

# 「前瞻蒙哥马利郡倾听会」需要您的参与

亲爱的蒙哥马利郡民们，  
我们需要您的意见，共同打造蒙哥马利郡成为一个空气清新，走路及骑自行车都很安全的城市。诚挚邀请您参加这个特别的线上 Zoom 会议，提供您重要的反馈。

日期：9月29日星期二

时间：晚上七点至八点

在这一个小时中，将以互动方式与蒙郡官员们视讯讨论，听取您对下列蒙郡的生活环境有重大的影响议题之宝贵意见、经验与想法。

- 气候变迁
- 步行、骑自行车、坐轮椅和驾驶时的交通安全
- 空气和水污染
- 社区挑战
- 公共交通
- 基础设施维护

其他议题  
本倾听会免费参加。所有符合资格的建言者将可收到20美元，以感谢您付出的时间。(参加者必须实际上线参加倾听会，以符合付款资格。)您的回馈至为重要，以期将蒙哥马利郡规划为一个免于致命交通事故，并终结气候变迁的影响。有兴趣参加者，请先用智能手机，平板电脑或桌上电脑，经由网路登入报名。名额有限，先来先得，额满为止。

报名网址：  
<https://tinyurl.com/yysujj8v>

或扫以下二维码报名：

电子邮件：MoCoListens@gmail.com

感谢您！

注：欢迎蒙哥马利郡的员工，各部门，自愿或指派的委员会的成员参加，但不符合发给感谢款。

# CCACC 健康月服务：疫情期间的健康讲座

每年9月份，美京华人活动中心都会推出秋季健康日活动。今年，因疫情关系，我们改变以往在同一天举办大型健康筛查，同时举办健康讲座的做法。今年，我们在10月31日前，为一年内由于各种原因，没有进行体检的居民提供验血、流感疫苗注射与健康咨询活动。有兴趣的人士，请致电240-393-5950 咨询并登记。

另外，我们继续提供大家关心的健康话题系列讲座。每周五，下午3:30pm，欢迎大家登录Zoom，参加我们的网上讲座。

CCACC疫情系列讲座于每周五下午3:30-5:00 举行。Zoom链接如下或扫二维码登录：  
<https://us02web.zoom.us/j/85365528713>

Meeting ID: 853 6552 8713

以下为十月份话题，敬请关注：

10/2/2020 善用网上工具 OnlineTools

Help with Pandemic Living

10/9/2020 疫情中的压力缓解 Stress

Management during COVID-19

10/23/2020 事先医疗嘱托概述

Overview on Advance Care Planning

10/30/2020 Medicare 补充保险概述

Medicare Advantage Plans vs. Supplemental

Plans

网上讲座重温，可以点击相关链接或扫

二维码观看：

9/4/2020: 老年人的健康及社会服务补

助项目 Benefit Enrollment Assistance

链接：<https://youtu.be/bu9sHj9X6Z8>

9/11/2020: 从中医谈健康话题 TCM

Health & Prevention

链接：<https://youtu.be/Zq5tygmFOSU>

9/25/2020: 晚年医疗与生活的计划与安

排：长期照顾保险/事先医嘱与安宁疗护

Long Term Care & Palliative and End of Life

链接：<https://www.youtube.com/watch?v=BBq3V6k678ZY>

9/18/2020: 远程看诊及网上医疗信息

查询

链接：<https://www.youtube.com/watch?v=7aTIDnw1KHw>

7aTIDnw1KHw

新冠心理讲座：疫情中的亲子关系

Parenting During the Pandemic

链接：[https://youtu.be/KxN4ZerQS\\_o](https://youtu.be/KxN4ZerQS_o)

新冠心理讲座：疫情中老年人与失智者的

照护 COVID-19 Seminar: Caring for the

Seniors During COVID-19

链接：[https://youtu.be/m1D3UC\\_FPKA](https://youtu.be/m1D3UC_FPKA)

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"

链接：<https://youtu.be/kTofwn69-ao>



**CCACC 常青社 系列讲座 COVID SEMINARS SERIES**

**10月份话题 TOPICS**

**10.2.2020 善用网上工具 ONLINE TOOLS HELP WITH PANDEMIC LIVING**

**10.9.2020 疫情中的压力缓解 STRESS MANAGEMENT DURING COVID-19**

**10/23/2020 事先医疗嘱托及长期护理 OVERVIEW ON ADVANCE CARE PLANNING**

**10/30/2020 MEDICARE 补充保险概述 MEDICARE ADVANTAGE PLANS VS. SUPPLEMENTAL PLANS**

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

# 大华府区华裔学生水彩画比赛 进行中 欢迎报名



CHINESE AMERICAN MUSEUM DC & CCACC ART GALLERY PRESENTS

11.20.2020

大华府区华裔学生水彩画比赛

STUDENT WATERCOLOR ART COMPETITION

Theme is: OUR TIME Watercolor on paper

Email your registration form to: ArtCompetition@chineseamericanmuseum.org by Nov. 1, 2020. Email your entry no later than 5 pm on Friday, November 20, 2020.

www.chineseamericanmuseum.org/artcompetition

生分为两组比赛。报名即日起至11月1日截止，作品电子档送件截止日是11月20日下午5时截止；中文学校的学生请学校的美术老师推荐学生参加，其他学生请按规定送交作品电子档，每名学生参加一次，以一件作品为准。我们鼓励喜爱绘画的华裔学生踊跃参加，报名登记表格和参加办法可查看美国华人博物馆网站 <https://www.chineseamericanmuseum.org/artcompetition>，美京华人活动中心网站 <https://www.ccacc-dc.org>，美京艺廊网站 <https://www.ccaccartgallery.org>。询问请联系 [artgallery@ccaccdc.org](mailto:artgallery@ccaccdc.org)。

美国华人博物馆是在2017年6月6日在美国首都华盛顿哥伦比亚特区注册成立的非营利机构。博物馆是美国联邦政府认定的享受免税待遇的公益慈善机构(501(c)(3) Public Charity)。博物馆致力于收集、保存、研究和展示美国华人的历史和文化资料，反映和纪录华人在美国的日常生活和经历，中美之间的文化和经济方面的交流。博物馆是一家民间机构，没有政府的资助。博物馆位于华盛顿市中心第十六大街，一幢有110多年历史的小办公楼，离白宫仅800米。博物馆有五层，共八百多平方米，一到四楼用于展览。博物馆在开幕以来和美京华人活动中心、华盛顿的1882基金会(1882 Project Foundation)等合作，举办过的展览包括“华人在美奋斗史”、“杰出的美国华裔妇女先锋”、“上海：二战期间犹太人的避风港”等展并举办多次研讨会。由于最近的疫情，博物馆暂时没有对外开放，但是博物馆还是一直在为下一步的发展计划准备。博物馆即将展出：山东潍县集中营的故事，讲述第二次世界大战中，一段很少被人知道的历史。欢迎有兴趣的朋友预约参观，预约请联系 [info@chineseamericanmuseum.org](mailto:info@chineseamericanmuseum.org)。

美京华人活动中心美京艺廊(CCACC Art Gallery)和位于华府的美国华人博物馆(Chinese American Museum Foundation)为了倡导华裔学生美术创作与欣赏的风气，以“OUR TIME”为主题，特别举办大华府学生水彩画比赛。绘画的主题是广义的，可以表达因疫情世界突然改变下的这特殊艰困时期的感受，也可以表达无关疫情氛围的感受，我们希望藉此能激荡出学生的创意。我们很荣幸邀请到纽约知名的艺术家钟耕略先生和马里兰大学艺术教授沈宽先生为此次水彩画比赛的评审。此项比赛提供多项奖学金，凡入围的作品将于明年春节期间在该博物馆和美京艺廊联合展出。

凡大华府地区华裔K-12年级参加的学



温暖的大爱

——致美京华人活动中心CCACC新冠纾困咨询部门  
刚刚我还想筹划如何进一步拓展我的音乐事业，但暮然回首我已经落入到耆老的人生阶段了……!

目前，新冠病毒依然在肆虐全世界，上天之灵好像在惩罚人类，但也是在警醒人间，让每一个人闭家自省总结过往的人生。我目前被困在一所从没出状况的老年公寓里，唯

一子女远在中国。身陷孤独的我可以坚守，但就怕出现意外的状况何以处置？在这疫情期间，每个人都需隔离相处，更不能主动去找别人相帮，万一惹出了麻烦，那可是“罪责难逃、无以自拔”了！但在这特殊的时期里，又怎样才能突破困境打开局面呢？

在朋友的建议和推荐

下，对我说：「你可以找找CCACC，他们可是专门帮助耆老群体的。」呵，好的！我想，虽然以往由于音乐的因缘，我去过美京华人活动中心多次，但从未去求助过。于是我怀着惴惴不安的心情联系到CCACC的新冠纾困咨询部门。一经联系，我立刻被他们的热情和诚挚的态度所感动！他们迅速的为我解决了每周盒饭的事宜，这下可好了，不但解决了我孤老一人「做饭难」的问题，同时还帮我解决了一些经济拮据的困境。另外，我还面临了一些在美国生存的疑难问题，她们还用了自己的大量时间，不厌其烦的、耐心而细致的为我操作，真使我感激涕零！我知道，她们是在义务的为我服务，而且还冒着疫情的风险近距离的与我接触以求得更好的成效，于此我对她们肃然起敬！除此以外，纾困部门还为我联系上了网上英语教学，这样就可以进一步帮我解决语言沟通的状况了。如此他们等于解决了我从生活到社交两个层面的「纾困」了……！每当我想到了这些，在我眼前就会闪现出一张张热诚祥和的笑脸，他们具有人间的「大爱」，他们乐于助人的精神就像一股股的暖流直接沁入到我的心田！

# 【人间处处有温暖 新冠纾困保心安】

人类社会，自古至今，不外乎两类人：一类是善良的人；一类是邪恶的人。善良的人都能坦于自己的胸怀，去关爱、去帮助周围的人；而邪恶的人只会去算计别人，一切于自己的私利为目的。我很幸运，因为近期我所接触到的CCACC纾困部门、常青社和教育部的负责人与各位老师，他们都是极其善良的人，他们都是上帝派到人间的天使般的人物。在这里，我要向他们致以崇高的敬意！为他们点赞！他们就是：陆惠兴主任、任尔翔主任、李皎皎主任、陈晓莹老师、李宜蓁老师、刘佳老师及新冠纾困小组团队等等！

在这里我也要向美京华人活动中心的杰出领导人李志翔会长、张丽芳副会长致以亲切的问候！并祝CCACC在他们的带领下从一个辉煌走向另一个辉煌！

最后，我想借用一位不曾相识的作家写的一篇《老人铭》(仿唐代诗人刘禹锡的名作《陋室铭》)作为结束语，不过我更改了几个字，为歉！

「年不在高，没病就行。子不近前，有您在行。斯是居室，得以关爱。夕阳无限好，大爱暖吾心！」

音乐人老翁 马国富 2020-9-28