

疫情持續好轉，打疫苗仍有必要

—— 大華府社區健康服務中心新冠及新冠疫苗問答更新

兩周來，本地及全美新冠疫情形勢繼續好轉。新增病例與一個多月前的奧密克戎“風暴”頂峰時相比，下降了90%以上；住院病例也已大幅下降。本地的蒙郡和DC等地都已在近日取消公共場所必須戴口罩的禁令。除了在醫院、養老院、學校、公車上等特殊場所，其它公共場所則不再要求必須戴口罩。人們的生活已逐步恢復正常。不過，衛生部門及醫學專家們提醒：疫情遠沒有結束，民眾仍需注意防疫，打上新冠疫苗及其加強針仍然非常必要。

目前的疫情及防疫

據美國新冠疫情統計數據，目前，全美所有五十個州的每日新增新冠病例數都在持續下降。全美總計每日新增病例數比一月中旬最高點時下降了近90%。從當時的每日平均近八十萬例下降到目前的八萬多例。全美的新冠住院病例數也在持續下降中，與一月中旬相比，下降了50%以上。本地區馬里蘭州、哥倫比亞特區(DC)、維吉尼亞三地的疫情下降幅度高于全美平均水平。馬州近兩周的每日平均新增病例數600多例，已下降到去年七月德爾塔變異病毒出現前的疫情水平；維州目前的每日新增病例數也已在2000人以下，已基本回到奧密克戎變異株出現前的疫情水平。更令人欣慰的是，本

地區三地的新冠住院病人數也已大幅下降。馬州目前新冠住院人數已從奧密克戎風暴最高點時的3000多人下降到600人以下；維州的新新冠住院人數從最高點時的近4000多例下降到1300多例。這些數據令人鼓舞！美國首席新冠防疫專家福契博士近期也首次樂觀的認為，新冠感染的流行在美國有可能在兩三個月的進一步下降後變為局部地區的“地方性”疫情，而將可能不再是全國性重大公共衛生疫情。但同時，福契博士和其他一些美國權威專家也提醒民眾：新冠疫情還沒有結束，新冠病毒目前仍然以很强的傳染性傳播流行中，沒有打疫苗和及時打上加強針，也沒有在先前的感染中獲得免疫力的人很容易被感染上而處於危險之中。何況，新冠病毒新的變異株很可能還會出現。為此，聯邦政府及各地衛生部門持續呼吁，還沒有打疫苗和打加強針的民眾應該盡快去打疫苗，以讓你得到有效的免疫保護。CDC的數據顯示，目前全美祇有65%的人完全接種新冠疫苗，而其中有將近一半人還沒有打加強針。本地區疫苗接種率較高，蒙郡人口中有85%的人完全接種，但依然有近50%的人還沒打加強針。而大量數據已證明，加強針對預防新冠感染及出現重癥和死亡有非常好的保護作用，打加強針非常必要。還沒有及時打上加強針

的華人同胞們，趕快行動吧！

當前的疫苗怎麼打

目前，12歲以上的所有人可以打輝瑞疫苗加強針；18歲以上的所有人可以打莫得納或強生疫苗加強針。輝瑞和莫得納的加強針在第二針打完5個月之後打，強生的加強針在第一針打完兩個月後打。

第一針新冠疫苗的接種年齡是：5歲以上的所有人可以打輝瑞疫苗；18歲以上的所有人可以打莫得納或強生疫苗。

全美各地及本地新冠疫苗劑量充足，接種站到處都有。本地新冠疫苗接種站有連鎖藥房(包括超市藥房)、醫院及醫生診所、地方政府主辦或授權的社區接種站等多種選擇。但對大多數社區居民來說，你家附近的藥房應該是最快、最方便的接種點。你可以用CDC的全國性疫苗接種點查找鏈接(www.vaccines.gov)查找居住地附近提供新冠疫苗的藥房。目前可以預約到一兩天內甚至當天的加強針。你也可以通過訪問本地衛生局的網站獲取有關疫苗的更多資訊。

這裏提醒馬州蒙郡居民，蒙郡政府在Rockville, Germantown, Silver Spring等地設有多處社區接種點，目前可以預約到當天的加強針。感興趣者請用下面的鏈接查看和預約：<https://mcgvaccineprod>

powerappsportals.us/en-US/covid-vaccine-scheduling/。

新冠檢測、自檢試劑盒及N95口罩發放信息

為了方便社區民眾，本地各郡、市政府繼續在多處設有免費核酸檢測(採樣)點。相關信息可以通過以下鏈接獲得。

馬州蒙郡：<https://www.montgomerycountymd.gov/covid19/testing.html>。維州費郡：<https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus/coronavirus-covid-19-testing>。

美國聯邦政府和本地區地方政府在繼續發放免費快速自檢試劑盒和N95口罩。聯邦政府發放的自檢試劑盒可使用鏈接<http://covidtests.gov>網上申請或打電話至800-232-0233電話申請。每家可以收到4個試劑盒，通過郵局寄送。但可能需要三、四周時間才能收到。聯邦政府也開始發N95口罩，通過藥房分發。每人可以領3個成人N95口罩。需要者可以聯系你家附近的藥房。這個項目目前剛剛開始，供應量和參與的藥房在逐漸擴大中。

馬州蒙郡居民可繼續在各公共圖書館領取郡政府發放的免費自檢試劑盒和N95口罩，每人每天可領兩個試劑盒和4個成人N95口罩，急需的民眾可以去現場領

取。有關參與發放的圖書館地址、發放時間等詳情請查看下面的鏈接：<https://montgomerycountymd.gov/covid19/testing/rapid-tests.html>。

最後，大華府地區的華人同胞，如果你在新冠防疫、檢測及疫苗接種方面需要幫助，請聯系我們。大華府華裔社區健康服務中心醫學專業背景的熱心義工們將為你答疑解惑，查找檢測點及疫苗接種站。如果你有交通困難，我們也可以提供幫助。

大華府華裔社區健康服務中心中文幫助電話：240-658-9228, 571-668-5836。兩個熱線電話都提供中文普通話和廣東話服務，也可以發中文短信聯系。

大華府社區健康服務中心目前的新冠幫助服務由馬裏蘭州蒙哥馬利郡衛生與公眾服務局亞裔健康促進部(Asian American Health Initiative)和蒙哥馬利郡初級醫療聯盟(Primary Care Coalition)共同資助。特此致謝！

大華府華裔社區健康服務中心(Chinese American Community Health Services)是一個目前完全由義工運作的非營利社區組織(501c3機構)，以致力於慈善及公益性社區健康服務為宗旨。有關我們的服務和更多新冠病毒感染疾病(COVID-19)及其疫苗的知識和信息，可登錄瀏覽我們的網站：www.cachs.org。

政府資助，專業主講，中文授課，完全免費

2022年第一期蒙郡華裔家長青少年心理健康指導班開始報名

為了在新冠期間為社區民眾提供心理健康幫助，大華府華裔社區健康服務中心將於今年三月和五月舉辦兩期蒙哥馬利郡(蒙郡)青少年心理健康華裔家長指導班。每期由四次在線課程組成，時間是每個周三晚上7點至9點。第一期將於3月9日晚開課，此後連續三個周三晚上同一時間繼續，3月30日晚結束。這個服務項目由蒙哥馬利郡衛生與公眾服務部亞裔健康促進協會(AAHI)和蒙哥馬利郡基礎醫療聯盟(PCC)資助，由大華府華裔社區健康服務中心提供義工支持，將是一個政府資助和義工服務相結合的社區健康教育項目，對參加者(限于蒙郡居民)完全免費。由于是研討班小班形式，每期祇邀請30位蒙郡華裔家長參加。名額有限，報滿為止。3月9日晚開課的首期指導班目前開始接受報名，請感興趣的家長朋友們趕快行動，莫失良機！

心理健康問題(如焦慮、抑鬱)在青春期中常見。美國流行病學的數據顯示大約50%的青少年會有心理問題的癥狀，20%的青少年會有嚴重的心理健康問題。對

于華裔青少年來說，由于多方面的原因，很多孩子承受的社會心理壓力要高于其他族裔青少年。目前在美華人多為第一代中國大陸移民家庭，其子女出生于美國或年幼來美。由于是新移民家庭，文化衝突等多種原因給這些完全接受美式教育的孩子們帶來了不少文化和身份認同上的困惑。華裔青少年常常感受到比其他族裔更大的社交和心理壓力。有關數據顯示，亞裔美國青少年相對於其他族裔有較高的緊張、焦慮、抑鬱等心理問題及自殺傾向。研究數據報告，18.9%的亞裔美國高中生報告曾考慮過自殺。而COVID-19全球大流行帶來長時間的學校關門而長期居家和社交隔離，以及此次疫情對華裔的種族歧視和仇視可能使華裔青少年的心理健康問題雪上加霜。為此，COVID-19期間，關於青少年的心理健康教育以及對華裔青少年的心理健康幫助尤其重要。為了有效地幫助到孩子們，家長們非常需要學習青少年心理健康方面的知識和幫助技能。我們經常聽到為孩子心理健康而擔憂的家長們，苦于無法與自己孩子溝

通交流，無法真正幫助受困的孩子。為此，大華府社區健康服務中心為華裔家長們提供針對性的、中文主講的青少年心理健康專業課程。將講授青少年心理健康問題現狀、心理健康基本知識及實用幫助技能。

蒙郡華裔家長青少年心理健康指導班將通過Zoom Meeting應用程序在線舉辦，每次兩個小時(晚7:00-9:00)。將採用專家講授及問題解答、個案討論分析及分組討論的互動交流形式進行。每期的四次課程將全部由美國華裔心理健康專家中文主講。課程內容及安排如下：第一講，3月9日晚，青少年社交及心理健康問題現狀及挑戰(賈俊勇醫生主講)；第二講，3月16日晚，如何做你的孩子的情緒教練(王慈欣博士主講)；第三講，3月23日晚，影響兒童心理健康的幾個育兒盲點(曲堯英心理諮詢師主講)；第四講，3月30日晚，教練型父母-親子關係(王麗怡生命教練主講)。

主講人簡介：1) 賈俊勇博士，US Board Certified Psychiatrist，馬裏蘭州Frederick Health Hospital身心

科醫生，德國柏林自由大學生物化學及神經生物學博士，教育和心理健康科普作者，Founder of Elite Mind Academy。2) 王慈欣博士，馬裏蘭大學心理諮詢，高等教育，特殊教育系副教授、學校心理學項目主任，著名期刊School Psychology Review副主編。于2011年獲得美國中西部著名的內布拉斯加大學University of Nebraska-Lincoln學校心理學博士學位，并在約翰霍普金斯大學 Johns Hopkins University & Kennedy Krieger Institute 完成兩年的博士後臨床研究。研究方向包括：學校以及家庭對於學生心理健康的影響和適用於華人青少年的心理干預。王慈欣教授熱心服務于社區，已在蒙郡舉辦了幾次關於心理健康的培訓。3) 曲堯英(Yaoying Aichele)，臨床心理諮詢碩士，馬裏蘭州和華盛頓州執照心理諮詢師(LCPC in Maryland, LMHC in Washington)。專業興趣包括育兒、依戀關係問題、適應問題、抑鬱、焦慮、憤怒管理等。4) 王麗怡(Lydia Wang)，角聲生命教練總監，企業高級教練師、顧問，教練型父母-親子親密關係教練，國際

【親密之旅】成長小組帶領者，美國愛家、愛家中國【青春無悔】培訓員。

報名條件：家住蒙郡(Montgomery County, Maryland)的華人家長，至少有一位11-18歲的孩子。同時要求能參加全部四次的指導班課程。

報名方式：1) 網上報名。請通過點擊報名鏈接<https://forms.gle/k7bRvX9BRyZUNcrK6>或掃描文後的二維碼照片完成在線報名表并在線提交，也可以登錄我們的網站www.cachs.org填寫報名表；2) 電話報名。請打以下電話報名或諮詢：443-288-6040, 301-661-8866, 571-437-2962。

大華府華裔社區健康服務中心(Chinese American Community Health Services)是一個目前完全由義工運作的非營利社區組織(501c3 免稅資質)，以致力於慈善及公益性社區健康服務為宗旨。欲了解我們活動和服務的更多信息，歡迎登錄瀏覽我們的網站：www.cachs.org

(供稿：大華府華裔社區健康服務中心)



賈俊勇 醫生



曲堯英 心理諮詢師



王麗怡 生命教練



王慈欣 教授



青少年心理健康指導班報名