

# 马州蒙郡首位华裔议员 Kristin Mink 女士 访问美京华人活动中心



华裔郡议员 Kristin Mink 女士与 CCACC 董事及行政管理层人士合影



李志翔会长向欢乐中心的老人们介绍蒙郡第一位华裔议员 Kristin Mink 女士



华裔郡议员 Kristin Mink 女士和欢乐中心老人们合影留念



华裔郡议员 Kristin Mink 女士 参访医疗中心的泛亚义务诊所



李志翔会长在简单的午餐会上说明中心的发展与服务



居家护理中心主任及美京艺廊馆长孙文影女士致赠丝巾, 上有她亲自绘制并签名的山景油画



李志翔会长致赠 CCACC 40 周年庆的 Polo 衫

2023 年伊始, COVID-19 新冠疫情趋缓, 社区活动逐渐开放, 人们面对面的机会增多, 就在此时, 马州蒙郡首位华裔议员 Kristin Mink 女士造访美京华人活动中心 CCACC, 以“亲眼见你”代替“风闻有你”, 进一步认识了“茁壮40”的 CCACC, 并愿意协助 CCACC 更深更广的服务社区。

1月9日上午, “Welcome Councilmember Kristin Mink” 字样呈现在 CCACC 总部的大型银幕墙和电视机屏幕上, 热烈欢迎 Kristin Mink 议员及其负责住房、公共安全及资讯工作的 Frankie Fritz 先生。CCACC 林雄生董事长和李志翔会长携董事会代表及行政团队代表热情接待 Mink 议员和 Fritz 先生, 大家相见甚欢。

首先, 李会长带领 Mink 议员一行参观了欢乐日间保健中心, 向老会员们介绍 Mink 议员, 耆老们纷纷主动与 Mink 议员合影留念。随后, 上二楼参观了美京健康医疗中心、美京艺廊以及美京居家护理中心。居家护理中心主任暨美京艺廊馆长孙文影女士赠与 Mink 议员丝巾一条, 上有她亲手绘制并签名的美丽的山景油画。

接下来, 大家在会议室举行简单午餐会, 李会长详尽的介绍了中心40年来的长足发展、目前面临的挑战, 以及中心未来前景。Mink 女士听得津津有味, 不时提问。她询问中心计划解决的问题及挑战, 例如, 美京健康医疗中心的扩建计划, 美京博翎馆 (Quince Orchard 游泳网球中心) 的未来发展计划, 她也问到中心服务对象是否仅限于华人社区。中心代表们的回答是: 中心七个服务部门中, 仅欢乐日间保健中心及居家护理中心两个部门以华裔为主要服务对象, 其他五个服务部门, 尤其是美京博翎馆、博雅苑、艺廊与健康医疗中心是面向各个族裔社区的。

Mink 议员承诺将在力所能及范围内提供支持。鉴于 Mink 议员数年的教育工作经历, 博雅苑校长万瑾女士热忱邀请她未来拨冗访问博雅苑, 分享她的教育心得与洞见。

中心行政办公室为 Mink 议员和 Fritz 先生准备了 CCACC 40 周年庆的纪念 Polo 衫, 由李会长致赠, 尤其, 还赠送 Mink 议员一本精美的 CCACC 40 周年年刊, Mink 议员非常高兴能藉由年刊深入了解 CCACC。此行访问在午餐会后愉快结束。 (撰文 周梅月)

# CCACC 泛亚义务诊所硕果丰硕的2022年

**2023 Free Self-Management Online Workshop List**  
免费在线自我健康管理工作坊时间表

Dec 2022	<b>Diabetes Self-Management Program (DSMP)</b> 糖尿病慢性自我管理课程 Time: 3:00-5:00 pm (Every Thursday from 3-5 pm for 6 weeks)
2/4/23	<b>Youth Mental Health First Aid Training</b> 青少年心理危机急救课程
February 2023	<b>Chronic Pain Self-Management Program (CPSMP)</b> 慢性疼痛自我管理课程 Time: 3:00-5:00 pm (Every Thursday from 3-5 pm for 6 weeks)
03/18/23	<b>Youth Mental Health First Aid Training</b> 青少年心理危机急救课程
April 2023	<b>Building Better Caregivers (BBC)</b> 照护者支持课程 Time: 3:00-5:00 pm (Every Thursday from 3-5 pm for 6 weeks)

Location: Online through Zoom  
Sign Up Form: [https://forms.gle/1FAIpQLScclnLvUw8ym4E1ybrpfsa7\\_ljbxK-4F4pzDPPrVunwG8on6BwQ/viewform](https://forms.gle/1FAIpQLScclnLvUw8ym4E1ybrpfsa7_ljbxK-4F4pzDPPrVunwG8on6BwQ/viewform)

www.CCACCHealth.org | 240-393-5950 / 301-663-1375 | panasianline@ccacc-dc.org



2022 年对于美京华人活动中心 CCACC 下属的泛亚义务诊所 (又名: 美京健康医疗中心) 来说, 是辛勤耕耘, 硕果丰盛的一年。这一年, 我们的服务范围更加广泛, 医疗健康服务更趋完善, 我们的服务团队阵容更为鼎盛。2022 年, 我们为超过 2000 名病患提供医疗服务、心理治疗和康复治疗; 为 1500 多位社区居民提供新冠疫苗和流感疫苗接种; 为 300 多名没有保险, 或保险不足的居民提供免费的疾病预防服务; 逾 150 名社区居民在泛亚诊所免费筛查乙肝, 其中超过 60 位完成免费的疫苗注射, 获得乙肝病毒的终身免疫。

**一站式多样化的医疗服务:** 泛亚义务诊所提供基础治疗、复健服务、心理健康、疾病防控等一站式多样化的医疗服务。其中, 为社区里看病有困难的病患提供基础治疗 (家庭医生) 服务, 依然是我们的主力方向。今年, 我们创始医师周武屏医生光荣退休后, 每周抽出更多的时间照看泛亚诊所的病患。主任医师朱跃跃医生、徐磊医生、肝肠科主治医师严伟明医生也在泛亚定期看诊。我们的护理医师都智贤 (韩裔) 医生、Henriette Kamgang (非裔) 医生和医疗助理 Jairo Soto (西裔) 先生也为诊所团队带来多样化, 为背景各异的病患提供量身定制的服务。

**慢性疾病的防控:** 在马里兰州健康资源委员会资金项目的支持下, 泛亚诊所继续开展免费的“慢性疾病管理”项目。超过 230 名病患 (包括有保险和没有保险的) 参加了这个项目。这些病患因患有糖尿病、高血压等慢性病, 并且由于对疾病防控知识掌握不足, 或者医疗资源不足等原因, 慢性病没有得到很好的控制。我们的医护人员每周一次与病人进行沟通, 了解其不能有效控制慢性病的原因, 并提供必要的资源。到目前为止, 参加该项目的 85% 的病患的病情控制都得到了提高。

**心理健康服务:** 我们的精神科义诊医师邵晓平、心理学家王慈欣以及心理治疗师陆惠兴继续为有需要的病患提供医疗及心理辅导服务。另外, 2022 年我们为社区独居老人推出“珍爱行动 (PEARLS 项目)”, 5 位拥有医疗健康专业背景的实习生, 在接受了专业心理辅导培训以后, 为超过 20 名社区里受疫情影响, 有忧郁情绪的老年人定期提供现场或电话探访服务, 为这些独居老人排解生活和心理上的困苦。

**社区卫生与疾病预防服务:** 我们继续为华裔社区提供每月的疾病防治健康讲座。我们推出了 3 期慢性病自我管理工作坊, 以及为家里照顾失智老人的家属提供支持的工作坊。2022 年 5 月和 9 月, 我们推出无门槛疾病预防的免费抽血服务, 使超过 150 名社区群众获益。我们在 10 月份的健康日活动, 吸引了超过 300 名社区及群众, 40 多个参展单位, 可谓盛况空前。

**新冠与流感疫苗接种:** 我们继续为社

区居民提供新冠疫苗与流感疫苗注射, 协助社区居民做好疾病防控。

**展望 2023:** 最近, 美国总统拜登签署政府预算案, 泛亚诊所的扩展经费方案也最终得到落实。目前, 我们正在紧锣密鼓的物色合适的地点和物业, 作为泛亚的新址。展望 2023 年, 又将是忙碌而卓越成效的一年。

我们的医疗健康服务也将于新的一年得到拓展。今年, 泛亚再次获得蒙郡政府的“亚裔健康联盟 (AAHI)” 的资金, 将于上半年为社区华裔居民提供更多的健康医疗服务。在资助期内, 泛亚诊所将为社区提供疾病预防服务, 每月的健康讲座, 慢性病 (糖尿病, 高血压, 慢性疼痛等) 工作坊等, 以及青少年的心理健康危机应对讲座等服务。以下是我们暂定的免费服务安排:

- 2023 年 1 月 12 日: 糖尿病自我管理课程 (每周四下午 3-5 时, 共六周)
- 2023 年 2 月 4 日: 青少年心理危机急救课程 (鼓励成人或家长参加)
- 2023 年 2 月: 慢性疼痛自我管理课程 (每周四下午 3-5 时, 共六周)
- 2023 年 3 月 18 日: 青少年心理危机急救课程 (鼓励成人或者家长参加)
- 2023 年 4 月: 关爱失智患者课程
- 2023 年 5 月: 泛亚疾病预防月 (免费血检)

有兴趣参加这些课程者, 请填写以下表格。我们将与您联系参加详情。

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScclnLvUw8ym4E1ybrpfsa7\\_ljbxK-4F4pzDPPrVunwG8on6BwQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScclnLvUw8ym4E1ybrpfsa7_ljbxK-4F4pzDPPrVunwG8on6BwQ/viewform)



作为蒙郡公共卫生部门的社区合作机构, 泛亚诊所除了为社区提供新冠检测, 疫苗接种服务, 我们还坚持提供基础医疗、复健医疗、及心理健康服务。我们继续为社区没有保险, 低收入蒙郡居民提供基础治疗, 我们也为有保险的居民提供医疗服务。泛亚现在接受蓝白卡 (Medicare)、红白卡 (Medicaid) 以及 Care First、联合医保 (United HealthCare) 和蓝十字蓝盾 (Blue Cross Blue Shields) 等商业保险。若想了解更多泛亚接受的保险项目, 请联系我们: 240-393-5950, 或浏览网址: [www.ccacchealth.org](http://www.ccacchealth.org)。(撰文 美京健康医疗中心主任 陆惠兴)

# 此时此心 CCACC 网课英文班学生感言



2020 至 2022 的疫情如污泥浊水般, 随着时间的河流一同流入了 2023 年的新年代里。此时此心, 喜忧参半。不堪回首的瘟疫三年, 让人感叹万千。

一颗小小的新冠病毒 - 小到在普通显微镜里竟找不到它, 需要在电子显微镜上加扫描显微镜再加上透射显微镜, 才能发现这个可恶的家伙。

一粒小小的尘埃竟挑动全球的杠桿, 它们成群结队像狂风一样在全世界扫来扫去, 使全世界的人们患上同一种病 - 新冠肺炎, 它埋葬了许多鲜活的无辜的生命, 致世人恐之。

这个狡猾的机灵鬼比孙悟空还会变化, 几十天变一个新样, 让你无法捕捉它消灭它。好在它需要适应环境生存, 故毒性依次递减, 翻新了三年后, 终于变成奥米克戎及其变异株, 成了一粒使人患有感冒症状的因子, 染病者的症状近似于一般感冒。人们终于走出阴霾, 迎来曙光, 人们欢呼, 人们发狂, 要把久违三年的欢笑找回来。

在 CCACC 的迎新联欢会上, 看到人们脸上挂着胜利者的快乐。台上红红绿绿的舞者伴随着人们的欢声笑语, 台下时时掌声如雷, 一片欢乐祥和的景象, 让无情的病毒也退避三舍。

在 CCACC 的大舞台上, 在广大义工的热情帮助下, CCACC 的活动列车驶进了新时代 - 一个无疫的新时代。

我们网课英文班同学们的心中依然阳光闪烁, 激情满满, 因为我们遇上了非常热情又耐心的李皎皎老师和 Peggy 老师, 她们经常鼓励我们, 所以我们班平均年龄 70 岁的老人们紧随其后, 热情不减, 始终抱持一

种活到老学到老的快乐人生精神。

感谢 CCACC 这个大舞台, 让我们结识了这么多优秀的老师, 让我们相遇了这么多热爱生活热爱学习的同学和朋友, 让我们有了施展快乐心情的文化氛围, 可以尽情地唱歌跳舞、绘画书法、打乒乓等等。

感谢 CCACC 这把大伞, 帮我们遮风挡雨。2020 年疫情爆发之初, 积极与政府联系并组织我们接种疫苗, 保护年老体弱群体。

感谢 CCACC 像一面旗帜在华府地区升

起, 像火炬一样燃烧着中华民族努力奋斗的精神, 使我们心中始终充满阳光, 去抵抗这炼狱般的三年。华文报刊中我们 CCACC 的大量报道即为明证。寒冬终将过去, 春天紧随其后。2023 年的阳光特别灿烂, 因为它润上了一圈苦疫后的金辉, 是满含着憧憬和希望的阳光。

愿所有人在这明媚的阳光下活出精彩的自我。

(撰文 Rose 于凤英)