

16 社区报道

感恩时节 CCACC 邀您参加「年终岁末感恩乐捐」活动

美京華人活動中心
CCACC

邀您參加「年終歲末感恩樂捐」活動

Please Join Us in 「Year-End Fundraising」 Event

捐款細節/Detail:

- 現金或支票捐款 (抬頭 CCACC) / Cash or Check (Payable to CCACC), 地址/Address: 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877
- 通過 CCACC 網站捐款 / Through CCACC Website for Donation: Link: <https://www.ccacc-dc.org/Donate.aspx> 或掃描捐款 / Scan to Donate

即日起 12月31日
Starting Now Until Dec 31

根據最新稅務規定，現金捐款給非營利機構，個人可抵稅 \$300 元，夫妻可抵稅 \$600 元。According to the latest IRS guidelines, tax deductions can be up to \$300 for individuals or \$600 for a married couple for the cash contributions to qualifying charities.

每份捐款都會收到 CCACC 的捐款回執 (報稅可用) 和感謝函。You will receive a receipt and Thank-you letter for each donation.

不論金額多少，心意最為可貴! We appreciated every bit of your donation!

时值感恩时节,如果您愿意为 CCACC 的发展尽一份心力,欢迎加入捐款阵营,请在12月31日之前,奉献您的爱心!

捐款细节:

现金或支票捐款(抬头 CCACC),地址: 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

登录 CCACC 网站捐款: <https://www.ccacc-dc.org/Donate.aspx>

每份捐款都会收到 CCACC 的捐款回执(报税可用)和感谢函

一份捐款,一个心意,不论金额多少,心意最为可贵!

今年11月30日是全球的乐捐星期二(Giving Tuesday)公益活动日。脸书 Facebook 为了提倡社会公益捐款,支持非营利组织,在每年的乐捐星期二公益活动日,会以一定比例匹配捐款额。其中,今年 Facebook 匹配捐款规定如下:

2021年11月30日早8点开始的捐款,脸书会以一定比例匹配捐款额,至到资金耗尽。

为了让善款加倍,我们鼓励爱心人士,于2021年11月30日早8点通过 CCACC 于 Facebook 创建的捐款链接,助力公益。CCACC 于 Facebook 创建的捐款链接如下: <https://www.facebook.com/donate/423592582663794/4697174470335123>

或扫二维码捐款:

根据最近国税局发布新规,纳税人,包

括个人或单独报税的已婚人士,在2021年期间对符合条件的慈善机构的现金捐款最多可扣除300美元,已婚夫妻提交联合报税表之最高扣除额为600美元。

作为大华府地区屈指可数的华人经营之非营利性社区组织,中心一直向着标竿全方位地拓展,力求精进,提升服务的质与量。经过39年的发展,中心多元化服务范围惠及幼龄至百岁高龄的各年龄层,有口皆碑。特别疫情期间,中心秉持信念,毫不松懈的推进各项服务,例如为欢乐日间保健中心的耆老送餐、送诊、慰问;设立新冠病毒中文信息专线,为社区提供确实信息;设立新冠纾困信息咨询专线,为有需要的居民和小企业提供政府各类纾困项目的申请信息;主办或协办多场讲座,从不同角度提供纾困、抗疫、教育等方面的信息;协助红十字会举办捐血活动;为常青社会会员提供营养午餐以及线上活动;调整免费报税服务方式和各个教学项目;开办电脑技术中文班,提升老年人电脑技能;深入社区推广2020人口普查,并积极响应反仇恨亚裔犯罪等等。

如果您认同我们为华人社区所提供的服务,请不吝捐款,让我们的社区更美好!一份捐款,一个心意,不论金额多少,心意最为可贵! CCACC 感谢您的乐善好施和慷慨解囊。



CCACC 最新一期的慢性疼痛自我管理工作坊开班了 别再错过!

学习慢性疼痛管理方式 提升自我生活质量

Chronic Pain Self-Management Program

慢性疼痛自我管理工作坊 (英文講座)

VIRTUAL WORKSHOP 網上系列課程

DATE: DEC 2, 2021 - JAN 6, 2022

EVERY THURSDAY, 3:00 - 5:00 PM FOR 6 WEEKS

12月2日起,每週四下午(共六周,每周2.5小時)

Learning new ways to manage your pain and live a healthy life

从医学,心理,生活的角度了解如何自我掌控慢性疼痛

QUESTION & SIGN UP

Hsiaoyin Chen, Social Worker

301-820-7200 ext 8205

ccacchealth.org

GAAP@ccacc-dc.org

广受社区热烈回响的慢性疼痛自我管理工作坊(Chronic Pain Self-Management Program, CPSMP)课程又回来了!美京健康医疗中心(CCACC Health Center)将自12月2日起到明年1月6日止,举办为期六周,免费线上的课程。这课程是由斯坦福大学医学院根据实务证据,针对慢性疼痛患者特别规划的,希望让参与成员正确认识慢性疼痛并学习如何有效自我管理疼痛,进而提升生活质量并拥有健康生活。本课程经过多个健康审定机构验证,证明其对慢性疼痛管理领域相当的有效性。

这是美京医疗中心第五次开办 CPSMP 工作坊,许多参加过的学员都表示,透过此课程学到许多对生活的安排方式,也得到许多同伴的支持,让自己对自己的病痛感到不再孤单。

本次慢性疼痛自我管理工作坊邀请到印度人社区服务中心(AICS)合作举办。主讲者为美国海军退休妇产科医生 Dr. Cynthia Marcri 以及 Shahin Sebastian, 他们

均获得慢性疼痛项目主讲的资格认证。主讲人结合自身慢性疼痛的经验,引导参加者分享各自的经验。每次课程,主持人会鼓励参加者设定一周的努力目标,学员之间相互支持鼓励。希望通过为期六周的课程,学员可以建立新的健康习惯和健康的思维方式,从而更好的提高生活质量。课程更会介绍当今西方社会普遍采纳的自我放松训练,希望通过适量的运动,调节生活的方式,减轻疼痛症状。参与的成员皆给予正向肯定的回馈,并表示面对慢性疼痛的自我管理能力有所提升。

最近一次的课程安排将自2021年12月2日开始至2022年1月6日为止,每周四下午3点至5点,一共进行六周。本课程为免费参加,参加者须全程参与六周课程并配合填写所有问卷,自即日起接受报名。每次课程可容纳15人,额满即止。欢迎致电 301-820-7200 转 8205 询问,或至 ccacchealth.org 网页报名。

梦想起步 - 升大学面试之讲座 12月9日晚7点

开启大学生涯,追逐人生梦想!美京华人活动中心 CCACC 和蒙郡华人家长会(CAPA-MC)为您带来梦想起步-升大学面试之讲座,让您在升大学面试过程中有充足的准备,轻松应付面试过程中种种境况。

该项讲座订于12月9日晚7点,通过 Zoom 在线推出。讲座由 CCACC 董事会联合蒙郡华人家长会共同发起,针对升大学面试中有可能遇到的各种问题,为处于面试季中的学生带来帮助和启发。讲座邀请了三位学经历优异的嘉宾,他们将注重以下三个方面的探讨:面试注意事项,面试礼仪和常见问题及解答,并结合情景演练,期望为学生带来一场生动有益的技巧讲座。

三位资历深厚的嘉宾简介如下:

Bertrand Tzeng 曾志平

Bertrand Tzeng 是财政部复苏计划办公室的高级领导,曾在财政部和国税局担任多个领导职务。作为一名受过培训的税务律师,曾先生曾在包括 Hogan Lovells 在内的律师事务所执业,并代表司法部在 Ernst & Young 和监管合规监督方面提供咨询。

曾先生拥有耶鲁大学经济学学士学位,哥伦比亚法学院法学学位,纽约大学法学院税法硕士学位。他获准在纽约和哥伦比亚特区执业。曾先生是美京华人活动中心的董事会成员。曾先生是财政执行学院(Treasury Executive Institute)认可的职业指导顾问,他热衷于武术并喜欢绘画。他与妻子和双胞胎女儿住在马里兰州贝塞斯达。

Julie Yang 杨成华

Julie Yang 女士是社区工作组织者和教育工作者。曾任蒙郡华人家长会主席,现任蒙郡公校亚裔联合会主席。杨女士多年致力于培养下一代,过去几年多次举办各种教育讲座,共建了张孟琪博士社区服务奖学金和担任了蒙郡华人家长会小记者俱乐部的指导老师。杨女士特别关注移民家庭跨代跨文化交流,学生心理健康以及亚裔弱势群体问题,协同创办了"关爱村"项目来服务社区。

杨女士积极弘扬亚裔文化,携手社区多个组织举办了多次大规模的庆祝五月亚太月的活动。其中包括:李昌钰博士我的一生讲座,"虎妈" Amy Chua 的教育反思讲座,马大校长 Wallace Lou 的新一代领导者讲座等等。她倡议蒙郡公校把农历新年作为学生放假日,并组织了多个亚裔学生和社区领袖去教委作证,为争取到农历新年放假奠定了基础和起到了决定性作用。

杨女士是教育硕士,在美国从事教育工作20年。是美国国家学校辅导员协会认证的大学升学专家。她有一儿一女,业余时间喜爱种花,爬山和听各种有趣的播客。

Alice Yang Yeh 杨心怡

Alice Yang Yeh 目前是美国海关和边境保护局旅客通讯中心(CBP TCC)的项目副经理。在加入 CBP TCC 之前, Alice 是一家全球公司的人力资源经理,该公司为政府健康和社会服务项目提供业务流程服务。她在行政、项目管理和人力资源管理方面,拥有20多年的工作经验。

在她目前和以前的角色中, Alice 对求职者面试、员工关系管理、相关培训提供、员工工作绩效评估,旅行协助和处理来自全球旅行者的注册查询等方面工作,都颇有经验。

Alice 一直积极参与社区服务。她是美京华人活动中心的董事会成员,华府美华协会(OCA-DC)的前主席,毕业于蒙哥马利领导力项目。

Alice 获得了密歇根大学工商管理学士学位,芝加哥哥罗拉大学工商管理硕士学位。

欢迎参加本次讲座,有意者请事先登记,登记链接: <https://rb.gy/nbw4i0>

如有疑问,请电邮至 demy.ye@ccacc-dc.org 或致电 301-820-7200 分机 8107。期望与您于12月9日晚线上相见!

CCACC 义工支持蒙郡食物分送站活动



CCACC 义工团队



为未登记疫苗接种的华裔家庭填表

新冠疫苗期间,美京华人活动中心(CCACC)依成立宗旨,积极扮演蒙郡政府与蒙郡居民间的重要桥梁的角色,包括在个人防护用品的捐赠、为独居或受困家中的居民发送食物、建立网络教学、举办各种免费网络活动、分享政府紧急救助的讯息与申请办法、疫情最新资讯等等。CCACC 的义工团队同样如此,只要有需要的地方,义工精神一直都在。

日前,蒙郡亚裔社区合作办公室(Asian Liaison Office of Community Partnerships)联络人沈毅先生在收到 Hughes United Methodist Church(UMC)食物发送站,需要中文翻译的需求后,立即向 CCACC 寻求支持,中心副会长张丽芳立即指导中心的社区服务部门的义工团队与 Hughes UMC 联系,在了解到该服务站的运作与需求后,CCACC 义工团队立即出动五名义工支持,包括现场包装食物、将食物放到排队的手车内、实时为领取食物的华裔家庭翻译等。其中四位义工年龄平均超过75岁,一位陈姓义工表示,她深受 CCACC 的照顾,行有余力,很高

兴以她82岁的年纪仍为社区付出所能。另一位温姓及李姓义工说,感谢 CCACC 的义工团队给他们机会,看到他们的价值,让他度过快乐又有意义的一天。

现场有许多居民尚未施打疫苗,义工们也发放传单,倡导疫苗接种的地点及重要性。Hughes UMC 的负责人也表示,他们十分感谢 CCACC 的义工团队,加入发放食物的行列,并惊讶我们对此的帮助有多大,让他们发放食物的过程非常顺畅, Hughes 感谢所有的支持义工,并期待下周二再度联手发送营养的食物。

美京华人活动中心在蒙郡亚裔社区合作办公室的协调下,一直与其他社区服务组织合作服务华裔朋友,为华裔创造最大的利益与争取最大福利。中心的服务项目包括老人日间照护、居家照护、义务诊所、教育、常青社、社会福利咨询、社团活动、就业服务站、文化艺术及免费报税等,涵盖了家庭的小孩大人老人,食医住行等服务。社区朋友欢迎至 CCACC 网页 ccacc-dc.org 查询您需要的服务。