无受抚养人的健全成年人

工作规定 | 须知



如果您年龄在 18 至 64 周岁（含）之间且具备工作能力，您可能需要遵守无受抚养人的健全成年人 (ABAWD) 工作规定，才能领取 3 个月以上的 SNAP 补助金。如需遵守这些规定，您必须在当前规定期限（即 2024 年 1 月 1 日至 2026 年 12 月 31 日）内严格遵守。

DTA 会致函告知您是否需要遵守工作规定以及何时需要遵守。如需了解更多信息，请访问 www.Mass.gov/SNAPWorkRules。

如果 DTA 告知您必须遵守 ABAWD 工作规定，您需要：

1. 每周工作（受薪或无薪）和/或参加经批准的就业培训活动满 20 小时，或每月满 80 小时；或
2. 在非营利或公共组织志愿服务达到规定小时数。社区服务时长取决于您每月的 SNAP 补助金额。您将收到通知说明每月具体时长。

请牢记：如果您每周收入超过 217.50 美元（即使工作时长不足 20 小时），请告知我们！符合此条件可免于遵守 ABAWD 工作规定。

在判定您是否需要遵守 ABAWD 工作规定之前，DTA 须对您进行豁免资格筛查。如符合以下情况，您可免于遵守 ABAWD 工作规定：

- 身有残疾或因健康问题难以就业，其中包括：
  - 领取残疾补助金，例如 SSI、EAEDC、工伤赔偿或带薪家庭医疗假等计划的补助金；
  - 接受 MassAbility 计划、心理健康部、其他州政府或地方政府残障人士服务计划的服务；或
  - 遭受家庭暴力、跟踪骚扰、虐待或其他危及身心健康的安全问题
- 正在照顾 6 周岁以下儿童或需要照护者（即使不与您同住或与您无亲属关系）
- 正在领取或已申请失业补助金
- 每周税前收入达 217.50 美元，或收入低于此金额但每周工作至少 30 小时
- 至少有一半时间用于上学、读大学或参加培训计划
- 正在领取 TAFDC 或 EAEDC 补助金（请访问 www.DTAConnect.com 进行申请）
- 参加物质滥用治疗计划
- 与未满 14 周岁的未成年人同住（即使此人未领取 SNAP 补助金）
- 怀孕
- 属于美洲印第安人或阿拉斯加原住民（按照《印第安人医疗保健改进法案》界定）

如果您符合上述任一豁免条件，请向我们提供证明。豁免证明可通过以下方式提供：

- 上传至 DTA Connect；
- 邮寄至 DTA Document Processing Center：
  P.O. Box 4406, Taunton, MA 02780；
- 传真至 617-887-8765；或
- 前往当地 DTA 办公室扫描

ABAWD WR flyer (Simplified Chinese)(Rev. 8/2026)
19-102-0625-02

如何通过工作遵守 ABAWD 工作规定

您可通过以下方式向我们说明工作情况：

- 在线提交证明：访问 www.DTAConnect.com 或下载 DTA Connect 移动应用程序
- 邮寄提供证明：DTA Document Processing Center, P.O. Box 4406, Taunton, MA 02780-0420
- 传真提供证明：617-887-8765
- 致电 877-382-2363
- 前往当地 DTA 办公室当面说明



如何通过志愿服务遵守 ABAWD 工作规定

请访问 www.SNAPPathtoWork.org 查找您所在地区的志愿服务站点。您也可自行寻找所在社区的非营利或公共志愿服务站点，例如公共图书馆或食物赈济处。若以志愿服务方式遵守工作规定，您可在每个报告期填写《ABAWD 工作计划参与报告表 (WPPR)》作为证明。

如需帮助，请致电 877-382-2363，与我们探讨后续步骤。

如何通过就业与培训 (E&T) 活动遵守 ABAWD 工作规定

您可通过参与 SNAP Path to Work 计划遵守工作规定。如需详细了解这些免费培训，包括社区学院的证书课程、实习机会、当地 MassHire 职业中心的 Work Participant 项目等，请访问：www.SNAPPathToWork.org。部分计划支持线上参与。DTA 可提供交通费用补助。

如需了解更多信息，请致电 888-483-0255。

已经在参加就业培训活动或在提供志愿服务?

请尽快告知我们！如果您已经在公共或非营利组织提供志愿服务，请让志愿者协调员填写并提交《ABAWD 工作计划参与报告表 (WPPR)》，以便 DTA 核实您是否通过志愿服务遵守 ABAWD 工作规定。



如果您已经在参加 DTA 不知晓的就业培训计划，请让培训机构填写并提交《ABAWD 培训计划信息申请表 (TPIR)》，以便 DTA 判定您是否通过参与计划遵守 ABAWD 工作规定。

如果您对 ABAWD 工作规定有其他疑问，请致电 877-382-2363 或访问 www.Mass.gov/SNAPWorkRules 了解更多信息。

dta

SNAP Path to Work

SNAP Putting Healthy Food Within Reach

USDA Supplemental Nutrition Assistance Program

该机构是平等机会提供者。

我们不得因种族、肤色、原国籍、性别（包括性别认同和性取向）、残疾、年龄或对先前民权活动的报复行为而进行歧视。如果您认为受到我方人员歧视，请致电 617-348-8555 了解如何提出投诉。