

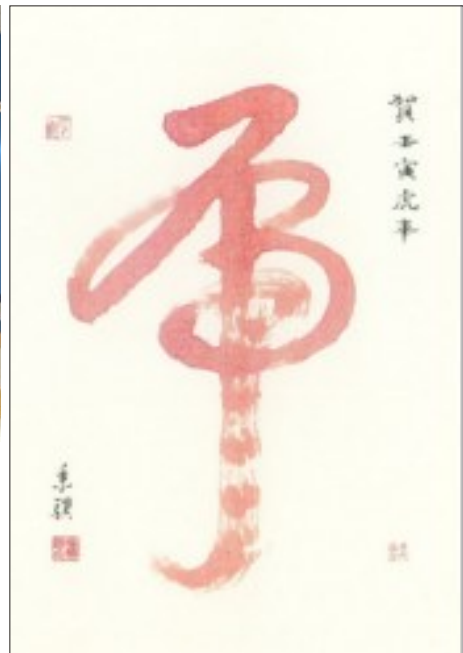
# 健缘集参访CCACC结缘



健缘集成员在博雅苑合影



健缘集成员在CCACC总部合影



黄秉骥的虎年题字贺卡

由一群精英份子组成的健缘集近日造访美京华人活动中心CCACC,在严格遵守安全措施下,健缘集的成员亲身体会CCACC在疫情期间竭尽心力以造福社区,服务的项目既多元又创新。参访后,他们不仅对中心赞誉有加,更以实际行动表达支持。

健缘集是因健而走缘的团体,由在台湾的台湾大学、清华大学、成功大学、师范大学等名校的校友组成,约有十多年历史。在CCACC董事长邓中柱的联系协调与全程陪同下,健缘集成为疫情以来第一个实体到访CCACC的侨界联谊组织。

12月17日星期五上午,健缘集一行12人先位于Key West Avenue的博雅苑参访,CCACC会长李志翔先生亲自接待,博雅苑主任兼校长万瑾女士、教务长周梅月女士也在场热烈欢迎。

博雅苑于今年5月22日在户外举行盛大的开幕仪式,当时冠盖云集,深受各界瞩目。美京博雅苑的建立,在于提升并强化CCACC在教育领域的综合能力,并继续为社区文化交流和传承贡献心力。这半年来,尽管仍然受到疫情的冲击,博雅苑经由万瑾的规划、运作及其团队的全力以赴,成效良好,前景可期。当看到博雅苑的各项设备、学习

环境及内容丰富的课程安排,健缘集人士一面频频询问有关幼儿早教、课后班、夏令营等问题,一面赞赏的说,真是不虚此行!

接着,健缘集前往位于Gaither Road的CCACC总部,继续参访行程。此时,另外两位健缘集成员加入,共14人,一同详细的了解CCACC的成长、发展、营运、现况及未来。巧的是,当天刚好有注射疫苗的服务,他们亲眼目睹中心疫苗站的设置井然有序,设想周到。

依照参访动线,贵宾们参观了1楼的各项设施,看到欢乐保健中心老人家们活动的情形。当搭乘电梯上到2楼的美京艺廊时,大家眼睛为之一亮,惊艳不已,因为「黄闪夜生命印记」展览中,彩绘剪纸装置和绘画令人赞叹不已!

CCACC医疗保健中心主任陆惠兴女士特别从1楼的疫苗站,回到泛亚义务门诊,向来访的贵宾解说,而访客对的义务医师以及义工们的无私奉献,感佩有加!大家还参观了居家护理及艺廊的办公室,在艺廊共进午餐并交流。

李志翔会长简报时,介绍了中心的沿革及发展,并播放短片,呈现新冠病毒COVID-19大流行以来,中心毫不松懈的推进各项服

务,例如为欢乐中心的耆老送餐、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;深入社区推广2020人口普查并积极响应反仇恨亚裔犯罪。

在全球抗“疫”过程中,一直居于重要角色的中心不仅捐赠2万多个医用口罩,依然开放美京健康医疗中心的泛亚义务门诊,还成为首家获蒙郡相关机构授权的亚裔社区组织,设立新冠疫苗接种站,并自2021年2月至今,举办多场疫苗接种服务,帮助两千多居民获得免疫。

李会长强调CCACC以义工起家,现在仍然需要大量的义工。中心的创办人之一、现任资深顾问的李潮先生和李会长一样,都是终身义工,他在席间向大家说明了今年农历新年可能举办的庆祝活动。副会长张丽芳女士、社区服务中心主任李皎皎女士也适时地向大家说明社区服务项目、社团活动及会员制度。

短短三个小时的交流之后,健缘集的成员和CCACC结了缘,他们表示,拜访中心,大开眼界,对CCACC有了较多的认识,侨界有这样的组织,值得关注和支

持。由于对CCACC服务社区的善行义举认同又感动,有人当场加入中心的会员,有人当场捐款。值得一提的是,居中组织并安排此行的黄秉骥先生,是CCACC成立十周年1992年的会长,CCACC设立董事会之后,他又成为董事。身为书画家的他,不但很快的贴上参访的照片,亲手制作虎年卡片,送到中心,同时送来他赞助中心的心意。

健缘集此行到访的成员还包括金巧屏、徐逸才、林丽芳、赵延芳、王可为、吴正昌、吴晓君、Steve Smith、贾鸿莲及蓝元鼎夫妇、茅裕华及林素贞夫妇。

(CCACC新闻小组供稿)

LEARNING 學習中文  
Mandarin Chinese

你好 = Hello  
nǐ hǎo  
你好吗 = How are you?  
nǐ hǎo ma

時間 Time: starts on 02.10.2022  
Every Thursday 每週四 3:30pm-5:00pm  
地點 Location: 9366 Gaither Rd,  
Gaithersburg, MD 20877  
美京社區服務中心  
Tel: 301-250-7143

Happy Holidays  
佳節愉快

地址: 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877  
網站: ccacc-dc.org  
電話: 301-820-7200 電郵: ccacc@ccacc-dc.org  
微信: ccacc-dc 臉書: facebook.com/ccaccdc

## 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 提升自我生活品质

**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: 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

广受社区热烈回应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17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,进而提升生活品质并拥有健康生活。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區服務中心(AICS)合作举办。主讲者为美国海军退休妇产科医生 Dr.Cynthia Marceri 以及 Shahn

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,每星期四下午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>。