

在美自保与知情权指南

给等待庇护、身份不稳的华人家庭 —— 看清权利 · 管好文件 · 避开骗局 · 找到正规帮助

华人美国通 · meiguotong.us 出品 | 免费指南 · 可打印 · 请转给需要的人

如果你正在等待庇护批准、工卡临期、或身份不稳定,这两年的政策变化可能让你日日不安。这份指南想告诉你一件事:**你并不是孤单一人,而且——知识本身,就是最好的保护。**

不管你有没有身份、有没有工卡,你在美国都有一些基本权利。看清这些权利、管好自己的文件、避开专坑华人的骗局、并找到正规的帮助——这几件事,能实实在在地保护你和家人。

⚠ 重要:请先读这一句

本指南只提供一般信息,帮你了解权利与正规资源;它不是法律意见,华人美国通也不是律师事务所。凡涉及你的具体案件(庇护、出庭、拘留、工卡、刑事记录),请务必咨询持牌移民律师或经政府认证的非营利机构。

第一章 你的权利,和身份无关

在美国,无论你是否拥有身份,都享有一些宪法赋予的基本权利。记住下面这几条,能在关键时刻保护你。

如果移民执法(ICE)来敲门

- 不要开门。隔着门问他们是谁、要找谁。你没有义务开门,除非他们出示由法官签署的「司法搜查令(judicial warrant)」。
- 看清是哪种令。可让他们把文件从门缝下塞进来:若是 ICE 自己签发的「行政令(administrative warrant)」,不能强制你开门;只有法官签署、写明你家地址的司法令才可以。
- 保持冷静,不要逃跑、不要反抗。情绪失控或逃跑只会让情况更糟。

你有「保持沉默」的权利

- 你可以说:「我要行使保持沉默的权利,我想先和律师谈。」
- 你不必回答关于出生地、如何入境、身份状态的问题。
- 千万不要撒谎、也不要出示任何假证件——这会带来严重得多的刑事后果。宁可沉默,不可造假。

你有「要律师」的权利

- 在没有律师之前,不要签署任何你看不懂的文件——尤其是「自愿离境(voluntary departure)」之类的文件,签了可能等于放弃重要权利。
- 被拦下时,可以礼貌地问:「我可以离开吗?(Am I free to go?)」如果对方说可以,就平静离开。

✓ **随身准备:** 把你的移民律师电话、以及一位紧急联系人的电话「背下来」(手机可能被没收);随身携带一张写明你权利的「知情权卡片(Know Your Rights card)」,遇事时可直接递出、无需开口。

还要知道

- 身份不影响你的一些基本权利:遭遇犯罪或家庭暴力,你仍可以报警求助;孩子有权上公立学校;紧急情况仍可就医。

第二章 看懂你的「身份时钟」:别被谣言吓到

政策在收紧,但谣言比政策更伤人。把规则的真实状态搞清楚,你才能做对的决定。

庇护与工卡:现在的规则(仍然有效)

- 按现行规则,庇护申请递交满 150 天后,你可以递交工卡(EAD)申请;满 180 天后,工卡才可能获批——这就是常说的「180 天工卡时钟」。
- 续卡要趁早:在现有工卡到期前及时递交续卡申请,可利用自动延期,避免工作授权中断。

2026 年的拟议新规:是「拟议」,尚未生效

2026 年 2 月,DHS 发布了一项**拟议规则**:计划把工卡的申请等待期从 150 天延长到 365 天、把审理期延长,并可能在庇护审理积压严重时暂停受理新的工卡申请,还新增了一些资格限制(如非法入境、逾一年才申请庇护等)。

关键:别恐慌,先看清三点

- ① **这只是「拟议」,尚未生效。** 目前仍按现行 150/180 天规则执行。
- ② **通常不追溯。** 若新规最终生效,一般只影响之后递交的人;在生效前已按旧规则递交的,通常仍按旧规则。
- ③ **所以:符合条件就尽快递交。** 如果你现在已满足现行条件,尽早按旧规则把工卡申请交上去,是最稳妥的一步。

⚠ 分清三种状态: 看到任何「新政策」,先分清它是「拟议(还没生效)」 「已生效」 还是「被法院叫停」——三者天差地别。一切以 USCIS 官网及联邦公报的官方信息为准,个案请咨询持牌律师。

第三章 千万别踩的坑

- ☐ 绝不错过开庭或预约。错过移民法庭开庭,可能被「缺席递解(in absentia removal)」;错过 USCIS 面谈或生物信息采集,可能让你的工卡时钟停摆。收到任何通知,第一时间联系律师。
- ☐ 搬家后及时更新地址。向 USCIS 和移民法院(EOIR)提交地址变更,否则可能收不到关键通知而误了大事。
- ☐ 绝不使用假证件、假社安号。一旦被发现,后果远比没有证件严重。
- ☐ 警惕「移民公证(notario)」骗局。在美国,「公证员(notary public)」不是律师,无权提供移民法律服务。专坑华人的假律师、乱收费、「包过」承诺,往往让最绝望的人损失最惨。
- ☐ 不信「有内部关系」「保证拿绿卡/工卡」。没有人能保证移民结果——凡这么说的,几乎都是骗子。

怎么分辨正规 vs 骗子

正规的人:有可查的律师执照、或经美国司法部(DOJ)认证的非营利机构资格;收费透明、给你书面协议;从不承诺结果。反之,催你交现金、承诺「包过」、要你转私聊交钱的,立刻远离。

第四章 备好「紧急文件包」与家庭应急预案

万一你或家人被拘留,提前准备好文件和预案,能让家人少一分慌乱、多一分保护。

你的「紧急文件包」应包含

- ☐ 你的 A-number(外国人登记号)与案件号(receipt number)。
- ☐ 所有 USCIS / 移民法院通知书的复印或扫描件。
- ☐ 护照、出生证明等身份文件(正本妥善保管,别随意交给他人)。
- ☐ 你的移民律师、以及一位可信赖紧急联系人的姓名与电话。
- ☐ 把上面这些关键电话「背下来」——被拘留时手机可能不在身边。

家庭应急预案

- 如果你有未成年孩子:提前指定一位可信赖的「备用监护人」,并把安排告诉家人;给孩子学校更新紧急联系人名单。
- 做一份财务与照护的授权安排,让家人在你被拘留时能照顾孩子、处理必要事务。
- 告诉家人:万一你被拘留,可用 ICE 官网的「在线被拘留者查询(Online Detainee Locator)」找到你,并立即联系你的律师。
- 写一张「如果我被拘留」的行动卡给家人:第一个打给谁、孩子谁接、文件在哪。

第五章 去哪找真正的帮助,以及照顾好自己

找正规、往往免费的法律帮助

- 经美国司法部(DOJ / EOIR)认证的非营利法律机构,常提供免费或低收费服务。
- 全国移民法律服务目录(immigrationadvocates.org)可按地区查找正规机构。
- 美国移民律师协会(AILA,aila.org)可帮你找到有执照的移民律师。
- 许多城市有「快速反应网络」和移民事务热线,遇到执法行动时可求助。

提醒: 求助时,你的移民身份不影响你联系这些机构。找机构核实其资质,再托付你的案件。

照顾好自己

长期活在担忧里,焦虑、失眠、情绪低落,都是正常的反应——你并不软弱。请记得:

- 和信任的人、社区、教会或互助群体保持联系,别一个人扛。
- 如果情绪到了难以承受的地步,可拨打心理危机热线 988(提供多语言支持)寻求即时帮助。
- 很多社区诊所、食物银行、学校服务并不看移民身份——需要时,别不好意思求助。

写在最后

政策会变,恐惧会来,但请记住:**看清权利、管好文件、避开骗局、找到正规帮助——这四件事,你今天就能做,而且真的能保护你和家人。**

把这份指南,转给身边同样需要的人。多一个人知道自己的权利,就多一个家庭多一分安全。

免责声明:本指南仅供一般信息与教育之用,不构成法律建议,也不针对任何具体个案;华人美国通与雅商顾问公司不是律师事务所,不提供移民法律代理服务。美国移民政策、规则与程序变动频繁,本指南所述情况可能已发生变化,请以美国政府官方机构(如 USCIS、EOIR、联邦公报)最新信息为准。凡涉及你的具体案件,请务必咨询持牌移民律师或经政府认证的非营利机构。切勿依据本指南单独做出影响你案件的重大决定。

关于华人美国通



华人美国通 meiguotong.us

华人美国通是由旅美 36 年的苏丰原(Brian B. Su)创办的公益性中文信息平台,为在美华人提供看得懂、用得上的实用信息与工具。我们相信:再难的处境,只要信息准确、不被骗、找到正规帮助,就多一分挺过去的底气。

我们能帮你的,和帮不了的

我们能做的: 用中文帮你看清权利、了解政策的真实状态、避开专坑华人的骗局、并把你导向正规的法律与社区资源。

我们不能做的: 我们不是律师事务所,不代理你的移民案件、也不提供个案法律意见。涉及你的具体案件,请一定找持牌移民律师或政府认证的非营利机构。

获取最新政策更新与更多免费资源

- **政策更新与提醒:** 微信关注苏总,及时获取政策变化的中文解读:[brianbsu](#)
- **更多免费工具与指南:** [meiguotong.us](#)
- **请把这份指南:** 转给身边同样需要的家人和朋友 🙏



微信 brianbsu

知情权随身卡（可打印）

Know Your Rights Card

✂ 打印本页,沿虚线剪下,对折成钱包大小随身携带。遇到执法人员时,可直接出示。 *Print this page, cut along the dashed line, fold, and keep in your wallet.*

出示给执法人员 SHOW THIS TO THE OFFICER

I am exercising my right to remain silent. I do not wish to answer your questions. I do not consent to a search of my person, my home, or my belongings. I do not give you permission to enter my home unless you have a warrant signed by a judge with my name on it. I want to speak to a lawyer.

我行使保持沉默的权利。我不回答你的问题。我不同意对我本人、住所或物品进行搜查。除非你持有法官签署、写明我姓名的搜查令,否则我不允许你进入我家。我要和律师谈。

✂ -----

遇到 ICE 怎么做 IF ICE APPROACHES

不开门 Don't open the door **不开口** Stay silent
不签字 Don't sign anything **先联系律师** Call your lawyer

我的律师 My Lawyer: _____

紧急联系人 Emergency: _____

A-number: A - _____

心理危机热线 Crisis Line (24/7, 多语言): **988** • meiguotong.us • 微信 brianbsu

说明:此卡为一般知情权信息,不构成法律意见。若你的手机可能被没收,请务必把律师与紧急联系人电话另行背下来。