

感恩医护英雄 温馨午餐送暖



春去秋来,疫情仍未完全平息,在医院辛苦工作的医护人员继续面对挑战,坚守岗位。为了对医护人员的牺牲奉献表达由衷感谢,交通大学华盛顿校友联合会(CTUAAA-DC Chapter)及美京华人活动中心(CCACC)共同计划了一项感恩午餐活动,择日亲送经济实惠的午餐给三个大医院的加护病房工作人员。此一温馨之举,令享用美食的医护人员大赞「好感动!」

曾任CCACC董事的徐洪庆先生,现任交通大学华盛顿校友联合会会长,当他提出这项构想时,立即获得CCACC的响应及支持,并随即共组工作小组,展开联系与相关工作。首先,交通大学华盛顿校友联合会前会长杨静芬女士费心撰写了一份文情并茂的感谢信,由徐洪庆会长以及美京华人活动中心李志翔会长共同签署,向医疗英雄献上最诚挚的谢意。同时,西安交通大学华盛顿校友区校友会号召校友进行募捐,近10位校友积极参与,其余的经费由美洲交通大学校友联合(CTUAAA)及CCACC提供。

小组工作人员当中,约翰·霍普金斯校友陈峰浩博士负责联系了著名的霍普金斯医院的重症麻醉科,在新冠疫情中,该科室是重症和急诊重点科室。9月15日,美京华人活动中心副会长张丽芳女士、后勤支持总管理一明先生两人专程前往巴尔的摩,和陈博士一同送餐。精致可口的50份餐盒由该科室的Ryan Placek代表接受,陪同的有霍普

金斯创新创业俱乐部的刘秀云博士。Ryan Placek先生是约翰·霍普金斯大学医学院麻醉学与重症医学系的项目经理,此外,陈博士还以图书"Emergency Hospitals for COVID-19"相赠。

第二次的送餐系于9月17日中午前往Suburban Hospital,那时,金秋的灿烂阳光洒下满满的暖意,花圃前,欢声笑语不断。麻醉科护士长 Vicki Yfantis 在现场将感谢函逐字逐句的念出,在场的医护人员不停的说「好感动!谢谢!谢谢!」,而送餐代表更是一再的表达对医护人员的敬佩与谢意。这次和陈博士联系的是护士袁珍。袁珍表示,近来疫情缓和,医院的工作虽然依旧忙碌,但紧张降低许多。

第三站是前往 Adventist HealthCare Shady Grove Medical Center。这回负责联系的是美京华人活动中心泛亚义务门诊主任陆惠兴、在医院急诊室工作的程秋芳医师,程医生也是泛亚门诊的义务医师。程医师表示,疫情时期,最重要的当然是戴口罩。每次下班一回家,她就换下所有衣物,沐浴、清洁。程医师强调,做好防护的细节,就不用太担心。

为了让医护人员感受到感恩的温情,工作小组特别事先询问了他们对食物的选项及口味的偏好,准备了不同的西餐与中餐,因此医护人员对这份充满爱心的午餐,吃得格外开心。总的来说,虽然这是一个小规模慰问,在疫情里,仍留下一段佳话。

CCACC 2020 秋季健康月活动 还剩一周

每年的秋季,美京华人活动中心(CCACC)下属的泛亚门诊(PAVHC)都会举行秋季健康日活动,惠及一年到头因工作生活繁忙,而无暇顾及自身身体健康的社区民众。今年,由于新冠疫情的泛滥,很多社区居民取消或推延年度体检等预防性的医疗活动。其实,在疫情期间,更需要照顾好自己的身体,有良好的体格,才能对抗流行疾病。万一身体出现小毛病,也应该尽早处理,防患于未然。

出于对疫情期间的安全考虑,泛亚义务门诊决定今年不采取以往的大型健康日活动的模式。今年,我们将以细水长流的方式,于整个九月份,为过往一年以内没有做过体检,同时寻医问药有困难的社区群众提供免费或低价的疾病预防服务。

活动从九月初开始,获得社区的广泛支持。目前已经有超过50名社区群众参加,他们有的获得免费或低价的验血服务,或者是接种流感和乙肝疫苗。这些社区群众,有的是没有登记保险,或者在疫情期间失去工作,也因此失去保险的人士。也有的居民,去年买的保险是高自付额的保险,或者是虽然买了保险,可是因为不熟悉医疗体系,至今没有用过保险的。也有参加者是来美国探亲,因为疫情原因,滞留在美国,一时也找不到医疗照顾的人士。无论是什么原因,泛亚义务门诊作为社区诊所,非常乐意为大家解决医疗方面的难题。

费用:今年,我们继续得到蒙郡政府的资金协助,推广疾病预防。

属于以下项目的成员,所有的验血费用将会免费:

蒙郡基础联盟项目的成员(Montgomery Care)。该项目为无保险、低收入者的蒙郡居民提供医疗补贴。

拥有红白卡(Medicare)/蓝白卡(Medicare)和 Carefirst 保险的持有者,并且过去一年没有进行体检者。

其它不属于上述范围,但是由于各种

原因,没有进行健康检查的人士,也欢迎参加我们的服务。血液检查费用为\$10美元。

报名:参加此项服务需预先登记。登记链接:

<https://forms.gle/MDxHXyLh8o2gmq6eA>。如有疑问,请致电 240-393 5950, 或电邮 panasianclinic@ccacc-dc.org。

验血安排:已登记的参加者,可于每周四在预约的时间里,到泛亚义务门诊接受抽血服务。为了控制疾病传播,请您在抽血当天,到达后,先致电诊所,然后在车上等待我们安排抽血顺序。其中血液筛检内容包括:

- 常规三项:
 - oCBC-血球计数,包括血红蛋白、白血球及血小板;
 - oCMP-代谢功能,包括肝功能、肾功能及血糖;
 - oLipid Panel-血脂类,包括胆固醇分类,三酸甘油酯等;

Hepatitis B-乙型肝炎表面抗原及抗体,核心抗体检测;

Hepatitis C-丙型肝炎病检测;

医疗问诊:

全部验血报告,由医师解读后,我们将寄回病人住处。如果检验结果有问题,我们将联系病人进一步就诊。无保险人士如果登记进入蒙郡基础联盟项目,将可以免费向医师咨询。

流感疫苗:我们同时也提供流感疫苗的注射,具体收费如下:

免费:蒙郡基础联盟项目成员;有保险者,将按保险条款收费;

其它:\$25(一般剂量);\$50(高剂量);

欢迎社区各界朋友参加 CCACC PAVHC 健康月活动。期望我们的服务能帮助您平安顺利渡过疫情!

CCACC 协助政府 2020 人口普查至最后攻关阶段

从今年3月以来,美京华人活动中心(CCACC)配合政府2020人口普查的工作,不遗余力的在社区进行倡导和提倡,同时设立人口普查咨询专线,并走进社区、公寓和商圈,协助民众完成人口普查问卷调查。

2020年是美国第24届全国人口普查年。全美受COVID-19的影响,人口普查工作变得极为特殊,而且困难重重。在这样的形势下,作为政府和社区之间的桥梁,CCACC继续秉持服务社区的宗旨,全力协助政府,并且全方位、多角度的推进普查工作,直至其最后攻关阶段。

早在3月中旬,蒙郡2020人口普查事务经理Shawn Ellis先生亲自培训CCACC十多位员工为「人口普查大使」,为CCACC在社区协助推广人口普查工作奠定基础。在过去六个多月时间里,CCACC通过自身中心网站、社交媒体平台以及24家本地或全美新闻媒体,向社区发送20篇文章,说明人口普查的重要性,介绍相关信息,积极的向民众倡导。

与此同时,CCACC设立了人口普查咨询专线301-620-1517,并在中心网站设立人口普查信息专区,以协助民众完成人口普查问卷,尤其是帮助不易获得此信息的居民、有语言沟通障碍的人士、对此普查不了解的民众,都能参与这每十年一次的人口普查。自人口普查信息专线设立以来,已经接听并服务了150多通电话,实实在在的服务了广大民众。CCACC中心网站人口普查信息的专区链接是

<https://www.ccacc-dc.org/OnePage.aspx?tid=209&id=411>。

CCACC还利用自身资源,通过中心会员和社团组织,拓展宣传。截止目前,通过会员系统,对外发送2,100多封有关人口普查的电子邮件,并邮寄近400封信函至会员府上,为普查工作的顺利攻关贡献一己之

力。此外,通过团队部门合作,向CCACC欢乐日间保健中心(ADHC)的耆老发送传单,甚至派专员上门服务,协助填写人口普查问卷。

9月30日周三,是2020人口普查自行回复问卷的最后一天。CCACC因此特别制作了宣传传单,上面有中心人口普查信息专线的电话,以及人口普查局网络链接的QR Code,以方便民众利用电子移动设备直接登录填写。同时,CCACC的员工和义工,组织多场外展宣传活动。目前,第一阶段外展宣传活动已于9月9日、11日、12日顺利完成,一共三场,历时10小时,询问了几百位过往人士,有约40位民众在帮助下现场完成填表。第二阶段的两场外展宣传活动也已筹划完成,计划于本周末完成。除此之外,CCACC借助员工的力量,将宣传单发放至不易获得人口普查信息的居民小区。

2020人口普查是美国第一次除了纸质表格回复之外,提供了在线或电话回复的选择。参加人口普查有三种方法,分别是上网填写、拨打专线电话,或填表寄回人口普查局。

人口普查的中文链接是:

<https://2020census.gov/zh-hant.html>。拨打人口普查专线电话:844-391-2020(普通话)、844-398-2020(广东话)或拨打CCACC服务专线:301-620-1517。

填写纸本普查表:早已于4月中旬寄到每一户的英文或西班牙文普查表,填好后,用免付邮资的信封寄回人口普查局。

如果您还没有完成人口普查问卷,且需要协助,或有任何人口普查相关问题,欢迎拨打CCACC人口普查热线301-620-1517,我们一定竭诚为您服务。谢谢!

(美京华人活动中心CCACC人口普查小组撰写)

CCACC 常青社继续推出 疫情期系列讲座 欢迎参加

CCACC 常青社 系列講座 COVID SEMINARS SERIE

10月份 話題 TOPICS

- 10.2.2020 善用網上工具 ONLINE TOOLS HELP WITH ANDEMIC LIVING
- 10.9.2020 疫情中的壓力緩解 STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19
- 10/23/2020 事先醫療囑託及長期護理 OVERVIEW ON ADVANCE CARE PLANNING
- 10/30/2020 MEDICARE 補充保險概述 MEDICARE ADVANTAGE PLANS VS. SUPPLEMENTAL PLANS

ZOOM 鏈接:
[HTTPS://US02WEB.ZOOM.US/J/85365528713](https://us02web.zoom.us/j/85365528713)
 ID: 853 6552 8713

以来,由美京华人活动中心泛亚义务门诊牵头,我们每周挑选与大家切身相关的话题,请来专家与大家分享疫情中的健康信息。目前已经推出的讲座有:泛亚的社区医疗服务、疫情中的远程服务教程和网上英文课、老年人的健康及社会服务补助项目、从中医谈健康话题、远程医疗服务及网上医疗信息。本周五下午三点的讲座话题是长期照顾保险/事先医嘱与安宁疗护。同时,我们也设计了10月份的话题讲座,内容涉及如何善用网上工具、如何缓解COVID-19带来的压力、事先医疗嘱托及长期护理以及 Medicare 补充保险概述。详细细节请参考CCACC 常青社疫情期系列讲座10月份话题宣传单。

这些讲座同时向社区开放。请于每周五下午3:30,准时登入我们的讲座链接:

<https://us02web.zoom.us/j/85365528713>

Meeting ID: 853 6552 8713

+ 13017158592, , 85365528713# US (Germantown)

错过了这些讲座的朋友,不要紧。您可以到YouTube的泛亚频道,重温讲座精彩内容。如果你想多了解美京华人活动中心提供的疫情中的服务,请拨打我们的新冠纾困信息咨询专线:301-663-0983。如果你想了解中心疫情期间的医疗服务,或者获得本地的新冠相关信息,请致电:301-798-6001。美京华人活动中心竭诚为您服务!

受疫情影响,美京华人活动中心CCACC 常青社虽然不能提供现场的活动。但是,我们并没有停止提供常青社会员的服务。

为了丰富大家疫情中的生活,常青社开始提供网上的锻炼课程。另外,会员们非常期待每周五下午三点半,在Zoom上面的线上交流,以及每周的健康话题。自从8月中