

新冠疫情下的CCACC 食物援助项目及线上说明会

美京华人活动中心CCACC获得蒙郡政府的食物协助计划资金,从现在到八月底,我们将向社区独居长者提供免费的午餐服务。

申请资格:

- 1.居住于蒙郡的小区居民;且,
- 2.60岁以上,或未满60岁但有身心障碍,在疫情期间取得食物有困难者;且,
- 3.在以下公寓独居或仅与配偶同住,无其他家庭成员可协助取得食物:

a.Heritage House (95 Dawson Avenue, Rockville, MD 20850)

b.Forest Oak Towers (101 Odendhal Ave, Gaithersburg, MD 20878)

c.Lakeview Apartments (10250 Westlake Drive, Bethesda, MD 20817)

d.Bethany House (199 Rollins Ave, Rockville, MD 20852)

e.Waverly House (4521 East West Hwy, Bethesda, MD 20814)

如果您不在以上公寓居住,但是有兴趣参加我们的食物投递项目,也可以登记我们的项目。我们会收取每餐20美元的成本费。

申请方式:

1.拨打美京华人活动中心新冠纾困信息咨询热线301-663-0983,或,

2.经由欢乐日间保健中心、居家护理中心、泛亚义务门诊转介

准备资料:

- 1.蒙郡居住证明
- 2.完成申请表并签名,可邮寄、传真或电邮回传。

邮寄地址:9318 Gaither Rd., Suite205, Gaithersburg, MD 20877

传真号码:301-778-7026;电邮 gaap@ccacc-dc.org

服务内容:

- 1.提供每周三天的餐盒配送(固定周一、周三和周六,或周二、周五和周日)
- 2.提供相关福利资源咨询

名额有限,请尽早申请。申请表请登录CCACC网站<https://www.ccacc-dc.org/>查询,或致电CCACC新冠纾困信息咨询专线301-663-0983或301-820-7200分机8315,已获得帮助。

不符合资格者:

- 1.其他日间保健中心的会员:由于其他日间保健中心多数已有安排固定的食物配送给他们的会员,且各日间保健中心会依州政府要求透过每日电话联络,若有食物短缺的问题,应可实时掌握并提供个案服务。
- 2.居住于长期照顾机构Nursing Home或Group Home的居民。

如果你想了解更多的信息,或者了解美京华人活动中心的疫情服务,请参加我们的线上说明会:

时间:6月5日周五 美东时间下午4:00

主题:CCACC食物援助项目及纾困服务说明会

线上说明会链接:

<https://qr.go.page.link/6u5HM>

也可以扫以下二维码进入会议:

Zoom会议ID: 829 2558 7858

Call in #: +1 301 715 8592

Password: 410765

YouTube 直播观看链接: https://youtu.be/U1_6ON07cz0

CCACC 新冠疫情系列讲座报道: 疫情下常见的心理问题及化解

重温YouTube 泛亚频道直播: https://youtu.be/AfU-5zzt_nU

5月29日周五晚,美京华人活动中心(CCACC)举办第四次线上疫情讲座。这次的主题是“疫情期间常见的心理问题及化解”。本次线上讲座吸引了近70位现场参加者,同时有100多名全国各地观众观看我们的YouTube线上直播。

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。该项目成立于2015年,最初由华府地区的几位热心医生和心理健康工作人员牵头,以CCACC泛亚义务门诊部为平台。“心理健康360项目”多年来推出众多的公益讲座,普及心理健康的知识。比较受欢迎的项目包括“来自哈佛的亲子对话”等讲座,以及“听我说”等系列社区心理健康话题征文活动。

周五的讲座,我们有幸请来大华府地区的两位精神科医生主讲。贾俊勇医生在国内、德国和加拿大等多地接受教育,在美国接受培训,并获得精神科的医生执业资格。贾医生目前是马里兰州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,多年来在美国的多个高校以及美国国立卫生研究院NIH从事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完成住院医师训练后,获美国精神科医师证书。她目前在华盛顿特区的美国退伍军人医院精神科任主治医师,并任乔治华盛顿大学医学院兼职临床助理教授。邵医生也是“心理健康360项目”的召集人以及顾问医师。

华裔社区普遍对于心理问题知之甚少,甚至会有回避的心态,认为与自己无关。其实心理问题跟我们所处的新冠疫情一样,谁也躲不了。每个人在人生的不同阶段,总会经历一些变化,受到一些冲击。在这些情况下,有人可以及时调整,适应变化,甚至可以成功驾驭变化带来的机遇,从而得到进一步发展。有人遇到变化,本能的抗拒,不能及时调整,正是这时候,人很容易陷入迷茫和低落。这两种不同的应对,就跟心理健康的程度有很大的关系。

本次讲座,两位专家简要介绍了一些主要的心理健康概念的基本知识后,就与观众进入了热烈的讨论。大家比较关心的问题包括社交隔离带来的情绪问题、个人焦虑情绪、远程工作与居家教育的冲突、疫情中与家人关系的改变、疫情下对华人的歧视问题



以及疫情中小孩和青少年的心理问题等等。

心理专家告诫大家,疫情带来的冲击,对所有人都是一样的。疫情虽然漫漫,但是人类最终总是会找到方案,疫情也一定会过去。这样,也不必纠结于目前疫情带来的种种不便。

这一段特殊的经历,也会给我们一些特殊的收获:比如,以前忙于工作,大家难得可以跟家人一起饭后散步,现在每天都可以做到;孩子天天长大,像现在可以朝夕相处,互相支持,互留美好的回忆,也是非常有意义的事情;照顾好自己,对自我的身体健康与心理健康做一个评估,分析自己受疫情影响的程度,从而有一套自己的应对方式,也会有效的控制疫情带来的焦虑。两位医生还分享了“正念联系(mindfulness)”冥想,练习太极拳等简单易行、有益身心的方法,来调节疫情中产生的不良情绪。

CCACC新冠疫情系列讲座-疫情下常见的心理问题及化解在线视频截图之一

CCACC新冠疫情系列讲座-疫情下常见的心理问题及化解在线视频截图之二

CCACC将会在未来几周,继续推出新冠疫情系列讲座。已经安排的讲座如下:

2020年6月5日 4:00-5:00 pm
CCACC 食品援助与纾困服务说明会

2020年6月12日 7:30-9:00 pm
疫情中老年人与失智症老人的照顾与社区资源

2020年6月19日 7:30-9:00 pm
疫情中亲子关系讨论会

参与的方法请留意CCACC网站: www.ccacc-dc.org。重温以往的讲座,请到泛亚YouTube频道,搜索“PAVHC,新冠”。

蒙郡COVID-19租金纾困项目的常见问题 CCACC新冠纾困信息咨询专线为您服务

针对因COVID-19大流行而遭受经济损失,进而导致房租缴纳滞后的家庭,COVID-19租金纾困项目(COVID-19 Rent Relief Program)提供短期租金援助。经济援助金可用于偿还逾期的租金,并提供长达三个月的额外支持。援助金也可用于支付保证金、首月租金以及为无家可归的家庭每月提供一些援助。该项目资金来自一项蒙郡保健福利部(DHHS)的350万美元补充拨款,以帮助蒙郡居民。

常见问题及简回答如下:

我在支付房租时有些困难,是否可以获得援助?

如果您拖欠租金,可以通过DHHS的住房稳定服务处(Housing Stabilization Services)获得帮助。这包括常规服务和COVID-19的特定项目。如需与个案工作者交谈,请致电311(240-777-0311)或完成服务请求(见下文链接)。个案工作者会给您回电,以审查您的资格。

我申请了COVID-19租赁援助项目(COVID-19 Rental Assistance Program)-这是同一项目吗?

不一样,COVID-19租金纾困项目与COVID-19租赁援助项目是分开的,两者不同。该项目由DHHS的住房稳定服务处主管。受益的金额视个案情况而定,而且资格标准也有所不同(见下文)。COVID-19租赁援助项目由住房机会委员会(Housing Opportunities Commission)主管,并有它自己的资格标准。如果您认为您可能符合COVID-19租金纾困项目的申请资格,请致电311或完成服务请求。

我与一位朋友达成协议并支付一部分家庭费用,但没有属于我的租赁合同,我是否仍有资格获得援助?

是的,如果您有非正式租赁合同,您仍然有资格获得帮助。致电311(240-777-0311)或完成服务请求。个案工作者会给您回电,以审查您的资格。

如何知道我是否有资格申请?

完整的资格审核将由住房稳定工作人员决定。您则需要证明至少从2020年2月以来,一直在蒙郡居住,并且您的收入低于地区平均收入(Area Median Income, aMI)的40%(参见下表)。占地区平均收入60%的家庭也可获得有限的援助金-如果您认为自己符合该类条件,请提交服务请求。此外,如果您已经入住,则必须将收入的50%以上用于租金。

家庭人数	40% AMI上限	60% AMI上限
1	\$34,000	\$51,000
2	\$38,840	\$58,260
3	\$43,680	\$65,529
4	\$48,520	\$72,780
5	\$52,440	\$78,660
6	\$56,320	\$84,480
7	\$60,200	\$90,300
8	\$64,080	\$96,120

该项目能提供多少金额?

补助金将针对每个家庭的情况,在3-4个月内支付\$300至\$4000不等数额。

是否需要对这部分资金做2020年税务申报?

不用,在大多数情况下,补助金会直接转给房东,作为您的房租账单的抵扣金。

我需要什么文件?

所需文件用来核实身份、收入、住址、逾期租金和现有的租赁义务。此外,有资格申请失业保险的家庭必须证明其已经申请或曾尝试申请。

您是否需要社会安全号码作为申请的一部分?

不需要社会安全号码,但要求提供附有照片的身分证件。

接受这项补助金会算作公共收费吗?

DHHS不是公共收费的法律机构,如果您有任何疑问,建议您与以下法律资源联系:

Protecting Immigrant Families

Gilechrist Center

Maryland Health Connection(马里兰健康连线)

One Nation AAPI(常见问题有西班牙语和各类亚洲语言)

Justice in Aging

目前我还有能力支付房租,但是下个月可能无能力支付房租,我可以获得帮助吗?

不幸的是,该项目仅适用于有租金拖欠的家庭。您可在出现租金拖欠的情况下再致电。

在过去的年中,我从蒙郡得到援助,如避免被清退、保证金或首月租金。我是否仍然有资格获得该项目帮助?

可以,在此公共卫生危机中,标准的12

蒙郡发布复工第一阶段 针对企业的指导原则

蒙郡于6月1日星期一上午6点开始复工的第一阶段。为帮助各企业在过渡期间做好准备,并为企业及其员工和客户营造一个安全的环境,蒙郡为其制定了复工指导原则。

复工指导原则

-郡长的行政命令概述了可在第一阶段复工的业务和活动的类型。

-仅在行政命令中提及的业务可以复工,其他的则必须继续遵守“居家令”。

-为了安全复工,所有企业必须同意遵守安全要求,以确保在员工、顾客和公众之间保持低病毒传播率。

-必须遵守蒙郡的复工要求,并将复工要求张贴在清晰可见的位置。

-参照新的安全准则并打算提供户外用餐的餐厅,必须填写一份简单的注册表格,以确保其理解新准则。

-提供户外用餐的餐厅必须向顾客提供洗手间。

-如果零售店提供路边取货服务,企业应告知客户首先通过线上或电话订购,并

在车中等待员工递送商品上车。

-发廊和理发店的员工和顾客必须使用面罩、手套和其他适合的个人防护设备。此外,还必须满足以下要求:

每200平方英尺的服务区域仅限一位客户;

为员工和客户使用保持距离标记;且

必须至少每两个小时用疾病控制和预防中心(CDC)和环保署(EPA)批准的消毒剂清洁经常被接触的表面。

-蒙郡复工网页提供复工的各项资源信息。

随着蒙郡进入复工的第一阶段,蒙郡政府敦促企业和顾客继续采取安全措施:

-在室内公共空间,或当不能在室外保持社交距离的情况下,始终佩戴口罩

-继续保持社交距离

-室内和室外聚会限制为10人或更少

-尽可能远程办公

(美京华人活动中心CCACC新闻小组整理节录)

个月福利上限已被取消。如果您符合其他资格要求,您可能仍然可获得援助。

该援助金是否需要偿还?

不,这不是贷款,不必偿还给蒙郡政府。我的房东说,如果我不能全额支付所有费用,必须立刻搬走。我应该何去何从?

只有持有法院令的警官才能驱逐您。请致电240-777-0311与房东和房客事务

(Landlord and Tenant Affairs)联系,或致电非紧急专线301-279-8000与警察局联系。更多信息请点击DHCA COVID-19网站。

如需填写服务请求,请使用以下链接:

<https://www3.montgomerycountymd.gov/311/SolutionView.aspx?SolutionId=1-6XPX0U>

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租金纾困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,CCACC竭诚为您服务!

(美京华人活动中心CCACC新闻小组整理节录)