



黄稚云
Huang Zhiyun

- 美国联邦政府甜蜜之家指导员
- MD/VA/DC 持证调解员
- VA 最高法院 共同抚养 教育者
- Gottman 夫妇治疗师 二级
- 中国婚姻家庭咨询师
- 2017 杰出华人优秀教师

提供中英文服务
免费热线:
(240)716-1000

家事法调解
6周快速无争议离婚

最保密 最省钱
最省时

双赢调解事务所 华府唯一
symediation.com zhiyunmediator@gmail.com

最有尊严的争议解决
联合退休法官律师调解员 一站式解决

- ✓ 争议调解, 善办难案
- ✓ 达成分居协议, 离婚协议, 文件准备
- ✓ 孩子抚养权, 抚养费, 探视权
- ✓ 配偶赡养费, 财产分配
- ✓ 亲密关系重建

4-092

送温暖, 鼓信心, 慰心灵

——CCCAA 举办疫情期间系列讲座之崔巍医生漫谈疫情防治



疫情蔓延, 挡不住爱心的光芒; 疫情沉重, 重不过华人之间的互相关爱。自从 COVID-19 开始殃及人类以来, 美国华盛顿地区同乡会联合会就行动起来。广泛发动当地华裔社区募捐, 一批又一批医疗物资送到了周边多家医院的医护工作者手中, 为华人社区树立了责任感、有担当、正能量的社会形象。

虽然生活中的各项实体活动暂停了, 但利用仅有的资源开拓网上讲座, 便成为同乡会联合会“送温暖, 鼓信心, 慰心灵”系列活

动的良好方式。每周六固定于晚上 8 点至 9 点为乡亲们举办免费公益讲座, 内容涵盖疫情知识、防护措施、科学观念、数据变化、危险因素、防护措施、诊治进展、心理调节等多个方面, 经过前几期讲座之后, 越来越多的人开始参与到讲座交流中。

系列讲座除了 ZOOM 网上视频外, 还有 YouTube 视频直播。整个活动由同乡会联合会健康服务部主办, 在曲长虹、周刚、韩军、徐砺新、乔楠、胡荣华、张德明、孙杰等联合会执委和义工的积极配合和努力下, 经过四

五次讲座之后, 系列活动的影响力日渐形成, 已经发展成为华裔社区战疫的一面旗帜。

5月16日周六晚, 近200人在线参加了崔巍医生“漫谈 COVID-19 防治”的讲座。

崔巍医生是华府著名的医学博士, 有多年临床经验。他在讲座中谈到华人社区的防护工作做得非常好, 预防措施严谨得当, 尤其是在大华府地区比较严重的马里兰州, 华裔的感染人数非常少。但是华裔人群并不能掉以轻心, 因为当周围的人存在感染人群时, 接下来我们华人社区就将面临应有的风险了。

崔巍医生告诉大家, 在大华府三地相继复工之后, 我们华人社区必须面对现实, 不要怕, 更不要惊慌失措, 大家心理上已经建立起足够的免疫力了, 对这个疾病也有了更多的信心和了解。

崔医生介绍了目前临床上在疫情中的应对情况。由于看病都是通过远程网络, 所以, 各诊所的办公环境比较安全, 也减少了感染机率。他并不建议每个人都去进行 COVID-19 测试, 因为即使今天测试是阴性, 但明天、后天或将来一段时间并不能保证一直是阴性, 而我们不可能经常不断去做测试。这既不是科学理性防治的体现, 也会增大感染的机率。他建议大家避免积极的感染, 做好医学要求上的防护措施, 一旦出现疑似症状, 要经过自己的家庭医生问诊后,

再决定是否去测试, 所以每一个人都要时刻保持与家庭医生的及时联系。

讲座中, 有些观众提出了问题, 得到了现场交流解答, 因为时间紧, 有一些问题留待下次讲座中咨询解答, 系列讲座以疫情防控为核心, 就为大家在一段时期内提供了这样的便利。讲座活动也希望听众在讲座进行中就通过留言版提问, 不要等到快结束时再提问, 就不会错过解答了。

5月23日周六的讲座, 主讲嘉宾是华府中医师卢全生。讲座主题是“浅谈中医对新冠疾病的认识”, 讲座内容如下: 中医中药防治疫病的历史; 中医中药对新冠疾病的辨证施治; 复工高潮下中医“治未病”思想的应用; 辅助提高个人免疫力的其他方法, 针灸、穴位按压、太极拳等。

我们都知道, 在这次全球疫情蔓延的过程中, 在中国国内的疫情防治中, 中华民族几千年的中医发挥了积极的作用, 如果你对中医感兴趣, 敬请参加本周六中医医师卢全生的讲座。

同乡会联合会组织举办的关于疫情的系列讲座, 是为全体华裔民众送温暖、鼓信心、慰心灵的利民举措, 相信善意能激发能量, 激励我们大家共同战胜疫情, 走出疫情阴霾, 迎来光明的未来。

供稿: 美国华盛顿地区同乡会联合会 公共关系部

疫情中平稳前行的银光老年班希望号航船

——记希望西城老年班
周英男, 王岚

病毒袭来, 危险万分, 银光老年班希望号——犹如我们的诺亚方舟, 我们集结在同舟共济的航程上, 我们团结友爱, 万众一心。希望中文学校和银光老年协会是我们的后盾, 在全球告急的危机时刻, 我们的航船在疫情之中平稳前行, 每周我们在网上相聚, 继续英语学习, 交流病毒防治。微信是我们社交的平台, 烹饪高手切磋厨艺的美食坛。朋友圈我们放声高歌, 各领风骚。老年班亲密无间的交谈, 在我们心中筑起一道安全的防线。当我们得知一位班友战斗在武汉第一线, 他家人的安危无不牵动着我们全体的心弦。当国内传来一切平安的消息, 有多少人激动得落泪。为了开设网课, 班里的网络高手操尽了心, 英语小老师倪冰蕾加入了我们的团队, 为我们讲解网课应用软件, 解决网络难题, 班友们各显神通, 互帮互助远程操作, 大家心往一处想, 劲往一处使, 我们不是亲人却盛似亲人, 疫情使我们隔离, 网络让我们相见。老年班希望号使我们重启青春的活力, 使我们尽享夕阳的美丽。待疫情灭, 疫苗生, 战胜病毒, 我们欢声笑语再重逢。

在希望的田野上放飞夏日

——介绍希望中文学校网上夏令营以及暑期网课

希望马州和维州网上暑期网课简介

(1) 希望网上夏令营注册链接: <https://forms.gle/Dhj6ytsUUfpRk3gL7>。联系邮件: hcsqb@hopechineseschool.org

(2) 马州暑期网课注册链接 <https://www.hopechineseschool.org/hcspt>。咨询方式送短信到 301-793-4490 王老师

(3) 维州暑期网课注册链接 <https://www.hopechineseschool.org/hcsfx/>。咨询方式送短信到 571-225-1078 赵校长

由于疫情的继续发酵, 假期的不断延长, 希望中文学校为了配合家长和学生的需求在马里兰州和维州推出网上学校, 暑期网课将着重为学生们在暑期提供一个熟悉和愉快的中文学习环境。开设中文和双语中文网上课程, 老师会通过生动有趣的教课, 从中国文学风俗地貌饮食等各个方面带领学生领略中华文化的丰富多彩, 这些是学生们学习了的课本知识的补充, 也是课本知识的复习和强化, 让他们能更轻松地进行秋季下一个阶段新课的学习, 同时也会给他们的暑期生活增添几分欢快的色彩。

马州中文和双语中文暑期网课: 将按照年龄开设四个班级, 每周上课三次, 每次两个课时, 分为两期注册, 第一期 6 月 15 日到 7 月 25 日, 第二期 7 月 27 日到 8 月 29 日。欢迎各位家长注册报名, 也感谢老师们辛勤付出, 参加中文网课的老师有郭树植, 林瑜, 华竹影, 臧国华, 李珊英, 吴文瑜和张晓丽。另外在周末希望还开设了舞蹈(刘姝曼老师任教), 英语写作(Diana 老师任教), 动画游戏(李坚克老师任教), 书法(张弘芬老师任教)和瑜伽(黄圣菲老师任教), 也有成人双语课(臧国华老师任教)和家英语课(余皓莹老师任教), 供大家选择参加。让我们一起和孩子们度过一个有

意义的居家暑期。也借此机会谢谢各位家长对希望中文学校的长期支持。

马州暑期网课注册链接 <https://www.hopechineseschool.org/hcspt>。咨询方式送短信到 301-793-4490 王老师

维州中文和双语中文暑期网课: 将开设中文提高班、副课和兴趣班, 中文包括 AP 中文、马立平教材、《汉语》教材和暨南教材各年级、儿童学习古诗、快乐学中文、学古诗, 讲故事、双语各年级; 副课有数学、速算心算、代数、几何、中英互译; 趣味课有:《三国演义》、色彩、素描、绘画等等。参加中文网课的老师有韩静霞, 张李燕, 王志杰, 胡友琴, 单仪芳, 陈姿茜, 蒲英, 张丽慧。每周上课一次, 周六或者周日, 每次两个课时, 从 6 月 20 日到 8 月 30 日, 共十周。

详情可见维州暑期网课注册链接 <https://www.hopechineseschool.org/hcsfx/>。咨询方式送短信到 571-225-1078 赵校长

希望网上夏令营: 将通过网上寻根, 畅游中国, 开启中华历史文化之旅。每个学生将在老师的导游下, 组营寻找并深入了解各自心仪的中国旅游城市和周边美景, 从设计和规划游览线路, 制定旅游攻略和预算, 到在网课与大家分享旅游心得及收获。在夏令营不但学习了中文, 了解了中华文化, 也增长了方方面面的知识。这个主题旨在挖掘孩子的探索精神, 培养的组织能力, 锻炼孩子的大脑运筹, 激发孩子的表述等多种功能。

低年级组, 我们有曾在上海一级幼儿园任职多年的高级国际幼师奉英老师。她在寓教于乐, 生动活泼, 融洽亲子, 张弛有度的氛围中, 开启专业化幼儿中文启蒙课程。我们还有北京师范大学, 教学设计硕士赵琳琳老师, 十多年来一直钻研不懈, 有着自己独特的教学方法, 她将首次推出的

幼儿启蒙数学课程, 意在潜移默化中, 培养孩子对数学的兴趣, 把枯燥的数学变成妙趣横生的游戏, 让数学成为了解社会的万花筒。相信您的孩子一定会喜欢两位老师的课程。

夏令营还将提供培养审美, 发挥创意的美术课程。资深的叶磊老师, 毕业于河南大学工艺美术系。从事美术教育工作二十多年, 在工艺美术领域游刃有余。她的学生在各种绘画比赛活动中多次获奖, 她将给孩子们展示从启蒙绘画, 儿童创意画, 素描及色彩的一整套绘画技术。

贺广华老师桃李满天下, 师从吴湖帆大师入室弟子陈青野山水画, 又得著名工笔画大师蒋荣官真传。贺老师的学生参加国内外各种书画比赛屡屡喜获殊荣。贺老师将传授中国书法和水墨画艺术。

国际象棋初级班由授课已有 20 多年的 Carla Naylor 执教, 她是美国国际象棋锦标赛的一名活跃选手, 并在美国女子老年组现居第十名。所授课程涵盖了国际象棋的规则, 教授国际象棋基本知识, 基本布局原理, 棋子放置策略, 基本残局和简单中局战术, 前世界冠军的棋盘比赛也将在课堂上进行分析。

大家喜爱的 SAT Math, SAT Chemistry, 尊巴等课也同步在暑期开课。希望夏令营报名一上网就获得了家长们的强烈反响及点赞。有大家的支持与爱护, 我们更有信心把它办好。我们还会不断更新夏令营的课程, 欢迎大家关注。

希望网上夏令营报名注册详细信息请看下面链接: <https://forms.gle/Dhj6ytsUUfpRk3gL7> 联系邮件: hcsqb@hopechineseschool.org

(希望中文学校宣传部 供稿)