



黄稚云  
Huang Zhiyun

- 美国联邦政府甜蜜之家指导员
- MD/VA/DC 持证调解员
- VA 最高法院 共同抚养 教育者
- Gottman 夫妇治疗师 二级
- 中国婚姻家庭咨询师
- 2017 杰出华人优秀教师

提供中英文服务

免费热线:

(240)716-1000

### 家事法调解

6周快速无争议离婚

最保密 最省钱  
最省时

双赢调解事务所 华府唯一

symediation.com

### 最有尊严的争议解决

联合退休法官律师调解员 一站式解决

- ✓ 争议调解,善办难案
- ✓ 达成分居协议,离婚协议,文件准备
- ✓ 孩子抚养权,抚养费,探视权
- ✓ 配偶赡养费,财产分配
- ✓ 亲密关系重建

4-092

zhiyunmediator@gmail.com

## CCACC 第38周年庆定于11月6日举行 欢迎成为有效会员抽奖同庆

时光飞逝! 转眼间,美京华人活动中心(CCACC)即将迎来38周岁生日!

以往每年,CCACC都会组织规模盛大的周年庆活动,广邀会员、社团和社区民众,欢聚一堂,共度美好时光。今年,疫情当前,传统的庆典方式受到了多方限制,CCACC决定延续传统,与时俱进,以线上方式与大家共同庆祝。同时,凡有效会员都有机会经由抽奖,获得精美纪念品。

这次周年庆定于11月6日周五早上11:00举行,通过Zoom在线方式,同时采用YouTube频道实时直播。如此一来,不仅延续年庆的传统,还可向民众介绍CCACC在疫情期间的众多社区服务。众所周知,在COVID-19大流行下,CCACC原有的服务并未受到影响而打折扣,反而因疫情新增服务项目,协助社区共渡难关。

年庆中,我们会回顾今年3月以来,CCACC在严格遵守政府颁布的各项安全措施下,各部门如何通力合作,善用资源,在疫情间尽心尽力的服务社区。

-作为美国国税局指定的免费报税服务站之一,CCACC连续8年为社区低收入民众提供免费报税服务。即使受到疫情的影响,仍顺利完成2020年的免费报税服务;

-通过组建新闻小组,实时、正确、有效的通过本地媒体、报社、网站和社交平台传递COVID-19相关的中文信息;

-与蒙郡政府深入合作,主办或协办多场纾困项目讲座,帮助深受疫情影响的蒙郡企业和个人渡过难关;

-自3月份起,作为2020人口普查的大使,全力协助蒙郡政府完成2020人口普查工作;

-中心与蒙郡乐龄星球部门合作,为社区老人开办网络课程,让老人可以通过网络、电脑、智能手机等电子设备,丰富个人生活;

-组建纾困咨询小组,为社区居民和小企业主提供各类纾困信息咨询,包括食品递送、政府纾困项目申请等;

-欢乐日间保健中心的服务到家。每天电话慰问、送餐、送诊,确保老人能够安全渡过疫情;

-中心教育部的全部课程及时调整到线上教学,并增加授课班次,以服务更多会员;

-常青社继续提供营养午餐,从不间断,并举办多场网络座谈会,谈及老人关心的各种健康和福利的话题,同时,在线养生课程也通过网络向老人开放,为其烦闷的居家生活增添色彩;

-居家护理部门从未停止服务,确保老人生理和心理上的健康;

-泛亚义务门诊不仅不打烊,还为民众提供更多的服务,包括设立COVID-19信息咨询专线、提供COVID-19检测、主办多场与COVID-19相关的讲座、和红十字会举办献血活动、开展健康月等等;

-CCACC多次向蒙郡政府、社区各界组织和人士捐赠抗疫物资,为保障社区民众的健康贡献力量。

作为连接政府和社区的桥梁,CCACC在疫情期提供的各项优质服务受到了州和蒙郡政府的高度肯定,其中中心的三位杰出女性被授予"马州百名抗疫女英雄"的称号。这三位女杰是美京华人活动中心副会长张丽芳女士、居家护理中心主任暨美京艺廊馆长孙文影女士、保健福利部长兼泛亚义务门诊主任陆惠兴女士。

年会预计从11月6日上午11时进行到中午12时,内容包括来自联邦、马州、蒙郡各级政府官员和民意代表对CCACC的祝贺、年度会务报告、表扬中心义工、感谢重要捐款人士、表演节目,以及会员抽奖等。

届时,所有有效会员参与抽奖。奖品丰富,欢迎参加! 如欲参加抽奖,请于10月31日之前登录CCACC网站加入或更新会籍:<https://www.ccacc-dc.org/login.aspx>。

由于疫情,CCACC周年庆将成为特殊的一次。诚邀您携手并进,为疫情下的社区传达坚定信念和共同抗疫的正能量!

## 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/Zq5tvgmFOSU>

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=BBq3V678ZY>

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>

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 提醒蒙郡居民接种流感疫苗 郡内诊所在线预约系统已开放

蒙郡健康官员敦促所有居民接种流感疫苗,并宣布四家免费诊所的开放日期。尽管接种流感疫苗不能预防COVID-19,但已证明注射流感疫苗可降低罹患流感疾病、住院和死亡的风险。接种流感疫苗还可以节省医疗资源,以保护COVID-19病人。

季节性流感疫苗可通过私人医疗机构以及社区内的零售店获得。郡政府赞助的季节性流感疫苗诊所将包括针对14岁以上居民的免费诊所,以及两家针对6个月至18岁儿童的免费诊所。今年将有一个免下车的流感诊所。蒙郡将只提供流感疫苗接种。高剂量流感疫苗和FluMist将不提供。

• 10月21日,星期三,上午10点至下午2点

White Oak Community Recreation Center  
地址:1700 April Lane, Silver Spring

这是一个室内流感诊所,需要戴口罩,并保持社交距离。

• 10月28日,星期三,下午2点至6点

Shady Grove 大学停车场  
地址:9630 Gudelsky Drive, Rockville

这将是一个免下车的诊所,需要戴口罩,并保持社交距离。

请在蒙郡的流感网站 <https://www.montgomerycountymd.gov/resident/flu.html>,或致电311预约。强烈建议您事先预约,无预约的步入式,将视疫苗的供应情况而定。

以下两家室内诊所,仅针对年龄在6个月至18岁之间的儿童开放:

• 11月7日,星期六,上午8:30 - 下午3:30

Dennis Avenue 健康中心  
地址:2000 Dennis Avenue, Silver Spring

• 11月21日,星期六,上午8:30 - 下午3:30

Dennis Avenue 健康中心  
地址:2000 Dennis Avenue, Silver Spring

Spring  
儿童专属诊所的预约可以在马州网站 <https://www.marylandvax.org/>完成。儿童必须由一位父母或监护人陪同。

任何不愿感染流感的人都应接种季节性流感疫苗,尤其是老人、与六个月以下的儿童住在一起的家庭成员、医护人员以及患有心脏病和糖尿病等慢性病的人。

预防季节性流感的最佳方法是每年接种疫苗,但良好的健康习惯通常可以帮助阻止细菌及防止类似流感等疾病。良好的健康习惯包括:

• 咳嗽或打喷嚏时,一定要用纸巾遮住,然后将纸巾丢进垃圾桶。或用肘部内侧遮住;

• 经常用肥皂和水洗手,尤其是在咳嗽或打喷嚏后以及进食前。如果没有肥皂和水,可用酒精洗手液(酒精含量至少为60%);

• 避免触摸眼睛、鼻子或嘴巴。这些是细菌容易进入人体的地方;

• 避免与生病的人密切接触。当您生病时,请与他人保持距离以避免他人也生病;

• 监测自己和家人的发烧症状,包括发冷、头痛、咽喉痛、咳嗽、身体疼痛、呕吐或腹泻;

• 如果您生病了,请留在家中,避免去公司、学校或其他公共场所,直到您感觉康复为止。

如果你错过了以上的诊所时间,美京华人活动中心CCACC旗下的泛亚义务门诊,也提供流感疫苗的注射服务,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;

• 其他:\$25(一般剂量);\$50(高剂量)。

(美京华人活动中心CCACC新闻小组整理节录)

## 大华府区华裔学生水彩画 比赛进行中 欢迎报名

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难时期的感受,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)。