

美京医疗中心于10月继续 社区流感疫苗接种服务

美国疾病控制与预防中心(CDC)建议民众每年的8月到10月底要接种流感疫苗,以应对即将来临的病毒横行的秋冬季节。尤其对小孩子和多病的老人,感冒疫苗甚至可以救人一命。美国的药房和家庭医生诊所都会为有保险的居民提供流感疫苗注射,非常方便。许多社区医疗单位,包括美京华人活动中心(CCACC)的美京医疗中心(CCACC Health Center)下属的泛亚义务诊所也积极争取社区资源,为没有保险的居民提供感冒疫苗。

根据CDC的数据,在美国,大概只有54%的亚裔民众接种流感疫苗。泛亚诊所经常接触到有些华裔居民对接种感冒疫苗的意愿不高。有人觉得麻烦,怕痛,怕疫苗的「副作用」,感觉「接种了疫苗还是照样感冒」;也有人因为没有保险,或者行动或语言沟通不便等原因,错过了每年的流感疫苗注射。

美京医疗中心的泛亚诊所获得美国老年协会和马里兰卓越生活中心资助,为社区居民提供便利的流感疫苗和新冠疫苗的接种服务。为了方便民众,泛亚诊所工作人员及义工走进社区,为社区居民提供可靠且便利的疫苗注射服务,现场解答民众对于疫苗的疑虑和顾虑。

上周,泛亚诊所义工药剂师苏幸枝和Sam Wu,抽出他们工余的时间,为德国镇常青社成员,101老年公寓老人以及洛城常青社老人现场提供感冒疫苗注射。在这些活动中,有很多参加者是来美国探亲的老人,他们都没有医疗,平常非常害怕生病会给予女添麻烦。现场的服务人员透过免费疫苗的机会,跟他们讲解美京医疗中心下属的泛亚义务诊所的服务,为他们在异国他乡,提供一些医疗的保障,多一份安心和放心。

另外,许多社区居民非常关心最新型的新冠变异XBB.1.5疫苗,以及呼吸道合胞

病毒(RSV)疫苗的资讯。泛亚诊所将于10月6日邀请泛亚诊所创始医师周武屏医生,说明这些病毒的知识。泛亚诊所也会为大家解释其新冠疫苗接种计划。大家有兴趣的一定要记得参加。

泛亚诊所的流感疫苗社区外展活动会继续推行到10月底。活动的对象为所有的社区居民包括有保险和没有保险的居民。

以下是社区流感疫苗接种行程:

- 10/1/2023 星期日 1:30-3 pm 华府中文学校 (Thomas Wootton High School)
- 10/7/2023 星期六 2-5 pm CCACC 健康日 (9366 Gaither Road)
- 10/14/2023 星期六 1-3 pm 希望盖城中学校 (13501 Richter Farm Rd)
- 10/15/2023 星期日 2-5 pm 博城中文学校 (8810 Post oak Rd)
- 10/28/2023 星期六 9am-12 am 银泉市 Global Mission Church (13421 Georgia Avenue, Silver Spring, MD 20906)

除此之外,泛亚诊所在开诊期间(周一到周五,9-5 pm)进行感冒疫苗施用,欢迎致电240-393-5950询问。泛亚诊所地址是9318 Gaither Road, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877.

流感疫苗接种费用:

- 免费:有保险者免费(不含Kaiser以及HMO保险持有者)。无保险低收入的本郡居民可以加入「蒙郡医疗关怀 Montgomery Cares」计划者,登记后也可以免费接种(限量供应,用完即止)。
- 自费
常规剂量 \$30
高剂量(65岁以上,体弱者) \$70

地址: 9318 Gaither Rd, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877
电话: 240-393-5950
信箱: panasianclinic@ccacc-dc.org

欢迎加入CCACC松涛空手道社团

美京华人活动中心(CCACC)新加入的空手道社团是一个面向大众的团体,旨在为会员提供一个学习和锻炼空手道技能的平台。作为一项受欢迎的武术项目,空手道注重身体的协调性和平衡性,可以帮助会员锻炼身体、提高技能、培养自信和意志力等重要素质。这个课程适合各种不同年龄和体能状况的学员参加,无论是初学者还是稍有经验的武术爱好者都可以参加。

上课内容包括基本技能和招式的学习、套路演练、自由搏击和体能训练等,旨在帮助大家逐步掌握空手道的基本技能和原则,并从中获得身心上的锻炼和提高。社团的教练是经过专业培训和认证的资深空手道专家,拥有丰富的教学经验和深厚的理论功底,根据会员的年龄和技能水平,制定适合他们的训练计划,并采用生动有趣的方式进行讲解和指导,以激发学习兴趣和积极性,提供最优质的指导和帮助。

课程中,非常注重学员的精神修养和道德教育。参加者会学习到空手道的基本原则和规范,例如尊重他人、遵守纪律、坚持自我等等,这些原则可以帮助他们建立正确的价值观和良好的行为习惯,同时也可以提升自信心和团队合作能力。

这个课程的主教练曾志平老师经验丰富,黑带四段,是日本空手道协会(JKA)认证教练,专研空手道30多年。他是Shu Takahashi大师的学生,Shu Takahashi大师是黑带七段和国际松涛馆空手道(JKA在美国的主要分支机构之一)的首席教练。曾老师同时也是一名专业税务律师,毕业于耶鲁大学、哥伦比亚法学院和纽约大学法学院。

赖怡伶女士是本社团的辅导教练,黑带四段,JKA认证,也是Shu Takahashi大师的学生。赖女士是耶鲁大学特殊资产和战



略规划主任,她在耶鲁大学获得了本科学位,并在福特汉姆法学院获得了法律学位。

总之,中心新成立的空手道社团是一个非常适合不同年龄阶层参加的团体,它不仅可以帮助提高身体素质和技术水平,还可以培养意志力、自我控制力和耐心等重要素质,为个人的成长和发展奠定良好的基础。如果您对空手道感兴趣,不妨加入这个团体,与其他学员一起共同成长和进步。

授课地点: 9366 Gaither Road, R109, Gaithersburg, MD 20877.

时间: 9月11日开始,每逢周一5:00-7:00 pm.

有兴趣的朋友请电邮:bertrand.tzeng@gmail.com.

研究项目招募: 失智病患的家庭护工

美京健康医疗中心(CCACC Health Center)从去年开始,多次举办 Building Better Caregiver (守护天使) 系列课程。受到社区民众的广泛好评,尤其是那些需要照顾失智症患者的家庭。然而该课程主要使用英文,许多不懂英文的社区居民难以参与。为了提高失智症患者家庭护工的护理技能,减轻照顾者的压力,乔治梅森大学开发了专为华裔失智症老人家庭护工的线

上学习平台「关爱照顾者」。该平台目前正在招募护工们来试用,符合要求的护工将会收到每周6次微信推送短文以及视频(大概需要10分钟阅读时间),3次线上讨论会,项目总共7周。为了感谢大家的参与,我们将为护工们提供一张价值\$100美元的礼品卡和运动手环。详情请参考以下海报或致电美京健康医疗中心240-393-5950



泛亚诊所的工作人员及义工在美京医疗中心主任陆惠兴女士(左下图中右二)的带领下于9月19日在德国镇常青社服务。

泛亚诊所的工作人员及义工于9月21日在101老人公寓提供疫苗注射服务。左下图中左一为美京医疗中心主任陆惠兴女士,左三为社区服务中心主任李皎皎。

社區流感疫苗接種

CCACC Health Get your flu shot at CCACC

- 10/1/2023 Sunday 星期天 1:30-3:00 pm
華府中文學校 Wootton HS (2100 Wootton Parkway)
- 10/7/2023 Saturday 星期六 2-5 pm
CCACC 健康日 Health Fair (9366 Gaither Road)
- 10/14/2023 Saturday 星期六 1-3 pm
希望蓋城中學校 Northwest HS (13501 Richter Farm Rd)
- 10/15/2023 Sunday 星期天 2-5 pm
博城中文學校 Herbert Hoover HS (8810 Post oak Rd)
- 10/28/2023 Saturday 星期六 9 am-12 pm
銀泉市韓國教堂 Global Mission Church (13421 Georgia Ave)

我們亦會在工作時間內(周一至周五,9am-5pm)在泛亞診所(9318 Gaither RD, Suite 205)進行疫苗接種;歡迎致電240-393-5950詢問。

Please bring ID & Insurance with you 接種時請帶保險卡和ID卡

• 有保險者: 免費	Insured Free
• 自費: 常規劑量 \$50, 高劑量 \$70	Self Pay Regular Dosage \$50, High Dosage \$70
• MCares 項目者: 免費	Free for MCares Program

9318 Gaither RD, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877; CCACCHealth.org



泛亞診所的工作人員及義工繼續於9月21日在洛城常青社進行流感接種服務。

美京医疗中心下属的泛亚义务诊所将于10月6日邀请泛亚诊所创始医师周武屏医生进行讲座。

主講: Mo-Ping Chow, MD 周武屏醫師

COVID, FLU, RSV VACCINES

新冠/流感/RSV疫苗知多少(中文講座)

10/6/2023 Friday, 4:00-5:00 pm

Join Zoom Meeting
https://us02web.zoom.us/j/81632150007

Meeting ID: 816 3215 0007
One tap mobile
+13017158592, 81632150007# US (Washington DC)

240-393-5950 CCACCHealth.org

研究项目招募: 失智症患者的家庭护理

研究目的:
为了提高家庭照顾者的照顾技巧,减缓压力,提高家庭生活质量,乔治梅森大学开发了《关爱照顾者2.0》线上学习平台。

招募对象:
•能阅读中文, 年满21岁以上
•为患有失智症的家庭成员每周提供超过10小时的照护

参与内容

- 每周6次接收手机推送短文或视频(5-10分钟阅读时间)
- 总共3次线上讨论(30分钟)
- 课程总共7周
- 完成问卷调查和访谈

参与福利

- 成为学习如何照顾失智老人
- 收到成为一名健康的照顾者
- 收到一定价值的礼品卡以及使用运动手环

项目负责人:
Dr. Alicia Hong 教授
yhong22@gmu.edu

项目联系人: Kathy Shen
手机: 678-491-5495
电邮: kshen2@gmu.edu