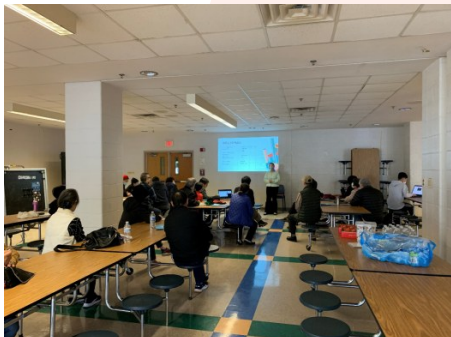




崔巍医生主讲衰老机制和应对



李君护理医师谈糖尿病的发病机理和自我控制



周武屏医生谈如何应对突发疾病



韩思思医生介绍失智症分类和症状, 以及与患者沟通的方法



孙旸老师带领大家练习太极拳

# 桑榆未晚, 为霞满天

——大华府社区健康服务中心「老有所乐」活动广受欢迎

由大华府社区健康服务中心(CACHS)主办, 希望中文学校协办的第一期“老有所乐”项目活动过半, 受到参与这项活动的华裔老人们的热情参与和赞誉。这项活动为马州蒙郡卫生局亚裔健康促进部赞助, 全程中文服务, 完全免费。中心的义工为组织这次活动投入了大量的人力和精力。

“老有所乐”活动是为蒙郡华裔老年人量身定制的福利活动, 向华裔老人提供健康和医疗咨询, 组织医疗和保健知识讲座以及社交娱乐活动, 帮助华裔老人排解孤独, 并学习、了解老年人保健知识及如何利用蒙郡公共福利及健康服务资源, 促进华裔老人生活愉快和保持身心健康。

第一期“老有所乐”自2月4日开班, 目前已经成功举办了四次活动, 内容丰富多彩。在已经举办的系列医学知识讲座中, 崔巍医生为听众讲解了衰老的过程、解码与对策; 李君护理师主讲糖尿病的发病机理和如何自我控制; 周武屏医生介绍突发疾病时, 应区分具体情况, 选择联系家庭医生, 或急诊; 韩思思医生介绍了失智症的分类和病情各阶段的症状, 以及如何与患者有效沟通的方法。在未来的四次活动中, 中心还将邀请蒙郡卫生局官员和华人专家讲解联邦医疗保险 Medicare 的医保项目和选择, 以及蒙郡老人公共健康和福利介绍。周武屏医生还将为听众讲解癌症筛查的必要性。

在每次医学讲座之后, 大华府社区健康服务中心还为参加活动的老人们安排了丰富多彩的活动。希望波城校区邀请与会听众与师生们共同欢度春节。孙旸老师向大家介绍太极拳的基本动作并一起练习。商乐维博士主讲象形文字的结构, 并展示了他创作的精美的象形书法作品。

2023年蒙郡华人“老有所乐”活动第二期将于今年4月1日至6月3日在希望中文学校盖城校区(位于西北高中)连续举办八次活动(八个周六下午, 除了4月8号和5月27号)。每次活动两个小时, 一小时的健康或公共福利及服务资源讲座, 一小时文化娱乐活动。八次的健康和公共福利及健康服务资源讲座由华人家庭医生、专科医生及其他专业人士主讲, 内容涉及老年常见病的基本知识、用药管理、老年人心理健康、蒙郡政府老年人福利政策及公共服务资源、如何选择 Medicare 的各类医疗保险项目等; 文化娱乐活动包括基础书画学习及欣赏、老年健身舞蹈、太极拳等, 也包括公民入籍申请知识及实用英语口语学习等。

## 报名条件及注意事项

报名条件及要求: 1) 家住马州蒙郡(Montgomery County, MD); 2) 60岁或以上; 3) 美国公民或绿卡持有者。或者是其它身份, 但已在美国连续居住超过一年; 4) 如没有特殊情况, 要求能参加全部8次活动。由于本次福利活动希望能尽可能帮助到最需要帮助的华裔老人, 报名时将优先照顾独住老人(没有和子女住在一起的老人)。此外, 参加活动的华裔老人如有交通困难, 中心将尽量提供免费的交通帮助。希望各界朋友将这个好消息传递给您熟识的华裔老人, 尤其是高龄(70岁及以上)独住老人。如能帮助高龄独住老人联系并报名, 中心



商乐维博士介绍象形文字和他创作的象形书法



大华府社区健康服务中心部分义工合影

将赠送\$25的礼品卡一张以表谢意。

## 报名方式

目前报名的是在希望中文学校盖城校区开课的第二期“老有所乐”活动。报名方式如下: 1) 网上报名。请点击点击报名链接 <https://forms.gle/teAecudbAERyY5886> 完成在线报名表并在线提交, 也可以登录我们的网站 [www.cachs.org](http://www.cachs.org) 填写报名表; 2) 电话报名。请拨打大华府社区健康服务中心中文帮助热线电话报名: 240-658-9228。由于名额非常有限, 报名请抓紧时间, 报满即截止。

2023年蒙郡华人“老有所乐”福利活动由马里兰州蒙哥马利郡卫生与公众服务局亚裔美国人健康促进部(Asian American Health Initiative)和蒙哥马利郡初级医疗联盟(Primary Care Coalition)共同资助, 并获得希望中文学校的大力支持。

大华府华裔社区健康服务中心中文帮助电话: 240-658-9228; 571-668-5836。两个热线电话均提供中文普通话和广东话服务, 也可以发中文短信联系。

大华府华裔社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是一个目前主要由义工运作的非营利社区组织(501c3机构), 以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。如希望了解更多信息, 以及如何捐款和加入义工, 请登录浏览中心的网站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)。



大华府社区健康服务中心部分义工合影