

《艺术疗愈与心理健康工作坊》即将在CCACC美京艺廊开讲

艺术疗愈与心理健康工作坊第一场将于2023年10月21日(星期六)上午10:00至11:30在CCACC美京华人活动中心美京艺廊开讲! 欢迎华府社区成年及老年人士踊跃报名参加, 借画画过程中探索如何照顾好自己的心理健康。名额有限, 先来先得, 报名从速!

继今年8月26日CCACC美京艺廊举办《浅谈艺术与心理: 绘出你的内心世界》讲座且受到20位社区参与者的热烈回响之后, 主讲人马里兰州执照心理治疗师黄圣婷女士将继续带领社区居民透过画画来认识情绪及舒压。本工作坊每月一次, 依次讨论六大主题: 《我是谁》, 《空中的情绪》, 《“树”中自我》, 《心中的阴与阳》, 《点、线、面》, 《小小成果展》, 让参与者藉由拼贴、绘画创作、反思书写、游戏互动、团体讨论及不同放松练习, 倾听内在的声音, 深入探索自己的创作, 并练习藉由非语言的方式表达自己, 以疗愈内在的自己。参与者并不需要艺术专业背景。诚挚邀请大家一起在周六早晨至美京艺廊与其他参与者交流互动、深呼吸放松、享受创作, 悉心照顾我们的身心健康!

主讲人黄圣婷女士目前在EveryMind担任心理治疗师, 也常在社区单位举行心理健康讲座及员工训练, 疫情期间曾服务于美京医疗中心。

本活动提供午餐, 请大家事先报名, 以

便我们统计人数。

讲座时间: 10月21日(星期六)开始每月一次, 上午10:00至11:30

讲座地址: 美京艺廊 CCACC Art Gallery, 9318 Gaither Rd, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

报名电话: 301-820-7200 转 8522

报名Email: artgallery@ccacc-dc.org

(撰文: 黄圣婷)

藝術療癒 X 心理健康工作坊

講者介紹
黃聖婷 TINA HUANG, LGPC
馬里蘭州心理治療師

主辦和地點
CCACC ART GALLERY
美京藝廊
9318 Gaither Road Suite 215
Gaithersburg, MD 20877

講座對象:
成年及老年人士

時間
10.21.2023 週六開始
10:00AM - 11:30AM
(每月一次)

六次工作坊內容:

- #1 我是誰
- #2 空中的情緒
- #3 「樹」中自我
- #4 心中的陰與陽
- #5 點、線、面
- #6 小小成果展

報名資訊:
電話: 301-820-7200 轉 8522 Email: artgallery@ccacc-dc.org
本活動提供午餐, 請事先報名以便我們統計人數!

美京博雅苑的优质幼儿教育系列二之二

美京博雅苑的学前幼儿教育 Preschool 以中文沉浸式双语而闻名。在培育性、现代化的课程方面, 既有适合各年龄的内容, 中文沉浸式教材, 又让学童可以参与大量丰富的 STEAM 体验。在使用《创意课程 Creative Curriculum》和《奇迹世界 World of Wonders》的教学教法方面, 为孩子创造一个学习环境, 培养他们的自信、创造力和独立思考能力。

在之前的系列二之一里, 介绍了两位受到学生及家长爱戴的资深老师 - 尹于蓝 (Julia Wang) 老师和陈慧萍 (Winnie Chen) 老师。在这次系列二之二里, 继续介绍另外两位深具爱心又努力付出的资深老师 - 魏海云 (Helen Wei) 老师与刘洁 (Jie Liu) 老师。

魏海云 (Helen Wei) 老师是 CCACC 学前汉语强化中文的班主任, 她的主要职责包括以沉浸式方式教授中国语言和文化课程, 增强学生的语言学习体验。魏老师运用各种技术和教学方法使孩子们的学习变得极为有趣和大具吸引力。她拥有丰富的教学经验, 喜欢运用自己的艺术技巧与学生一起制作手工艺品和教材。她热爱与孩子们一起工作, 深受孩子和家长的好评。

刘洁 (Jie Liu) 老师拥有中国教师资格证, 在教育领域拥有十多年的经验。身为两个孩子的母亲, 她的教学和养育经验告



诉她, 孩子们在感到安全、支持和尊重时学得最好。刘老师擅长与孩子进行个性化互动, 引导孩子且培养每个孩子的个性、好奇心和喜爱学习的态度。她很高兴加入博雅苑团队, 并相信每个孩子都能在友好而充满爱心的环境里度过充实而快乐的日子。

欢迎想为亲爱的宝宝寻找优质教学与环境的家人们联系美京博雅苑, 电话 301-987-3918, 网址 www.ccaccacademy.org, 电邮 info@ccaccacademy.org, 地址 9400 Key West Ave., Rockville, MD 20850



魏海云 (Helen Wei) 老师以生动的教学方式引发小朋友的学习兴趣



来! 小朋友来观察刘洁 (Jie Liu) 老师做什么?

在安全的户外环境里, 小朋友边吃点心边学习, 开心!

在安全的户外环境里, 小朋友边吃点心边学习, 开心!



在安全的户外环境里, 小朋友边吃点心边学习, 开心!

CCACC 秋季健康博览会成功举办



部分义诊医生与蒙郡议员 Gabe Albonoz 的代表合照



美京华人活动中心 CCACC 会长孙文影女士亲临现场



HBI-DC 现场测试乙肝/丙肝/血糖/HIV



53 位义工支持了这次盛举

未有泛亚诊所, 先有健康日。美京华人活动中心 CCACC 健康日的历史, 可以追溯到 25 年前。当时的几个社区医生在周武屏医生的号召下, 每年都在几个中文学校和社区中心举行。

2003 年, CCACC 与周医生以及一众社区热心人士, 组织泛亚诊所, 为社区没有保险的民众提供基础医疗服务。2009 年泛亚正式加入蒙郡医疗关怀项目 (Montgomery Cares), 成为蒙郡 11 家社区医疗安全网诊所之一。从 2016 年起, 泛亚全面扩展服务, 以“美京医疗健康中心”的名称, 开始面向全亚裔社区, 为有保险, 但是因为语言文化障碍, 看病依然有问题的民众, 提供适应亚裔文化的医疗服务。泛亚的服务从基础治疗, 到心理治疗, 复健服务 (包括物理治疗, 职能治疗和针灸) 等医疗项目。我们还开展很多社区医疗保健项目, 包括慢性疾病专案管理 (CCM) 项目, 珍爱计划 (PEARLs) 项目, 为独居, 抑郁老人提供心理疏导; 关爱村 (为失智老人和特教儿童的家庭提供支持); 乙肝防治 (S.T.O.P. Project); 新冠病毒大流行相应行动 (疫苗与测试) 以及最近开展的药物滥用预防中心 (ORC Center 等项目)。最近, 多年的社区医疗服务结出硕果。中心获得联邦社区项目资金, 用以扩展美京医疗中心以及更新医疗设备。预计明年年中, 我们将于新的诊所地址, 以全新, 高质量的医疗健康项目, 服务社区。

美京医疗中心发展的同时, 不忘出衷。我们于上周六 (10 月 7 日) 继续为社区民众提供健康日服务。当天虽然一早上阴雨绵绵, 但下午突然放晴, 似乎是大自然给我们一年一度的 CCACC 健康博览的一个美好的祝福。当天下午 2 点到 5 点, 逾 20 多个以医疗机构, 50 多义工以及 200 社区民众参加了本次盛会。一如往年, 我们除了提供免费医疗咨询, 健康筛检, 疫苗注射外, 更请来社区医疗机构, 为社区群众展示他们的健康医疗服务与产品。

本次有近 20 名内科医生, 专科医生, 和其他医疗人员, 为参加者提供医疗咨询服务。因应社区里家有老人痴呆症的家庭日益增多, 我们特别请来神经内科心理学家韩思思博士以及乔治梅森大学的 Alicia Hong 教授提供失智症相关的信息和支持服务。北京中医大学的医师也精心布置展摊, 为参展者提供中医咨询。社区内分泌专科医生 Dr. Rui Lu, 妇科谢然医师, 肝胆科严伟明医生, 以及泛亚诊所的义诊医生周武屏, 朱跃跃, 徐磊和护理医生 Katherine Lee, 职能治疗师方香仪, 针灸师 Ben Huang 等也为来展展示其专业服务, 并提供医疗咨询。

为鼓励民众积极参与, 我们设置抽奖项目。礼物虽不重, 但是人人有份, 皆不落空, 为来参加博览会的民众增加了很多趣味。

- 参展单位:
- Integrity Insurance 物联邦医疗顾问团队
 - Bright View West End Senior Living

- 明亮角落养老中心
- Smarter Advantage (Representing Humana) 惠安纳联邦保险优选计划
 - WeCare Project of George Mason University 乔治梅森大学关爱失智病患照顾者项目
 - Montgomery County Department of Health and Human Services 蒙郡健康福利部
 - Asian American Health Initiative (AAHI) 亚裔健康联盟
 - Asian Pacific American Officers Committee (APAOC; Administration of Public Health) 华裔军官委员会
 - Montgomery County Health Connection 蒙郡健康保险管理局
 - Maryland Board of Election 马州选举委员会
 - Maryland Insurance Administration 马里兰州健康保险管理局
 - Hepatitis B Initiative of Washington DC (HBI-DC) 华府乙肝倡议机构
 - Korean Community Service Center 韩裔社区服务中心
 - UV & Me of Georgetown University 乔治城大学阳光安全项目
- CCACC 服务
- CCACC Health Center 泛亚医疗中心
 - CCACC Home Care CCACC 居家服

- Quince Orchard Swimming and Tennis Club 美京博雅苑
 - CCACC Academy 美京博雅苑
 - CCACC Community Service Center 美京社区服务中心
 - 医生和医疗专业人员
 - Special Care 专科
 - Dr. Yang Veronica Pei (Emergency Medicine) 裴洋 (急诊科)
 - Dr. Weimng Yan (Gastrolgist/Hematologist) 严伟明 (肠胃科)
 - Dr. Cheryl Fong (Occupational Therapist) 方香仪 (职能治疗师)
 - Dr. Ran Xie (Gynecology) 谢然 (妇科)
 - Dr. Rui Lu (Endocrinology) 内分泌科
 - US Center for Chinese Medicine by BUCM 北京中医药大学北美分校
 - Internal Medicine 内科
 - Dr. Yao Yao Zhu (Internal Medicine) 朱跃跃医生
 - Dr. Mo-ping Chow (Internal Medicine) 周武屏医生
 - Dr. Lei Xu (Internal Medicine) 徐磊医生
 - Katherine Lee CRNP 护理医生
- 希望大家继续关注您的健康。一年一度的秋季健康集市, 期待明年有您的参与!