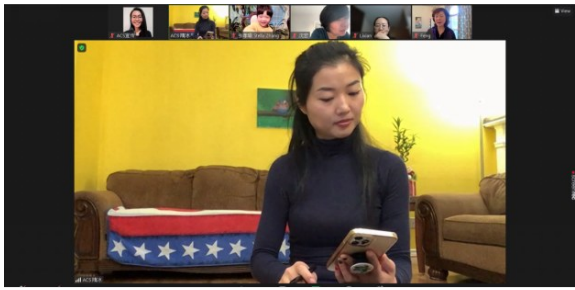


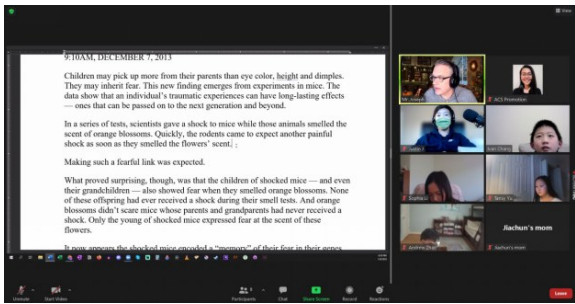
# 美中实验学校洛城校区2022春季学期顺利开学!



学员们随着隋老师听着京剧选段打板



《梁红舞蹈课》里,孩子在复习舞步的情况



Joseph 老师引导学生思考段落大意

忽如一夜春风来,千树万树梨花开。上周,我们除了迎来这个冬天的第一场雪,更迎来学生们一张张可掬的笑脸!在大家的期盼中,美中实验学校洛城校区2022春季学期顺利开学

啦!虽然我校这个学期仍是因为疫情而继续进行网课,但在学校各部门的积极配合,一众老师的努力,以及家长的支持和孩子对学习的热诚下,我们云端教室的学习气氛依然浓厚,依然欢愉。

笔者随机云访了几个班级。从沉浸式的中文课到趣味型的京剧课再到应用型的英文写作,师生们都乐在其中,非常投入。譬如在《马立平中文》三年级(1)班吴伟老师的课堂里,孩子们正眉飞色舞的跟吴老师分享寒假见闻,去了哪里、吃了什么、玩了什么,都要和同学们“显摆显摆”,每个孩子都在老师的鼓励和同学们彼此羡慕的目光中,越说越带劲儿。吴老师认为长假之后的第一节课尤其适合以学生为主导来讲,因此她在课前就让家长提醒孩子们做好了发言准备,很显然,孩子们都是有备而来。而在我们的京剧课里,尽管学员有长有幼,大家都认真关注着隋老师的示范和讲解,并透过观察同学的表演,纠正自己的音色和唱法。而在聆听音乐录音时,学员们的注意力同样高度集中,有的跟着唱,有的随着云手,大家完全沉浸于的韵味当中,非常享受。

提起韵味儿,那不得不说说梁红老师的“舞蹈课”和闫桂芳老师“少儿舞蹈”,这两门课都是帮助孩子强身健体,培养自律性和气质美的好地方。在进行压腿、劈叉等暖身的动作时,老师们鼓励孩子们分享寒假期间让他们雀跃的事情,调动着愉快轻松的气氛做拉伸、跳跃等基本形体训练。随后,孩子们会学习一到两段小的舞蹈,囊括不同的舞种,在体验优美中国舞的

乐趣之余,也提升自身的柔韧性和形体美,让孩子们逐渐觉得舞蹈是身体和生活不可分割的一部分。

在《英语写作》课上,Mr. Joseph Ruppert 精选了一篇关于一项研究的小报道,逐步引导学生阅读,理解文章用字的深意,循循善诱。通过有目的地朗读和问答,孩子们不但能锻炼口语,更能熟练阅读理解的技巧,继而转化到自己的写作当中,思考如何遣词造句才能最精准的表达自己所想。

几轮云访,令笔者深深感到大家对网课已经驾轻就熟了。即使在新开设的副课课堂中,老师和学生也都迅速进入状态。据校方反馈,虽然校委会工作人员当天全员在线待命,并没有收到任何关于技术方面的求助电话,开学首日学校管理即顺利步入正轨,实在可喜。这令所有为之付出努力的幕后工作人员们深感欣慰!

有梅无雪不精神,有雪无诗俗了人。感谢大家对美中实验学校一如既往的支持!新学期,新起点,我们将继续为大家送上最优质的云端教学服务!

扫码注册:  
冯老师:240-401-1195  
徐老师:301-820-8897  
戴老师:240-467-7768  
崔老师:240-638-6102  
何老师:571-598-8288  
(美中实验学校洛城校区宣传部)



## 奥密克戎真的很“温柔”吗?

——大华府社区健康服务中心新冠及新冠疫苗问答更新(01-12-2022)

本期更新中的要点信息如下:1)奥密克戎“风暴”依然强劲,顶峰预计即将到来;2)奥密克戎并不是很“温柔”,对没打疫苗者或有基础疾病者有很大“杀伤力”,轻症甚至无症状感染依然有可能出现较长病程或后遗症;3)辉瑞疫苗加强针已扩展到12岁以上所有人,辉瑞和莫得纳疫苗加强针与第二针间隔缩短到5个月;4)蒙郡政府本周开始大规模发放快速自检测试剂盒;5)大华府社区健康服务中心新冠系列讲座1月18日晚再此与您线上相约,金冲飞医生将主讲奥密克戎之下的华府地区新冠疫情影响及应对。

奥密克戎“风暴”依然强劲  
一个多月来,由传染性超级强大的新冠病毒奥密克戎变异株(Omicron Variant)造成的新一轮新冠感染“风暴”席卷世界各地,并在全美及本地区急剧飙升。全美及各州每日报告新增病例数连破纪录,全美单日报告病例数近日已多次超过一百万例!全美各地的新冠住院人数也已处在新冠疫情以来的最高点当中。本地马里兰州和维吉尼亚州也相继因飙升的疫情宣布进入“紧急状态”,以便调用一切资源应对疫情。在美国,目前奥密克戎变异株造成的新冠感染已占全部新病例中的99%以上。美国顶级卫生专家预测,奥密克戎变异株造成的这一轮新冠感染“风暴”还将持续飙升,在两三周内达到峰顶。

奥密克戎并不太“温柔”  
奥密克戎传染力极强,传播迅速,造成越来越多的人感染。万幸的是,感染奥密克戎后普遍症状不重,很多人只是出现咽痛,流鼻涕,轻微发热等上呼吸道感染症状,重症及住院病例较少。病死率也远低于新冠原始病毒株及Delta变异株。但是,奥密克戎真的这样“温柔”吗?专家提醒,奥密克戎并不像看上去的那样“温柔”,民众仍须小心应对,采取一切必要防疫措施,预防感染。主要理由是:1)奥密克戎变异株对没打疫苗者或有基础疾病者依然有较大“杀伤力”,会造成重症以致死亡。由于儿童的疫苗接种

率较低,尤其是5岁以下儿童还没打疫苗,目前疫情已造成较多的儿童住院病例,令人忧心。2)奥密克戎的轻症甚至无症状感染依然有出现较长病程和后遗症的可能。已有很多研究发现,一些情况下,新冠感染者的病程可持续数周至数月。这种长病程和后遗症现象可能发生在任何感染过新冠的人,即使病情很轻,或者没有任何症状。还有研究表明,多达七分之一的感染了新冠病毒的儿童和年轻人也可能在大约三个月后出现与新冠有关的症状。3)由于感染率极高和感染人口基数太大,更多新冠病例的出现可能造成更大量的住院及重症病例,而使医院病床、重症监护等紧急医疗资源出现“挤兑”式的枯竭,而导致灾难性后果。因此,CDC及各级卫生部门呼吁,对于奥密克戎,民众仍需采取积极有效防疫措施。那就是:没打新冠疫苗,赶快去打疫苗;没打加强针,要及时按CDC推荐的间隔时间去打上加强针;适时适地戴上口罩,并尽可能戴N95或KN95等高质量防护口罩;及时去做病毒检测(如出现疑似症状或与病毒阳性者有接触),并根据结果采取合理防疫措施。

疫苗加强针年龄提前,间隔时间缩短  
CDC在几天前更新了新冠疫苗加强针接种年龄,12岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗加强针。同时,把辉瑞和莫得纳疫苗第二针与加强针的间隔时间缩短为5个月。

目前,12岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗加强针;18岁以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗加强针。辉瑞和莫得纳的加强针在第二针打完5个月之后打,强生的加强针在第一针打完两个月后打。

第一针新冠疫苗的接种年龄是:5岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗(Pfizer-BioNTech);18岁以上的所有人可以打莫得纳(Moderna)或强生疫苗(J&J/Janssen)。

到哪儿去打疫苗  
全美各地及本地新冠疫苗剂量充足,接种站到处都有。本地新冠疫苗接种站有连锁药房(包括超市药房)、医院及医生诊所、

地方政府主办或授权的社区接种站等多种选择。但对大多数社区居民来说,你家附近的药房应该是最快、最方便的接种点。你可以用CDC的全国性疫苗接种点查找链接([www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov))查找居住地附近提供新冠疫苗的药房。你也可以通过访问本地卫生局的网站获取有关疫苗的更多资讯。

这里提醒马州蒙郡居民,蒙郡政府在Rockville, Germantown, Silver Spring等地设有多处社区接种点,很可能预约到一两天内甚至当天的加强针。感兴趣者请用下面的链接查看和预约:<https://mcgvaccineprod.powerappsportals.us/en-US/covid-vaccine-scheduling/>。

蒙郡大规模发放快速自检测试剂盒  
当前疫情之下,社区民众们对新冠感染检测的需求非常高。目前的检测主要有在家使用的快速抗原检测盒和医院化验室进行的PCR核酸检测两种方法。快速检测盒是一个简单、快速、灵敏的方法,但近来缺货严重,不容易获得。一个好消息是,马州蒙郡政府从1月10日开始在各个蒙郡公共图书馆免费发放快速自检测试剂盒,前去领取者每人限领两盒。有关参与发放的图书馆地址、发放时间及等详情请通过下面的链接查看:<https://montgomerycountymd.gov/covid19/testing/rapid-tests.html>。

新冠系列讲座本月18日晚再此与您线上相约  
时间:2022年1月18日(周二)晚8点至9点半。

大华府社区健康服务中心新冠系列讲座每月举办一次,本期将再次由本地知名华人全科医生金冲飞医生主讲。金医生是本地一家急诊中心(Urgent Care)的主任,他将从新冠最前线医生的角度介绍奥密克戎变种病毒之下的华府地区疫情及如何应对。18日晚的讲座中,还将有马州蒙郡(Montgomery County, MD)卫生局的代表介绍蒙郡的新冠检测、疫苗接种、防控、救助等相关资讯最新信息。此外,本地华人社区健

今年冬季 新冠疫苗如何打? 什么人可以打新冠疫苗? 您需要什么帮助? 240-658-9228, 571-668-5836

康服务机构大华府社区健康服务中心和北京华人服务中心健康医疗中心将介绍两家机构提供给华人社区的新冠服务。

讲座 Zoom Meeting 链接: <https://us06web.zoom.us/j/87858272873?pwd=RysrVDVlSG1TaGt5UmpDdVJHLOxXQT09> Meeting ID: 878 5827 2873; Passcode: CACHS;电话参与:301-715-8592。届时,也可以通过扫码海报中的二维码图(可在手机上直接按压图片识别)进入讲座。

最后,大华府地区的华人同胞,如果你在新冠防疫、检测及疫苗接种方面需要帮助,请联系我们。大华府华裔社区健康服务中心医学专业背景的热心义工们将为您解答,查找检测点及疫苗接种站。如您有交通困难,我们也可以提供帮助。

大华府华裔社区健康服务中心中文帮助电话:240-658-9228,571-668-5836。两个热线电话都提供中文普通话和广东话服务,也可以发中文短信联系。

大华府社区健康服务中心目前的新冠帮助服务由马里兰州蒙哥马利郡卫生与公众服务局亚裔健康促进部(Asian American Health Initiative)和蒙哥马利郡初级医疗联盟(Primary Care Coalition)共同资助。特此致谢!

大华府华裔社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是一个目前完全由义工运作的非营利社区组织(501c3机构),以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我们的服务和更多新冠病毒感染疾病(COVID-19)及其疫苗的知识,可登录浏览我们的网站:[www.cachs.org](http://www.cachs.org)。

(大华府华裔社区健康服务中心供稿)