

# 當前疫情及本地華人社區新冠服務介紹

## ——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。不祇是新增病例的下降,住院病例也已大幅下降。每日新增病例和住院病例數已基本下降到去年八月德爾塔變種病毒出現前的疫情水平。各地的室內公共場所戴口罩令逐步取消,更多的在家工作者回到辦公室上班,人們的生活已逐漸恢復正常!不過,衛生部門及醫學專家們提醒:新冠病毒並沒有離開,新冠感染還在我們身邊,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。

### 目前的疫情及防疫指南

新冠疫情在全美各地進一步好轉。全美總計每日新增病例數從一月中旬奧密克戎“風暴”頂峰時的每日平均近八十萬例下降到目前的四萬多例。全美新冠住院病人數也已大幅下降,下降到四萬人以下。與一月中旬最高時相比,下降了70%以上。本地區馬裏蘭州、哥倫比亞特區(DC)、維吉尼亞州三地的疫情下降幅度高于全美平均水平。馬州的新冠檢測陽性率已降到2%以下,比奧密克戎最高峰時下降了93.7%;馬州每十萬人中的新冠病例數下降到8.6,比最高峰時下降了96.3%,目前處於全美各州中的第二低。維州的各項新冠疫情數據下降低於馬州和DC,但也在持續下降中。隨着疫情指標的改善,本地及全美各地紛紛取消室內公共場所及學校的戴口罩令,越來越多的居家上班者也回到了辦公室。不過,權威醫學專家及衛生部門提醒民眾:新冠疫情並沒有離開,新冠感染還在我們身邊,適時的新冠防疫措施仍有必有。就在這周,全世界新冠死亡人數突破了600萬!而且還會有不少人因新冠感染而死亡,人類與新冠

病毒的鬥爭還在進行中。近日,CDC發布新的新冠防疫指南,建議社區民眾依所居住各郡的社區疫情水平(community level)采取相應防疫措施。社區疫情水平根據社區新冠病例數、住院人數、床位情况等綜合指標來判定,分為低、中、高三級不同社區疫情水平。大華府地區各郡市目前均是低社區疫情水平,按CDC的建議,防疫措施是及時打上新冠疫苗及加強針,以及在出現癥狀時做新冠檢測。

### 新冠疫苗及檢測信息

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。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。

同時,為了方便社區民眾在需要時及時得到新冠檢測,本地各郡、市政府繼續在多處設有免費核酸檢測點。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>

美國聯邦政府從本周開始發放第二輪免費快速自檢試劑盒,每家可以收到兩盒(4次檢測),通過郵局寄送。可使用鏈接<http://covidtests.gov>網上申請或打電話至800-232-0233電話申請。

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>

### 大華府社區健康服務中心新冠服務介紹

大華府社區健康服務中心從2020年三月開始為本地華裔居民提供中文新冠幫助服務。目前提供的服務主要有:

熱線電話服務: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繫。如果你在新冠防疫、檢測及疫苗接種方面需要幫助,請聯繫我們。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。

新冠系列講座:每月舉辦一次,每次有一位新冠防治一線臨床醫生或其它方面的新冠專家做專題新冠講座,并由馬州蒙郡衛生局的代表介紹蒙郡的新冠檢測、疫苗接種、防控、救助等相關資訊最新

信息。此外,本地華人社區健康服務機構大華府社區健康服務中心和美京華人服務中心健康醫療中心將介紹兩家機構提供給華人社區的新冠服務。三月份的新冠系列講座將在3月22晚8點進行,本期的主講人是華裔流行病學家、美國喬治城大學(Georgetown University)全球衛生系系主任黃志環博士。她的主講題目是“新冠病毒大流行將會如何結束?”感興趣者請留意將在下周發布的講座通知及鏈接。

新冠疫情期間的心理健康幫助:為蒙郡華裔家長舉辦免費青少年心理健康指導班,今年三月和五月各舉辦一期。每期由四次在綫課程組成,由華裔心理、精神健康專家中文授課,時間是每個周三晚上7點至9點。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。三月份的指導班目前已結束報名并開始上課。有興趣參加五月份指導班的蒙郡家長朋友請留意我們的報名信息,報名將在四月中旬開始。

本地另一家華裔社區健康服務機構——美京華人活動中心醫療中心也為華人社區提供全方位的新冠服務,包括疫苗接種、核酸檢測、熱線電話等。網址:[www.ccacchealth.org](http://www.ccacchealth.org)

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](http://www.cachs.org)

(大華府華裔社區健康服務中心供稿)

**今年冬季 新冠疫苗如何打?**

**什么人可以打新冠疫苗?**

- 5岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗
- 18岁以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗

**什么人可以打加强针?**

- 12岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗加强针(第二针打完5个月之后)
- 18岁以上的所有人可以打莫得纳疫苗加强针(第二针打完5个月之后)
- 18岁以上的所有人可以打强生疫苗加强针(第一针打完两个月后)

**到哪儿打新冠疫苗?**

- 连锁药房或超市药房、诊所、社区接种点
- 用 [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov) 查找附近接种点

**您需要帮助吗?**

一批医学专业背景义工为你答疑解惑,帮你找到最方便的疫苗接种站,帮你解决交通困难。请拨打大华府社区健康服务中心新冠疫苗接种中文帮助电话:

**240-658-9228, 571-668-5836**

(普通话和广东话服务,也可以中文短信联系)

大华府华裔社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)目前是一个完全由义工运作的非营利社区组织,以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。欲了解有关我们服务的更多信息,请登录浏览我们的网站:[www.cachs.org](http://www.cachs.org)

Asian American Health Initiative  
primary care coalition

# 春風又綠波河岸,寅虎躍出詩象新

## ——華府詩友社三月十九日新春聯歡和《華府詩友社詩友園地》精美詩書畫創刊卷新書發布會預告

和煦的春風已吹散了寒冷,智慧的人們正清除疫情的陰影。在這辭舊迎新之際,正趕上詩友們翹盼已久的《華府詩友社詩友園地》精美詩書畫創刊卷由邦諾書店正式出版發行,並已開始接受預定(<https://www.barnesandnoble.com>, ISBN-13: 9798765534687, WCPS Poetry Friends Garden: A Collection of the Poems and Art by Members of the Washington DC Chinese Poetry Society (WCPS) by Hui Han (Editor), Sarah Chen (Editor), Xiaojuan Lu (Introduction), Junyi Lei (Editor), Pingfeng Chi (Introduction))。

《華府詩友社》擬借春風將詩詞的美妙分享給詩友們,遂定於三月十九日(星期六)上午十時至十二時舉辦新春聯歡和《華府詩友社詩友園地》新書發布會。

詩友社向來是卧虎藏龍,春回大地更讓詩友們虎虎生風。這次新春聯歡將會形式多樣,精彩紛呈。詩友們的大作將以多種形式朗誦,妙筆生花的徵聯會讓您耳目一新。多才多藝的詩友們還將展示各自的拿手好戲,吹拉彈唱,火力全開。善吹者可欣賞華府著名口琴演奏家 Bill Zeng 的口琴獨奏,善拉者可欣賞才女雨文的小提琴獨奏,善彈者可欣賞華

府著名古筝演奏家黃麗輝的演奏,善歌者可欣賞華府著名歌唱家及指揮譚潔麗的演唱,善讀者可預覽《華府詩友社詩友園地》新書,了解定購和優惠細節,幸運者可獲一本免費的《華府詩友社詩友園地》創刊卷新書(邦諾定價\$42.8)。更多的文藝節目和《華府詩友社詩友園地》新書抽獎,定會讓您不虛此行。東吧,和我們一起,共慶春風春天的樂章。

時間:三月十九日上午十時至十二時

屆時可點擊以下鏈接:<https://us05web.zoom.us/j/4186786202?pwd=aHNJVEVHMnlUeVJwOFU0WExXWnp6dz09>,或輸入 zoom ID: 418 678 6202, 密碼: zYWXXK4

有問題者請 email: [dcpoetrysociety@gmail.com](mailto:dcpoetrysociety@gmail.com)

(<https://us02web.zoom.us/j/87547687479?pwd=cWJEeFo3dmpxUzBxNjdMWMFhYUFUQT09#success>)

《華府詩友社詩友園地》創刊卷預定可搜索 [bn.com](http://bn.com), 或點擊以下鏈接: <https://www.barnesandnoble.com/>, 然後搜索 WCPS, Poetry Friends Garden, 9798765534687, 或 Hui Han 等任何關鍵詞。

有問題者或願意寫書評的讀者請 email: [Huihan4@gmail.com](mailto:Huihan4@gmail.com)。五位書評專家幸運者可獲各一本免費的《華府詩友社詩友園地》創刊卷新書(作者審閱版)

### 《華府詩友社》

#### 詩詞部分:

七絕 • 慶虎年  
黃志堅  
風塵在旅辭瘟歲,虎踞岩間勢電奔。  
嘯一聲搖山撼岳,瞪雙眼照亮乾坤。

七絕二首 • 冬興  
黃志堅  
一  
風霜在旅辭瘟歲,生意春回造化微。  
傲骨凌寒梅吐艷,勁揚雪虎呈威。

二  
騰蛟起鳳群英出,身影飛馳劃雪沙。  
頻越谷丘憑摯愛,心凌喝彩競開花。

七律 • 壬寅年西式情人節與元夕相近有感  
鐵虎  
年年此日念君切,巧遇今宵又節時。  
東岸新春方過過,西洋舊俗又佳期。  
一逢久別堪無奈,獨守初心願可知。  
繾綣柔情唯對月,隨風千裏寄相思。

七律 • 臘梅贊(新韻)  
王傳明  
臘梅吐蕊寒嬌艷,楊柳含苞暖媚妍。  
湖面波微殘葉蕩,碧空雲薄彩霞翻。  
山清水秀神情爽,鳥語花香意境歡。  
日月星辰行運美,人間萬物衍生甜。

七絕 • 臘梅  
雷厲風行  
寒客生來戲鬥霜,冰姿玉骨笑姚黃。  
身輕從不趨春暖,唯向紅塵注冷香。

鷓鴣天 • 蠟梅  
雨文  
傲雪凌霜笑朔風,芳姿錯落

淡妝容。  
虬枝瓊蕊幽香馥,疏影斜橫畫意濃。  
葛嶺下,斷橋東,玲瓏凝蠟印蒼穹。  
爭春無意深冬裏,却得文人情所鐘。

七律 • 紅梅月影  
鐵虎  
漫山楓葉題新句,化作紅梅朵朵開。  
照影唯留吟月處,吹香祇在洞庭臺。  
萬般嬌艷藏朱戶,千闕詩文出秀才。  
欲辨芳姿腸欲斷,何時雲破喚君來?

七絕 • 詠梅  
黃秉驥  
嚴寒將至梅先知,寒客山中吐冷芳。  
園內百花春氣待,人間唯我一枝香。

七絕 • 下雪  
黃秉驥  
庚子瓊花追歲末,銀妝大地盡茫茫。  
忙攀愛鳳即時照,搶捕庭中瑞葉揚。