

# 蒙郡政府華裔老人健康及公眾服務資源 系列三講座 4月14日晚開講



阿爾茨海默病是一種大腦疾病，會逐漸地破壞記憶力和思維能力，患者的行為和性格也會發生變化，並最終喪失最簡單生活能力。在全世界估計有近6000萬人患有阿爾茨海默病，其中許多人是65歲及以上老人。越來越多的人在生活都會經歷家人和朋友患有阿爾茨海默病。阿爾茨海默病的癥狀——思維、記憶、推理和行為的改變——被俗稱老年痴呆癥。老年痴呆癥是目前第七大致死亡的疾病，也是全球老年人殘疾和被依賴照顧的主要原因之一。在身體、心理、和經濟上，老年痴呆癥不僅對患者，而且對他們的照顧者都有非常大的影響。無論你是哪種形式的照顧者，時常會使你不知所措。這次的講座將幫助你如何有效地對老年痴呆癥的進行日常護理。

馬州蒙郡的華人同胞們，你們知道蒙郡政府都提供哪些健康和公眾服務嗎？你們知道蒙郡政府有着全美各郡中規模非常龐大的健康與公眾服務隊伍嗎？很多華

裔居民可能不知道，蒙郡健康與公眾服務部（也可以稱為衛生局）有雇員1700多人，為全郡一百萬人口提供着非常全面的健康與公眾服務。但非常可惜的是，由於多數華裔居民是新移民並一定程度上受英語能力和使用習慣所限，大多數蒙郡華人同胞對郡政府所提供的公共服務和福利資源知之不多。為了更好地服務社區居民，普及健康保健知識，提高社區居民對現有資源的認識和了解，以獲取優質的保健服務，大華府華裔社區健康服務中心和蒙郡衛生局亞裔美國人健康促進協會（Asian American Health Initiative, AAHI）將共同主辦“蒙郡政府華裔老人健康及公眾服務資源系列講座”。系列三講座將於4月14日（周四）晚8點至9點通過Zoom在綫舉辦。

每月第二個周四晚八點至九點鐘的七次系列講座，主要目標是以華裔語言和文化方式來為55歲以上的蒙郡華裔居民提供有關在健康、保健和生活方式方面的討

論。蒙郡衛生局亞裔美國人健康促進協會（AAHI）有很多針對老年人的英語課程，專門針對中文使用者的項目並不多。本次系列講座的理念是以老年人理解的語言，以老年人健康、保健和生活方式為主題，以及相關的資源、計劃和服務的項目。

系列講座是亞裔美國人健康促進協會的 Friends' Corner（朋友角）項目，七次系列講座將在輕鬆和溫馨的環境中進行：

- 1.2月10號：馬州蒙郡亞裔美國人健康促進協會簡介及如何保持身心健康
- 2.3月10號：理解老人被虐待，忽視的痛苦，如何防範它們發生
- 3.4月14號：照顧患有阿爾茨海默氏癥（俗稱老年痴呆癥）的老人
- 4.5月12號：如何預防老年人跌倒損傷？
- 5.6月9號：如何選擇 Medicare 的各類醫療保險項目？
- 6.7月14號：藥物的管理
- 7.8月11號：蒙郡老年人健康

服務資源和精神健康

七次的系列講座主要使用中文，如果是英文講，我們將提供現場中文翻譯。亞裔健康促進部的主講人社區宣教經驗豐富，講座不僅內容豐富和實用，也非常通俗易懂。這不但將是蒙郡華裔居民了解郡政府公共健康服務和福利資源，獲得專業協助以獲取更多有效資源和保障途徑的好機會，也是專門為華裔老人量身定制的老年健康專題講座。機會難得，請華裔同胞們不要錯過！

4月14日講座的題目：照顧患有阿爾茨海默氏癥（俗稱老年痴呆癥）的老人

時間：2022年4月14日（周四）晚8點至9點。

參加方式：參加本次或本系列講座不需要提前報名。只需要記住講座的時間，按時從手機、平板電腦或筆記本電腦等電子設備上登錄即可。請用下面的鏈接登錄在綫會議或通過掃碼識別本文中的二維碼照片登錄，也可以採用撥

打電話的方式參與。

Zoom Meeting Link  
<https://us06web.zoom.us/j/84382708811?pwd=TVNYeXZFekdq25YbFo5aG9NM3owQT09>

Meeting ID: 843 8270 8811; Passcode: 709480; 電話參與: 301-715-8592

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。

大華府華裔社區健康服務中心（Chinese American Community Health Services）是一個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。有關我們服務的更多信息，請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）

## 博城中文學校 2021-2022 年度家長大會

博城中文學校於四月三日通過網上會議舉辦了2021-2022年度家長大會。會議在博城校長尹倩的主持下召開。

由於疫情還未過去，本次家長會仍然在網上舉行。校長首先向家長們介紹了博城的學校宗旨和特點，及目前的情況。博城至今已擁有46年的歷史，作為大華府歷史最悠久的中文學校，博城是全部由學生家長管理的非盈利的中文學校，我們不求學生數量多，但求教學質量，堅持小班教學，提供多種教材，因材施教，並積極創新，盡量營造快樂學中文的環境。

教務長田曉怡向家長們介紹了博城的基本教學和教師情況，以及目前所使用的教材。博城一直以來擁有一支優秀的教師隊伍，很多老師都是國內師範院校畢業，在國內和海外都有多年教學經驗。每年，博城都會組織專門的教師培訓，還鼓勵老師們參加各種形式的教師培訓班，積極進行老師之間的經驗分享和交流。

目前，博城招生從Pre-K至十二年級，選用《馬立平中文》和《暨南大學中文》教材。“國學班”是博

城推出的一個特色教學班，由資深名師孫殿濤和王曉鵬任教：國學一班和國學二班，向學生系統講述博大精深的中國文化和綿延五千年的歷史傳統。同時，學校新增“商務漢語/實用漢語”，為十二年級的AP中文考試預熱。博城AP班自開辦以來也是成果顯著，每年的AP考試博城學生都取得了滿分的優異成績。博城還開設了中文寫作課，鼓勵六年級以上學生參加。由孫殿濤老師自編教材，並指導學生自編自寫創辦了電子版《星光報》。為了讓孩子們堅持學習中文，特別是鼓勵和吸引高年級的孩子學中文，博城高中教材將會進行部分改革，擬使用新教材，使高中課程更豐富，更新穎有趣。

博城中文學校是一個溫暖的大家庭，家長和孩子都是家庭中的成員。老師、家長、學生三位一體，是我們的教學核心。希望家長們參加學校和班級家長會，及時查看老師郵件和學校微信群，了解孩子的學習情況，積極參與並支持學校各項活動；歡迎家長聽課，提出寶貴意見，平時積極幫

助和督促孩子們完成作業。

董事會向家長們介紹了關於獲取蒙郡公立高中的學分要求。博城中文學校的中文課程有蒙郡公立學校批准的高中學分。九年級及以上的高中生，祇要完成規定的課時並達到課程的要求，每年可以在和在校內的課程一樣記錄一門課學分。

此外，財務董事王玲匯報了2021-2022年度博城的財務狀況。會上還介紹了有關給博城捐款和籌款的幾種方式，家長可以通過直接捐款、機構講座、Amazon-Smile購物捐款等方式，感謝去年博城家長們對博城的慷慨支持。

博城董事會全部由家長義工組成，今年博城迎來了兩位新義工，黃景峰。家長大會之博城董事會成員構成，校長：尹倩，副校長：王暉，財務：王玲，秘書：黃景峰，康樂：周Linda，總務：馬麗娜，文教：李佩君，公關：張南，注冊：李勤。誠摯感謝屆滿董事陳菁六年來的無私奉獻，辛苦付出。歡迎有更多熱心家長加入到博城義工行列中來。

這學年博城在疫情影響下，仍然成功舉辦了學生會選舉、萬聖節活動、春節演出、朗誦比賽、等豐富多彩的活動培養孩子們多方面的才能。2021年萬聖節，博城中文學校通過Zoom舉辦萬聖節 Costume 展示活動，學生會還組織了最佳萬聖節照片比賽。春節聯歡在網上觀看各班級的生龍活虎的精彩表演。博城的朗誦演講比賽將於5月8日呈現給大家，預祝大家都有好成績！暑期的課程也已確定，將以中文加強訓練學習為目的，以幫助需要的學生持續語言的學習，在秋季的學習中更加自信，有信心。關於畢業/結業典禮，董事會決定六月中旬，活動將在室外進行，這也是大家疫情後的第一次見面。

博城中文學校家長大會每學年兩次，分別在十月和四月進行。博城歡迎更多的家長學生報名，孩子們不僅能夠在小班授課的環境中學習中文，還可參加各種豐富多彩的文化課，今年受疫情影響，部分文化課暫停，目前仍開設的文化課為公共演講課、興趣數學、中文寫作、古箏、素描等。

博城中文學校的暑期班開始報名了！今年博城中文學校的暑假精品雲課堂將開6門課：暑期強化班（6月19日開始）：幼兒啟蒙班，拼音強化班，口語訓練班和文化中華班。還有文化課（7月5日開始）：公共演講（英語）和素描基礎。名額有限，欲報從速。請聯系教務長田老師了解詳情：301-792-4829 或 電郵：Annietian.pcs@gmail.com。

博城中文學校網址：<http://www.potomacchineseschool.org>  
報名 <https://pcs.ptboard.com/home>  
（博城中文學校供稿）



## Get to Know David Blair, Candidate for Montgomery County Executive

作者：于茗涵，劉一木  
指導老師：Julie Yang

前言：  
Julie Yang

作為移民社區，如何鼓勵我們的下一代了解社會了解政策和積極參與，是一個重要的議題。2022是選舉年，今年蒙郡郡長角逐激烈。四位候選人為商人 David Blair，現任郡長 Marc Elich，郡議員 Hans Reimer 和郡議員 Tom Hucker。蒙郡華人家長會的小記者俱樂部的指導老師，我鼓勵學生們一一採訪他們，把信息帶給社區。

這期採訪的 David Blair 四年前僅以 77 票輸給現任郡長。2021 年 3 月 24 號，David Blair 宣布他將參加蒙郡行政長官的競選。今年 2 月，距離初選僅剩五個月，CAPA 小記者通過電子郵件採訪了他，討論了他第二次競選蒙哥馬利郡長的情況。

David Blair 介紹

2018 年，布萊爾在初選中以大約 77 票之差輸給了現任蒙哥馬利郡長馬克·埃爾裏希。今年，他的競選綱領主要旨在通過教育改善“下滑”大態。

“我們的學校曾經是全國最好的，現在甚至不是全州最好的，”他寫道。“在這裏的

生活成本越來越高，流行病力加劇了以前存在的許多不平等現象。”

作為郡長，他將優先考慮通過[教育]和職業培訓，將我們的教育系統恢復到全國最好的水平。”他計較將普及學前教育作為馬裏蘭州未來藍圖的一部分，這是一項為馬裏蘭州提供教育基金的新法律。”

BuyMoCo

疫情對小企業的打擊尤為嚴重，這就是為什麼 Blair 將 BuyMoCo 和經濟發展作為他競選優先考慮的問題。可通過此鏈接訪問 BuyMoCo 在綫商店。

BuyMoco 倡儀“創建應用程序和營銷活動來促進本地企業發展”。根據該計劃，蒙郡政府將從當地企業購買更多所需的服務和商品。“這將是有效的，因為它將幫助當地雇主擴大他們可以雇用的人數，從而為社區帶來更多高薪職業的機會，”Blair 寫到。

通過 BuyMoCo，Blair 希望“通過為[蒙郡]居民提供創業和發展業務所需的資源來激勵們的創業精神”，並促使 Montgomery 縣政府和居民更頻繁地購買本地產品。

“除非我們的企業成功，否則蒙郡無法成功。我們必須做更多的工作來支持蒙郡

當地企業，以便更多的資金進入我們的經濟並幫助建立我們的稅收基礎，” Blair 寫道。“我們可以發展的業務越多.....我們可用于解決社區關鍵需求的稅收就越多。”

解決疫情期間的問題

為應對疫情，布萊爾的目標不僅是解決小企業的困境，還包括對反亞洲仇恨犯罪激增現象採取措施。“我們將針對亞裔美國人的仇恨犯罪採取零容忍政策，”他寫道。“我將與亞裔社區領袖和執法部門密切合作，以確保我們充分保護可能成為目標或曾經成為目標的宗教和文化機構。”

其他目標

在他的官方網站上，注意到布萊爾的平臺還強調應對氣候變化，賦予非營利組織權力，並通過增加經濟適用房等方法投資於社區。

關於 David Blair 都更多介紹

如果您有更多問題或有興趣獲取有關布萊爾競選活動的更多信息，請訪問他的官方網站 [blairformontgomery.com](http://blairformontgomery.com)，或隨時發送電子郵件至 [info@blairformontgomery.com](mailto:info@blairformontgomery.com)。



“我們已經建立了一個非常多元化和才華橫溢的競選團隊，他們一直在與社區領袖和居民一起努力工作，以宣傳我們如何通過我將作為縣帶來的參與、協作和有效的領導做得更好執行官，”布萊爾寫道。“我們在蒙哥馬利縣擁有成為領導者的才能和專業知識。我們可以做得更好！我們需要正確的領導才能實現這一目標。”

本文由美國蒙郡華人家長會少年記者俱樂部(CAPA JRC)成員進行了採訪，錄音，撰寫，翻譯和攝影。小記者俱樂部有 26 名蒙郡高初中學生。他們創建了一個雙語平臺，以傳遞信息並為社區服務。

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCA0gyIW1ZCcgDvDiLayObbA>  
Instagram: @capa\_jrc  
博客: <https://capajrc.org>