

# 社区健康在线讲座预告: 临终关怀和姑息疗护

## — 与亚裔美国社区的对话(11月30日晚7点)

每年11月是美国的临终关怀和姑息疗护宣传月。为配合这个全国性的健康促进宣传活动, 华府社区健康服务中心和蒙郡亚裔美国人健康促进会(AAHI)联合举办临终关怀和姑息疗护专题讲座, 题目是: 临终关怀和姑息疗护 — 与亚裔美国社区的对话 (Hospice and Palliative Care: Conversation with the Asia American Community)。时间: 2023年11月30日晚7时至8时。此讲座为在线英语讲座, 由资深美国临终关怀执业护士主讲, 华府社区健康服务中心提供现场中文翻译。

临终关怀和姑息疗护是许多人采纳的两种临终治疗和服务模式。临终关怀并不是一个地方, 而是专注于关心、舒适和提高生活质量

量的人们, 尤其是患有严重疾病且即将临终的人。姑息疗护将这种全面的关怀模式提前应用于患有严重疾病的人, 通过关注生活质量来增强护理。由于近30%的亚裔美国人年龄超过55岁, 对于亚裔社区而言, 就临终关怀进行交流变得越来越重要。此外, 在不是危机或紧急情况, 例如亲人严重患病时, 讨论临终关怀和姑息疗护可以为医疗护理的高级规划以及获取相关资源做准备。

本次讲座的主讲人是资深临终关怀执业护士Tashi Taliaferro女士, 她也是蒙郡姑息与临终关怀联盟的共同主席。在一个小时的讲座中, Taliaferro女士将介绍临终关怀和姑息疗护的基本概念和知识, 以及相关的重要资源信息。机会

难得, 希望感兴趣的华裔同胞不要错过。

在线讲座会议室链接信息:

Join Zoom Meeting  
<https://montgomerycountymd-gov.zoom.us/j/83280403520?pwd=WV14WmZ3bnpBRzVOOElyRnpCUW12dz09>

Meeting ID: 832 8040 3520  
 Passcode: 853126

华府社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 是由义工运作的非营利社区组织 (501c3 机构), 以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。如希望了解更多信息, 以及如何捐款和加入义工, 请

登录浏览我们的网站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)。华府社区健康服务中心中文帮助热线电话: 240-658-9228, 571-668-5836。提供普通话和广东话接听及中文短信回复服务。

服务时间是每周周一至周日全部七天, 每日早晨9点至晚上9点(其它时间可电话语音或短信留言)。

(华府社区健康服务中心供稿)

**临终关怀和姑息疗护 — 与亚裔美国社区的对话**  
**Hospice and Palliative Care: Conversation with the Asian American Community**  
 (英文讲座, 中文翻译)

主讲人: Tashi Taliaferro (资深临终关怀执业护士/蒙郡姑息疗护与临终关怀联盟共同主席)

时间: 2023年11月30日 (周四) 晚7时至8时

Zoom Meeting ID: 832 8040 3520  
 Passcode: 853126  
 或扫码进入讲座

主办单位: 华府社区健康服务中心 蒙郡亚裔美国人健康促进会 (AAHI)

- 临终关怀和姑息疗护的基本概念和知识
- 重要相关资源信息

## 好消息! 华府社区健康服务中心为蒙郡低收入华裔居民提供交通接送帮助



近日, 华府社区健康服务中心从马州蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会申请到一小笔资助, 将为蒙郡低收入或残疾华裔居民提供用于就医、取药、采购必需食品、参加健康促进及老年社交性集体活动等方面的免费交通接送帮助。

服务对象: 符合下面两个条件的华裔居民可申请此项交通帮助服务: 1) 家住马州蒙郡 (Montgomery County, Maryland); 2) 残疾人或年龄50岁及以上的低收入者。

服务范围: 蒙郡交通范围以内, 用于以下目的的交通接送需求可以申请此项交通帮助服务: 1) 到医生诊所或医院就医、去化验室采样、去做医学检查、去药房取药或接种疫苗; 2) 去超市或餐馆购买急需物品、去指定地点领取福利性食物; 3) 参加健康讲座或健康促

进活动 (如社区健康与资源服务日等); 4) 参加老年社交性集体活动。

如何预约接送服务? 符合以上申请条件及申请目的的社区居民, 如有接送需求, 请提前网上预约 (至少提前一天), 网上预约链接 <https://forms.gle/2o8bizSftxqBS1nn6>。预约时, 需要提供您的姓名、年龄、家庭住址、收入状况及接送需求等信息。

相关说明: 1) 申请使用此项慈善服务, 需要提前网上预约 (至少提前一天); 2) 网上预约链接 <https://forms.gle/2o8bizSftxqBS1nn6>; 3) 由于需要此项服务的社区居民可能较多, 而华府社区健康服务中心的经费及人力有限, 我们无法保证您的请求一定能够得到满足。我们将根据预约申请者的先后顺序, 并结合我们的服务能力, 尽最大可能提供力所

能及的帮助。同时, 我们也在寻求更多的政府资助和慈善捐款, 以尽快扩大服务能力, 为本地华裔同胞提供更多、更方便的服务。

如希望了解有关交通接送帮助服务的相关问题或寻求其它帮助, 请拨打华府社区健康服务中心中文服务热线电话: 240-658-9228。也可以向此号码发中文短信联系。

华府社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 是由义工运作的非营利社区组织 (501c3 机构), 以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。如希望了解更多信息, 以及如何捐款和加入义工, 请登录浏览我们的网站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)。

(华府社区健康服务中心供稿)

## 华府社区健康服务中心诚征义工

华府社区健康服务中心 (英文名称: Chinese American Community Health Services; 英文名称缩写: CACHS), 是华府地区华裔社区主要由义工运作的非营利社区组织 (联邦税务局批准的501c3非营利机构), 以致力于慈善及公益性健康服务为宗旨。为了给社区居民提供更多、更高质量的服务, 华府社区健康服务中心诚征义工来支持下列工作岗位 (一些岗位有转为按工作时数付酬的兼职甚至全职职位的可能)。

### 义工岗位

1. 电话接听员 (Receptionist)  
 要求大专以上文化程度 (中国的大学专科学历或美国社区学院学历及以上), 可以熟练使用中英

文进行工作。中文普通话流利 (会讲广东话更好)。热爱公益, 有健康服务背景最佳。电话接听员工作内容为经培训后接听转到个人手机上的中文热线电话及回复中文短信。此岗位有得到社区健康工作者 (Community Health Worker) 免费培训机会。并有可能转为按工作时数付酬的兼职甚至全职职位。此岗位较适合目前赋闲或半职工作并有兴趣从事健康服务行业工作的朋友。

2. 海报编辑、网站编辑、新闻稿撰写及编辑、医学科普撰稿及编辑  
 海报编辑: 要求具有图形设计和海报创作编辑技能, 具有中英文双语文字编辑能力。

网站编辑: 要求有网页编辑技能和经验, 具有中英文双语文

字编辑能力。欢迎高中及高中以上学生报名申请。

新闻稿撰写及编辑: 要求具有较强中文文稿撰写及编辑能力。

医学科普撰稿及编辑: 要求有医学或健康类专业教育背景, 较强中文文稿撰写能力。

以上岗位均有可能转为按工作时数付酬的兼职职位。

### 3. 其它类义工

华府社区健康服务中心目前有多个社区服务项目需要义工的支持, 这些服务项目包括: 健康服务日及健康体检、老年健康教育及社交支持活动班、老年常见病专题互助组活动、心理健康家长指导班等。义工工作包括活动的组织及现场 (或线上) 的服务等。欢迎

任何居住在大华府地区、年龄在18岁以上的热心人士报名登记。

同时, 华府社区健康服务中心寻求来自具有医学专业背景 (医生、护士、药剂师等) 的本地热心华裔医学专业人士的帮助和支持。如有意奉献于我们组织的公益慈善服务, 请填写后面的登记表。

### 报名登记方式

对以上义工岗位有兴趣的热心人士, 可通过点击下面的链接或扫描文后二维码完成网上义工登记: <https://forms.gle/Ma8yt71JLbH3TXVPA>。咨询请发短信至 240-885-6138。欲了解我们的活动和服务, 也可登录浏览我们的网站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)。

(华府社区健康服务中心供稿)



CACHS 义工登记



随着人们对健康的关注日益增加, 一种名为“保健石” (或称为“能量石”) 的养生产品近年来在养生圈掀起了一股热潮。这种石头常见于首饰、腰带、按摩用品等, 被宣称具有多种神奇功效。然而, 随着市场的火爆, 一些潜在的健康风险也逐渐浮出水面。

### 能量石的神奇效应

这种“保健石”号称长期使用或佩戴能够净化血液、提高免疫力, 甚至治疗多种健康问题。使用方式多样, 例如在眼睛上滚动可清心明目, 泡水喝可缓解慢性咽炎, 随身携带更被宣称可以治疗癌症。这些宣称引起了许多消费者的兴趣, 推动了“保健石”在电商平台上的销售火爆, 虽然价格较高, 但因其神奇效应而备受欢迎。

除了以上的保健功效, 有人认为“保健石”还具有驱魔辟邪、保平安的神奇功效, 成为佩戴者的护身符。这种超自然的属性

## 明明是保健石, 却是致癌的“元凶”? 医生提醒: 石头可不能随便带

进一步加强了消费者对其的信任。在电商平台上, 多种“保健石”商品琳琅满目, 销售情况不可小觑。然而, 神秘的背后是否隐藏着潜在的危险?

### 核辐射超标事件的揭示

最近的一次事件揭示了“保健石”可能存在的潜在危险。一名入境旅客携带的“保健石”被检测出核辐射超标, 核辐射量达到了惊人的105微西弗每小时, 超过了本底值1050倍, 而且含有致癌物质钍-232。这种物质被世界卫生组织国际癌症研究机构列为1类致癌物, 长期暴露可能导致致癌, 引起了极大的担忧。

这一事件引发了对“保健石”安全性的

广泛关切, 揭示了养生产品可能存在的健康风险。核辐射的超标不仅让消费者开始质疑“保健石”的神奇效应, 也强调了对养生产品的监管和检测的迫切性。消费者对于产品的选择越来越注重科学性和安全性, 呼吁相关部门对养生产品进行更为严格的科学评估。

### 科学视角下的“保健石”

从科学的角度看, “保健石”是否真的具有这么神奇的功效尚无定论。科学家指出, 许多养生产品的功效往往缺乏科学依据, 而核辐射的超标更是让这些产品背后的科学性受到严重挑战。对于这类产品, 消费者应当理性看待, 不过分相信其宣传,

避免盲目跟风购买。

“保健石”事件的曝光不仅仅是一个案例, 更是对养生产品监管的一次提醒。随着市场的扩大, 监管部门应当更加注重对养生产品的检测和管理, 确保产品的安全性和科学性。这也是对广大消费者权益的一种保护, 同时也能够有效规范市场, 杜绝一些不良商家借助夸大宣传获取不当利益的行为。

### 结论: 谨慎对待“保健石”

尽管“保健石”在市场上广受欢迎, 但核辐射超标事件的揭露让我们不得不重新审视这一神秘的养生产品。消费者在追求健康的同时, 更要谨慎对待产品的选择, 避免受到虚假宣传的影响。科学评估和监管的加强是确保养生产品安全的关键, 也是保障消费者权益的需要。在养生的道路上, 我们应当理性对待各种产品, 追求科学的健康生活方式。