

蒙郡郡长艾瑞奇与马州参议员李凤迁 向亚裔社区简报针对仇恨犯罪的问题



马里兰州蒙哥马利郡郡长艾瑞奇 (Montgomery County Executive Marc Elrich), 与马里兰州参议员李凤迁 (Senator Susan

Lee, D-16), 和亚裔社区人士, 在 2022 年 7 月 8 日举行了新闻发布会。

在参议员李凤迁的介绍后, 郡长艾瑞奇 (Marc Elrich) 向亚裔社区简要介绍了针对亚裔社区的仇恨犯罪、公共枪支安全问题, 以及帮助小企业的计划。

郡长艾瑞奇讨论了一起事件, 其中一名华裔在罗克维尔一家麦当劳的车道上被踢并吐口水。他提到, 嫌疑袭击者已被锁定, 因为调查人员能够从安全视频中认出他。嫌疑人已受到指控, 因此此类袭击应该不会再次发生。郡长艾瑞奇和参议员李凤迁提到了任何类型的仇恨犯罪、通报或报案的重要性, 以便州和郡能够更好地保护其公民。根据郡长艾瑞奇 (Marc Elrich) 的说法, 郡预算去年提供了七十万美元的补助款, 今年提供

了八十万美元的补助款, 用于为亚裔教堂和其他组织提供安全保障。

在枪支暴力方面, 幽灵枪因其无序列化、无法追踪的特点, 成为犯罪分子的首选武器。他赞扬参议员李凤迁在参议院带头通过了马里兰州禁止幽灵枪的立法。

在新冠疫情方面, 郡长艾瑞奇强调了华裔为蒙哥马利郡的警察和消防员等急救人员, 以及医院和疗养院等其他人员所做的个人防护装备的捐献。他还提到, 蒙哥马利郡已成为新冠疫情预防的全国模范。郡长艾瑞奇说, 这是可能的, 因为“我们确实是为了居民的健康而作——我们遵循了科学和医学指导。”

在帮助小企业方面, 郡长艾瑞奇说: “小企业是我们的经济支柱——我们成立了商

业促进小组来帮助小企业。”商业促进小组正在协调各种补助款的分配, 包括新冠疫情酒店救济补助款, 并在银泉市运行郡的孵化器以帮助小型企业。酒店救济补助金, 用于协助受新冠疫情大流行严重打击的酒店和其他住宿实体。该补助金的申请将于 7 月 1 日至 7 月 22 日期间接受申请。

华府亚太公共事务协会 (APAPA-GDC) 会长蔡德梁和美中工商联合会荣誉会长刘伟敏表示: “郡长艾瑞奇 (Marc Elrich) 和参议员李凤迁在这个困难时期, 为亚裔社区做出了巨大的贡献。他们了解与华裔社区领袖密切合作以加强法律和政策, 以保护华裔免受仇恨犯罪, 并帮助陷入困境的亚裔小企业的重要性。”

华美老协注重老年群体保健意识教育

在美丽的夕阳里领略幸福人生



注重老年群体的保健意识教育, 是长期以来华美老年协会的工作重点之一。其中, 营养教育, 更是华美老协定期举办保健意识教育的重要内容。

在大华府地区, 活跃着一个在册人数逾三千的耄耋老人群体——华美老年协会。如何遵照蒙郡政府老年营养规划部门 (SNP) 的要求, 让老年朋友们生活得更健康, 更有幸福感, 始终是华美老协营养午餐管理部门多年来的关注点。本届董事会的营养午餐组, 在积极办好可口的活动日营养午餐的同时, 更是开动脑筋, 加强对会员进行营养、保健、长寿知识的教育。

营养讯息 及时宣传

多年来, 针对华裔老年群体的特殊性, 华美老协午餐组采取多种形式, 进行营养宣传教育。尤其是 COVID-19 以来, 华美老协午餐组的义工们, 更加努力地为广大老年朋友服务。除了积极安排好营养食品, 他们始终抓紧“华美”这个老年群体的健康、安全意

识教育不放松。午餐组将从蒙郡政府部门获得的相关资料, 及时进行翻译和归类, 定期刊登在协会的网路公告群里, 以供全体老年会员阅读。今年入夏以来, 针对新鲜蔬果大量上市的可喜情景, 他们不失时机地在协会公告群里刊登了一篇摘自匹兹堡大学医学中心的文章《谈谈上农贸市场的好处》。文中罗列了去当地农贸市场购买, 具有蔬果新鲜, 品种多样, 价廉物美等十大优点。鼓励大家多多食用夏令蔬果, 以增加多种营养成分, 提高人体免疫力。

重点内容 深入宣讲

营养午餐总监定期地将事关营养的重点内容, 分发给华美老协下属各社团。由社团专门深入宣讲。

前不久, 午餐组收到蒙郡相关部门有关蛋白质在老年保健中重要性的资料。这对防止因蛋白质摄取不足而酿成老年肌少症等, 意义重大。华美老协午餐组立即将宣传资料转发至各下属社团。此营养保健内容

引起各社团负责人的高度重视。尤其是金色庄园、青松社等社团, 利用集中午餐的时间, 分别安排义工向会员们进行宣讲。让大家明了蛋白质对人体 (尤其是年长者) 的极端重要性。认识到, 蛋白质的缺失, 容易导致老年人肌肉萎缩, 步履蹒跚, 甚至造成跌倒骨折等。他们在宣讲中, 既谈到蛋白质对预防疾病、保健康复、提高老年生活品质的必要性, 也谈到通过饮食来增补人体必需蛋白质的可行性。这样的宣讲, 反应良好, 颇受欢迎。

活在健康里 老在幸福中

华美老年协会成立十七年来, 一直将“活在健康里, 老在幸福中”作为本协会工作的重要目标。据统计, 自去年重启室内活动以来, 华美老协营养午餐组先后采用网上和实体多种形式, 进行了七次营养宣传教育。其中, 结合老年朋友的实际情况, 专题涉及: 老年人健康食品的选择, 试谈有益延缓衰老的好食物、减少饮食中的糖份、纤维素——

老年的营养需求, 谈谈上农贸市场购买的好处、年长者最重要的营养——蛋白质……。从老年人的营养要素到餐桌上的食品选择, 从合理的饮食习惯到健康的生活方式, 从“养身”到“养生”, 方方面面, 只要有有益于长者的健康, 无所不谈。如今, 您若有机会到华美老协走一趟, 一定会发现, 在这里, 交谊舞、广场舞舞姿曼妙; 太极拳、健身操生龙活虎。“华美”的长者远离老态。正如老年朋友自己演出的朗诵诗中所说: 从退休那天起, 每天都是艺术节、旅游节、情人节、青年节……。“只要皱纹没长在心里, 我们就永远风华正茂。”

《龟虽寿》(曹操) 有云: “盈缩之期, 不但在天, 养怡之福, 可得永年。”老年, 是人生一段漫长而不可忽视的阶段。只有活得健康, 才能活得幸福。衷心祝福老年朋友们在美丽的夕阳里, 尽情领略上苍赐予幸福人生的美意!

(华美老年协会报道组供稿)