



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。

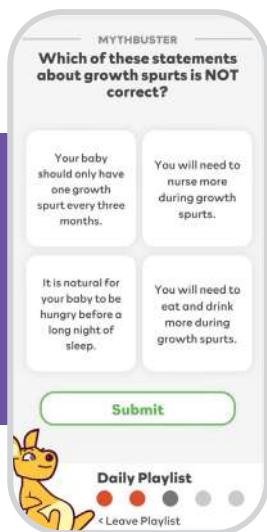
您家庭的健康與福祉至關重要。



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。

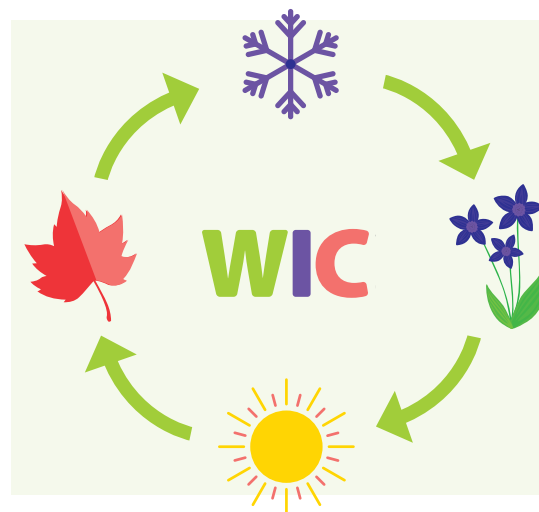
2 + 2
進度跟進 營養活動

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

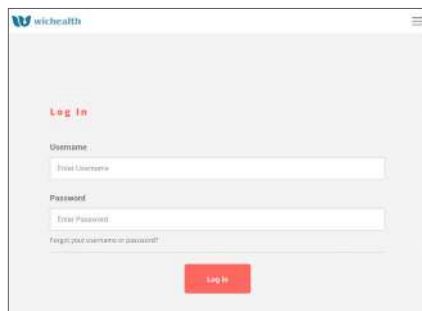
營養活動有助您家庭保持強健，也是 WIC 計劃的重要環節。

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。



#idafrisk

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。

WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN We nourish families.			
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 Butter/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 Butter/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

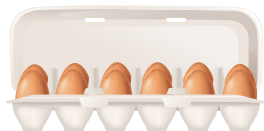
您的食品包，亦稱為「家庭食品福利清單」，是專為您的家庭而設的。會根據您的需求調整，無論您正懷孕、哺乳或照顧幼童。食品包具彈性，若有特別飲食需求，請向 WIC 營養師查詢。

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。



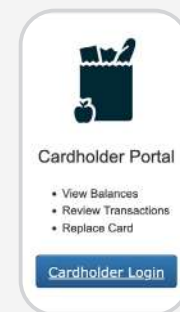
WICShopper 應用程式

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。



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。

WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN We nourish families.			
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 Butter/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 Butter/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

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。

WIC 食品與購物指南

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。



WIC Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
01/2025 - 09/2025	Cheese	1	Pound
	Eggs	2	Pound
	Butter	2	Pound
	Butterfat Cream	100	Ounce
	Personal McDonald's®	1	per Week
	Canned Fish	30	Ounce
	Instant Noodles	16	Ounce
	Instant Pasta & Vegetables	60	Ounce
	Instant Meals	60	Ounce
	Whole Grain Oatmeal	60	Ounce
	Fruit and Vegetables	110	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	30	Ounce
	1% or Less Milk	13.25	Gallon
	Wholesome Juice 4% or less	2	Gallons
10/2025 - 09/2026	Cheese	1	Pound
	Eggs	2	Pound
	Butter	2	Pound
	Butterfat Cream	100	Ounce
	Personal McDonald's®	1	per Week
	Canned Fish	30	Ounce
	Instant Noodles	16	Ounce
	Instant Pasta & Vegetables	60	Ounce
	Instant Meals	60	Ounce
	Whole Grain Oatmeal	60	Ounce

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。

購物貼士

- ✓ 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

如何閱讀 WIC 收據

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 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
48 OZ	WHOLE GRAINS - ALL AUTH	
89.02	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 OZ	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		

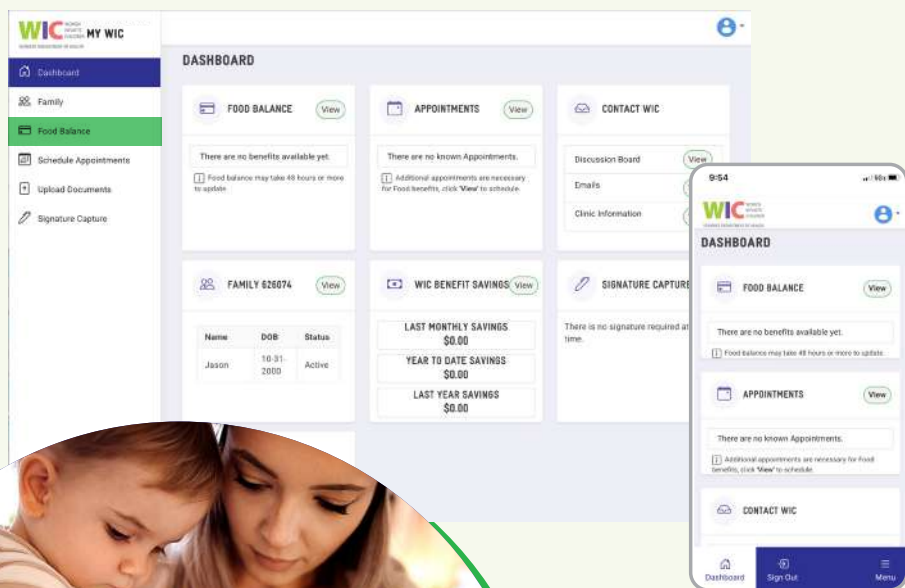
實用
小貼士

請妥善保管收據。以便查核餘額
並規劃下次購物。

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。