

新冠疫情系列讲座——与心理专家对话：疫情下常见的心理问题及化解

主讲人：贾俊勇（精神科医生）
 邵晓平（精神科医生）
 主办方：
 美京华人活动中心（CCACC）
 主持人：陆惠兴（CCACC 泛亚义门诊主任/注册临床社工）
 时间：
 5/29/2020 周五 晚上 7:30-9:00
 网上会议链接：
<https://us02web.zoom.us/j/87035608566>
 Zoom 会议 ID: 870-3560-8566
 Call in#: 301-715-8592
 YouTube 观看直播链接: https://youtube.com/AfU-5zzt_nU

疫情中的各种困境和难题
 疫情漫漫，不见尽头。各国政府各出奇谋，应对病毒，忙成一团。疫情之下，来自传统媒体、社交媒体和自媒体关于病毒的消息满天飞，人心惶惶，人人自危。疫情之初，CCACC 泛亚义门诊同事曾经问过一位96岁的老人家：你这辈子，见过这样的情况吗？老人家说：从来没有！
 疫情给社会和个人生活带来的变化确实是从来没有过。社会运作持续多月暂停；大部分人居家工作、远程学习；有些人因为疫情失去常规的工作，人生头一次学着申请失业救济。疫情之后，经济堪忧，对每个人的个人发展都会有很大影响。很多大家都已习惯的现代文明带来的生活之便利，很多时候我们只能舍弃，转而采取“最基本”的生活方式。

有人说，这场世纪病毒大流行，是对各国政府的一场大考验。细心想想，这何尝又不是对我们个人的一场考验？长期以来，我们从生活、工作和经历中，培养出的世界观和价值观，这个时候就要派上用场了。疫情给每个人的生活带来了多层面的变化。有人可以逐步适应，安然面对。有人则陷于焦虑和恐慌之中，没办法安排疫情下的生活。以下是我们泛亚义门诊新冠病毒中文信息热线接到的常见问题：
 疫情期间，我经常感觉透不过气来，并出现心跳加速、睡眠不足等症状，这到底是心理问题还是身体问题？
 疫情期间缺乏与人直接交流，会对心理有什么影响？

居家令下，如何协调父母与子女的文化冲突与代沟？
 如何有效与青春期的孩子沟通，帮助他们协调和学习与游戏，以及调节社交距离下的孤独感？
 疫情期间互联网上的各种不同言论，导致亲友间关系紧张，以及产生的焦虑与不安，如何应对？

与专家对话寻求如何化解
 本周五，我们有幸请来华府地区的两位精神科医生来为大家出谋划策。贾俊勇医生毕业于华北煤炭医学院临床专业，德国柏林自由大学生物化学与神经生物学博士，加拿大多伦多大学 Mount Sinai Hospital 博士后，并于华盛顿圣伊丽莎白医院完成精神科住院医师医学培训，目前是马里兰州 Sheppard Pratt Health System, Behavioral Health Partner 精神科医生。邵晓平医生毕业于上海第二医科大学，之后留校任教。90年代初到美国路易斯安那州立大学攻读微生物和分子生物学专业，获硕士学位，而后在美国国家健康研究院从事多年的基因对神经发育作用的分子机制研究。2001年在哈佛大学医学院精神科南岸分部接受住院医师训练，2005完成训练并继续获美国精神科医师证书。她目前担任华盛顿特区的美国退伍军人医院精神科主任主治医生，并任乔治华盛顿大学医学院兼职临床助理教授。邵医生现是美国精神科学会会员。

本次网上讲座是美京华人活动中心“心理健康360项目”的系列公益讲座之一。心理健康360项目”是邵晓平医生和其他一些华裔医生、医学人员和教育工作者，以美京华人活动中心泛亚义门诊部为平台，于2015年共同建立了“心理健康360项目”，旨在推动华裔美国人对心理和精神卫生的认识，消除对精神疾病不应有的偏见。五年多来，这个项目协同其他美国华裔精神卫生专家和教育领域的学者，举办不同主题讲座和定期义诊，促进了马里兰州蒙郡及周边地区的华裔族群及社区重视心理健康和精神卫生。本次讲座以对话形式进行。欢迎大家在线提问，与专家对话。

蒙郡 COVID-19 租赁援助项目于6月1日开始接受申请 CCACC 新冠纾困信息咨询专线继续为你服务

蒙郡将为符合资格的房客启动 COVID-19 租赁援助项目。主管该项目的蒙郡住房机会委员会 (The Housing Opportunities Commission, HOC) 将于6月1日周一上午10点至6月5日周五下午2点之间接受申请及其相关文件。截止日期之前收到的所有申请将采用随机选择方法进行审查。

COVID-19 租赁援助项目旨在为因 COVID-19 健康危机而遭受收入损失的低收入家庭提供部分租金援助。如果适用，申请者必须有失业保险申请。获批准的家庭最多可获得为期三个月的每月500美元的援助金，直接付给房东。提出申请的家庭必须证明有能力利用该租金援助和现有资源，来继续履行租赁义务。

英语和西班牙语版本的情况说明书和示例申请表，可以参阅网址 <http://www.hocmc.org/extra/878-covid-rental-assistance-program.html>。为了帮助居民正确提交申请所需的信息，该网站提供了该项目要求和申请所需文件的更多详细信息。一旦申请流程于6月1日开放，建议申请人通过以下网址提交在线申请：<http://www.hocmc.org/extra/878-covid-rental-assistance-program.html>。

只要在6月5日下午2点之前完成提交申请和文件，申请所需文件可以与申请书一起或者分开提交。

该申请包含适用于某些(但不是全部)情况的问题和对文档的要求。如申请表格中所述，申请人仅需提供信息并提交适用于其情况的文件。如果申请人不确定某些情况，可以在其申请中附上注释。

那些无法在线完成申请的可以从5月26日周二开始领取纸质申请表，然后提

交完整的书面申请和所需文件。书面申请单必须标明日期或时间戳，投递到四个 HOC 办公楼外的指定投递箱内。与在线申请一样，书面申请将从6月1日周一上午10点至6月5日周五下午2点之间接受。纸质申请表领取，时间戳设备和投递箱的四个位置为：

- 10400 Detrick Ave. Kensington, MD 20895
- 231 East Deer Park Dr., Gaithersburg, MD 20877
- 101 Lakeforest Blvd, No. 200, Gaithersburg, MD 2087777
- 880 Bonifant St., Silver Spring, MD 20910

蒙郡鼓励有意申请人考虑该项目和其他项目的资格条件，并从适合其情况的项目中寻求援助。下面列出了可申请 COVID-19 租赁援助项目的最高允许年收入。来自蒙郡和联邦政府的紧急资金将为低收入家庭的提供一系列租赁住房需求的援助。

COVID-19 租赁援助项目是通过 CARES 法案作为社区发展整体补助金 (Community Development Block Grant) 而资助的，旨在为低收入家庭提供长达三个月的援助，以帮助他们履行租赁义务并避免被清退。申请人必须是美国公民、永久居民或其他合格的外国人。

美京华人活动中心 (CCACC) 秉承服务社区的一贯原则，在疫情期间开通新冠纾困信息咨询专线，为社区居民提供免费咨询帮助。对 COVID-19 租赁援助项目有疑问或需要了解其他政府的纾困项目的居民，请致电 CCACC 新冠纾困信息咨询专线 301-663-0983 或 301-820-7200 分机 8315，竭诚为您服务！(美京华人活动中心 CCACC 新闻小组整理节录)

家庭人数	1	2	3	4	5	6	7	8
收入上限	\$55,750	\$63,700	\$71,650	\$79,600	\$86,000	\$92,350	\$98,750	\$105,100

人口普查回复率 马州全国第十 蒙郡居马州第五 因人口普查忆阵亡将士

根据2020 Census 回复统计,截至5月23日止,马里兰州的人口普查回复率为64.1%,全国排名第十,排名第一的是明尼苏达州,平均率回复70%。马州有24个郡,蒙哥马利郡的回复居第五,前十郡的排名如下:

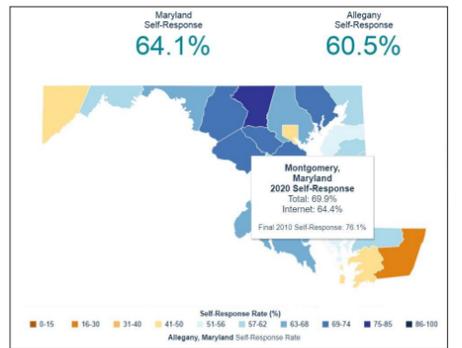
- 1.Carroll 回复率76.2%
 - 2.Howard 回复率73.9%
 - 3.Harford 回复率72.3%
 - 4.Frederick 回复率71.8%
 - 5.Montgomery County 蒙郡回覆率为69.9%
 - 6.Anne Arundel 回复率69.2%
 - 7.Calvert 回复率为68.4%
 - 8.Charles 回复率为67.2%
 - 9.Baltimore 回复率为66.3%
 - 10.Washington 回复率为65.7%
- 最低回复率在50%以下的有 Worcester (30.2%), Garrett (47.3%) 二郡。

人口普查有赖全民配合
 自今年3月中至今,美京华人活动中心 CCACC 每周整理最新马州及蒙郡的人口普查数字,让居民了解人口普查的最新进度及其中的意义,而10年一次的人口普查,必须靠州内的每一个居民的据实以报才能圆满完成。无论是公民、绿卡、外国学生、持工作签证、外国观光客,甚或没有合法身份的人,立即通过上网、电话或邮件,以居住的地址为基准,填写普查表。普查数据被宪法保护其安全;在普查问卷上提供的信息,仅供政府开发建设部门之统计资料参考之用,个人资料不得供作他用。

普查填表的三个方式,十分简单:
 1.持联邦普查局的2020年人口普查通知信,里面会有12位数字的人口普查码(Census ID),上网填表。
 2.收到纸本的普查表,如实填妥每一个问题,将普查表放入免付邮资回邮信封中,寄回人口普查局即可。
 3.若未收到通知信,仍可以居住地址上网填表。中文人口普查的链接是: <https://2020census.gov/zh-hant.html>。

人口普查的数字将成为了未来十年马州居民可享受的联邦分配款的比例,少一个人,就少一份属于你的分配款。想要享受什么样的未来十年社会基层建设福利?如果您未填表,现在就填表。欢迎所有居民利用美京华人活动中心提供的普查热线 301-620-1517,协助填表或询问普查相关问题。

因人口普查忆阵亡将士
 5月25日国殇日,即阵亡将士纪念日,今年因新冠病毒疫情,没有任何聚集的纪念活动,但因着人口普查的数据,令人想起为国牺牲的英雄人数是何等庞大!
 阵亡将士纪念日最初称为“勋章日”,这个节日于1868年正式宣布,以纪念自1861



图载自2020 Census 回复统计

年南北战争开始以来,在战役中丧生的120万男女将士。第一次世界大战后扩大该节日,纪念在所有战争中为国牺牲奉献的人。它于1971年成为正式的国定假日,被称为“阵亡将士纪念日”。

以下资料(2013年统计数字)汇总了美国人口普查局和国防部国防人力数据中心提供的统计,说明美国在每次战争中服役和死亡的人数。

- 国内战争 (1861-1865): 330 万人服役, 50 多万人死亡。
- 西班牙-美国战争 (1898): 306,760 人服役, 2,446 人死亡。
- 第一次世界大战 (1917-1918): 470 万人服役, 116,516 人死亡。
- 第二次世界大战 (1941-1946): 1 千 6 百万人服役, 405,399 人死亡。
- 韩战 (1950-1955): 570 万人服役, 54,246 人死亡。
- 越战 (1964-1975): 870 万人服役, 90,220 人死亡。
- 海湾战争 (1990-2001): 560 万人服役, 13,104 人死亡。
- 后 911 时代 (2001-2010): 600 万人服役, 至少 13,104 人死亡。

美京华人活动中心 (CCACC) 的青少年舞龙队,每年都会应洛克维尔市 (Rockville City) 之邀,参加国殇日游行。今年虽然无法举行游行活动,但借由以上数据,大家仍可回顾历史,一起缅怀为国捐躯者的牺牲,追思他们无私的付出!

* 人口普查数字节录整理自 https://2020census.gov/en/response-rates.html?utm_campaign=20200523msc20s1ccallnl&utm_medium=email&utm_source=govdelivery
 * 阵亡将士纪念统计数字节录整理自 https://www.census.gov/newsroom/stories/2020/memorial-day.html?utm_medium=email&utm_source=govdelivery
 (美京华人活动中心人口普查小组整理撰稿)

蒙郡微型企业稳定计划 (MSP) 将于6月10日开始接受申请

蒙郡将从6月10日周三开始接受其微型企业稳定计划(MSP)的申请。该计划的申请将在6月16日周二截止。因应 COVID-19 健康危机, MSP 计划创立初衷旨在帮助雇有五名或以下职员的营利性企业。

除营利性企业外,该计划还向无雇员的企业开放,包括独资经营者和独立承包商。

有关资格要求和所需文件的信息,可参阅该计划网页 www.montgomerycountymd.gov/biz-resources/msp。中文版可以查看美京华人活动中心 CCACC 整理的链接: <https://www.ccacc-dc.org/OnePage.aspx?tid=209&id=1679>。

该计划由社区发展整体补助金 (Community Development Block Grants) 拨款资助,因此必须遵循关于收入资格的联邦准则。申请人必须是美国公民或法律规定的合法外国人。

资格和文件要求的情况说明书将以西班牙语、阿姆哈拉语、法语、韩语、中文和越南语提供。该文档可以很快在网站上查看,网页为 www.montgomerycountymd.gov/biz-resources/msp。

MSP 计划旨在为因当前健康危机而导

致收入下降的企业提供经济援助。蒙郡政府同时鼓励企业申请其他符合资格的援助计划,包括已扩大申请资格的失业保险。

符合资格的企业必须实际位于蒙郡,或者企业主必须居住在蒙郡,并且至少51%的业务收入来自蒙郡。每份提交的申请将被随机分配一个号码,并按照该号码顺序进行参考。获批 MSP 援助金的企业最多可获得10,000美元。

蒙郡将举办网络研讨会,回答问题并进一步解释 MSP 计划。该网络研讨会将从6月1日星期日上午9点开始到6月13日星期六(6月7日星期日除外)结束。网络研讨会链接和说明将于5月29日周五在 www.montgomerycountymd.gov/biz-resources/msp 上提供。

美京华人活动中心 (CCACC) 秉承服务社区的一贯原则,在疫情期间开通新冠纾困信息咨询专线,为社区居民提供免费咨询帮助。对蒙郡微型企业稳定计划 MSP 有疑问或需要了解其他政府的纾困项目的居民,请致电 CCACC 新冠纾困信息咨询专线 301-663-0983 或 301-820-7200 分机 8315,竭诚为您服务!(美京华人活动中心 CCACC 新闻小组整理节录)