

# 老年人公共福利资源和精神健康

——蒙郡政府华裔老人健康及公众服务资源系列讲座之七(8月11日晚)

心理健康问题在老年人中很常见,包括孤独、情感障碍、焦虑症、痴呆,和心理精神疾病等。由于身体疾病或手术治疗后,许多老年人还可能患有睡眠和行为障碍,认知恶化或混乱状态。与朋友和家人保持联系,并保持有意义的社会联系对于预防老年人的心理健康问题大有帮助。美国疾病预防控制中心(CDC)调查报告指出,加强社会支持可以降低精神疾病、身体疾病甚至死亡率的风险。如何有效地利用当地社会的健康和公共福利资源?如何认识老年人的心理精神健康问题?如何鼓励他们积极面对和保持良好的心态?如何给予他们心理和生活上的支持,帮助延缓疾病的进展?此次讲座邀请马州蒙郡卫生局行为健康协调员 Samikshya Sapkota 女士和公共福利资源协调员 Sophia Yoon 女士,由她们二位做“老年人公共福利资源和精神健康”的专题讲座。

大华府华裔社区健康服务中心和蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会共同主办的“蒙郡政府华裔老人健康及公众服务资源”系列讲座开始于今年二月份,每月第二个周四晚八点至九点以Zoom在线讲座形式举办。主要目标是以华裔语言和文化方式来

为55岁以上的蒙郡华裔居民提供有关在健康、保健和生活方式方面的讨论。蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会有很多针对老年人的英语课程,专门针对中文使用者的项目并不多。本次系列讲座的理念是以老年人理解的语言,以老年人健康、保健和生活方式为主题,以及相关的资源、计划和和服务的项目。

系列讲座是亚裔美国人健康促进协会的 Friends' Corner (朋友角)项目,八次系列讲座将在轻松和温馨的环境中进行:

2月10号:马州蒙郡亚裔美国人健康促进协会简介及如何保持身心健康

3月10号:理解老人被虐待,忽视的痛苦,如何防范它们发生

4月14号:认知阿尔茨海默氏症(俗称老年痴呆症)

5月12号:如何预防老年人跌倒损伤?

6月9号:与患有阿尔茨海默氏症的人的有效沟通策略

7月14号:有效的药物管理

8月11号:蒙郡老年人健康服务资源和精神健康

9月8号:如何选择 Medicare 的各类医疗

保险项目?

八次的系列讲座主要使用中文,如果是英文讲,我们将提供现场中文翻译。亚裔健康促进部的主讲人社区宣教经验丰富,讲座不仅内容丰富和实用,也非常通俗易懂。这不但将是蒙郡华裔居民了解郡政府公共健康服务和福利资源,获得专业协助以获取更多有效资源和保障途径的好机会,也是专门为华裔老人量身定制的老年健康专题讲座。机会难得,请华裔同胞们不要错过!

8月11日讲座的题目:老年人公共福利资源和精神健康

时间:2022年8月11日(周四)晚8点至9点。

参加方式:参加本次或本系列讲座不需要提前报名。只需要记住讲座的时间,按时从手机、平板电脑或笔记本电脑等电子设备上登录即可。请用下面的链接登录在线会议或通过扫码识别本文中的二维码照片登录,也可以采用拨打电话的方式参与。

Zoom Meeting link

[https://us06web.zoom.us/j/83200577188?](https://us06web.zoom.us/j/83200577188?pwd=ZWM4ei9uTmBmFSR281dndCN0p5Zz09)

pwd=

ZWM4ei9uTmBmFSR281dndCN0p5Zz09

Meeting ID: 832 0057 7188; Passcode: 169581

电话参与:301-715-8592

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。

大华府华裔社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是一个完全由义工运作的非营利社区组织(501c3机构),以致于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我们服务的更多信息,请登录浏览我们的网站:www.cachhs.org。

(大华府华裔社区健康服务中心)



## 顺着歌声的河流

做为一个合唱爱好者,华盛顿音乐会合唱团(华音)对于我来说,曾是一个高攀不上的地方,犹如神一般的存在。听过很多神秘的传闻,里边指挥要求严格,高手如云,个个才华横溢。我是去年秋季加入的华音,那时因为疫情,还是在网上练合唱,但我还是被彭老师的高标准严格要求以及每位团员的认真和热情感染到了。今年4月份以来的4个月集中排练,更是对彭老师的敬佩,对华音的热爱,对大家热情的感动,与日俱增。每次的排练,我们都在充分利用着每一分钟在学习,在进步,每次都会感觉时间过的好快,甚至最后拖堂了还是感觉没有唱够,开始盼着下一个星期五何时到来.....就是在这样紧张的排练和热切的期盼中,我们迎来了7月30日华音成立以来的第二场音乐会,疫情三年多来久违的第一场音乐会.....

不得不承认疫情依然在窥视着我们的生活,时时倏然而至。团里的才子才女们光音乐会之前的宣传稿就出了好几篇,我们热切的欢迎着热爱唱歌的亲朋友们一起来享受音乐带给我们的愉悦,快乐,甚至是抚慰,和振奋。因为这三年时起时伏的疫情,我们太需要一个音乐会来用歌声抚平伤口,继续前行。为了不让大家有所顾虑,所有团员在临近表演的前两天每天都要做自我检测,同时决定大家要戴口罩上台唱歌。这是一个艰难的决定。但是即便病毒阻挡我们接触,它阻挡不了我们的歌声,我们的爱。当音乐会开始的那一瞬间,看到观众席里座无虚席,我心里涌起一股莫名的暖流,一直涌到我的眼眶,是啊,我们从未如此彼此迫切的需要过,听众盼望着我们的歌声,我们的歌声也需要聆听.....那流淌的声音,流淌的歌声,从一个灵魂流到另一个灵魂,从一颗心流到另一颗心,将充盈着每一个角落,每一颗热切的心.....

没有太多华丽的辞藻,音乐会在三首大合唱《Ave Maria》,《Dona Nobis Pacem》

和《Bogoroditse Devo》中拉开帷幕,歌声在流淌,每一个音符都那么自然和美,沁人心脾。站在台上,我的心情起伏。是的,我从来没有一下子学过这么多的外语歌曲,包括后边的男生小合唱《O Sole Mio》。回忆起排练中的挣扎和记忆歌词的苦恼,回忆起彭老师排练中不停的提醒大家legato legato,回忆起大家每一个字母每一个字母的认真练发音,练和声,如今站在台上,看到观众热切的眼神,听着台下热烈的掌声,一切的一切都值了。因为我们知道,歌声流淌到了你的心里,你们不只听到了我们的歌声,还有我们的努力,我们的热情,我们的真心.....

团里女神们的歌声从来都是最令人陶醉的,当《山在虚无缥缈间》和《让我们荡起双桨》的音乐响起的时候,我在后台听到飘入的歌声,那么动听,那么动情,仿佛看到儿时的那山那水,那时那刻我们的纯真和欢笑。歌声是流淌的,时间何尝不是呢,好想顺着时间的河流回到从前,哪怕回到疫情之前也好啊.....杨老师美妙的二胡《空山鸟语》更是让人思绪直接飘到了山里,仿佛自己沉浸到所有大自然给与的美妙中,不思凡尘.....

"排队了!"不知谁小声的提醒把我的思绪一把拉回到后台。大合唱《美丽的草原我的家》,《噶哦雨泰》和《城南送别》,我们继续用歌声描述着乡情,描述着爱情,描述着友情。太久了,我们回不到我们热切思念的土地,我们找不到我们心爱的人身处何方,我们有太多太多的不舍和依依惜别.....

《Belle nuit, ô nuit d'amour 船歌·美好的夜晚,啊,爱的夜晚》歌声响起的时候,我在后台,真有一种想溜到观众席里的冲动。歌声太美了,无法用语言表达的美。这首歌是彩排的时候排练最久的,指挥精雕细琢,歌者用心歌唱,那美好的夜晚就是今夜,那份爱的表达,就在你我之间.....



上台最后一分钟还在背歌词的我,在忐忑的心情中迎来了男生小合唱《大海啊,故乡》和《O Sole Mio》。但看着彭老师传递给我们的自信的眼神,我瞬间释然了。舞台带给我们的不该是紧张和压力,而应该是放松和享受。我们需要传递给观众的也不仅仅是歌词,更多的是感情和快乐。后来来听歌的朋友跟我说,他听我们唱《大海啊,故乡》第一句的时候眼眶就已经湿润了。是啊,我们离开故土太久太久,虽然我们可以走遍天涯海角,心里魂牵梦绕的总有那份思念和牵绊。男合的《O Sole Mio》也很有观众缘。胖胖得快要把西服撑爆的我后来还被朋友们戏称为帕瓦罗蒂,我相信他们也觉得我们的歌声其真实的很帕瓦罗蒂.....

不得不佩服彭老师对整台音乐会的安排真是细致入微。最后的三首大合唱真真切切的把整台音乐会推向了高潮:《月亮代表我的心》,《太阳出来喜洋洋》,和后来被很多朋友喜欢的《Homeward Bound》。歌声《月亮代表我的心》代表着我们的心,以及中英文对照的《太阳出来喜洋洋》带来的欢快和喜悦,都深深的感染着来听歌的每一位观众。《Homeward Bound》里感情的真

切,思乡的情深,都在歌声里不停的回荡着,在音乐厅久久不散.....

音乐会结束了才发现自己头上已经渗出密密的汗珠,是紧张,是兴奋,是热情,是深情的期盼,是成功的喜悦。观众的热情也被彻底的点燃了,上台献花的大小朋友络绎不绝。跑群的凌霞姐还专门上台给我送上一束美丽的鲜花。虽然这不是我第一次走上舞台,但真真切切是第一次在台上被人献花,捧着花,我快乐得像个孩子。要不是站在后排不方便,一定要给凌霞姐一个大大的充满感激的拥抱!谢谢很多朋友来听我们唱歌,你们的爱就是我们最大的成功!

当音乐厅渐渐恢复往日的宁静,当庆功的欢笑声渐渐散去,当我们又重新回到日复一日的繁忙和琐碎,你是否还记得那个夜晚,我们在一起点燃热情和快乐,你是否还记得那个夜晚,我们在一起顺着流淌的时光的河流,听着流淌的歌声,一起回到小时候,回到山水间,回到久别的故乡,思念心爱的人儿,怀念家乡的故土,重温那久别的亲情友情和爱情.....那一晚,因为歌声,你我的心,紧紧相依.....华音合唱团 夏季音乐会 2022年7月30日 黄景峰

## 从马克笔到口罩,教室用品或可扣税

新冠疫情税务提示 2022-118

2022年8月3日

老师们为他们的学生付出了很多,他们经常购买课堂用品,以保证教学质量。教育者费用扣除允许符合条件的教师和管理人员从他们的税收中扣除部分技术、用品和培训费用。他们只能就未经雇主、补助金或其它来源而报销的费用来申请此项扣除。

谁是符合条件的教育工作者:

纳税人必须是幼儿园至12年级的老师、

教师、辅导员、校长或助手。他们还必须在依据州法律规定提供小学或中学教育的学校中每学年至少工作900小时。

关于该扣除的须知:

从2022年的税表开始,教育工作者最多可以扣除300美元未报销的行业或业务费用。如果两名已婚教育工作者提交联合申报表,则限额升至600美元。这些纳税人每人的扣除额不得超过300美元。

对于2021年的税表,限额为250美元,

已婚教育工作者联合申报的限额为500美元。当教师为学年做准备时,他们应该记得在购买任何物品后保留收据以支持佐证该项扣除。

符合条件的花费是纳税人在纳税年度内自行支付的金额。

以下是教育工作者可以扣除的一些费用:

职业发展课程费用  
书籍和用品

新冠疫情防护用品,用于阻止疾病在教室中传播

电脑设备,包括相关软件和服务

教室中使用的其它设备和材料

更多信息:

第458号税务主题,教育者费用扣除

第5349号出版物,每个人都应进行税务规划(英文)

订阅美国国税局税务提示(英文)