

## 关爱村讲座： 父母如何教导有特殊需要的孩子

今年2月15日,关爱村项目在美京华人中心举行《社区对话:父母如何教导有特殊需要的孩子》的活动。这次活动上,我们邀请到马里兰大学社工系的 Sarah Dababnah 助理教授,讲述照顾特殊儿童的信息,为家长出谋划策。Dababnah 教授正在做关于亚裔家庭里,在养育接受特殊教育孩子的各种负担以及相应的社会资源的利用情况。我们也邀请到小区里服务机构的专业人员,包括儿童精神科医生,治疗中心的专业人员,心理治疗师等,以及社区志愿者,参与社区对话,分享他们与有特殊需要的儿童工作的心得。

本次活动,虽然受国内新冠病毒疫情带来的恐慌心理影响,实际参加的人数没有报名的多。但是还是有十几个家庭参与讲座。根据参加者的回馈意见,大家非常感激关爱村提供这样一个信息交流的机会。希望关爱村可以继续以组织相关的讲座,提供后续的服务,例如,关于个性化教育提案

(IEP)的辅导,为家庭提供喘息机会的临时照护服务,以及“大哥哥大姐姐关爱部”等项目。

“关爱村”是华府地区关注华裔身心健康的一个社区团体(泛亚义务门诊,蒙郡华人家长会和马里兰大学美国亚裔研究项目)于2019年发起的社区公益项目。该项目的主旨是提供公益讲座,社区资源推荐和其他必要的直接服务,为有需要的华裔家庭提供帮助,排忧解难。在2019年,“关爱村”联合蒙郡公立学校系统以及社区服务机构,召开了《关爱村:社区资源讨论会》,获得好评。

感谢亚裔健康联盟(AAHI)提供经费赞助,以及家长会的大哥哥大姐姐们为本活动提供孩子托管服务。关于Dababnah教授的研究项目的链接如下: <https://tinyurl.com/y3zaopxl>。本次讲座提供的参考信息,请参阅泛亚诊所网页: <http://en.pavhc-dc.org/the-village-initiative.html>

## 泛亚疾病预防服务年： 三月免费体检

CCACC 泛亚诊所今年度得到蒙郡政府小区资金的协助,在2019年7月到2020年7月之间,推行免费的疾病预防服务。今年三月,如果你住在蒙郡,没有保险,收入符合250%,那么你将可以免费获得以下服务:

- 1) 免费血液检查:
  - a. 包括常规三项(CBC+CMP+Lipid)
  - b. 乙肝筛查
- 2) 免费医生体检及咨询
- 3) 其他预防性服务:妇女健康检查,子

宫膜片检查,肠癌筛检,流感疫苗注射等医疗服务

要获得这些服务,需要登记进 Montgomery Care 医疗项目。详情请参酌泛亚门诊网址: [www.pavhc-dc.org](http://www.pavhc-dc.org), 或者致电 240-393-5950 咨询。提醒一下有医疗保险的人士,根据现行的医疗保险法例,所有的医疗保险都必需免费提供预防性疾病的服务。请大家向自己的保险公司查询具体的情况。

## 慢性疼痛自我管理课程将于 3月5日起开课,为期六周



时间与日期: 3月5/12/19/26和4月2/9 (一共6周)

地点: 美京华人活动中心二楼课室 (CCACC, 9318 Gaiher Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877)

费用: 免费  
报名与咨询: 240-393-5950 或电邮: [hsiaoyin.chen@ccacc-dc.org](mailto:hsiaoyin.chen@ccacc-dc.org)

美国疾病控制与预防中心(CDC)指出,全美国约有50万的成年人患有慢性疼痛,其中近20万人有较严重的疼痛问题。疼痛是许多慢性疾病的一部分,而慢性疼痛本身已成为健康问题,对个人、家庭及社会造成负面影响。

泛亚义务门诊(PAVHC)得到马州健康资源委员会(Maryland Health Resource

Commission)为期两年的资助,在华裔小区展开慢性疼痛自我管理系列服务。该项目提供了一种整体融合方法来改善慢性疼痛患者的整体生活质量,其中「慢性疼痛自我管理工作坊」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以小区为基础、每周一次、为期六周的课程。本课程经过多个健康审定机构验证,证明其慢性疼痛管理领域相当的有效性。在泛亚的这个项目计划下,我们将在两年里服务6组讨论。在2019年,我们已经成功举办了两组。一位参与者的心得分享:「我曾经认为疼痛已经是我生活的一部分,而我对束手无策。然而在这个课程中学到的知识及能力,让我能更好的管理我的疼痛。」

最近一次的课程安排将自2020年3月5日开始至4月9日,为期六周,每周四下午3点至5点半,地点在美京华人活动中心(9366 Gaiher Rd. Suite 215, Gaithersburg, MD 20877)。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,报满即止。欢迎致电 240-393-5950 报名,或前往泛亚义务门诊网站(<http://en.pavhc-dc.org/>)查询相关信息。

## 美京华人活动中心2020全浸式 中文夏令营! 尽快报名,勿失良机!

美京华人活动中心2020全浸式中文夏令营,每月优惠不断。名额有限,报名从速! 倒数计时,2020年夏天,你准备好了吗?

夏令营专门为幼儿园至五年级生设立,全部课程以中文教学。每天除了练习华语,还能透过中国书画、中国民族舞蹈、中国武术、手工艺等活动来更深入地了解中国文化。另外,小朋友也会有机会学学生物学、地球科学、练习数学、挑战数独逻辑游戏、打篮球、体验儿童瑜伽等活动及运动。每期也会

安排远足活动,保证小朋友夏天也能吹吹风,晒晒太阳。别错过这个让他们接触中国文化又可以保持身心健康的好机会。不但能学习、认识新朋友,还能留下美好的回忆!

日期: 7/6 至 8/7 (五周任您选)  
时间: 周一至周五,早上9点到下午6点  
地点: 9318 Gaiher Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877  
联络: 陈老师 301-820-7186  
电邮: [education@ccacc-dc.org](mailto:education@ccacc-dc.org)

## CCACC 泛亚门诊提供流感疫苗的接种

目前在中国大陆新型冠状病毒流行的情况下,虽然我们远在美国东岸的华府地区还没有确诊病例,但是疫情迅猛,病毒的传染性极强,我们依然需要做好防护措施。其中很重要的一项,就是你不希望现在生病。但是,冬季将尽,春天将之,目前依旧是流感传播的高发季节。接种疫苗,预防流感仍是非常关键。流感疫苗全年均可接种。

流感是一种传染性极强的急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫传播,很容易在人群中发生流行。接种流感疫苗是预防流感最为有效的手段之一,可大大降低感染发病的机率,即使不能完全避免发病也可减轻症状,并减少重症的发生概率。

人群对流感病毒普遍缺乏抵抗力,严格来说人人都可以接种流感疫苗。流感疫苗优先接种人群为两类:一类是流感重症高危人群,60岁及以上老年人、慢性病

患者(心脏病、糖尿病、肾病、肝病、肺心病等)、肥胖者等;另一类是存在把流感病毒传染给重症高危患者的人群,包括医务人员、照看老人和儿童的看护人员如幼稚园老师、福利院员工、保姆、与儿童和老人共同生活的家庭成员等。

禁止接种流感疫苗的人群包括:对鸡蛋或对疫苗中任一成分过敏者、格林巴厘综合征患者、急性发热性疾病患者、慢性病发作期、严重过敏体质者及医生认为不适合接种的人员。

美京华人活动中心泛亚义务门诊的病人现在可以到门诊接受流感疫苗的接种(周一到周五;早上9:00到下午5:00)。蒙郡基础治疗联盟专案的病人只需交\$10,其他的病人只需交\$25,则可马上获得疫苗注射。请马上行动起来,保护自己以及家人的健康。

## 一场迟到的新春联欢会

庚子新春新冠病,疫情汹涌脚步停。

德国镇常青社老年中心,春节前就准备好的春节联欢会,推迟三周到2020年2月19日上午举行。在全球共同抗击新冠病毒的严峻形势下我们欢聚一堂迎接新春的感恩惜福。

上午十时许,主持人高罗以简短的致辞感谢美国各级政府及社区为老人提供良好的环境场地,并感谢CCACC常青社为老人提供贴心的服务。联欢会的第一个节目是由李艳君老师创作编排,吴有苏等队员苦练大半年的京歌水袖舞《梨花颂》,舞台上水袖飘柔,婀娜多姿,给人一种美的享受。接下来谢勤女士的京剧唱段《红梅赞》,唱腔声情并茂,字正腔圆,让台下的观众联想到中华民族以雪中红梅精神来面对武汉疫情;刘梅熹老师十几年来持之以恆带领众多老年朋友学习太极拳、功夫扇、八段锦和元极舞,节目《元极舞》和《太极扇》

是其中精选的两段;还有宋丽莎领衔的《中华通络操》都是让老人们健身强体的活动。徐丽阳指导的排舞《水中灵》,民乐班小合奏《喜洋洋》等乐曲,戴尧天与阎晓明的独唱,李艳君的歌舞伴舞,还有刘然英带领唱歌班于节前准备的男女声二重唱《青春舞曲》和《今夜无眠》都博得了全场掌声。另外,组委会临时增添歌曲《武汉加油》,获得全场响应,唱者流泪,听众抹泪,台上台下齐唱“武汉加油,武汉别哭,再大的困难我们一起来度……”歌声激昂有力,余音缭绕整个大厅,成为此次联欢会的高潮。最后上演的是每年惯例的压轴曲排舞《恭喜恭喜》。

非常时期,此次联欢会由王楚主任,李美娟女士策划,李艳君总监挑起重担,让德国镇常青社来自英语班、球类、棋牌类、健身房等所有老人都来参加了本次庚子新春联欢活动。

2020年2月20日 作者:朱莲芬

## 【水彩画新意象】开幕茶会 圆满举行 3/8现场示范

美京华人活动中心(CCACC)美京艺廊,塔可玛水彩画展开幕茶会已于2020年2月22日下午2时至4时圆满举行。茶会当日贵宾云集和艺术家们齐聚一堂出席艺术盛会,此次画展共展出48幅色彩缤纷的水彩画,艺术家们的作品风格各异,琳琅满目各展所长,令人目不暇接。七位艺术家为塔可玛水彩画会的会员: Barbara Bell, David Daniels, Monika Griff, Margo Kabel, Diane Rudzinski, Jane Salomon, Michael Shibley。

【水彩画新意象】现场示范订于3月8日(星期日)下午2时在美京艺廊举行。迈克尔·史布利(Mr. Michael Shibley),将使用各种钢笔、墨水、水彩、纸张和其他材料,现场示范如何把水溶性油墨与水彩,和水粉颜料结合在一起创作水彩画。

欢迎对艺术有兴趣的各界人士不要错过



过欣赏 Mr. Michael Shibley 的现场示范水彩画。美京艺廊停车方便,免费停车;每星期二、三、五、六,中午12时至下午5时对外开放,免费参观。

美京艺廊地址: 9318 Gaiher Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

美京艺廊网址: <http://www.ccacc11.wixsite.com/ccaccartgallery>。

## 诚征大堂员工&护士

欢乐日间保健中心诚征大堂员工,全职或兼职,但必须能在周六、周日上班。

联络电话 301-820-7200 分机号 8102, 或将简历发送至 [adhcc@ccacc-dc.org](mailto:adhcc@ccacc-dc.org)。

另诚征全职/半职注册护士一名,具中、英文沟通能力以及照护计划写作能力。有兴趣者请将履历电邮至 [Grace.Hsuan@ccacc-dc.org](mailto:Grace.Hsuan@ccacc-dc.org)。

## 诚征中文教师

美京华人活动中心课后辅导班诚征中文教师。

有中文教学经验,熟悉汉语拼音及具备基础英语会话能力。

工作时间: 每周一至五,下午3:30pm至6:30pm

有意者请将履历表发至 [education@ccacc-dc.org](mailto:education@ccacc-dc.org)