

保留您的 CalFresh 福利： 了解时限规定与豁免条款

CalFresh（加州补充营养援助计划）的时限规定是什么？这些规定是否适用于我？

CalFresh 规定已更新。在固定的36个月周期内，**部分18至64岁的成年人**必须通过工作、担任志愿者或就学，才能领取超过3个月的 CalFresh 福利。

许多人可豁免这些规定！如果您认为自己符合豁免资格，请及时告知您的县政府工作人员。

我该如何满足 CalFresh 的工作要求？

如您不符合豁免条件，可以通过以下方式满足相关要求：

- 每周有薪工作收入达到217.50美元
- 以下形式任意组合，每周总计达到 20小时：
 - 工作（包括自雇）
 - 志愿服务、社区服务或以工代赈
 - 目前就读于学校、大学或参加教育项目
 - 经批准的培训项目
- 工作福利计划（Workfare，详情请咨询您的县政府工作人员）
- 参与扩展寄养服务（Extended Foster Care）

我如何证明自己已工作或参加了社区连结活动？

- 最近30天内的工资单
- 有雇主信笺抬头、已签名并注明日期，且写明预期每周工作时数的证明信
- 自雇证明（例如收据、银行对账单）
- 以工代赈证明
- 提交 CalFresh 志愿者工作核实表

您的年龄是否介于18至64岁？

是

否 - 您可豁免
工作要求

您是否符合一般工作
要求的豁免条件？
（见下一页）

是 - 您可豁免
工作要求

否

是 - 您可豁免
工作要求

您是否符合时限要求的
例外情形？
（见下一页）

您必须遵守工作
要求规定

否

我身处混合身份家庭——这些规定适用于我吗？

仅为未成年子女领取 CalFresh 福利的家庭，**不受**这些规定约束。

双面文件 →

保留您的 CalFresh 福利： 了解时限规定与豁免条款

我如何符合豁免工作要求的资格？

如果您符合以下任何一项豁免条件，则可免于遵守工作要求。请勾选所有适用于您的豁免条件！请将您认为自己符合的豁免资格，告知县政府！

- | | |
|---|---|
| ☐ 未满18岁或64岁以上 | ☐ 正在领取或申请失业救济金 |
| ☐ 因身体或心理健康问题，无法每周正常工作20小时 | ☐ 正在领取或申请残疾福利，包括但不限于：退伍军人残疾福利、工伤赔偿、联邦社会安全补助金（SSI），或州政府发放的临时或永久残疾福利 |
| ☐ 怀孕 | ☐ 正在参加难民安置办公室的培训项目 |
| ☐ 在您的 CalFresh 家庭中负责照顾14岁以下的受扶养儿童 | ☐ 印第安人、都会印第安人或加州印第安人（联邦认可部落的成员或其后裔） |
| ☐ 照顾患病、受伤或残疾人士 | |
| ☐ 至少半工半读（可能适用学生资格规定） | |
| ☐ 符合或豁免 CalWORKs 福利转就业（Welfare-to-Work）的规定 | |

若您有充分的理由（如交通问题、个人或家庭紧急情况、疾病）导致无法符合规定，请告知县政府。这有助于您继续保留 CalFresh 福利。

新版 CalFresh 工作与社区连结要求核对清单



我应该怎么做才能保留我的 CalFresh 福利？



请点击：BenefitsCal.com



请致电：直接联系当地县办公室：1-877-847-3663 (F00D)。如需语音及/或听力协助，请拨打711接线服务。



亲临办理：前往您当地的县社会服务办公室。查找具体办公室地点可查询：CalFreshFood.org