DEPARTMENT OF HEALTH

Card Number: 11000003 Date Issued: 09/10/2008

Participant/Parent/Guardian Name _____

Participant/Parent/Guardian Signature _____

Doe, John NO PROXY
Parent/Caretaker/Proxy Name _____

Proxy Signature _____

Local Agency Authorized Signature _____

WIC 參與者擁有以下權利：

- 接受營養/保健教育。
- 取得專為滿足您和/或孩子的營養需求而特別設計的食物。
- 獲知其他保健服務的資訊。
- 受到公平有禮的對待。如果您認為自己未受到公平對待，可致電當地的 WIC 辦事處或健康成長專線 1-800-522-5006。
- 要求舉行公平聽證會。如果您認為影響您參與 WIC 計劃的某項裁決是不公平的，您可以在這項不利裁決通知發出日的 60 天之內要求舉行聽證會。

您可以用書面方式要求舉行聽證會，或是聯絡您當地的 WIC 辦事處或紐約州衛生署的工作人員。

為了能對您提供最有效的服務，您也有以下義務：

- 準時並如期赴約。如果您不能如期赴約，請儘快通知 WIC 辦事處。
- 提供正確資訊予 WIC 辦事處，以供其判斷您是否有資格參加 WIC 計劃。
- 僅在 WIC 授權許可的商店或農場使用您的 WIC 支票。
- 僅按照 WIC 支票上所列的食品和數量來使用 WIC 支票購物。
- 在支票上印載的「生效」和「失效」日期期間使用支票。
- 如果您計劃搬家、更改電話號碼、收入改變或是想要換至另一個 WIC 辦事處，都請告知 WIC 辦事處。
- 禮貌地對待商店收銀員、WIC 工作人員及其他 WIC 參與者。

如果出現下列情況，您就得退出本計劃：

- 您的收入高於 WIC 的收入標準。
- 您或您的孩子已無營養或健康方面保健的問題。
- 您未赴約，並在 60 天內重新預約後再次失約。
- 您用 WIC 支票購買食物或嬰兒配方奶之後，又將其退回商店以換取現金、信用額度或更換其他商品。
- 您出售 WIC 支票或是以 WIC 支票所購買的食物。
- 在申請加入 WIC 計劃時，您提供虛假的個人或子女資訊。
- 您同時加入了不止一項 WIC 計劃。
- 您同時加入了補充食物配發計劃（CSFP）和 WIC 計劃。
- 您在 WIC 計劃或商店內辱罵或威脅工作人員或其他 WIC 參與者。
- 您在「生效」日期之前或「失效」日期之後使用支票。
- 您用 WIC 支票購買非 WIC 食物或非食物類商品。
- 您擅自更改 WIC 支票上的資訊。
- 您使用已經上報為遺失或遭竊的支票。

疑問與解答

問： 如果我不想要支票上所列的全部食物怎麼辦？

答： 如果您預期不會用到所有的食物，請洽詢 WIC 營養師以更改您的食物組合。

問： 我在雜貨店或藥房用 WIC 支票購物時還能使用折價券嗎？

答： 可以! 這能幫助 WIC 計劃節省開支。節省了開支，WIC 就能為更多婦女、嬰兒和兒童提供服務。使用折價券也讓您能購買全國性品牌的產品，而不會超出支票上的「不得超過」金額。

問： 如果商店內的某項產品缺貨，我能夠預訂嗎？

答： 不能! 商店不會讓您預訂 WIC 食物。如果商店沒有支票上所列的全部 WIC 食物，可詢問店長是否有存貨。如果不能買到全部的食物，您可能必須去另一家商店。

問： 如果我搬離本市該怎麼辦？

答： 可能的話，請務必在您搬遷之前告知您的 WIC 辦事處。全國各地都有 WIC 計劃。WIC 能轉介您至新家附近的 WIC 計劃。您的當地機構或許能夠轉介，因此您將不會喪失任何 WIC 福利。

問： 我參加了 WIC 還能領取食品券 (Food Stamps) 嗎？

答： 可以，只要您符合食品券的收入標準即可。在申請如食品券之類的其他計劃時，WIC 福利金不被視為收入。

問： 我的寶寶何時能得到食物？

答： 在您的寶寶 6 個月大時，WIC 將會開始提供嬰兒食品、水果、蔬菜和穀類食品。對於完全以母乳哺育的 6 至 12 個月大的寶寶，則會加入肉類嬰兒食品。

問： 如果我懷疑有人詐騙或濫用福利該怎麼辦？

答： 如果您懷疑某人涉嫌詐騙或濫用福利，可以匿名舉報。您可以致電免費專線 1-877-282-6657。

您的 WIC 當地機構

開始著手提高健康：

- 以母乳哺育新生兒，時間愈長愈好。
- 2 歲以上的幼兒都應改喝脫脂或 1% 的低脂牛奶。
- 吃全穀物麵包和穀類食品。
- 多吃蔬菜和水果。
- 孩子滿一歲之後開始喝果汁。
- 在寶寶 6 個月大或發育適當時，開始喂嬰兒穀類食品。



State of New York
Department of Health