



CalFresh(糧食券)即將變更規定

自 **2026 年 6 月 1 日** 開始，將對部分 CalFresh(糧食券)受助者實施新的聯邦規定。若要繼續獲享福利，您需要在申請或續期 CalFresh(糧食券)時參加工作相關活動。

這些規定是否適用於我？

這些新規定適用於 18 至 64 歲、有工作能力且沒有與未滿 14 歲兒童同住的成人。

爲什麼要重視新規定？

如果這些新規定適用於您，而您未能符合工作要求，您每三年僅能獲得**三個月**的 CalFresh(糧食券)福利。

哪些人群可以豁免遵守這些規定？

如果您符合以下情況，便可豁免工作要求：

- 年齡：未滿 18 歲或年滿 65 歲
- 健康狀況：您已懷孕、或導致您無法工作的身體或心理健康問題，或正在參與物質使用障礙計畫
- 照顧責任：您正在照顧殘障人士或未滿 14 歲的受撫養兒童
- 其他福利：您獲享（或正在申請）殘障福利（例如補充保障收入 [Supplemental Security Income, SSI] 或州殘障保險 [State Disability Insurance, SDI]）或失業福利
- 特定人群：您是聯邦認可的部落的成員
- 符合或受豁免 CalWORKs 的工作要求
- 上學時間至少達到半日制標準（需符合學生資格規定）

我該如何符合新規定？

如果您沒有豁免資格，便必須每週參加工作活動 20 小時（或每個月平均 80 小時）。此類工作活動必須有文件紀錄且總工作小時數達到每月 80 小時。符合資格的活動包括：

- 就業
- 擔任志願工作或從事社區服務
- 透過舊金山人力服務局 (San Francisco Human Services Agency, SFHSA) 參加工作培訓或就業計畫
- 就讀學校未達半日制標準，或參加某項培訓計畫

請諮詢您的福利計畫部門，詳細了解豁免工作要求的更多資訊。



我能否每月參加不到 80 小時的工作活動就能符合要求？如此高的小時數規定有沒有例外情況？

有，若參與非營利組織和市政機構提供的某些工作活動，需要符合的時數會較少。詳情請諮詢您的福利計畫部門。

了解更多

我們可幫助您維持資格。請與您的福利計畫部門聯絡，以獲得適合您的勞動力服務轉介。

請瀏覽 [SFHSA.org/keep-benefits](https://sfhsa.org/keep-benefits) 獲取更多資訊。

更新日期：2026 年 4 月 30 日