

大专联手蒙郡亚裔健康促进会成功举办 2025年“银龄安全”应急知识讲座

为提升社区老年群体的安全防范意识与自救能力,美国华府地区中国大专院校校友会联合会(大专联)携手蒙郡马利郡亚裔健康促进会(Asian American Health Initiative,简称AAHI),于2025年6月分别在德国镇与洛克维尔的两个家园成人日间护理中心成功举办了两场“银龄安全”应急知识讲座。本次活动得到了德国镇家园张兰经理和洛克维尔家园何晓慧经理的大力支持。

德国镇家园的讲座于6月16日率先举行,由蒙郡社区安全防范专员 Matthias Miziorko 主讲,AAHI 工作人员 Pheobe Shih 和 Miu 协助组织;洛克维尔家园的讲座则于6月26日举行,主讲人为蒙郡应急管理及国土安全社区外联协调专员 Sareem Sreater, 应急管理专员 Kevin Chura 到场观摩,AAHI 工作人员 Sami Sapkota, 穆雅洁(Yajie Mu)及实习生 Michael Tran 提供现场支持。本次活动由大专联外联部副部长刘翠平协调完成。大专联会长李传明博士出席了这两场讲座。

实用知识广受欢迎,百余长者积极参与

两场讲座吸引了上百位热心参与的社区长者。两位主讲专员以通俗易懂、贴近生活的方式,系统讲解了蒙郡应急管理及国土安全办公室的职责、常见灾害类型及应对策略,重点围绕以下六大应急情境:

1. 暴风雨
* 傍晚多发,接到预警应立即进入室内。
* 户外时,车内比空旷地带更安全。
* 防止电涌,应及时拔掉电器插头。
2. 洪涝灾害
* 切勿贸然涉水,6英寸水流即可冲倒成人。
* 地下室窗户应用沙袋封堵。
* 警惕路面损毁与水中电线等隐患。
3. 极端气温(高温或极寒)
* 密切关注天气与警报系统。
* 寒潮来袭应准备3日物资;高温时应待在通风空调场所并补充水分。
* 郡内22个社区中心可作为避暑避寒场所。
4. 龙卷风
* 常见于3至6月傍晚,形成前不易察觉。
* 应躲避至无窗的室内空间;若在户外,应平躺沟渠中保护头部。
5. 火灾或爆炸
* 闻到煤气或见烟应立即报警并使用楼梯撤离,切勿乘坐电梯。
* 拨打911报告详细信息;行动不便者应前往指定援助区。
6. 医疗紧急情况
* 遇生命危险应立即拨打911,并清楚说明姓名、位置、年龄及症状。
* 未经培训者不应擅自移动伤



者。

掌握“四大应急准备步骤”,居安思危未雨绸缪

讲座还重点介绍了应急准备的四大步骤:

1. 注册蒙郡警报系统(Alert Montgomery),确保第一时间接收预警信息。
2. 建立紧急联系人名单,保持信息畅通。
3. 制定个人应急预案,包括药物清单、疏散路线、集合地点等。
4. 准备应急物资包与逃生包,含三天食物、饮用水、药品、手电筒及宠物用品等。

此外,主讲人还介绍了蒙郡提供的多项应急技能培训,如心肺复苏(CPR)、自动体外除颤器(AED)使用、止血方法、基础急救常识,以及《社区应急准备手册》等实用资源。

互动热烈,解答详尽,传递安心力量

讲座的互动问答环节同样精彩纷呈。针对老人担忧不会说英文如何拨打911,Miziorko 建议可直接说“Chinese, please”,调度员将安排中文翻译服务。另有老人表示难以理解英文警报信息,Miziorko 回应其团队正努力改进 Alert Montgomery 系统,计划推出包括中文在内的多语言版本。

关于不同楼层住户的避险建议,他指出,面对洪水或龙卷风,浴室是相对安全的避难所,但应避免靠近窗户,以防碎玻璃伤人。

此次活动还获得了德国镇家园张兰及洛克维尔家园何晓慧的大力支持,张兰更在现场协助解答多项实用问题。讲座结束后,许多老人踊跃与主讲人合影留念,表达诚挚谢意。

筑牢银发安全防线,守护长者安心晚年

“银龄安全”系列讲座是大专联与AAHI联合推动的社区公益项目,旨在以简明实用的方式普及应急知识,增强老年人对各类突发情况的应对能力。此次活动不仅填补了许多长者在安全知识方面的

空白,也为华人社区打造了更安全、健康、宜居的生活环境。

未来,主办方将继续开展防诈骗、防跌倒、居家防火等专题安全讲座,持续为社区长者筑起坚实的安全屏障,共同守护幸福安康的晚年生活。

感谢大专联赞助商:

乐康:乐康居家护理服务(Loving Care Home Services)代理政府居家护理业务,接受监管,爱心照顾生活不能自理的同胞常年招聘护工,免费CPR/A培训,薪酬最具竞争力。电话:410-358-4415, 301-358-1545,443-538-1082

国田集团:连接全球资源,共创多元未来。黄胭樱总裁,571-669-7999

LONG & FOSTER Real Estate, Xiaomin Sun, 电话:240-595-8386, www.longandfooster.com/ XiaominSun, DC, MD, VA licensed

华盛顿科技大学 Washington University of Science and Technology, J1 访学 F1 留学 CPT 课程实践工作,商务团教师团访问,中文咨询邹老师 312-351-4881

北美大学 University of North America. 实现梦想,选择北美大学,荣获世界公认顶级区域认证。12750 Fair Lakes Cir, Fairfax, VA 22033. 彭主任,571-633-9651 X 202, info@uona.edu

弗吉尼亚科技大学 Virginia University of Science & Technology, www.vist.edu, 研究生学位:网络安全学院,商学院,计算机学院,信息技术学院,人工智能学院。admissions@vist.edu, 301-996-7606 (O),240-258-2588 (C),888-880-8588 (Tollfree)

王蔚联邦医疗保险专家,关注老年人医疗保障,提供各种 Medicare 补充计划、优势计划、药物计划以及新移民老人奥巴马医保。联系电话 617-735-5743; 电邮 weiwangbs@gmail.com

会计师。联系人:韩柳 301-660-3399, liu.han@leaderfunding.com

“越来越湘”华府第一家湘菜馆,电话:301-972-6363; 地址:13038 Middlebrook Road, Germantown, MD 20874

Chuan Tian Xia 川天下(原大丰收),华府著名中餐馆,地址:5700 Fishers Ln, Suite A, Rockville, MD 20852, 联系人:陈尔芳 301-860-8888

小厨厚德 Chef Lee's Element (Gaithersburg), 电话:240-650-5188, 521 Quince Orchard Rd, Gaithersburg, MD 20878

盛达地产,金牌地产专家,潘瑛,240-938-0692;张菊梅,Broker, (202) 459-3385

钟家钰律师,保险理赔师。专业车祸索赔,各类人身伤害索赔,各类保险索赔,不成功不收费。刑事辩护。手机:646-496-7108, 微信号:7827707

沈丹妮,人大和清华校友, CFA®, Financial Planner. 业务:投资理财,家庭保护,退休,教育,遗产规划等。可提供免费咨询。微信号:danni0125; Cell: 240-478-8077; danni.shen@prudential.com

路敏 Five Elements Acupuncture & Wellness 五行中医针灸诊所:车祸受伤治疗,痛症管理,失眠,内科,焦虑/抑郁症。电话:301-709-4551; 地址:800 S Frederick Ave, Ste 103, Gaithersburg, MD 20877

Weidong Li, Licensed Acupuncturist & Licensed Massage Therapist. Body Life Wellness, 10320B Baltimore National Pike, Ellicott City, MD 21042. 301-795-5888, acupressurereflexology@gmail.com, www.blwellnessllc.com

梅张会计师楼张丽清女士 (Serina Moy)。注册会计师(CPAs),税务师(EAs),内部审计师(CIA),税务律师。(202)234-2228; (301)838-2881; www.moycheungfinancial.com

WorldShine 阳光老人健康中心,微笑,关爱,平等,敬老。20420 Century Blvd., Germantown, MD 20874; (301)562-1999/240-477-6578; 5801 Amundale Rd., Beltsville, MD 20705; (240)542-4055; http://worldshinegroup.com

The Chinese American Museum DC. 1218 16th NW, Washington, DC 20036. Www.ChineseAmericanMuseum.org

薛应心, M&T Bank Loan Officer, 全美房屋贷款。电话:3013852928, 微信ID: yx185cm; email: yingxin.xue@gmail.com

PFALL Perfect Furniture and Lighting LLC, 全屋家具, Jimmy Chen, 电话:240-535-1952, Perfectall@gmail.com, https://hkgroupusa.com, 1383 Piccard Dr 2FL, Rockville, MD 20850

FOTILE 方太, Forbes 最佳油烟机品牌,油烟机,灶具,洗碗机,蒸烤箱等, 240-604-5887, 753

Hungerford Dr, Rockville, MD 20850

大华府深圳商会,连接深圳与大华府地区在商业、教育和文化交流方面的重要平台。联系人:Annie; 微信号:AnneliseAnnie; 网址:https://www.dcszcc.org/; 邮箱:dcszcc.org@gmail.com

Chi Zhang 张弛, Financial Professional. Tel: 240-428-1977, Cell: 646-462-2418. 9801 Washingtonian Blvd Suite 700, Gaithersburg, MD 20878

美中新视角基金会 Peter Chang 餐饮集团 美中文化经济交流协会 VERITAS COLLEGIATE

ACADEMY, 935 23rd ST S, Arlington, VA 22202, www.veritasacademydc.com, Olivia Zhang, 866-564-4233, 443-280-3500, ozhang@veritasca.com

Fortune and Beyond LLC, Accounting, Tax and Advisory, 竭诚为个人和企业客户提供会计、工资、税务规划和报税服务。联系方式:金宁, CPA; 843 Quince Orchard Blvd, Suite I, Gaithersburg, MD 20878; (315)262-4354; aprilj.fb@gmail.com

美亚保险理财公司, 30 W Gude Dr, Suite 125, Rockville, MD 20850 总裁:孙波 301-792-4358 总经理:金群 240-505-7335 资深保险经纪人:杨青 301-728-4300 whole year

全美保险公司 Allstate insurance company, 专业保险经理人徐腕佑 Wanyu Hsu, 专精汽车、房屋、商业、人寿保险, 电话:(O) 703-573-3990, (C) 571-261-7585; 电邮:wanyuhsu@allstate.com

大华府社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services), 中文帮助热线:240-658-9228

邓氏保险事务所, 商业, 房屋, 汽车, 人寿保险, 孙勤砚 (Sarah Sun), 932 Hungerford Dr #29A, Rockville MD 20850, 301-281-2878 (o), 301-256-4883 (c), sarah@LDinsurance.net

Poochon Scientific - Delivering Omics Services Worldwide

业务: Protein Mass Spectrometry, Sanger DNA Sequencing, Nanopore Sequencing, PCR Genotyping, Microbial Identification. Web: www.poochonscientific.com

IntelixBio LLC, One stop shopping for your laboratory needs. Tel: 301-605-7762 or 703-945-4328, www.intelixbio.com, Email: info@intelixbio.com

YueHeHomes Real Estate Team, Buying, Selling, Investing, & Renting. 贺月 Licensed in MD & VA, Tel: 814-954-2556, yuehe.realtor@gmail.com

(供稿:大专联宣传部 www.caagw.org)

