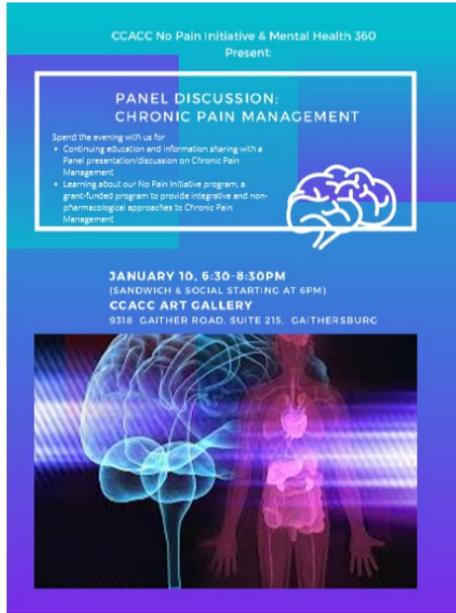


慢性疼痛的医疗介绍和讨论会



泛亚义务门诊将于1月10日(周五),在美京艺廊召开关于慢性疼痛的医疗介绍和讨论会。参加本次讨论的医疗专家包括神经科的赵自容医生,安宁照护医学的周洪仲医生,内科医生崔巍以及精神科王航医生和邵晓平医生。本次讨论会的主题是慢性疼痛,希望通过慢性疼痛管理的讨论,达到信息共享,提供慢性疼痛管理的新思路。小组成员将从各自的专业角度出发,简要介绍有关慢性疼痛,以及帮助患者学习与慢性疼痛共存,享受更好的生活质量。

除了专科讨论,我们还将介绍泛亚的疼痛管理计划(NPI),该计划获得马里兰州小区卫生资源委员会(CHRC)拨款2年,以非药物性的替代方法(如针灸、小组讨论及个人医疗、心理咨询等服务),让患者更加了解慢性疼痛,使症状得到缓解,并对疾病管理有更多的掌控。同时,我们希望通过这个项目,对目前美国社会的阿片类药物使用泛滥的社会问题提供新思路,减少止痛类药物的使用和预防成瘾。在此项目下,泛亚义务门诊(PAVHC)的医疗团队(药剂师、精神病医生、咨询师)将为患者提供个人咨询、小组讨论及自我管理计划等项目,而美国中医药中心(USCCM)和精诚中医针灸诊所将做针灸服务,且亚裔美国人小区服务(AICS)提供慢性疼痛系列讨论会。

时间:2020年1月10日;下午6:30-8:30
地点:美京艺廊 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877
(会前简餐将于6:00 pm开始,需事先登记:RSVP: HTTP://evite.me/3r5ArT6JES;本次活动全程使用英文交流)

欢乐茶话会帮你提高生活质量



在2019年的最后一天,广受耆老们欢迎的茶话会再度举行。每个月的茶话会,是由欢乐社工组邀集大家同聚一堂,一起喝茶聊天,就各式各样的话题展开讨论,比如生活知能、健康讯息、心理调适以及福利信息等,无所不谈。气氛欢乐和谐,也让耆老们互相交流,提供支持和协助。

这个月的主题是「如何有效利用社工组的服务,提高独居的生活质量」。欢乐的社工组有三位成员,包括两位执照社工陆惠兴、陈晓莹,以及一位社工服务专员汪少卿。社工组的服务内容包罗万象,主要都是和耆老们的生活息息相关。从日常生活中的看信、翻译、协助联系政府单位,到福利资格(红白卡、红蓝卡、粮食券、能源补助等)的申请、说明、和年度资格重审等等,都是社工组的主要服务范围。另外还有更多看不到、摸不到但一样重要的服务,社工组都在

默默协助大家,包括心理健康调适、生活安全协助、家庭成员沟通和后续健康照护规划等,这些都会实践在方案项目上,例如茶话会以及预防跌倒项目等。更进一步,社工组还会替华人小区向州政府争取福利项目的经费,提供符合我们华人习惯的健康照顾,例如疼痛管理项目等。

大多数参与的耆老都对社工组的伙伴们非常熟悉,但对具体的业务工作仍不甚了解,甚至不清楚自己如何有效利用社工组的服务。经过陆惠兴社工的仔细说明,大家都恍然大悟,知道自己什么问题能够找谁帮忙,真是安心又放心。耆老们纷纷表示能来到欢乐保健中心真是幸福,中心的专业照顾服务,将耆老们的生理、心理和社会需求照顾得面面俱到。新的一年即将到来,相信来年在欢乐的生活,一定能继续健康康,平安幸福!

CCACC 诚征行政人才

中英文俱佳,熟稔字处理及计算机操作,包括 Microsoft word, PowerPoint, Excel, database, 半职工作。有意者请电邮履历至 ccacc@ccacc-dc.org。

誠徵行政人才

- 中英文俱佳
- 熟悉文書處理
- 熟悉電腦操作

加入CCACC的大家庭

CCACC 社团 Kensington 公园图书馆精彩庆中国年



社区朋友们带来一次精彩的表演。中文学校文化老师王怡闵女士则精心准备中国字剪纸、毛笔书写中文字。

表演方面,歌唱类有十分动听各国民谣,包括中国“茉莉花”,美国“Oh Shenandoah”,阿尔巴尼亚“含苞待放的花”及南斯拉夫“深深的海洋”。

资深的王碧芬老师将率领学员演示“功夫扇”及养生武舞“甘露普润”,那是中国传统太极与优雅中国乐音相结合的健身运动。

另有传统的民族舞,有经典的现代舞,群芳争艳,精彩纷呈:独舞“绒花”、“梅花恋”;双人舞“传奇”、“Titanic”、花鼓歌的“俏兰花”;群舞有代表中国南方傣族的舞“彩云之南”,皆为一时之选。

社区朋友们不要错过此一机会,全家一起到 Kensington 公园图书馆,欢

美京华人活动中心(CCACC)今年首次受 Kensington 公园图书馆之邀,主办庆祝中国春节活动。欢迎阖府于1月18日上午11时到 Kensington 公园图书馆,同庆农历新年并体验中华文化。这项活动不但有表演,还有现场展示和亲手做劳作。CCACC 常青社员热心的踊跃参与,利用一个月的时间勤加练习,将为

度周末。
此次活动
日期:1/18/2020 周六
时间:11am-12:00pm
地址:4201 Knowles Ave., Kensington, MD 20895
详情请洽 (301)820-7200 x 8114

美京华人活动中心(CCACC) 2020 农历新年贺岁活动

2020年1月20日至2月2日在湖林商场 Lakeforest Mall (701 Russell Avenue, Gaithersburg, MD 20877) 举行
开幕典礼-1月25日星期六上午11时45分,有舞龙、舞狮
闭幕典礼-2月2日星期日下午5时,有舞龙
主题展览
针灸与中药-中国献给全世界的珍贵礼物

中医是建立在中国古代哲学体系上,认识自然、认识生命、认识疾病的一门学科,其中蕴含了大量的学术理论和防病治病的方法手段。中医薪火相传,历久弥新,其中的针灸与中药等疗法目前仍广泛应用于临床,是中国献给全世界的珍贵礼物。

- 本次展览共分为五个部分:
1. 中医理论:中医认识自然、认识生命、认识疾病的方式;
 2. 针灸:针灸的经络腧穴、疾病治疗;
 3. 中药:中药的药性与临床应用、药膳;
 4. 中医的发展与世界传播;
 5. 美国中医的发展;

通过欣赏来自北京中医药大学的一批珍贵展品和图片,参观者在此感受一种迥然不同的医学模式,从而也对中华传统文化、针灸、中药拥有更深刻的理解。
大型新年装饰及文物展示
展出由名画家毛戎先生所绘长达210呎的万里长城画卷、三条70呎长的巨龙、数十个大红灯笼及大幅对联。还有大华府中国书画名家展、摄影展及其他文化展示。
表演、活动及特制纪念品
包括舞龙、舞狮、武术、舞蹈、各种乐器演奏、国剧、歌唱等多元化的艺术表演,与



您欢庆新年。
美京华人活动中心在会场的服务处将出售特别设计的子鼠长袖棉衫,美观又实用。其他活动包括手工艺、中心摄影棚、保健及小区服务咨询等。服务台和展览只在周五(1/24、1/31),周六(1/25、2/01)和周日(1/26、2/02)开放(时间可能会临时改变)。敬请浏览中心网站 www.ccacc-dc.org
★CCACC 今年再度应蒙哥马利购物中心(Montgomery Mall)的邀请,订于新年元宵节2月8日6:00pm-8:00pm 在 Montgomery Mall in Bethesda, 举办庆祝农历新年活动,将有各项精彩的表演节目登场(包括舞龙、舞狮),与您欢喜同庆新年!

1月25日	(星期六)	11時45分至12時45分	开幕典礼(舞龙、舞狮)
		12時45分至5時	表演
1月26日	(星期日)	12時至5時	表演
2月01日	(星期六)	12時至5時	表演
2月02日	(星期日)	12時至5時	表演
		5時至5時30分	闭幕典礼(舞龙)