

CCACC 新冠疫情系列讲座(八)

<疫情中的亲子关系> 受关注且回应热烈



疫情中,每个家庭都受到冲击,2020年注定要在我们的人生经历中留下浓重的一笔。

我们应该如何在逆境中活出正面的意义呢?为了帮助大家顺利渡过疫情期,6月19日,美京华人活动中心(CCACC)泛亚义务门诊(PAVHC)请来社区里的专家,在网上与家长和青少年对话。当天晚上,有超过130名社区居民参加<疫情中的亲子关系>网上讲座,有超过70位人士观看YouTube直播。

这次讲座的主讲人是教育、心理、社会关系、医疗专家,他们本身也是孩子处于各个阶段的家长。

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。她擅长治疗抑郁症、焦虑症、多动症、自闭症、躁郁症、创伤后压力症等,以及行为问题和精神疾病。

王慈欣教授:马里兰大学 College Park 校区的心理学院教授。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(杨成华)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并担任蒙郡小记者俱乐部的指导老师。杨女士是教育硕士,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,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。邵医生也是泛亚义务门诊“心理健康360”项目的召集人以及顾问医师。

讲座由 CCACC 泛亚义务门诊主任陆惠兴主持。一开始,Julie Yang 女士分享了全国性的关于新冠对每个家庭的普遍影响,同时,她以个人经验强调帮助孩子建立一个有效日程的重要性。杨女士提出很多本地的社区资源,好让父母帮助孩子过一个

有意义的暑假。

王慈欣教授从专业的角度,讲述疫情的特殊环境必然会造成孩子们不同的适应过程。她深入浅出的说明青少年不同成长阶段的特殊需要,家长应该从什么角度给自己的孩子支持。王教授也分享和很多关于青少年心理健康方面的资源。

讲座的设置是让参与者有充分的时间参与讨论。很多家长提出,今年暑假因为特殊原因,许多孩子的暑假活动都取消,学校的网课和功课也没有了,因此,许多家长和孩子可能会对时间安排产生矛盾。比如,孩子晚睡晚起;又比如孩子花很多的时间上各种社交平台,甚至打游戏。与会的专家提醒家长,孩子打游戏,有利有弊。如果能控制打游戏的时间,或把游戏作为一种奖励机制,以鼓励孩子参加更多有益身心的活动,那么,打游戏本身可能是一个正面的事情。尤其是,很多青少年是借着共同打游戏与小伙伴建立友谊。友谊在青少年的成长阶段是非常重要的需要。

与会的青少年精神科张拉燕医生分享,她平常的工作中,很多家长都在孩子情况很严重的时候,才想到找医生,找药物来帮助。其实,孩子在有些苗头时就需要提供必要的支持,这样就不会到最后问题严重的时候,可能连专业人员能帮上忙的也不多。所以,家长需要分辨孩子成长期的某些特点,以及异于平常的特别问题。如果有需要,则需要找专业的人员咨询,及早处理。

美京华人活动中心在疫情期间连续举办或协办了多场线上讲座,内容涵盖政府纾困项目介绍与申请说明、疫情期间生理与心理健康、老年人照护等主题。中心竭尽全力的服务,以期社区居民平安顺利渡过疫情。

YouTube 泛亚频道重播: <https://www.youtube.com/watch?v=esNb30qT3Ko>

YouTube 美京华人活动中心频道重播: <https://www.youtube.com/watch?v=A-ghDhYrvm8>

CCACC 线上全浸式中文 夏令营开课啦 欢迎报名

美京华人活动中心(CCACC)线上全浸式中文夏令营于6月22日开课。这项夏令营活动从6月22日开始,至8月21日结束,为期9周。CCACC的暑期全浸式中文夏令营已经成功举办了6年之久,在蒙郡社区有口皆碑。

受 COVID-19 疫情的影响,今年 CCACC 的夏令营活动一改往年的活动方式,采用线上教学互动的形式。虽然蒙郡目前的疫情有所缓解,政府也于6月19日启动了第二阶段的复工计划,对日营的开放条件有所放宽,但考虑到学生的安全,CCACC 毅然决定放弃原先设定的夏令营计划。教育部部长李皎皎女士联合 CCACC 中文课的各位老师,在非常短的时间内,制定了详细的线上夏令营活动计划。如需了解 CCACC 在线夏令营活动安排和报名信息,请访问 CCACC 中心网站链接: <https://www.ccacc-dc.org/OnePage.aspx?tid=209&id=1779>。

首次线上夏令营活动吸引了超过15名小学K到5年级之间的小朋友参加。每位小朋友都会收到由 CCACC 教育部为其准备的资料。首先,老师会根据学生的年龄和中文水平进行分班,每一班指定两名老师,确保小班授课,让每位学生能够最大限度地参与活动。活动内容包括学认中文字、



各种图片和中文简介向学生介绍鱼类的特征和生活习性,并举例说明某些易混淆的生物名称,比如鳄鱼其实并不是鱼类,而海马其实是鱼类,让小朋友们受益匪浅。各位老师在整个活动期间一直用中文授课,并鼓励



聆听中文故事、学习生物和地球科学知识、通过游戏进行趣味数学的教学,并设有美术、才艺和演讲环节等等,另外,按照学生不同的兴趣,专门开设民族舞和乐高时间。活动内容的设定为孩子们提供了全方位的知识涵盖和兴趣拓展。

6月22日举行的首次线上活动,李皎皎部长事先准备了每位小朋友的幻灯片文档,并鼓励各位小朋友自我介绍,随后在中文互动游戏“你一半我一半”中,让每位小朋友动脑,寻找需要分享的物品,并鼓励小朋友们说出“如何分享”的好点子。随后,又通过 Bingo 游戏学习中文数字和动物。课程最有兴趣的环节是陈同龙老师为学生上了一堂生动的关于鱼类的生物课,陈老师利用

学生进行中文对话。活动中途设有休息放松小节,让小朋友们起身,跟着儿歌动手脚来活动全身。2个小时的在线活动,气氛生动活泼,欢声笑语不断。

美京华人活动中心的暑期全浸式中文夏令营每年都吸引众多学生参与。今年夏令营为期9周,报名参与的时间灵活,家长或者学生可以按照实际情况选择合适的周数参与报名。目前刚刚开始第一周的活动,如果您的孩子想要学习中文、了解中华文化或结交新朋友,现在报名为时不晚,CCACC 的夏令营将会是您的最好选择。相关报名须知,请拨打 CCACC 教育部电话 301-250-7143,或电邮至 EEDUCATION@CCACC-DC.ORG。

CCACC 完成疫情中免费报税服务 举办线上感谢会

位于马里兰州盖城的美京华人活动中心(CCACC)已完成第八年的免费报税服务(VITA)。八年来,共有116人次的义工,服务超过1000个个人/家庭的税务申报。历来,为居民从联邦政府及州政府获得的退还税款,每年总额从美金2万元到10多万元不等,确实受惠许多中低收入户、年长者、对英文理解有困难、对税务不了解的个人和家庭。

今年3月中旬,由于新冠疫情蔓延,马州州长宣布“居家令”,很多行业、组织、机构被迫关闭,活动被迫取消。CCACC 依据政令于3月16日暂时关闭中心,这也使得中心无法像往年一样举办感谢会那样的 - 由李志翔会长亲自当面致赠感谢状给报税义工,大家欢聚一堂。

因此,在负责报税服务工作的王家凤的协调下,中心于6月18日举行线上聚会,义

工们开心的网上相见。王家凤是 CCACC 特别项目协调专员,自接手报税业务后,在她的努力下,服务人数一直增长。

线上相会时,李会长特别感谢所有义工的无私付出,承诺中心继续全力支持这项有意义的社区服务。他说,有任何意见,都欢迎提出,中心会尽全力让大家能顺利的进行报税服务。李会长同时期许 CCACC 今年能获得联邦资助,以征招更多义工、扩展报税站的服务地点,以服务更多需要帮助的个人和家庭。

张丽芳副会长则指出,疫情期间,CCACC 不但没打烊,反而更深入、更广泛的为社区提供服务和资源,例如在中心网站设立专区,登载中文的最新疫情讯息,包括蒙郡以及马州的实时新闻,以及纾困咨询讯息等。此外,泛亚义务门诊持续服务,并举办新冠疫情相关的系列讲座,内容涵盖各种纾困项目及申请、医疗及心理健康方面等等。

关于今年的报税服务,在新冠病毒疫情之初,CCACC 已对外开放了5周,之后因疫情持续扩散,实体报税站关闭,但报税团队仍提供虚拟线上服务,遵循国税局的规定,视情况,弹性地采取远程报税方式,协助了25位来不及在报税站关闭前报名的客户,完

成了报税。

截止目前,CCACC 今年完成总计125位个人/家庭的税务申报,并为纳税人领回联邦退税约美金11万元,州政府退税约4万美金。

4月份,国税局发放紧急纾困金。对没有报税纪录,但符合领取资格的居民,CCACC 提供专业电话咨询、填表、申报等服务项目,协助了近70位华府地区居民顺利申请到纾困金。报税团队并将国税局网站上有关领取纾困金的资格、谁需要填表、如何填表等公告信息翻译成中文,让大家一目了然。

此外,针对政府各类纾困方案,有诈骗集团蠢蠢欲动,CCACC 团队也立即撰写报道,在媒体网络宣传,告知公众如何机警地谨防诈骗。以上的林林总总,CCACC 及其专业报税团队为华人提供正确的即时信息,成为其安心的依靠。

CCACC 38年来服务社区的深耕,既风雨无阻,更不分种族,无论男女、年纪、肤色。中心继续与所有义工们携手,在需要的角落伸出援手,不仅照顾弱势族群,也造福社区,共享资源,以打造更美好的明天。愿大家一起加入中心服务的行列。

