

CCACC 新冠疫情系列讲座(七)

疫情里老年人与失智老人的照护



YouTube 频道重播：https://www.youtube.com/watch?v=m1D3UC_FPKA

美京华人活动中心(CCACC)疫情期间推出系列讲座,关注一系列因疫情引起的身体与心理健康的问题。6月12日周五晚上7:30,CCACC推出网上讲座“疫情中的老年及失智者的照顾”,这是自新冠疫情以来,CCACC举行的第七次网上专题讲座。

本次讨论会先由邵晓平医生简单介绍人类由于自然老化随之而来一系列健康的问题,以及由此带来的心理和精神上的改变。这些自然的变化,会让老年人比较难以适应突然的改变,例如新冠病毒大流行、社交隔离、生活方式的突然不同带来的问题。邵医生是本地华人精神科医师、CCACC心理健康360项目召集人,她还简单介绍了老年失智症的基本信息,以及基本的应对原则。

紧接着,约翰·霍普金斯大学医学院老年精神病学和精神病学系的助理教授Dr. Jinhui Joo 跟大家分享了她在临床中看到的,新冠疫情时期,一些老年人由于过分紧张焦虑,甚至陷入恐慌,导致无法保持基本生活的功能之状况。Dr. Joo 指出,专家预计,新冠疫情对人们的心理健康的后续影响,

将持续一段很长的时间。她提醒大家要注意调整心态,适应变化。

本次讲座,我们更请来其他两位主讲人谈及新冠期间老年人健康与居家服务的专业知识,一位是美京华人活动中心旗下居家护理中心的创办人及主任孙文影女士,另一位是社区著名的内科医生、泛亚义务门诊创办人周武屏医生。周医生与孙主任还以过来人分享照顾失智的老年人的一些诀窍。比如,孙主任提醒大家,学习照顾失智老人,不能用平常人的思维,对某些特殊行为,与老年人争辩对错。照顾失智老人,有很多学问,她自己就曾经特别去上社区提供的课程,慢慢了解这个病症。周医生表示同意,并指出,对于慢慢失去语言和思维能力的老年人,可以尽量陪伴,适当使用肢体语言,表达理解与支持,传递爱的信息与安全感,让老人家有一个相对安康的晚年。

随着人口老化,失智症(俗称老人痴呆症)变得越来越普遍。根据阿尔兹海默协会(Alzheimer's Association)的数据,美国年满65岁以上的老年人,1/10患有此症。许多中年子女在成为年迈父母的主要照顾后,大都是等到父母失智症症状很明显的时候,才意识到这个问题,因此,一下子需要学习要照顾老人的健康,自己精神和行为方面的各种需要,面临巨大挑战。

亚裔社区,对于失智症的了解甚少,针对亚裔的相关资源也很有限。有鉴于此,Dr. Joo 正在进行一个前期的研究,希望了解亚裔社区对于失智老人照顾的现状,并希望在不久的将来,可以发展一些辅助项目,帮助有需要的家庭。你如果希望参加这个研究,请参考我们的宣传页,或者致电泛亚义务门诊240-393-5950 询问详情。

CCACC 社团线上相见欢
为重新开放场地交流

在新冠疫情有所缓和、蒙郡政府继续推动逐步复工政策之际,美京华人活动中心(CCACC)邀请所有社团负责人和社团成员参加线上座谈会,一方面分享CCACC在疫情期间继续服务社区的努力,另一方面了解各社团近况、活动方式和未来计划,并听取社团对中心重新开放后,在使用场地方面的意见与建议。座谈会上,气氛活跃,相谈甚欢。

当新冠疫情开始蔓延,CCACC 遵循政府规定而关闭活动场地,至今已3个月有余。现在疫情趋缓,蒙郡政府已宣布将于6月19日下午5点启动复工第二阶段,这意味着CCACC重新开放的日子近了。此时邀请各社团在线相见,恰逢其时。

本次线上座谈会由CCACC副会长张丽芳女士主持,30多位社团负责人和成员参加。会长李志翔先生首先问候大家,说明CCACC秉持信念,在疫情期间持续各项服务,包括继续为中心耆老送餐、送诊、慰问;设立新冠病毒中文信息专线,为社区提供准确的信息;设立新冠纾困信息咨询专线,为有需要的居民和小企业提供政府各类纾困项目的申请信息;主办或协办多场讲座,从经济纾困、中医抗疫和心理疏导等不同角度分析,不遗余力的帮助民众渡过疫情难关。

接着,张丽芳副会长介绍中心从今年一月推出的新网站,分享了两个CCACC在疫情期间服务的短视频,一是欢乐日间保健中心的备餐、送餐和护理站的工作情形,一是泛亚义务门诊不打烊,工作人员依然在办公室忙碌。这两个视频在稍早播出后,许多人反应说,看了很感动,要向在疫情期间坚守岗位、贡献一己之力的人员致敬。视频链接可访问CCACC中心网站<https://www.ccacc-dc.org/>。

会议的第二部分是有关中心重新开放后,各社团场地使用的议题。负责场地租用的叶秋红介绍了中心会员的相关信息,并演示如何利用网站进行场地租借。张丽芳则对使用场地提出说明和建议,包括依据社团“自给自足”之原则,做好自我防护措施;社团活动之间预留时间进行消毒和清洁工作;人数较多的社团活动可以考虑分班进行等等。

社团负责人也分享了各社团的活动现状,比如华府元极学社利用Zoom采线上授课,效果虽不如面授理想,但大家仍可以居家练习。

通过此次对话,中心了解到目前大部分社团的授课效果并不理想,有的期待中心尽快重新开放;有的计划待疫情完全退去,才返回中心活动。

对中心开放后的安全措施,李志翔会长表示,会制定出相关标准化操作流程,比如加强体温检测、增加洗手间的清洁次数、社团使用场地后的消毒清洁等。

CCACC目前有30个社团,活动涵盖音乐、文艺、舞蹈、健身、养生和体育等,参加人数众多。虽然CCACC不在蒙郡政府第二阶段复工计划的类别之内,相信随着新冠疫情的持续减缓,中心重新开放指日可待。中心会做好万全准备,确保中心耆老、社团成员和中心员工的安全,欢迎大家回归。

2020 人口普查的四大革命性创新科技

从1790年的「纸本答复」到2020年的「线上回复」,创新一直是人口普查的一部分!

美国人口普查始于1790年,当时从全国各个角落,由联邦警察以纸本抄录的方式搜集到各前哨站的人口信息。此后,美国人口普查局每十年都会尝试与时俱进的计算方式,就像美国人口增长数字一样,发生着剧烈的变化。

人口普查局在使用、调整和开发新技术方面一直处于领先地位。2020年人口普查的方式是迄今为止应用了最尖端高科技来完成的一次。

《美国统计》采访了人口普查局十年统计研究部的数学统计学家罗伯特·科洛西,谈到了科技如何革命性的改变人口普查,同时他分享了四大创新,确保人口普查准确计算一人一次,而不重复。

创新1:使用卫星图像检查每一户地址
人口普查局的员工从前是挨家挨户“清查”每一个社区,在纸上写下修正地址。这种方式称为地址清查,是人口普查局更新其冗长地址文件案的运作之一。人口普查局还与美国邮政局(USPS)合作,确认主要地址档案数据库(MAF)。

这种地址清查的方式,既昂贵又耗时。在2010年人口普查之前,员工共旅行了1.37亿英里来更新地址文件数据库。

2015年起,人口普查局开始使用卫星网络的空照图像。人口普查局开发了人口普查电脑软件,普查工作人员在办公室里,就能将2010年的卫星图像,与实时拍摄的新卫星图像进行比对。这有助于识别新房子、公寓楼房和其他建筑,以代替传统的地址清查运作。

受益于新的地址数据库系统,普查工作者在办公室内即可验证2020年人口普查中的大部份地址资料,有效减少了65%的现场走访工作量。

新导2:引入在线自我回复
2020年人口普查是首次让每个人可以选择在线、电话或邮件回复的人口普查。

人口普查局网站设有网上自我回复功能,旨在方便且简单地完成线上问卷,并确保内容和其他邮件的安全。从今年3月中旬开始,网上回复相关信息包含在寄往大多数家庭的信件中。

互联网自助填表工具和在线完成人口普查的网站,设有英文和12种语言版本的问卷,方便各族裔的人民顺利完成普查。

人口普查局还将与各地方社区服务中心配合,提供电脑和平板电脑等工具,在图书馆、社区中心、卫生保健中心和教堂等场所,方便居民使用上网自助填表。这个做法在偏远、网络服务有限或没有互联网服务的地区特别有用。

新3:移动移动设备包含数据收集
2020年挨家挨户帮助人们填表的普查员,将使用人口普查局创建的应用程序,在智能手机上完成问卷。

当设备连接到互联网时,加密数据会立即传输到人口普查局的数字保管库,并且不储存在设备上。智能手机中的软件也为普查员提供前往住家的具体路线。这样最佳路线的指引,有助于普查员更有效地完成工作。

如果设备丢失或被盗,人口普查局将可在远程清除所有应用程序和信息。

创新4:保护数据的新方法
对2020年人口普查的所有答复都是保密的,并受法律保护。《联邦宪法》第13章禁止人口普查局发布或披露任何私人信息,包括姓名、地址和电话号码。

人口普查局的员工宣誓,让你的讯息保密。违反者将面临最高5年的监禁和25万美金的罚款。

在了解人口普查局领先科技的用心与数据安全后,大家要一同完成重要的人口普查回复,好让政府发展部门在未来十年能妥善规划我们的社区。

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。中文人口普查的网址<https://2020census.gov/zh-hant.html>。

截至6月11日止,马里兰州的人口普查回复率为65.3%,全国排名第11。未来10年马州居民可享有的联邦分配款的比例是以人口普查的数字为依据。您想过未来十年要享有什么样的社会基层建设与福利吗?少一个人,就少一份属于你的分配款。如果您尚未填表,请现在立即采取行动。欢迎利用美京华人活动中心的人口普查热线301-620-1517,协助您填表或回答相关问题。

CCACC 新冠疫情系列讲座(八)

疫情中的亲子关系

日期/时间:6月19日,

本周五,7:30-9:00pm

Zoom 在线会议:

<https://us02web.zoom.us/j/81783975102>

Meeting ID: 817 8397 5102

YouTube 直播:

https://youtu.be/KxN4ZerQS_o

这个学期马上就要结束了,暑假就要开始。今年暑假因为特殊的原因,许多孩子的暑假活动都取消了。仅有难得的一点学校的网课和功课也没有了。这个时候许多家长和孩子有可能会对时间安排产生矛盾。比如,孩子晚睡晚起,孩子花很多的时间上网和上各种社交平台,甚至打游戏。如何处理非常时期的亲子关系?美京华人活动中心CCACC邀请本地从事青少年心理工作的专业人士和社工一起讨论一下这个时期的亲子关系。

本次讲座由CCACC泛亚义务门诊主办,蒙郡美国华人家长协会(Chinese American Parents Association- Montgomery County, CAPA-MC)协办。主讲人包括:

张拉燕医生:张医生是获得双医学和精神科双重认证的医生。她擅长结合心理教育、药物治疗和其他循证方法来治疗抑郁症、焦虑症、多动症、自闭症、躁郁症、创伤后压力症等行为和心理健康问题。

王慈欣教授:马里兰大学College Park校区的心理学院教授。加入马大之前,她在Kennedy Krieger Institute 任职心理学家职



位。王教授的主要学术研究方向是校园霸凌的预防、青少年的心理健康与子女教育。

Julie Yang女士:社区工作组织者和教育工作者。过去几年,她组织了大规模的社区五月亚太月庆祝活动,创建了青年奖学金,主持了多次教育讲座和担任蒙郡小记者俱乐部的指导老师。杨女士是教育学硕士,在美国从事教育工作20年,是美国国家学校辅导员协会认证的大学升学专家。

邵晓平医生: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。她现在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项目的组织者以及顾问医师。

本次讲座同样由泛亚义务门诊的陆惠兴主任组织以及主持。陆主任是职业临床社工,长期为社区提供心理疏导工作,对于情绪和心理疾病以及特殊儿童的教育有一定的心得。

希望大家踊跃参加本次活动。