



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

歡迎加入 佛蒙特州 WIC



歡迎加入 WIC

WIC 協助家庭獲得強健成長及維持健康所需的健康食品。這不僅是食物援助計劃，更是對您與家人的全面關懷。

我們提供專業飲食建議、母乳餵哺支援，並協助連結本地健康與家庭服務資源。我們歡迎各類家庭加入，包括殘疾人士家庭或需傳譯服務的家庭。您的 WIC 團隊將助您充分善用各項福利。

從懷孕到學前階段，WIC 始終伴隨您家庭成長。

懷孕期間，我們提供營養食品與營養支援、新生兒照護知識，以及孕期保健指導。嬰兒出生後，WIC 會持續提供餵哺支援、營養教育、體重監測和健康食品。您將約每六個月與 WIC 會面一次，直至您最年幼的子女年滿五歲。

為您的
家人
保駕護航



免費健康食品

水果和蔬菜、全穀物、蛋類、牛奶、芝士、乳酪、豆腐、花生醬或豆類、魚肉、麥片、果汁及嬰兒食品。



哺乳支援

提供哺乳指導與教育，助您實現嬰兒餵哺目標。



營養與健康教育

提供實用技巧與資源，助您以健康膳食和良好飲食習慣照顧家人，建立終生受益的生活方式。



轉介與資源連結

協助您獲取醫療服務、本地計劃及額外福利（如免費博物館門票、平價網絡服務、汽車安全座椅、農夫市集優惠券等）。

哪些人可受益於 WIC?

WIC 適用對象包括準父母、新手父母、嬰兒及 5 歲以下的兒童。

哪些人可申請 WIC?

WIC 為所有家庭服務！母親、父親、祖父母、寄養父母或其他兒童照顧者皆可申請。無論您的家庭結構如何，我們皆竭誠為您服務。

哺乳支援

母乳餵哺(部分家長稱為「親胸餵養」)對家長與嬰兒而言是最健康的選擇之一。但這不代表哺乳過程必然輕鬆順利。您可能會遇到各種疑問、擔憂與挫折。因此,無論您處於哺乳過程的哪個階段,WIC 都會隨時提供支援。

✓ 課程與小組活動

我們可協助您連結本地課程及互助小組。

✓ 額外福利

母乳餵哺的家長每月可獲額外食品配給,並可免費領取吸乳器。

✓ 家長經驗分享

WIC 同伴輔導員均由受訓的友善家長擔任,他們會傾聽您的需求,並為您提供嬰兒餵哺支援。

若您在哺乳過程中感到困難,或嬰兒未能順利吮吸,WIC 工作人員可隨時提供指導與哺乳支援。若您認為母乳餵哺不適合您的家庭亦無妨。WIC 支援所有餵哺方式。WIC 工作人員會為您提供配方奶選擇指導和餵哺技巧,絕不妄加評判。

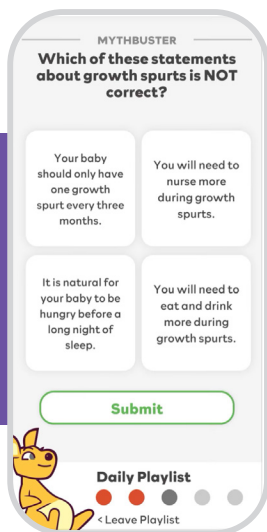
您家庭的健康與福祉至關重要。



Daily Drop 應用程式

下載簡便易用的母乳餵哺應用程式,獲取育嬰貼士、支援服務和趣味活動內容。

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding



無法上網或使用手機?

請告知我們,我們還有其他學習方案可供選擇。

您的 WIC 預約

您每年將與 WIC 聯絡 4 次。

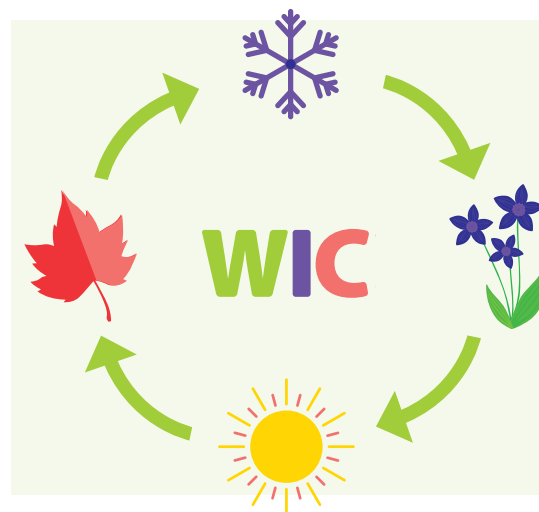
2 + 2
進度跟進 營養活動

進度跟進

這是您與 WIC 營養師的一對一面談。我們會跟進您的營養與健康目標,助您全面善用 WIC 資源,包括各項新轉介服務或資源連結。

營養活動

活動輕鬆有趣。您可選擇網上參與或親臨現場。內容涵蓋烹飪課程、網上短課、一對一指導等各種學習健康飲食的方式。



實用
小貼士

四季更迭,
四次面談。

每當季節變換時,正是查看日程、安排下次 WIC 面談的好時機。

營養教育是 WIC 的重要組成部分

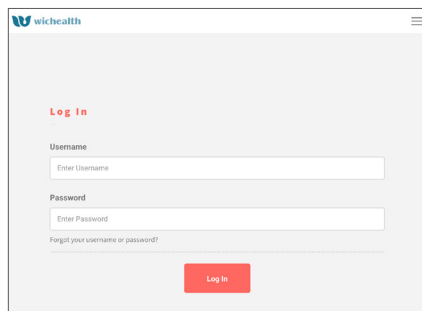
營養活動有助您家庭保持強健，也是 WIC 計劃的重要環節。

您可按自身需求選擇最適合的參與方式：網上課程、本地小組活動或一對一面談。

網上學習

安坐家中透過 WICHealth.org 網站學習。

您可選擇關於懷孕、兒童營養等主題的短課程。登入需使用您的 WIC 家庭 ID。



本地小組活動

參與您所在社區的趣味課程或工作坊，例如烹飪示範，或關於健康飲食、身心健康及嬰兒行為知識的小組講座。活動通常在 WIC 辦事處或其他地區中心舉辦。



一對一面談

您可與 WIC 營養師會面，共同討論您家庭的健康狀況與飲食習慣。面談可親身或透過電話進行。



維持資格

要維持 WIC 福利資格，只需牢記三點：

1. 按時應約。
2. 每年完成兩次營養活動*。
3. 若電話號碼或住址有變，請告知我們。

不慎遺失 WIC 卡？

請聯絡您當地的 WIC 辦事處。我們將隨時協助，確保您不會錯過任何健康食品福利。



*在營養活動中，您可學習健康飲食的重要性、簡易食譜，或獲得 WIC 工作人員和其他家長的支援。



#idaafrosk

實用小貼士

WICHealth.org 配合您的時間安排。課程可在每日的任何時間完成。



專為您的家庭而設

每月，您的家庭將收到一份「福利包」(或稱「食品包」)。其中包含水果和蔬菜、牛奶、全穀物、乳酪、花生醬及豆類、嬰兒食品等，均可在您當地的雜貨店購買。

您的食品包(或福利包)將於每月首日生效，可在貼有 WIC 標誌的商店及合作社使用。

 Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

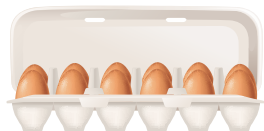
您的食品包，亦稱為「家庭食品福利清單」，是專為您的家庭而設的。會根據您的需求調整，無論您正懷孕、哺乳或照顧幼童。食品包具彈性，若有特別飲食需求，請向 WIC 營養師查詢。

隨著子女成長，其 WIC 食品亦會改變。在六個月、一歲及兩歲等關鍵年齡段，其食品包將配合營養需要而進行調整。

您的食品包會列明每月可購買的食品種類及數量。



2 罐



1 打

善用這些工具，讓購物更輕鬆



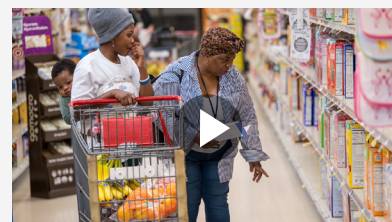
WIC 卡

使用其他付款方式前，請務必先刷 WIC 卡。



WIC 食品與購物指南

查看可購買食品的品牌和種類圖片，方便您在貨架上快速找到所需商品。



影片

觀看網上短片，獲取更多 WIC 購物貼士。



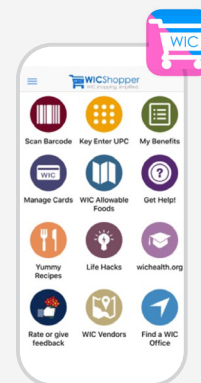
 Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

家庭食品福利清單

清楚了解您家庭可購買的食品。請連同購物指南一併使用。

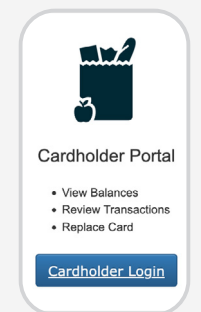
WICShopper 應用程式

使用智能手機掃描店內食品、查詢餘額及確認產品是否獲 WIC 核准。



ebtEDGE

透過網上平台或應用程式查詢福利餘額或近期交易紀錄。



無法上網或使用手機？我們可協助您以其他方式獲取相關工具，請隨時提出。

這份實用指南列出了所有可透過 WIC 購買的食品。
顏色分類部分展示了核准品牌、規格及產品圖片，讓購物更輕鬆。
購物時，您只需尋找與圖片相符的食品，並產品及規格正確。

[illegible]

請配合您的家庭食品福利清單
使用本指南。
部分食品或列於食品指南但未
納入您的食品包內。擬定購物
清單時請務必同時參閱兩者。

- ✓ 購物前請先查閱餘額。
- ✓ 請在商店較清閒的清晨或晚間時段購物。
- ✓ 根據您的家庭食品福利清單擬定購物清單。
- ✓ 如需協助，請向店員查詢或聯絡您當地的 WIC 辦事處。



請攜帶《食品與購物指南》前往商店，
確保選購核准食品。

實用小貼士

您的 WIC 收據載有重要資訊，能助您充分善用 WIC 福利。

已購買商品
在頁面頂部附近可
查看您剛購買的商
品清單。

WIC 小計

查看 WIC 購物總額

本月食品包的餘額
本月尚餘可透過
WIC 購買的食品。

若收據有誤，請前往
雜貨店客戶服務部，
或致電當地 WIC 辦
事處。

GROCERY STORE
123 Road
Waterbury, VT 05676

GROCERY		
41199210	KLLGG MINI WHEATS	5.99
PRODUCE		
41199210	2@ SIG SNACKING TOMATO	6.98
4550	BRUSSEL SPROUTS	5.85
81204900	3@ BLUEBERRIES PINT	11.97
	BALANCE	\$24.62
	eWIC	18.63

Debit Purchase	7/29/2026 10:25
Card #: *****1354	AUTH: 0000512972

ENDING WIC Benefit Balance
Earliest WIC Benefit Expiration Date
7/31/2026 at Midnight

64.0Z	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
48.0Z	WHOLE GRAINS - ALL AUTH	
89.0Z	CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
9 GALLON	MILK - LOWFAT	
1 POUND	TOFU	
3 DOZEN	EGGS	
93.2 OUNCE	CEREAL-ALL AUTH	
2 JAR/BA	PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH	
3 POUND	CHEESE	

****End of WIC Benefit Balance****

****eWIC Benefit Redemption/Purchase****

64.0Z	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
18.63	CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
	1 BRUSSELS SPROUTS	5.65
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99

****End of WIC Benefit Redemption Purchase****

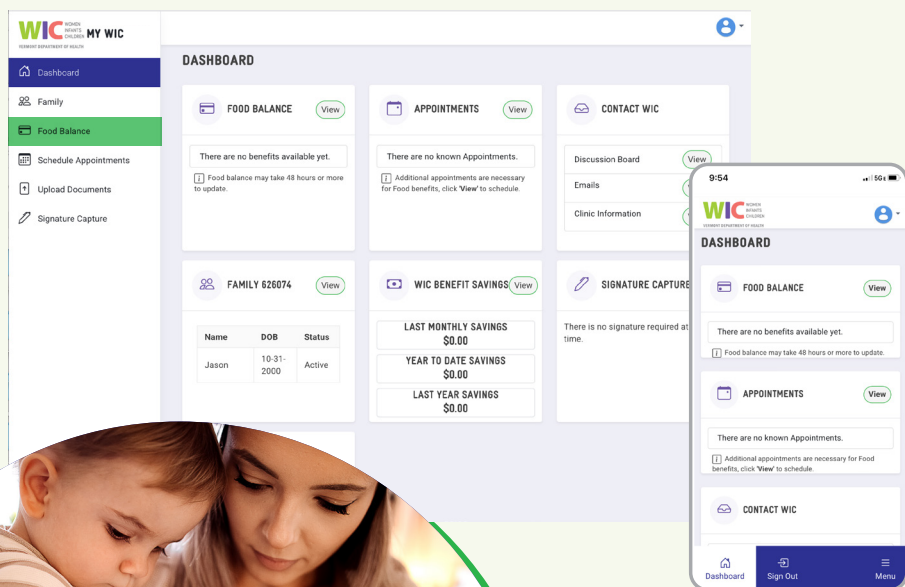
請妥善保管收據。以便查核餘額
並規劃下次購物。

實用小貼士

您的 WIC 網上平台 (2026 年新增)

佛蒙特州 WIC 參與者網上平台讓您輕鬆管理福利。設定帳戶後，您可隨時登入：

- ✓ 查詢、預約或取消即將到來的會面
- ✓ 更新家庭資料
- ✓ 追蹤食品福利與節省金額
- ✓ 上傳所需文件
- ✓ 聯絡 WIC



於單一平台查閱所有重要 WIC 資訊及工具。

孕期及/或育兒期間的物質使用

WIC 鼓勵您在懷孕及育兒期間培養健康習慣。

您或曾聽聞，懷孕及育兒期間接觸任何份量的酒精、大麻、尼古丁或其他藥物均不安全。此為事實，我們亦明白實踐不易。

若需協助，WIC 將提供安全且不作批判的支援空間。如您正受物質濫用問題困擾，我們可轉介免費保密支援服務。在您實踐更大改變的過程中，微小步驟亦有助保障您與家人的健康。

如需協助，請瀏覽 Vermont Helplink 網站 (VTHelplink.org) 與 802Quits.org，或前往 1MoreConversation.com 了解孕期及孕期後的物質使用資訊。



福利豐厚， 超乎您的想像

透過佛蒙特州 WIC，您能為家庭爭取更多權益。參與者可享全州計劃、服務及活動折扣。

只需在必要時出示 WIC 卡即可。

熱門折扣：



網絡與電話

Amazon Prime Access、Verizon Lifeline 和 Xfinity Internet Essentials 的減價計劃。



能源

Vermont Gas 與 Green Mountain Power 的低減價帳單。



安全

透過 Be Seat Smart 計劃免費獲得汽車安全座椅或增高型汽車安全座椅連檢驗。



食品

合作社提供 9 折優惠，並透過「從農場到家庭」計劃 (Farm to Family) 在農夫市集領取新鮮農產品優惠券。



藝術與自然

可享 ECHO 博物館、佛蒙特自然科學協會、州立公園等場所的入場折扣。



動物護理

透過佛蒙特州絕育激勵計劃 (VSNIP) 獲得低成本絕育券。

折扣內容可能會有所變動，
請瀏覽 HealthVermont.gov/WICDiscounts 查閱最新優惠。

佛蒙特州 WIC 計劃地區辦事處

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local





Traditional Chinese



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

本機構為平等機會提供者。