

疫情下的感言 社区民众和中心会员表达对CCACC 疫情期间服务的感言之分享

2020年的新冠病毒大流行,疫情之猛,抗疫之艰,严重影响了全球各地许多民众的生活。但同时,这也是一个充满温暖和爱心的世界。各级政府和社区组织纷纷迎难而上,团结民众,同舟共济,共渡难关。

美京华人活动中心 CCACC 就是其中的一员。疫情来袭时,中心面向社区的各种服务和活动未减反增,包括捐赠 2 万多个口罩及防护用品、设置新冠医疗热线和纾困热线、对耆老每日送餐和电话查访、举办多场网上座谈、协助 2020 人口普查,与蒙郡政府合作推出中文电脑技术课程,泛亚义务门诊周间每日开放以解决社区医疗问题,以及最近获得蒙郡政府批准,成为蒙郡首家 COVID 疫苗的注射社区机构,并成功为 280 名符合资格的社区民众注射疫苗。这些服务获得了州政府和蒙郡政府的肯定与赞扬,更受到了会员、耆老和社区华人的欢迎与感谢。

以下分享多份来自社区民众、中心会员和义工的感言,与您共勉。

感谢中心疫苗接种服务—教育部 ESOL 学员刘素明

在新冠肆虐的日子里,无奈的人们翘首祈盼,盼望着美好的往日再现。天无情,人有情,心在呼唤,爱在奉献,科技与天灾争朝夕,研发疫苗把爱洒满人间! CCACC 关爱弱势的老人们,逐一召唤;26 日下午两点多,电话里传来(李)皎皎老师(CCACC 教育部部长)亲切的声音通知"打疫苗!"好消息传来,似茫茫苦海遥望到彼岸,使我兴奋!但时间紧迫,我又没车,怎么办?当即是李老师帮我填表递上去,争取时间,免我徒劳,我很感动!

次日上午去打疫苗,等交通车好久不来,在冰冷雨中站的我心都凉了,我感到沮丧软弱,是刘佳(CCACC 工作人员)电话里宽慰,我收心撑伞前行,感谢中心亲人们的帮助! You raise me up.

抵达中心之后,让我见到久违的温馨。工作者和志愿者都精神饱满,耐心周到的扶助上下车的老人。疫苗接种室内,井然有序,医务人员态度和蔼可亲,动作快捷娴熟,使我竟然感到这打疫苗现场仿佛一场欢乐聚会!这温馨的大家庭就像天使在人间,带给我难忘的一天!等雨停了,我们会回到春天里的!

感谢 CCACC 医务工作者及义工们,谢谢,你们辛苦了!你们是可敬可爱的人!祝愿美京华人活动中心永远温馨美好!

感谢 CCACC VITA 在线免费报税服务

一中心会员 Rebecca & Michael Lit 尊敬的所有服务义工们,

作为每年中心提供的重点服务活动之一,免费报税服务真的是惠及社区民众的福祉。今年由于疫情关系,CCACC 采用 ZOOM 和 WHATSAPP 在线软件为会员及社群服务。我们在此十分感谢 CCACC 免费报税服务站的工作人员及热心公益的专业义工们,无私的贡献及付出。义工们在报税的报税表上,清楚的解释及说明各项需求。精简的解说,令报税者得悉所有的权利和义务解决问题。

再次感谢,并祝 CCACC 社务蒸蒸日上! 感谢 CCACC 开办乐龄星球电脑中文课程服务—学员 Flora Fang

我是 2020 年六月在报纸上看到 CCACC 的电脑课消息后,联系了你们。你们的义工非常认真负责,让我们有家的感觉,无论有什么困难和不懂的事情,你们都给予了非常多的爱和帮助。现在和过去的一年我们都在经历非常艰难的日子,通过网络,在你们的帮助下,让我们学到知识,并解决了我们很多不了解的问题。我希望让更多的人知道你们的团队精神和团队宗旨。我们在一个充满阳光和温暖的大家庭里,去共同帮助需要帮助的人。让我们在新的一年里共同成长,尽快地走出疫情。再次表示感谢!

感谢 CCACC 一对一电脑技术服务—学员周梦圆

因为新冠肺炎的疫情,我们无法出门参加美京华人活动中心的活动,中心为了让我们掌握在家上网参加各项讲座和健身等活动的的能力,组织了青少年义工教我们学习所需的电脑技术,特别是 Zoom 屏幕的各种功能,例如,如何参加会议、举手提问、更改背景、分享屏幕,在 Zoom 里录影以及关闭声音和视频等等诸多功能,解决了我们使用科技软件的问题,感谢老师们的辛勤付出,感谢老师们一路的耐心陪伴,师恩难忘。

来自广大社区民众和会员的感谢言语,让我们 CCACC 的服务团队备受鼓舞。更多疫情下的感激、感动、感恩和感谢之情,请点击美京华人活动中心 CCACC 网站"疫情下的感言"专栏,链接如下: <https://www.ccacc-dc.org/OnePage.aspx?tid=209&id=2315>, 或扫以下二维码登录:



蒙郡牛年庆祝活动 CCACC 共襄盛举

美京华人活动中心 CCACC 日前成功的举办线上农历新年庆典,作为蒙郡政府社区服务的伙伴之一,CCACC 还应蒙郡技术服务部(Montgomery County Department of Technology Services)之邀,参加其庆祝农历新年线上活动,共襄盛举,喜迎牛年。

这项蒙郡政府内部的活动于 2 月 23 日中午进行。这是蒙郡技术服务部门举办的第三十四周年农历新年庆祝活动!内容丰富多采。参与筹划的王碧芬女士既是技术服务部门的主管,又是 CCACC 常青社养生武舞班的资深义务老师,她还牵线促成 CCACC 及蒙郡乐龄星球计划(Senior Planet Montgomery)的合作,也因此,CCACC 应邀提供节目,成为这个庆祝活动的一环。

值得一提的是,王碧芬老师带领常青学员们运动健身,数十年如一日,从未间断,义工精神感人。

庆祝活动中,蒙郡郡长 Marc Elrich 亲自出席,感谢大家在过去一年疫情当中的付出与贡献,并祝贺大家牛年吉祥。

CCACC 副会长张丽芳女士应邀致词时,特别感谢有此机会参与,也简单介绍了 CCACC。

CCACC 准备的节目是极具中国传统文化特色的舞狮,以及书法国画演示。被安排为第一个表演节目的舞狮,在锣鼓喧天中带来祥瑞;王纯杰老师以书法演示的五种牛字,意喻着牛转乾坤。

当天节目中,有部门的同仁分享其丝路之旅的集锦,让人有如身历其境。养生武舞班的表演使得会众不禁想起身,跟着动起来。年节食物的介绍,更是令人食指大动,票选出最佳的美食,虽然吃不到,但味蕾已生津不止。王老师班上的裴天雯也获得了美食佳奖。此外,太极功夫扇的表演呈现了力与美,赢得赞赏。

主持人介绍今年的生肖是牛年,牛象征着勤奋、坚韧、可靠,期待大家能本着坚忍,一同迎向美好灿烂的阳光,开创未来。

这项别开生面的庆祝活动,让蒙郡政府内部的同仁体验到浓浓的中国年味,深具意义。



CCACC 应邀参加蒙郡技术服务部农历新年线上庆祝活动

约 90% 的结肠癌病例发生在 50 岁以上的人群中。如果您有结肠癌和炎症性肠病的家族病史,则患结肠癌的风险会更高。低纤维和高脂肪饮食,缺乏体育锻炼, BMI 高,吸烟和大量饮酒也会增加患结肠癌的风险。

美国预防服务工作队建议使用粪便检查,乙状结肠镜检查,结肠镜检查,CT 结肠镜检查等筛查方法对 50 至 75 岁的成年人进行结肠癌筛查。结肠镜检查可以发现息肉,因此可以在变成癌症之前将其切除。

在 CCACC,我们将帮助您确定结肠癌的危险因素,并根据您的年龄和危险因素推荐您进行结肠镜检查。我们还提供免费 FIT 测试,可为蒙郡基础治疗联盟项目的患者检测粪便中的血液,并为无保险的患者提供相关的血液检查。

大多数保险包括预防性保健,包括为 50 岁及 50 岁以上的患者以及结肠癌风险增加的患者进行结肠癌筛查。如果您的

年龄超过 50 岁,并且尚未接受大肠癌的筛查,或者您的症状包括便血,持续的胃痛或痉挛或无意的体重减轻,请立即致电我们进行筛查。

我们于 3 月 5 日,邀请到泛亚义务门诊的创始医师周武屏,为大家讲述结肠癌的防治。

如需要重温该讲座,请点击以下链接: <https://www.youtube.com/watch?v=OYW0RvGZgsI>。或扫以下二维码登入:

有关更多以往健康讲座视频,请关注 CCACC 医疗中心 YouTube 频道:

<https://www.youtube.com/channel/UCItY764gsl66mj-dpsTSkhw> 或扫以下二维码登入:



重温 CCACC 医疗中心每月一讲: 大肠癌的预防推广月

美京华人活动中心 CCACC 健康医疗中心致力于提高公众对预防保健重要性的认识,在 2021 年度推出疾病关注月及疾病预防服务。在 2021 年 3 月,我们将推广大肠癌(又称结肠癌)的预防,促进大肠癌筛查。

大肠癌也称为结肠癌,是发生在大肠和直肠中的癌症,直肠是连接结肠和肛门的通

道。有时在结肠或直肠内部会形成称为息肉的细小良性细胞团。随着时间的流逝,这些息肉会变成结肠癌。结肠癌是美国癌症死亡的第二大主要原因。通过筛查可以避免 60% 的结肠癌死亡。

随着年龄的增长,患大肠癌的风险也会增加。根据疾病预防控制中心(CDC)的数据,大

