

美籍华人长者的协助生活指南

美籍华人对辅助生活的共同关注点

处理将亲人搬到辅助生活区的文化内疚问题

如何为你的亲人选择一个辅助生活社区

讲普通话的老人的生活费用和如何支付

如何支付协助性生活的费用

全美华裔长者的资源

美国华裔长者的州级资源

美籍华人对辅助生活的共同关注点

孝道,或父母应照顾子女的想法,是中国文化的一个重要方面。因此,许多中国成年人认为生孩子是对未来的一种保障。他们期望他们的孩子,特别是他们的儿子,能够在经济上支持他们,并在需要时提供身体上的照顾。不幸的是,美国华人成年人往往被自己的责任所拖累,如养育子女、在工作中不断晋升和管理自己的财务。这使他们无法提供他们的父母所需要的照顾。

以前,对孝道的承诺阻碍了许多美国华人将他们的年长亲人搬到老年公寓。这种情况正在慢慢改变,使辅助生活和其他类型的住宅护理更容易为父母和祖父母所接受。事实上,38%的亚裔老人现在愿意搬到养老院。亚裔老人甚至可以进入为他们的需求而设计的辅助生活社区,使他们能够得到符合文化习俗的护理。

尽管有这些转变,美国华人要找到符合他们社会和文化需要的老年生活社区仍然有些困难。本指南讨论了与辅助生活有关的一些最常见的问题,并提供了一些提示,以帮助成年子女和其他照顾者处理将亲人搬到辅助生活社区的内心。它还提供了选择老年生活社区的提示,以及州和国家资源的链接,以帮助你为你的亲人找到最好的护理。

辅助生活社区提供许多服务和设施,使居民的生活更轻松。不幸的是,要为美籍华人长者找到合适的护理环境并不容易。老年人和他们的照顾者往往有这些顾虑:

- **食物的选择:**传统的亚洲饮食强调低脂肪食物和大量纤维,而现代美国饮食则重在加工食品、钠和饱和脂肪。华裔美国老人可能会担心,如果他们搬到辅助生活区,他们将无法吃到自己喜欢的食物。
- **语言:**一些华裔长者担心他们无法用自己的母语进行交流。此外,中文书写系统不是以字母为基础,这可能会使其他居民不愿意学习中文,从而使美籍华人难以参与社会活动。
- **宗教信仰:**大约64%的美国人认为自己是基督徒,但有些美籍华人信奉佛教、道教和其他非基督教宗教。这些老人可能会担心,如果他们搬到辅助生活区,他们将无法参加基于信仰的活动。

- **歧视:**美籍华人有时会受到定型观念、个人偏见和其他形式的歧视。老年人必须谨慎选择他们的辅助生活社区,以减少遇到有偏见的员工或居民的风险。
- **健康方面的差异:**亚裔美国人的胃癌和肝癌发病率最高,因此,他们接受适当的筛查至关重要。华裔长者和他们的照顾者可能会担心他们无法找到一个能提供足够的预防性护理或高质量癌症治疗的辅助生活社区。
- **文化差异:**对辅助生活的居民来说,延续他们的文化传统是至关重要的。不幸的是,要找到一个为中国新年、冬至和其他对美籍华人很重要的节日举办特别活动的社区是很困难的。

处理将亲人搬到辅助生活区的文化内疚问题

虽然美国华人对老年护理的态度正在转变,但许多护理人员在将他们的亲人转移到辅助生活区时,都有一定程度的内疚。他们可能会觉得自己是在抛弃长辈或未能履行其孝道。如果你担心将父母或其他老年人搬到辅助生活社区后你会有什么反应,这里你可以做什么来更好地处理你的感受。

- **让自己放心:**许多照顾者将他们的亲人搬到老年公寓,因为他们不再能提供老年人所需的那么多照顾,以保持健康和安全。如果你感到内疚,请记住你做出这一改变的动机。你希望你的亲人能够获得24/7的监督和服务,以帮助他们保持高质量的生活。将他们搬到辅助生活区可以帮助实现这一目标。
- **与治疗师交谈:**有时,向一个不偏不倚的专业人员征求意见是很有帮助的,而不是试图自己去解决内疚感的问题。治疗师甚至可以教你一些练习,以减少内疚对你心理健康的影响。
- **与你的亲人保持联系:**现在你不必担心你的亲人是否定期进食或得到足够的医疗护理,你可以专注于加强你们的关系。尽可能多地看望你的亲人,以保持持久的联系。形成新的记忆可以帮助你克服内疚的感觉。

如何为你的亲人选择一个辅助生活社区

寻找合适的辅助生活设施可能是一个挑战,当你为你的华裔美国人的亲人寻求护理时,这一点尤其真实。在参观辅助生活设施时,请使用此清单作为指南,以帮助您找到满足您家庭成员需求的最佳场所。

以下的社区名单并不详尽,但可以让你了解到你的选择。辅助生活社区所提供的服务可能会发生变化,所以一定要向该设施查询,以确认其是否有讲普通话的工作人员。

第一印象

- 设施的外观看起来很干净,光线充足
- 周边环境显得安静和安全
- 设施有充足的停车位,包括方便进入大楼的残疾人停车位
- 公共区域的住户看起来很高兴和满意
- 迎接你的是及时和热情的招呼
- 设施内有传统的中国装饰

您的导游

- 态度友好,热情好客
- 对你所关心的问题表现出兴趣,并回答你的任何问题
- 不给你压力或让你感到不舒服
- 邀请你与其他工作人员交谈,如护理人员和活动主管。
- 努力与你和你的亲人交谈

工作人员

- 能说多种中国方言
- 知道住户的名字
- 以令人满意的方式与住户互动
- 有照顾与你的亲人有类似医疗状况的住户的经验
- 保持足够的住户比例

房间

- 看上去很干净, 床铺整齐
- 融入风水设计
- 宽敞
- 有宽敞的衣柜空间
- 每个房间的温度舒适且可控
- 包括安全设施, 如紧急警报系统和淋浴扶手
- 提供室外景观和/或私人庭院或阳台
- 共用有私人区域
- 对宠物友好
- 可以根据品味进行装饰

餐饮

- 住户似乎很喜欢食物
- 工作人员邀请你和你的亲人品尝饭菜
- 设施雇用了训练有素的专业厨师
- 设施有多种多样的美食选择, 包括正宗的中餐
- 饭菜是在营养师的指导下准备的。
- 厨师接受特殊的膳食要求
- 厨师准备膳食以满足特定的饮食需求/偏好
- 住户可以把食物带到他们的房间或在他们喜欢的地方用餐。

娱乐活动

- 有丰富多彩的日常活动和特别活动日历
- 有茶室、花园和其他供住户社交的地方
- 提供中文的宗教服务
- 为中国居民提供麻将、书法和太极拳等活动。
- 有运动区和健身项目
- 提供定期出游当地景点的活动
- 庆祝中国节日,如中秋节和中国新年

财务方面

- 费用中包括诸如家政服务、个人护理和交通等服务。
- 设施对额外的费用有预先说明
- 机构对可能终止的合同有一个上诉程序

讲普通话的老人的生活费用和如何支付

2021年, 根据Genworth Financial的护理成本调查, 美国辅助生活的每月成本中位数达到4500美元。根据你居住的地方, 这种类型的老年护理费用可能比全国平均水平高或低。例如, 以生活费用高而闻名的加利福尼亚州的每月费用中位数为5,250美元。北达科他州的每月费用中位数为4,010美元, 比全国平均水平低近500美元。说普通话的辅助生活不应该比标准的辅助生活费用高, 所以使用这些估计值来确定你的亲人应该节省多少钱。

如何支付协助性生活的费用

许多人每月没有额外的4,500美元来支付辅助生活费用, 所以确定所有可能的援助来源是很重要的。你的亲人可能有资格获得以下一种或多种类型的财政援助:

- **社会保障福利:** 如果你的亲人领取社会安全退休福利、社会安全残疾或补充安全收入, 他们可能能够使用这些资金的一部分或全部来支付房间、膳宿和其他辅助生活服务。
- **长期护理 (LTC) 保险:** LTC保险为投保人报销他们所接受的一些服务, 包括帮助洗澡、穿衣和其他日常生活活动。大多数保单需要核保, 所以你的亲人应该在需要辅助生活之前购买一份LTC保单。
- **医疗补助金豁免:** 医疗补助计划不包括辅助生活, 但许多州有豁免计划, 旨在支付各种长期护理费用。通过这些计划, 医疗补助计划的参与者可以使用他们的福利来支付辅助生活社区所提供的一些服务。
- **年金:** 年金是一种合同, 使个人有权从保险公司获得每月的付款。如果您的亲人有年金, 他们可以用收入来支付他们的一些老年护理费用。
- **国家对老年人的援助计划:** 一些州有旨在向老年人提供现金援助的计划。如果你的州是其中之一, 你的亲人可能有资格获得财政援助。

全美华裔长者的资源

这些全国性组织代表美籍华人或亚裔公民进行宣传。他们还提供各种教育材料,帮助你了解如何提高你亲人的生活质量。

资源	联系我们	描述
全国亚太老龄化中心	(206) 624-1221	NAPCA 提供服务以帮助亚裔美国人和太平洋岛民实现他们的目标。它的核心价值包括团队合作,宣传,多样性和对卓越的承诺。在这些价值观的指导下,员工努力帮助亚太裔社区成员发展新的技能和改善他们的经济状况。
亚裔美国人老年公民服务中心	(714) 560-8877	AASCSC采用跨代方法来改善亚裔美国人老年人的健康状况和生活质量。该非营利组织提供直接服务,帮助在全国各地建立能力,并通过宣传工作保护亚裔美国人老年人的权利。
美国华人服务联盟	(312) 791-0418	CASL的目标是为所有美国华人建立一个公平的未来。虽然它的服务并不限于老年人,但它的使命是“建立在几代人的智慧之上”。工作人员可以帮助美籍华人获得医疗保健,提高他们的英语技能和获得基本福利的资格。
美国华人传统基金会	(857) 496-5088	CAHF努力维护华裔对美国发展的贡献。它不向老年人提供直接服务,但美籍华人老年人可以通过注册参加教育性网络研讨会或观看CAHF网站上的视频而受益。
亚裔美国人推动正义	填写AAAJ网站上的联系表格。	AAAJ为全美国的亚裔美国人的公民权利而奋斗。它的网站上有一些概况介绍和文章,让老年人了解他们的权利,还有一个可以在医疗保健和经济安全等问题上提供帮助的社区组织名录。

美国华裔长者的州级资源

国家	节目	联系我们	描述
阿拉巴马州	中亚拉巴马州华人协会	caac.central.al@gmail.com	CAAC支持居住在阿拉巴马州中部的美籍华人。该组织还旨在通过赞助特别活动和举办教育研讨会来加深对中国文化的了解。CAAC的总体使命是确保伯明翰、塔斯卡卢萨、蒙哥马利和周边地区的所有美籍华人都有机会实现繁荣。
阿拉斯加	阿拉斯加华人协会	info@alaskachinese.org	AAC是一个非营利性组织，不隶属于任何宗教或政治团体。它的主要功能是让生活在美国阿拉斯加的亚裔美国人有机会庆祝他们的文化。每年，AAC都会赞助一个龙舟节和其他活动，以加强社区成员之间的联系。
亚利桑那州	亚利桑那州亚裔美国人协会	4aaaa2022@gmail.com	亚利桑那州亚裔美国人协会被称为4A，其目的是增进团结，加强亚裔美国人和其他亚利桑那州居民之间的关系。该组织还为亚裔美国人和太平洋岛民提供机会，分享他们的问题。会员们参加公共听证会，以确保当选官员了解社区的关切。
阿肯色州	阿肯色州华裔协会	填写ACAA主页上的联系表格	美国华人协会倡导美国华人的权利，提供专业发展的机会，并参与社区服务活动。该组织还开展了旨在与其他社区成员分享文化知识和传统的外联项目。这些项目促进了整个阿肯色州的团结，强调了多样性的好处。
加利福尼亚州	加州亚裔和太平洋岛民立法核心小组	Stephanie.Tom@asm.ca.gov	亚太裔立法核心小组有几个优先事项，包括扩大生活在加州的亚太裔获得社会服务、卫生服务和教育的机会。成员们还致力于增加在州政府中的代表性，确保政府机构提供符合文化习俗的服务，并加强加州的亚太裔社区。
科罗拉多州	科罗拉多州亚洲文化和教育网络	(303) 937-6888	CACEN致力于确保所有生活在科罗拉多州的亚裔美国人和太平洋岛民有机会获得公平的机会。成员们一直在寻找在亚太裔社区和科罗拉多州其他团体之间建立桥梁的方法。
康涅狄格州	康涅狄格州亚太裔美国人联盟	(860) 933-4787	APACC成立于2008年，代表居住在康涅狄格州的亚太裔个人进行宣传。它的外展工作包括社区合作、机构间项目和教育计划。APACC还担任康涅狄格州妇女、儿童、老年人、公平和机会委员会的顾问。
特拉华州	特拉华州美籍华人协会	(302) 689-3235	DCAA向特拉华州的华裔居民提供社区服务。该组织还赞助各种活动并参与其他工作，以增进特拉华州华裔社区与其他文化团体成员之间的了解。
佛罗里达州	南佛罗里达州华人文化协会	(561) 483-8170	30多年来，CCASF一直在策划文化活动，并向布劳沃德县和周边地区的美国华人社区成员提供支持。该非营利组织还旨在提高对中国艺术的兴趣，促进对中国文化的了解。

乔治亚州	格鲁吉亚泛亚社区服务中心	(770) 936-0969	位于亚特兰大的CPACS是美国东南部最大的AAPI人类服务机构。它专注于为佐治亚州的亚太裔居民提供咨询、老年服务、健康服务和教育计划。CPACS 还将社区成员与翻译服务联系起来。
夏威夷	夏威夷华人联合会	(808) 536-4621	UCSH代表阿罗哈州的几十个华人组织。它的目标是促进美国华人和其他文化团体成员之间的友谊。UCSH还为夏威夷居民提供健康和保健服务。
爱达荷州	爱达荷州资源委员会组织	(208) 991-4451	IORC支持整个爱达荷州的多样性、公平和包容。它是包括七个州的区域网络的一部分,使社区成员有机会参与基层的组织工作。IORC的宣传旨在帮助许多群体的成员,包括美籍华人。
伊利诺伊州	伊利诺伊州改善美国华人社区联盟	(312) 761-9738	CBCAC代表居住在大芝加哥地区的美籍华人进行宣传。它的项目是在问题倡导、公民教育、社区动员和与政策制定者的有效沟通这四大支柱的基础上制定的。CBCAC还制定了一个华埠社区愿景计划,旨在振兴该社区。
印第安纳州	印第安纳州美籍华人协会	填写IACA网站上的联系表。	印第安纳波利斯华裔协会成立于1973年,旨在庆祝中国文化。该团体向任何年满18岁的印第安纳州现有或前居民开放,为跨文化交流和提高对中国传统的欣赏创造机会。
爱荷华州	爱荷华州亚洲联盟	(515) 770-1026	IAA努力团结爱荷华州的太平洋岛民、亚洲人和亚裔美国人社区,确保每个人都有机会繁荣。会员们计划的项目旨在促进经济增长,提高公民参与度,并确保亚太裔美国人的利益在州和地方政府中得到充分代表。
堪萨斯州	堪萨斯市美籍华人协会	kccaa@yahoogroups.com	KCCAA旨在庆祝中国文化,并确保成员能够获得他们所需的服务,以促进发展。该组织还致力于增进美国华人和其他文化群体成员之间的了解。KCCAA每年赞助一次中国新年庆祝活动。
肯塔基州	肯塔基州美籍华人协会	填写KCAA网站上的联系表。	京华山庄致力于促进美国华人和其他文化群体成员之间的跨文化理解。它还经营KYCAA中文学校,这是一个非营利组织,致力于为社区成员提供学习中文的机会。该组织的使命是在东西方之间架起桥梁。
路易斯安那州	路易斯安那州亚太裔美国人协会新奥尔良分会	info@apasnola.com	APAS NOLA致力于保护大新奥尔良地区的亚洲文化。该非营利组织完成了各种社区外展项目,并计划举办特别活动,以帮助居民更多地了解亚洲文化。成员们努力成为新奥尔良亚太裔社区的一个集体声音。
缅因州	缅因州中美友好协会	填写CAFAM网站上的联系表。	CAFAM促进缅因州华裔居民与居住在松树州的其他文化群体成员之间的友谊。该组织计划了许多活动,以增加对中国文化习俗的了解,如烹饪示范、太极拳课程和传统中医讲座。
马里兰州	马里兰州蒙哥马利县进步亚裔美国人网络	mocopaan@gmail.com	MoCoPAAN旨在提高居住在马里兰州蒙哥马利县的亚裔美国人的知名度。会员参与基层组织工作,使人们认识到亚裔美国人社区成员所面临的挑战。MoCoPAAN还维护一个关于亚裔美国人问题的资源目录,增加获得宣传服务和健康信息的机会。
马萨诸塞州	马萨诸塞州联邦亚裔美国人和太平洋岛民委员会	(617) 367-9333 转 662	AAPIC的存在是为了解决马萨诸塞州的亚太裔社区的需求。委员会成员与州政府机构合作,以确保亚太裔人士有机会获得健康服务和其他资源。该常设机构还在全州范围内举办资源展览会,使亚太裔居民了解可用的服务。

密歇根州	密歇根州美籍华人协会 底特律分会	info@acadetroit.org	ACAD为居住在韦恩、马科姆和奥克兰县的美籍华人提供各种社会服务。这些服务包括咨询和帮助申请政府福利。该组织的使命是丰富居住在该地区的美籍华人的生活。
明尼苏达州	明尼苏达州华美协会	info@caam.org	CAAM在整个明尼苏达州保持着积极的存在,策划活动和提供项目来促进中国文化。每年的端午节让社区成员有机会了解中国的传统,增加理解和接受。CAAM还开办了一所中文学校。
密西西比州	密西西比州卫生局	(601) 576-7400	密西西比州卫生局实施了几个项目,旨在改善经常被边缘化的群体成员的健康公平。其中一个项目是口译员培训,为密西西比州的美籍华人和越裔居民提供翻译服务。MSDH还为缺乏高质量医疗服务的低收入社区成员提供健康服务。
密苏里州	密苏里州圣路易斯市中国文化教育服务中心	填写CCES网站上的联系表。	总部设在圣路易斯的CCES旨在帮助该地区的每个人了解多样性的价值。该组织的标志性项目之一是中国文化日,这是一个以传统美食、音乐、艺术和文化表演为特色的节日。该组织的使命是促进和谐,提高对中国传统的认识。
蒙大拿州	蒙大拿州赋能MT	(406) 541-6891	Empower MT的目标是创建一个更加包容的社会,并改善不同文化群体成员之间的沟通。虽然Empower MT不倡导任何特定群体的需求,但美籍华人可以通过参加每年的多元化日或参加Empower MT提供的研讨会而受益。
内布拉斯加	内布拉斯加华人协会	填写NCA网站上的联系表。	NCA的存在是为了加强康胡斯克州的中国文化。该组织总部设在奥马哈,旨在汇集社区成员,促进对中国传统的欣赏。NCA赞助各种文化活动并提供教育项目,以帮助居民了解更多的中国文化。
内华达州	内华达州亚洲社区发展委员会	(702) 489-8866	ACDC致力于增强生活在内华达州的亚裔美国人和太平洋岛民的能力。工作人员帮助亚太裔老年人和其他个人获得医疗保健服务,申请福利和完成移民文书工作。ACDC提供普通话、韩语、粤语、西班牙语、台湾语和其他几种语言的援助。
新罕布什尔州	新罕布什尔州文化效力中心	(603) 895-1514	CCE培训医疗保健专业人员,以提供符合文化习俗的护理。该组织还有旨在帮助高危人群改善健康状况的项目。CCE为包括美籍华人在内的几个文化群体的成员提供研讨会,提高对当地卫生资源的认识,并使参与者有能力为自己的利益辩护。
新泽西州	北新泽西州华人协会	webmaster@nnjca.org	NNJCA欢迎任何有兴趣了解中国文化的人。会员为当地慈善机构提供志愿服务,并提供各种社会服务,促进美籍华人和居住在该州北部的其他文化群体之间的友谊。NNJCA还提供中文课程并赞助娱乐活动。
新墨西哥州	新墨西哥州亚裔美国人协会	info@aaanm.us	AAANM旨在改善生活在魅力之乡的亚裔美国人的福祉。该组织举办社区电影之夜,赞助年度亚洲文化节,并作为新墨西哥州亚裔居民拥有的企业的信息交流中心。其价值观包括尊重、妥协和协作。
纽约	纽约美籍华人规划委员会	(212) 941-0920	CAPC促进积极的社会变革,确保纽约市及其周边地区的美籍华人能够获得基本资源。其经济赋权项目包括社区卫生服务、法律服务和社区中心网络。CAPC还赞助现场表演和节日庆祝活动。
北卡罗来纳州	美籍华人北卡罗来纳州友谊协会	info@nccafa.org	CAFA促进美国华人和北卡罗来纳州其他文化团体成员之间的友谊。它的年度“中国味道”节通过展示传统食品、音乐和艺术来提高对中国文化的欣赏。会员们还参加社区服务项目,以加强他们与其他居民的联系。

北达科他州	北达科他州美国华人联合会法戈-莫黑德分会	(701) 526-4886	UCAFM有几个优先事项,其中之一是在法戈和周边地区建立一个强大的华裔老年社区。该组织通过赞助活动和鼓励会员邀请他们的朋友和家人来促进文化意识的提高。UCAFM还与其他组织合作,促进不同文化间的友谊。
俄亥俄州	俄亥俄州美籍华人协会	info@ohioca.org	OCAA旨在通过促进平等和确保当地居民了解他们的权利来团结美国华人。会员完成各种社区服务项目,增进生活在俄亥俄州的众多文化群体之间的了解。OCAA还赞助教育活动并鼓励会员参与基层组织工作。
奥克拉荷马州	俄克拉荷马州亚洲文化区协会	director@asiandistrictok.com	ACDA努力保护定居在俄克拉荷马城的亚洲难民的传统。它赞助了亚洲夜市节,让社区成员有机会体验几种亚洲的传统。ACDA成员还致力于弥合老一代和年轻一代亚裔美国人之间的差距。
俄勒冈州	俄勒冈州华人联盟	填写OCA网站上的联系表。	OCA的目标是提升俄勒冈州的华裔社区成员。该组织开设了一条社区支持热线,使居民能够接触到经过培训的讲普通话和粤语的志愿者。这些志愿者为需要帮助与急救人员和医疗专业人士沟通的个人提供翻译服务。
宾夕法尼亚州	宾夕法尼亚州亚太裔政治联盟	info@api pennsylvania.org	APIPA为美籍亚裔和太平洋岛民的需求进行宣传。该组织协调政治活动,确保当选官员了解亚太裔社区成员所面临的挑战。APIPA的工作人员也有一个全面的立法议程,旨在改善每个亚太裔个人的生活质量。
罗得岛	罗得岛东南亚人中心	(401) 274-8811	CSA与其他非营利组织合作,使亚裔美国人社区成员能够获得所得税援助、过渡性住房、个案管理和其他服务。该组织还提供翻译服务,并向居住在罗得岛并需要某种类型支持的亚裔美国人提供直接支持。
南卡罗来纳州	南卡罗来纳州少数民族裔事务委员会--亚裔美国人和太平洋岛民事务处	(803) 333-9621	少数民族裔事务委员会的亚裔美国人和太平洋岛民事务处帮助南卡罗来纳州的亚裔美国居民改善他们的经济前景。它目前的优先事项包括健康、社区外联和文化意识。工作人员倡导政策变化,以改善南卡罗来纳州的亚太裔个人的生活。
南达科他州	南达科他州卫生局	(605) 773-3361	SDDH旨在帮助南达科他州的居民改善他们的健康。该机构分发教育材料,并为高危人群提供免费检查。它的教育材料有几种语言版本,包括中文,使不同文化群体的成员更容易控制自己的健康。
田纳西州	田纳西州大纳什维尔华人协会	info@gncmembers.com	GNCA代表居住在纳什维尔和中田纳西州其他地区的美籍华人的利益。会员们努力提高文化意识,并与任何有兴趣的人分享他们的传统。该组织还努力帮助该地区的居民更好地了解拥有一个多元化社区的好处。
德州	德州OCA大休斯顿地区	info@ocahouston.org	OCA代表居住在大休斯顿地区的美籍华人进行宣传。该组织赞助了几个旨在提高对中国文化认识的项目,如每年的亚太裔电影节。OCA还为处于不同人生阶段的美籍华人量身定做了一些活动,包括老年投票援助。
犹他州	犹他州华人协会	(801) 800-3340	UCA旨在将不同社区的成员聚集在一起,促进文化交流和增加了解。它经营犹他州中国历史博物馆、中国民间艺术节和犹他州亚洲联盟,使美籍华人居民有机会保持他们的传统。UCA成员还完成服务项目以改善他们的社区。

佛蒙特州	佛蒙特州人权委员会	(802) 828-2480	佛蒙特州人权委员会保护佛蒙特州少数民族居民的权利,促进不同文化群体成员之间的尊重。工作人员提供信息和转介,执行反歧视法并促进所有人的公平。遇到歧视的美籍华人可以向佛蒙特州人权委员会投诉,或联系该机构,以获得法律服务的转介。
弗吉尼亚州	弗吉尼亚州中部的亚美协会	aasocvinfo@gmail.com	AASCV促进弗吉尼亚州中部的文化和谐,确保亚裔美国居民能够获得与其他群体成员相同的机会。该组织举办文化活动,参与社区服务项目,并努力使当选官员了解亚裔美国人在该地区面临的问题。
华盛顿	华盛顿美国华人联合会		UCAW促进公民参与,反对歧视,努力保护生活在华盛顿州的华裔的权利。该组织就对美籍华人重要的问题教育州和联邦立法者,增加公平。会员甚至对有可能影响美籍华人的立法提供意见。
西弗吉尼亚州	西弗吉尼亚州华人协会	mpei@hsc.wvu.edu	西弗吉尼亚州华人协会旨在促进跨文化交流,改善居住在西弗吉尼亚州的美国华人之间的沟通。该组织赞助了许多适合家庭的活动,使各年龄段的美籍华人有机会形成新的联系。这些活动也让其他团体的成员有机会更多地了解中国文化。
威斯康星州	OCA威斯康星州分会	rsvp@ocawi.org	OCA代表居住在威斯康星州的亚太裔美国人进行宣传。该组织还努力促进中国文化遗产,并确保美国华人了解他们的公民权利。必要时,本会与其他组织合作,建立社区并促进对威斯康星州华裔重要的事业。
怀俄明州	怀俄明州历史悠久的联盟	(307) 333-3508	AHW有历史学家致力于讲述在该州定居并帮助其发展成为今天的中国移民的故事。该组织还致力于保护历史和文化资源,确保所有社区成员有机会了解美国华人的贡献。