

CCACC携手红十字会 联合举办捐血站 欢迎各界爱心人士12月22日早10点

美京华人活动中心 (CCACC) 爱心捐血活动经美京健康医疗中心 (CCACC Health Center) 的筹备, 将于12月22日早上10时开始, 下午3时结束。这是CCACC第9年与美国红十字会携手合作, 每年不定期举办爱心捐血, 每次都有来自社区人士爱心满满的支持与捐输。

在此新冠疫情期间, 人们可以不出门, 但医院却无法不为有需要的病患开刀, 输血。血量的大量需求依然存在, 人们的爱心, 勇气与信心仍然十分迫切地被医疗单位及病人们期待。红十字会社区捐助负责人 David Hull 先生的来信询问时, 医疗中心负责人陆惠兴女士及中心李志翔会长立即同意, 在多难的2020-2021年结束前, 由CCACC将再次提供免费场地协办捐血活动。

中心自疫情以来, 累积举办多次新冠疫苗站活动的经验, 红十字会捐血站协调人 David Hull 先生说明, 红十字会将依照国家防疫中心的防疫规定, 在捐血现场实行量体温, 戴口罩, 保持安全距离, 所有器械设备都必须依规定消

毒、清洁, 保护捐血者及工作人员的健康安全。

此外, CCACC 健康医疗中心提醒您, 捐血前一周, 请补充足够的铁质食物, 如深色蔬果, 肉类, 摄取足够水份及保证充足睡眠, 以确保您的身体健康, 顺利捐血。当天请携带身份证件及捐血卡号, 依预约时间提前十分钟到达, 并填写快速通关问卷 (Rapid Pass) 即可。CCACC 及红十字会呼吁各界一同卷起袖子救人, 并感谢您的爱心献血, 期待与您在CCACC相见!

捐血日期: 12月22日 10:00-15:00

地点: 美京华人活动中心美京艺廊
9318 Gaither Road, Suite 215,
Gaithersburg, MD 20978

在线预约: <https://www.redcrossblood.org/give.html/find-drive>, 搜索关键字 CCACC, 或打电话预约 1-866-236-3276。

(美京健康医疗中心和社区服务中心联合供稿)

CCACC最新一期的慢性疼痛自我管理 工作坊1月6日开班 别再错过!

学习慢性疼痛管理方式 提升自我生活质量

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) 将自明年1月6日起到2月10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 Mareri 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2022年1月6日开始至2月10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, 或通过以下链接报名: <https://rb.gy/yqyplq>。

感恩时节 CCACC邀您参加 「年终岁末感恩乐捐」活动



邀您参加「年终岁末感恩乐捐」活动

Please Join Us in 「Year-End Fundraising」 Event

捐款细节/Detail:

- 现金或支票捐款(抬头CCACC) / Cash or Check (Payable to CCACC),
地址/Address: 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

- 通过CCACC网站捐款 / Through CCACC Website for Donation:
Link: <https://www.ccacc-dc.org/Donate.aspx> 或扫描捐款 / Scan to Donate

- 国税局新规, 现金捐款给非营利机构, 个人可抵税300元, 夫妻可共同抵税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.

- 每份捐款都会收到CCACC的捐款回执(抵税可用)和感谢信
You will receive a receipt and Thank-you letter for each donation

不论金额多少, 心意最为可贵! We appreciated every bit of your donation!



即日起至12月31日
Starting Now Until Dec 31

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)和感谢信

一份捐款, 一个心意, 不论金额多少, 心意最为可贵!

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, 已婚夫妻提交联合申报表之最高扣除额为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, 中心一直向着标杆全方位地拓展, 力求精进, 提升服务的质与

量。经过39年的发展, 中心多元化服务之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医疗健康中心近期疫苗接种安排

美京华人活动中心 CCACC 继续全力支持社区获得新冠疫苗以及补针服务。为了让社区居民在假期期间接种新冠疫苗, CCACC 已经设好下列新冠疫苗注射活动。欢迎大家点击预约:

辉瑞新冠疫苗

- 本周五 3:30 - 5 pm CCACC 辉瑞儿科疫苗注射 (5-11 岁孩童), 登记链接: <https://www.marylandvax.org/appointment/en/reg/9302006221>

- 本周五 12:30 - 3:45 pm CCACC 辉瑞疫苗注射 (12 岁以上, 第 1, 2 和加强针), 登记链接: <https://www.marylandvax.org/appointment/en/reg/3931680072>

- 2021 年 12 月 31 日 10:00 - 12:30 pm 辉瑞疫苗 (儿科疫苗 5-11 岁), 登记链接:

<https://www.marylandvax.org/appointment/en/reg/4012792369>

- 2021 年 12 月 31 日 12-2 pm 辉瑞疫苗 (12 岁以上), 登记链接: <https://www.marylandvax.org/appointment/en/reg/9386902129>

莫多纳新冠疫苗
- 下周五 2021 年 12 月 17 日 12:30 - 3:30 pm 莫德纳加强针疫苗注射, 登记链接: <https://www.marylandvax.org/appointment/en/reg/0921621319>

- 2022 年 1 月 7 日 12:30-3:45 pm 莫多纳补针接种, 登记链接: <https://www.marylandvax.org/appointment/en/reg/3223912068>

Chronic Pain Self-Management Program

慢性疼痛自我管理工作坊 (英文讲座)

VIRTUAL WORKSHOP 網上系列课程



AICS

DATE: JAN 6 - FEB 10, 2022

EVERY THURSDAY, 3:00 - 5:30 PM
FOR 6 WEEKS

1月6日起, 每週四下午3-5時30分
(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



CCACC Health

Moderna Booster Shot 莫德纳加强针

12/17 (Fri), 12:30 to 03:30 PM

Scan the QR Code to Make an Appointment

12/17 Moderna Booster

9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877
301-663-1375 / 240-393-5950
Visit our website at CCACCHealth.org