

# 新冠變種 BA.2 來襲 防疫不可鬆懈

## CCACC 健康醫療中心繼續提供疫苗注射和病毒測試服務

泛亞社區醫療中心(泛亞診所)是美京華人活動中心的下屬社區醫療中心。泛亞診所也是蒙郡醫療安全網 Montgomery Cares 項目下的社區診所之一。泛亞門診自2003年起,一直為社區裏低收入,或者就醫有困難的居民提供基礎治療服務。疫情期間,泛亞診所義不容辭,背負上保障社區安全以及為華裔居民爭取資源,對抗新冠病毒的服務。

新冠疫苗注射:我們將為社區居民提供新冠疫苗(輝瑞和莫多納)第一,第二針以及補針服務。對於不能出門的病患,我們也可以安排上門進行疫苗接種。具體情況,請致電301-663-1375。最新的疫苗注射安排如下:

新冠病毒測試:自2020年11月起,泛亞診所因應病患的不同情況,提供三種新冠病毒測試:

免費派發居家自測新冠抗原測試(COVID Antigen Home Test)

近日,泛亞診所再次獲蒙郡政府委托,向社區分發新冠抗原居家測試套件。歡迎所有的蒙郡居民在工作時間,前來領取自測套件。

新冠病毒鼻拭子(PCR)測試(該測試為新冠病毒的常規檢測):每周一到周五上午9點到下午5點接受測試預約(電話:240-393-5950)。

有癥狀者的快速篩查(Sophia 2 Rapid Test):適合被接受人員如果有類似新冠的癥狀(發燒;咳嗽;失去味覺與嗅覺;膚色改變;嗓子疼;腸胃癥狀;發冷;肌肉疼痛)

保險與費用:對於有癥狀,或者者有密切接觸的病患,我們會與病患約定與醫生的進行遠程,我們會向患者的保險公司收取相關的看診費。沒有保險者,如加入蒙郡基礎醫療聯盟(Montgomery Care),則收取\$25看診費。其他自費病人,收取\$80問診費。了解我們最新社區的醫療保健信息,請大家訂閱我們的電子新聞:https://mailchi.mp/da711d65b982/3lrw8lsdwc。

## 美中關係與在美華人的處境和發展 ——莫天成講座精彩解答



3月17日晚,應美中工商協會邀請,美國勞工部前副部長級財務總長、美國國家中國園基金會主席莫天成先生(Samuel Mok)在綫發表英文演講。莫先生以“美中關係與在美華人的處境和發展”為主題,結合國際熱點事件,就美中關係的歷史與現狀進行深入分析,闡述了在美華人面臨的處境和應有的立場。

講座在zoom平臺線上直播進行,美中工商協會會長 Edward Lee 等嘉賓出席了講座,Sean Luo 先生詳細地介紹了莫天成先生的生平成就。講座中,莫先生從美中關係切入,探討了美中貿易、臺灣問題、在美華人的身份認同與職業發展,華二代與華人社團等話題。

歷史是照向未來最好的鏡子,莫先生首先以史為鑒,回顧了從近代一直到現代中美兩國的歷史性事件,講故事一般,將兩國關係的百年變遷娓娓道來。他生動形象地將美中關係比喻成一條路,路況時好時壞,路上也不免坎坷崎嶇,千回百轉,但始終圍繞國家利益而展開,對此莫先生提出了剖析兩國關係時尤為重要的兩個角度。

第一點是關於中美兩國的核心衝突。美國自世界大戰起,逐漸成為世界第一強國,制定了許多的遊戲規則,而隨着中國和其他發展中國家的崛起,單極化的世界變成如今的多極化世界,這樣多極化的局面對美國的國際地位造成挑戰。第二點是工業革命。回顧歷史我們不難發現,得機遇者得天下,在第一次和第二次工業革命中,英國、美國等國家抓住了機遇因此崛起。目前第三次工業革命正在進行,電腦、互聯網等科技將我們帶入了信息化的浪潮,隨着人工智能、加密貨幣等各領域的迅速發展,我們也來到了第四次工業革命的開端。中美關係正式在這樣的大國競爭背景下展開的,而不像當初英美兩國間存在長遠的歷史淵源,中美在人種、語言、宗教、文化上并不如英美相近,因此衝突難以避免。祇要多極化世界存在,中美關係的核心衝突就存在,正如拜登總統提出的3C原

則(Competition, Confrontation, Cooperation),競爭與合作將始終貫穿中美關係。

中美兩國貿易也正是在這樣的背景下展開的。早在1810年中美貿易便已開始,上個世紀改革開放後,中國的製造業與進出口快速發展,把大量人口變為生產的勞動力,堪稱創造了奇跡。但是全球化是一把雙刃劍,一方面世界各地包括美國人民可以從中獲益,用低廉價格買到各種日用品,但另一方面,過度的依賴進口會為國家安全埋下了隱患。因此,有些產業不能過度依靠進口,這並不是對其他國家的歧視,畢竟美國政府應以美國利益為先。

莫先生表示,近些年來中國也在產業升級,製造業慢慢轉移到柬埔寨越南等國家,疫情後一些大公司回流中國。至於什麼樣的公司和產業會留在美國,問題的答案在我們這代人手中。另外莫先生指出,對於想在美國打開市場的中國企業,本土化非常重要。他以在美製造的豐田汽車為例子,再次強調了外國企業在打開美國市場時應努力本地化,長遠打算,融入主流。

看清了中美兩國關係的本質,許多國際熱點問題也可以由此得到清晰的思路,臺灣問題也不例外。莫先生指出,美方在中美三個聯合公報也已承認了一個中國的原則,在處理臺灣問題時,美方也會將以國家利益出發做出判斷,如果問一名普通美國民眾是否願意主動犧牲自己,遠離祖國去保衛臺灣,他們又將作出怎樣的回答,我們心裏都有數。因此,莫先生並不認為中國會

在短期內因臺灣問題發生武裝衝突,危險也在不在於中美,臺灣的未來始終在臺灣的領導者手中。談到移民,莫先生表示,美國是一個移民的國家,根據最新的人口調查,亞裔移民是全美移民中人數增長最快的。作為移民,我們大多數人對自己的母國中國都有深厚的感情,中美關係以多種方式影響了我們的生活,面對這樣的情況,莫先生給出了明智的

指導和建議。他將移民比作婚姻,把母國比作是娘家,但是生活就像是開車,應該是向前看,不能總是像後看。我們應該有自己的身份認同,需要知道我們自己是誰,由此自我定位恰當地開展生活,了解自己的權利和義務。莫先生在此還特意推薦了Wen Ho Lee的相關著作My Country Versus Me,建議感興趣的讀者可以深入閱讀探討。

莫先生說道,以前的移民模式已經改變,移民逐漸從熔爐模式(Melting pot)變成沙拉碗模式(salad bowl),每個移民有自己的特點,以後的美國也會是這樣。因此我們心中要有數,是要做在美國生活的中國人(American Chinese),還是做華裔血統的美國人(Chinese American),如果是後者,就不能再生活在自己的中國方式裏,而是自我融合進入主流社會。

同樣的道理也適用於華人在職場的發展。莫先生鼓勵華裔聽眾,不要輕易地把原因歸結于自己的亞裔背景,讓它限制我們的職業發展,相反地,職場上應少抱怨,多積極融入。想要在職場上有所建樹,就要做到管理好自己的時間,有計劃性地讓自己成長。

對待華二代也是如此,許多華裔父母面對從小在美國長大的孩子,常苦惱如何讓孩子們從容面對中美的不同文化,莫先生分享了自己作為一代移民的育兒經驗。他建議父母,不要拿自身的成長經歷去限制孩子,用自己的單一標準去要求孩子,或者把中國的成功經驗強加在華二代身上,例如那學校排名去定義孩子的成功。我們應該鼓勵孩子,讓他們找到屬於自己的那條路,鼓勵他們做自己喜歡的事情,將興趣發展成職業,做到最好的自己。

莫先生的講座給了聽眾們不少啟迪,觀眾們在綫提問,進一步探討,並對先生的無私分享表示了真誠的感謝。最後,莫先生提醒我們疫情仍未結束,但我們都要珍惜時間,好好生活,用一句話來說就是“革命還未成功,同志們繼續努力”,這也是他送給大家的贈言。

Date	Vaccine Type	Time
3/25/2022	Pfizer (12+; 1st, 2nd & Booster Shots) 輝瑞疫苗	12:30 PM - 02:45 PM
3/25/2022	Pfizer (5-11 year old; 1st, 2nd) 輝瑞兒科疫苗	03:00 PM - 5:00 PM
4/15/2022	Moderna Booster Shots 莫德納加強針	1 PM to 4 PM
4/15/2022	Pfizer (12+; 1st, 2nd & Booster Shots) 輝瑞疫苗	1 PM - 4 PM
4/15/2022	Pfizer (5-11 year old; 1st, 2nd) 輝瑞兒科疫苗	03:00 PM - 4:30 PM

9318 Gaither Road, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877  
301-663-1375 / 240-393-5950  
Visit our website at CCACCHealth.org

## 免費網上英文課程: 糖尿病的自我管理4月21日開班

泛亞社區醫療中心(CCACC Health Center)將自4月21日起,舉辦線上免費的糖尿病自我管理工作坊(Diabetes Self-Management Program, CPSMP)課程。這課程是由斯坦福大學醫學院根據實務證據,針對糖尿病患者特別規劃的,希望讓參與成員正確認識糖尿病,並學習如何有效自我管理,進而提升生活質量並擁有健康生活。本課程經過多個健康審定機構驗證,證明其糖尿病管理領域相當的有效性。本次糖尿病自我管理工作坊邀請金玲醫生和陸惠興(臨床社工)主持。兩位主講人均獲得馬州 Living Well Center of Excellence 中心的慢性疾病自我管理項目主講資格認證。主講人結合自身對慢性疾病管理的認識,引導參加者分享各自的經驗。每次課程,學員可以建立新的健康習慣和健康的思維方式,從而更好的提高生活質量。課

程更會介紹當今西方社會普遍採納的自我放鬆訓練,希望通過適量的運動,調節生活的方式,減輕糖尿病癥狀。參與的成員皆給予正向肯定的回饋,並表示面對糖尿病的自我管理能力有所提升。

最近一次的課程安排將自2022年4月21日開始至2022年5月26日為止,每星期四下午3點至5點半,一共進行六周。本課程為免費參加,課程採用英文溝通,參加者須全程參與六周課程並配合填寫所有問卷,自即日起接受報名。每次課程可容納12人,報滿即止。歡迎致電301-820-7200轉8205,或電郵至hsiaoyin.chen@ccacc-dc.org詢問或報名。

報名鏈接: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPrk6rUrP1rS\_rA8W-dPruFipOdbdz80YZCnv5JgtFNpw1GQ/viewform

## CCACC 博雅苑春假營開始報名啦 名額有限 先到先得

美京華人活動中心博雅苑 CCACC Academy 的春假營今天開始接受報名!讓你孩子在這個最有趣的學校假期留下一些回憶吧!在 CCACC Academy 春假營,孩子們將體驗我們夏令營的一小部分特色課程,包括烹飪學習、機器人城市建造、玩具發明和中國傳統工藝課程,讓孩子們有機會體驗中華文化和語言。

春假營為期一周,從4月11日星期一開始,至4月15日星期五結束。時間為上午9:00至下午6:00,專為K-5學生開辦。同時,我們將提供營養、健康的午餐和兩份小吃。如果您的孩子對我們開辦的以下項目感興趣,那就趕快報名吧!

STEM(包括具有探索性的有趣的計算機科學課程 Minecraft 教育和 Scratch Coding)

數學  
閱讀與寫作  
中文  
領導力  
音樂  
藝術(包括數字藝術創作和視頻制作)  
運動  
烹飪

您的孩子一定會喜歡我們由專業教師提供的獨特的小班教學營。  
名額有限。先到先得!  
要註冊,請點擊這裏:  
https://shop.ccaccacademy.org/product-category/spring-camp/  
有任何問題,請聯系:  
info@ccaccacademy.org  
steve.zhu@ccacc-dc.org  
301-978-3918  
我們期待成為您孩子的春假之旅的伙伴!