



敬請關注 CCACC 40週年慶典禮活動

Time/時間: November 06, 2022 10:00 AM - 1:00 PM / 2022年11月6日 早上10點 至下午1點
Address/地點: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

限於場地及人數控制考量, 本次活動僅限受邀者參加, 其視頻以及40週年慶剪影將通過YouTube與社區分享

CARE	SERVE	THRIVE
• Celebrating 40 Years of Awesome Journey 回顧四十歷程	• Enhancing Breadth and Quality of Services 秉持服務初心	• Looking Beyond the Future with Passion 迎接未來挑戰

WWW.CCACC-DC.ORG

中心40周年有奖征文比赛结果出炉

中心40周年有奖征文比赛结果出炉。美京华人活动中心(CCACC)于1982年由五位极具远见的青年义工所创立。40年里,CCACC从个位数的义工,发展到数千位义工以及近270名员工的团队。喜迎40周年之际,为了邀请曾经携手努力奉献、曾经受惠于中心服务的华人朋友们,分享共同走过的点点滴滴,中心举办了征文比赛。征文的中文题目是<美京华人活动中心与我>,英文题目是<CCACC and Me>。比赛已于8月31号结束,收到非常多的精彩稿件,由五位评审组成的委员会反复审核,从来稿中评选出了以下八篇文章,给予奖励:

1. CCACC 与陆耆老和我(段宏昌先生) 第一名 奖金\$500
2. 美京华人活动中心与我(张彝先生) 第二名 奖金\$400
3. 祖孙三代美京情(贺春玲女士) 第三名 奖金\$300
4. 美京华人活动中心与我(邝燕燕女士) 佳作 奖金\$100
5. 美京华人活动中心与我(黄淑蓉女士) 佳作 奖金\$100
6. 美京华人活动中心与我(杨书平女士) 佳作 奖金\$100
7. 我乘坐的29号车(宋东来先生) 佳作 奖金\$100
8. 美京华人活动中心与我(贾明文女士) 佳作 奖金\$100

这些极具代表性的作品,将收录在中心40周年纪念刊物(包括电子版),并陆续刊登在中心网页,脸书,及发布于本地媒体、社群媒体。谢谢大家的支持,请继续关注我们的。受篇幅限制,我们对获奖佳作分两周进行刊登,上期已经与读者分享了第一名、第二名和第三名的作品,本周将刊登其余五篇佳作,与读者见面!五篇佳作排名不分先后!

佳作一 美京华人活动中心与我(作者:邝燕燕女士)

美京华人活动中心与我

邝燕燕·欢乐日间保健中心会员

在喜逢美京华人活动中心40周年庆典活动之际,我心情无比激动,写下这篇征文,以表我对中心的感激之情。

我虽然刚进中心不久,但我却深深地感受到她的温暖,员工无私的奉献与亲情的交融永远留在我记忆的深处。每天早上,笑容可鞠的李志翔会长与主管石慧娟早就站在门口恭候我们的到来,向我们问好,服务员们也推着轮椅等候着我们。我们就在那种温馨的氛围中开始一天的快乐生活。

三年前,新冠病毒肆虐,无情地袭击着美国,严重威胁着人们的安全。在这个危急关头,中心领导英明果断作出决定:暂时关闭老人中心,宅家休息,但每天给老人们送饭、送菜、打电话询问健康并未停止。隆冬,大雪纷飞,我站在窗前看着大片大片的雪花在凛冽的北风吹拂下飞舞着,顿时地变成了一片白色的海洋。可就在这时,只见邢斌超师傅,满身披着白雪,手里提着一个大袋子,在雪中深一脚浅一脚地向我家走来,给我送饭。我接过他手中的袋子,里面装有水果、牛奶、面包,还有热腾腾的可口饭菜。我谢谢他,他只是笑呵呵地说:不用谢,这是我应该做的。顿时我感动得热泪盈眶。抬头望去,只见他的汽车已消失在雪海

中,他又给别的老人送餐去了。

长时间的宅家实在让人烦闷。一天早上我出去散散步,却忘记了戴口罩。突然遇见一个人在抽烟,浓浓的烟雾向我袭来。第二天我就觉得喉咙痛、头晕。我怀疑自己染上了病毒,整天坐立不安,血压迅速上升,心率加快。情急之下,我立刻打电话给宣护士长。她告诉我用血氧仪夹住左手食指,如果血氧在90以上就不用担心。我遵宣护士长嘱咐进行测量,数值在安全线上,紧张焦虑的心情得到暂时的缓解。但怀疑焦虑还是在严重威胁着我,身体稍有不适就打电话给她,而她从不厌烦。有一天中午,我从她回答我的话语中,感到她嘴里还含着饭呢。她为了让我彻底解除思想上的顾虑,还给我联系心理医生陆惠兴主任和邵医生。在她们的耐心帮助和辅导下,我一步步地走出新冠病毒的深渊。这是一位多么好的护士长啊,我永远感激她!她时刻守护着我们。有了她,我们耆老会更加长寿。

大堂服务组及餐饮组主管石慧娟对老人生活关怀备至。每天中餐她都走到老人们中间询问老人吃得惯不惯,吃得好不好,有什么需要改进的,倾听老人对膳食的意见。等老人们吃完饭,自己才端着早已凉了的饭向饭堂走去。她心里装的是老人,唯独没有她自己。资深顾问李潮先生更是忙前忙后,为的是让我们吃得高兴。

欢乐中心的确是名副其实的欢乐,她是耆老们的乐园。在她的陪伴下,我们的晚年生活会更加绚丽多彩。我爱欢乐,更爱欢乐的全体员工。



欢乐日间保健中心会员邝燕燕女士

佳作二 美京华人活动中心与我(作者:黄淑蓉女士)

美京华人活动中心与我

美京华人活动中心欢乐日间保健中心耆老 黄淑蓉

到今年的9月份,我加入美京华人活动中心欢乐日间保健中心,就整整六年了,时间过得真快啊!

我一直是个乐天派,整天高高兴兴,快快乐乐的。但自从老伴走了以后,我就变了,对生活感到无望,对任何事情都毫无兴趣,总是悲伤流泪,睡眠不好,食欲不佳,一点小事都会引起烦躁或沮丧。后来我才知道,我这是得了忧闷症。

女儿们看在眼里,急在心里,她们就想帮我摆脱忧闷症的困扰。她们带我去公园,我没兴趣;带我逛商店,我没兴趣;她们找些以前我喜欢看的电视节目让我看,我还是没兴趣。其实,我也不想忧闷,我也不喜欢那

个时候的自己,但我无力改变。

直到有一天,女儿们对我说:妈妈,走,我们带您去一个地方。我说:去哪里?去公园?逛商店?我不去。女儿说:不去公园,也不逛商店,我们带您去一个可以交朋友的地方。交朋友?哪里可以交朋友呢?我自己知道,我的忧闷症与失去老伴以后的痛苦和孤独有很大的关系。我衣食无忧,愁的就是没有朋友,没地方说话。既然女儿说有地方可以交朋友,那为什么不去试试看呢?带着几分疑问,带着几分期盼,我坐上了女儿的车。

在车上,女儿跟我说,蒙郡有不少专为耆老们开办的活动中心,耆老们可以在那里读书、看报、看电视、聊天、打牌、搓麻将,还可以唱歌、跳舞、做健身操。那些活动中心还为耆老们提供营养早餐和午餐,玩儿的饿了,可以吃完饭继续玩儿。在那里,您还可以遇到很多老乡,还可能交到好朋友。我听了以后觉得,还有这么好的地方啊?我还真想去看看。

那一天,女儿开着车,带着我,参观了洛城、盖城好几个华人日间活动中心,最后一个参观的,就是美京华人活动中心的欢乐日间保健中心。一走进欢乐中心,就有一位优雅的女士走过来,自我介绍说,她叫安娜。她热情地与我们交谈,询问我们来访的目的,并带着我们楼上楼下参观,详细地向我们介绍了美京华人活动的历史,以及中心的图书馆、音乐室、舞蹈室、活动室、健身房、教室、护理站以及泛亚义务门诊等。美京华人活动中心完善的设施,以及活动中心里耆老们的欢声笑语,给我留下了深刻的印象,我一下子就喜欢上了欢乐中心,当场就登记申请,加入了美京华人活动中心这个欢乐大家庭。

从那以后,欢乐中心的车子每天接送我到欢乐,我每天在欢乐中心读书看报,健身做操,玩宾果,做数独。我还在欢乐中心结识了不少老乡,交了不少的朋友。渐渐地,我不再感到孤独寂寞,不再烦躁沮丧,不再忧闷了。情绪好了,心情愉快了,就能吃得好,睡得好,身体倍儿棒!女儿们看到了我的变化,打心眼里为我高兴,一致称赞:去了欢乐中心,妈妈也快乐了!

美京华人活动中心与我,有缘相伴,我受益匪浅。美京欢乐中心不仅治愈了我的忧闷,还给了我一个丰富、健康、快乐的晚年生活。我打心眼里由衷地感谢美京华人活动中心欢乐日间保健中心,感谢欢乐中心的每一位领导、每一位员工、每一位朋友,感谢在欢乐中心度过的每一个欢乐的日子。在喜迎美京华人活动中心40周年庆典之际,愿更多的耆老们加入我们美京欢乐中心的大家庭。让我们在欢乐中心天天欢乐,共度美好欢乐时光。



美京华人活动中心欢乐日间保健中心耆老 黄淑蓉女士

佳作三 美京华人活动中心与我(作者:杨书平女士)

美京华人活动中心与我

杨书平·CCACC 居家护理中心主任助理/注册专员

「你好,CCACC 居家护理中心!」这句我每天都要说上几遍,甚至几十遍的电话开头语,在不经意之间,伴随我走过了七年。岁月如梭,做为 CCACC 的一员,七年里,CCACC 和我都悄悄的发生了巨变。

2014 年开始,CCACC 开始筹建居家护理中心。经过一年多的筹备,居家护理中心在 2015 年 7 月正式对外服务。我很荣幸参与了筹备工作,并成为居家护理中心的第一位雇员,与居家护理主任一起接收第一位客户,培训第一位护理员。

我见证了居家护理中心从原有的不到 10 平米的办公室到现在拥有一个独立的办公室,也见证了从无到有,已上三位数的客户和护理员,并拥有一支稳定的管理团队。这一切都来自于 CCACC 强大的理念支撑—仁爱,诚信,和乐。

一路走来,我和 CCACC 共成长。在美国,我做过不同的工作,但自从加入 CCACC 居家护理中心,这个平台使我找到了用武之地。我的工作协调客户和护理员,更多的时间是看不到他们的。电话是我联系客户、护理员的工具。协调工作千头万绪,首先要具备诚心、爱心、耐心。耐心的倾听,尤为重要。这一点我深有体会。记得有一次客户打来电话,反反复复说了半个多小时,我又要听她讲,又要回答她的问题,最后的坚持,真的是对我内心的考验。当她得到满意的答复,感谢我的帮助时,我如释重负。各种各样的情况每天都在发生。应该说,我的工作始于挑战,又在挑战中锻炼、进步、收获。

孟子曾经说过:爱人者,人恒爱之。敬人者,人恒敬之。想做好服务工作,必须学会尊重。只有当你尊重别人,别人才会信任你。一路走来,得到客户、护理员的肯定、尊重和信任,就是对我最大的褒奖,同时使我有因成功体验而来的成就感。

回答问题及处理事情,使客户得到满意的服务,让护理员的服务得到客户的认可,使护理员的付出得到回报,始终贯穿于 CCACC 居家护理中心服务的宗旨,也是我工作的动力所在。

目前虽然疫情尚很严重,且居家护理市场竞争的越来越厉害。然而,CCACC 居家护理中心服务的初心不变。我会继续努力,做好自己的本职工作。当有一天离开这个岗位时,CCACC 的服务宗旨和核心理念,会是我最值得的永远的记忆。

在庆祝 CCACC 成立 40 周年之际,衷心地祝愿 CCACC 在服务社区,推广中华文化的道路上,脚步迈的更加从容,更加坚实。



CCACC 居家护理中心主任助理/注册专员杨书平女士

佳作四 我乘坐的 29 号车(作者:宋东来先生)

我乘坐的 29 号车

宋东来·欢乐日间保健中心会员

美京华人活动中心欢乐日间保健中心现有注册的 300 余名老人,分布在蒙郡各地。大部分老人都拄着拐杖,有的借助手推车,还有的坐在轮椅上需要人力推行,上下车时需要升降机才行。

我住在 101 公寓,乘坐的是交通组副组长余师傅开的 29 号车。这部车是辆二手车,车龄较长,特别需要经常保养和按时维修。记得去年的一个秋日,我站在窗前向下张望时,看到 29 号车在 101 公寓门前停了好长一段时间。我好奇地观察着。只见余师傅正在打电话。我再回头看了看墙上的钟表,已经过了发车时间 20 分钟了,车子里又没有坐人。我想:车子肯定出了问题。这时,余师傅从车子里拿出一个小纸盒,拆开铺到车底下,紧接着钻了进去,仰面躺在地上检查一番。好一会儿又从车底下爬出来,走到车前掀起了机器盖子,检查发动机是否出了问题。正在这时,车队保养队长开车来到跟前,又经过二人检查,最后决定将车子送往工厂维修。过了一会,来了一辆拖车把车拖走了。.....事隔数日,我们重又坐上刚刚修好的 29 号车,行驶在公寓和欢乐中心之间的路上。

当我们在公寓门前等候上 29 号车时,余师傅每次都把车扎向前方,然后,看着倒车镜,将车稳稳地开到车门距离公寓门口台阶最近的位置, (下接第 26 版)