

美京医疗中心提供六周免费在线慢性疼痛自我管理课程 欢迎参加

美京医疗中心(CCACC Health, 原美京华人活动中心泛亚义务门诊)将自1月21日起,举办线上免费的慢性疼痛自我管理工作坊(Chronic Pain Self-Management Program, CPSMP)课程。该课程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的,希望让参与成员正确认识慢性疼痛并学习如何有效自我管理疼痛,进而提升生活质量并拥有健康生活。本课程经过多个健康审定机构验证,证明其在慢性疼痛管理领域具有相当的有效性。

本次慢性疼痛自我管理工作坊邀请到印度人社区服务中心(AICS)协办。主讲者为美国海军退休妇产科医生 Dr. Cynthia Marcri 以及 Shahin Sebastian, 他们均获得慢性疼痛项目主讲的资格认证。主讲人结合自身慢性疼痛的经验,引导参加者分享各自的经验。每次课程,主持人会鼓励

参加者设定一周的努力目标,学员之间相互支持鼓励。我们希望通过为期六周的课程,学员可以建立新的健康习惯和健康的思维方式,从而更好的提高生活质量。课程更会介绍当今西方社会普遍采纳的自我放松训练,希望通过适量的运动和调节生活的方式,以减轻疼痛症状。以往参与的成员皆给予正向肯定的回馈,并表示面对慢性疼痛的自我管理能力有所提升。

最近一次的课程安排将自2021年1月21日开始至2021年2月25日为止,每周四下午3点至5点,一共进行六周。本课程为免费参加,课程采用英文沟通,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12人,报满即止。欢迎致电301-820-7200转8205,或电邮至 hsiaoyin.chen@ccacc-dc.org 询问或报名。

CCACC 泛亚义务门诊2021 疾病关注月及预防性服务之宫颈癌关注月

美京华人活动中心 CCACC 泛亚义务门诊今年度得到蒙郡政府及社区资金的协助,将在2021年度推出疾病关注月及疾病预防服务。

该项目下的社区健康服务:

每月的疾病关注及预防讲座:从2021年1月起,我们将就每月所关注的疾病,请来社区有名望的医生,来为大家普及该疾病的防御知识。

泛亚义务门诊因应每月关注的疾病,为社区提供相关的检测服务。这些服务包括全年的体检、血液筛查、妇女健康检查,子宫抹片检查、肠癌筛检和流感疫苗注射等医疗服务。

这些服务将会免费提供给登记进 Montgomery Care 医疗项目的无保险和低收入患者。详情请参照泛亚义务门诊网址: www.ccacchealth.org, 或者致电 240-393-

5950 咨询。其他有保险的人士,如已登记泛亚诊所,并接受泛亚的基础治疗服务,则也可以免费享受这些服务。如果不符合 Montgomery Care 医疗项目的要求,但属于低收入(家庭收入低于联邦保险300%的家庭),可以享受低价的服务。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。

有关 CCACC 泛亚义务门诊的各类活动的详细信息,请查阅以下网址: <https://www.ccacchealth.org/calendar>。

2021年1月为宫颈癌关注月,我们邀请了美京医疗中心资深女医朱跃医师,为大家讲解女性健康与子宫颈癌,时间为1月8日下午3点,会议信息详见宣传单。欢迎社区朋友参加!

CCACC 2021 VITA 在线免费报税服务即将开始 现接受报名

活动日期:01/30/2021 ~ 04/07/2021
活动地点:在线服务使用软件 Zoom, What's App

报名方式:
线上报名或拨打301-620-1517
报名开放日期:

01/02/2020 ~ 03/14/2021
主办单位:美京华人活动中心 (CCACC) 免费报税组

联络窗口:王老师,刘老师

美京华人活动中心(CCACC)受国税局委托设立免费报税服务站(VITA),从2013年开始为大华府地区中低收入户提供免费报税服务,今年已进入第九年。所有符合资格的家庭提供报税服务的义工,皆通过国税局的税务知识训练和考试,并取得合格证照。过去八年来,共有116人次的义工,服务超过1000个个人/家庭大概850份的税务申报。历来,为居民从联邦政府及州政府获得的退还税款,每年总额从美金10万元到20多万元不等,确实确实嘉惠许多中低收入户、年长者、对英文理解有困难、对税务不了解的个人和家庭。CCACC感谢所有义工的付出与协助,与中心携手服务社区里需要帮助的家庭。

今年因疫情关系,CCACC的免费报税服务将于2021年1月30日开始至4月3日截止,每周六上午九时至中午十二时,连续十周,以线上视讯的方式提供服务。需要税务服务且家庭年所得在56,000元美金以下,家庭成员是美国公民、永久居民或合法税务居民者,请尽早预约报税时间。服务对象为大华府地区的居民,CCACC会员家庭优先。为更好为您提供有效正确的税务服务,请在报名之前,务必仔细阅读报税流程及所有有关您的权益的文件。

报税流程:

1. 仔细阅读文件:p4053 公民权利和 p4836 免费报税服务计划宣告。

2. 填写13614表及p14446虚拟服务纳税人同意书,连同税务文件电邮至 vita@ccacc-dc.org。

3. 线上预约(见下文)或致电301-620-1517进行预约。

4. 义工将回复电话或电邮询问税务状况,并通知预约时间,需备妥报税人(夫妻

双方)之身份证件及社安卡正本。

5. 依预约时间上线面谈报税(备妥报税人之身份证件及全户社安卡正本),新客户需预约现场验证身份。

6. 完成报税后,电邮签字税表至指定电子邮箱。

报税必备文档:

(1) 报税人及配偶含照片之身份证件正本(如:驾照)

(2) 全户(报税人、配偶及被抚养人)之社会安全卡正本或ITIN信函

(3) 所得凭单(W2, 1099NEC, 1099R, 1099INT, 1099G, 14444 联邦纾困金...等)

(4) 项目扣除额或各项费用单据(医疗费用、房屋税、业务费用、捐款、学费...等)

(5) 医疗健康保险表(1095A)

(6) 去年所得税表(去年旧客户无需)

(7) 去年退税凭单

(8) 银行转账账号(网络银行上提供的银行代号为准)

(9) 已婚夫妇合并申报者,报税夫妇两人必须在税务人员前签署报税表格

(10) 13614表

(11) 14446表

网上预约,以及报税流程和报税相关文件请点阅以下链接: https://www.ccacc-dc.org/Activity_1.aspx?tid=228&no=25

或扫二维码登入:

本报税服务站的服务范围不包括:

(一) 报税人是(1)外国人;(2)外国留学生;(3)军职人员;

(二) 报税个案(1)海外所得;(2)

Schedule D(复杂的资本利得损益);(3)

Schedule C(商业买卖损益);(4) Schedule E

(出租物业损益);(5) Schedule F(农场损益);(6) 家庭成员保险不在同一个保单下

等等。

CCACC保留所有合法服务的权利。

本服务采取预约制,请事先备齐上述文件,

电邮至 vita@ccacc-dc.org, 以免多次往返

办理。CCACC中心会员优先。如有任何

相关税务问题,请拨打电话(301)620-1517

咨询。若您预约后无法如期办理,请务必

提前改期或取消预约,谢谢您!



COVID-19

Grant Programs Assistance

新冠纾困 信息諮詢

諮詢項目:

- * 蒙郡公共衛生緊急補助項目
- * 蒙郡緊急資金
- * 州政府失業保險(MD, VA, DC)
- * 餐館員工紓困基金

*** 項目援助內容以實際情況為準**

*** 部分項目資金採先申請先得, 請立即行動**

**諮詢電話: (301) 663-0983,
(301) 820-7200 ext 8315**



新冠病毒中文信息專線

301-798-6001

諮詢時間: 每日9am - 6pm

免費熱線, 提供新冠病毒相關的本地資源信息
以及醫療資訊

主辦機構:
CCACC 泛亞義務門診 (PAVHC)
美國華人醫師協會華府分會

美京華人活動中心 線上 成人英語教室

2021 春季班

2/1/2021 ~ 6/4/2021 (15週)

週一	基礎英語班 ESOL 1	2月1日開課
週二	初級英語班 ESOL 2	2月2日開課
週三	日常會話班 Daily Conversation	2月3日開課
週四	基礎發音班 Basic Pronunciation	2月4日開課
週五	中級英語班 ESOL 3	2月5日開課

****每週一至週五 早上十時至十二時上課****

費用: CCACC有效會員免學費,
非會員每學期第一門課收費\$20, 第二門\$15

舊生請直接向任課老師報名,
新生請掃描二微碼, 下載報名表,
掃描二微碼, 下載報名表, 再致電 education@ccacc-dc.org 報名



電話: [301] 250-7143
電郵: education@ccacc-dc.org
www.ccacc-dc.org