

“心灵邂逅”艺术展将于11月4日在美京艺廊开幕



正在制作木艺作品的塞莱斯特·露西德·怀瑟(Celeste Lucid Wiser)。

热爱大自然的人们,常备受大自然之厚爱。木艺、田园画、农场拾遗物品罐,约300件艺术品,件件个性鲜明、美轮美奂,它们出自马里兰州三位深爱大自然的艺术家之奇思巧手。自11月4日至12月29日,这些艺术品将在CCACC美京艺廊展出,题为“心灵邂逅”。三位艺术家将于11月4日(星期六)下午二时来到美京艺廊开幕茶会现场,与大家分享艺创心得。欢迎大家携亲朋好友一同前来与她们当面交流切磋。

据美京艺廊馆长孙文影女士介绍,塞莱斯特·露西德·怀瑟(Celeste Lucid Wiser)、裘莉娅·苏特利夫(Julia Sutliff)和玛丽·麦考伊(Mary McCoy),这三位艺术家在本展中的作品风格截然不同,然而这些精巧的创作却彼此呼应,吸引观者更想近距离一探究竟。

塞莱斯特的木艺作品极具个人风格。这位居住在马州银泉市的艺术家,熟练地用卷轴锯切割出一个错综复杂、由形状各异又环环相扣的小积木所组成的图样,然后把每一小块都涂上不同的颜色,以生动的、令人讶异的色彩区分开来,并加诸于类似动画的效果。这些充满了螺旋和齿轮细节的作品,不是一般的艺术作品,它们较积木拼图更胜一筹。

裘莉娅是一位技艺精湛的田园画家。她在巴尔的摩北边 Cockeysville 住家附近郊区寻找大自然美景。她作画快速,善于抓取转瞬即逝的光、色彩和造形,因此她的每一



幅油画都充满了在某个特定时间、特定户外地点的氛围。玛丽的作品《药剂师》记录了她在马州 Centreville 自家农场上偶然发现的有趣的物件。这一农场位于流向契斯比湾(Chesapeake Bay)的潮汐河畔。《药剂师》是由200多个瓶罐组成的,瓶里装有捡到的物件和人类无意间遗留下来的物品,每个瓶罐上都贴有对罐内物品的简短又诗意的描述,有的还包含发现它们的时间和地点。她把每个瓶罐的盖子都涂成金色,为表示对瓶罐内物件之所以存在于自然环境中的神圣敬意。

开幕茶会时间:2023年11月4日(星期六)下午二时至四时。

美京艺廊开放时间:每周二、三、五、六,中午12时至下午5时

地址:9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877



玛丽·麦考伊(Mary McCoy)与她心爱的作品《药剂师》合影。



正在阳光下作画的田园画家裘莉娅·苏特利夫(Julia Sutliff)。

Gaithersburg, MD 20877
电话:(301) 820-7200 转分机 8522
网址:https://www.ccaccartgallery.org
(撰文:周梅月 图片:CCACC)

美京艺廊艺术疗愈与心理健康工作坊第一场圆满完成

藝術療愈 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:

- 01 我是誰
- 02 空中的情緒
- 03 「樹」中自我
- 04 心中的陰與陽
- 05 點、線、面
- 06 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!



主講人黃聖婷(立者)向提早抵達的參與者們打招呼,安排大家做塗色遊戲。



參與者們積極參與與主講人黃聖婷帶領的互動式暖身活動。主講人黃聖婷詢問參與者的創作靈感。



各位參與者樂於創作中 參與者與大家分享其拼貼創作

艺术疗愈与心理健康工作坊第一场于2023年10月21日(星期六)上午在美京艺廊圆满举行。约20名华府社区成年及老年居民踊跃参与,其中七位曾参加8月26日美京艺廊“浅谈艺术与心理”讲座。本次工作坊再次邀请马里兰州执照心理治疗师黄圣婷女士主讲。她将不同形式的艺术活动结合心理学概念,带领大家反思并与自己的内心对话。一个半小时的工作坊引人入胜,赢得参与者们高度评价。

本次工作坊是美京艺廊艺术疗愈与心理健康系列讲座的第一场,主题是探讨“我是谁”。讲座一开始,参与者们透过互动式活动暖身并且认识彼此及自己,接着,在主讲人黄圣婷带领下,参与者们进一步探讨自我认同的形成,结合美国心理学家卡尔·罗杰斯(Carl Rogers)提出的“自我概念”的三个组成部分:自我价值、自我形象和理想自我,并延伸讨论个人的价值观以及它如何影响我们的行为以及对自我的看法。在工作坊后半段,参与者们藉由拼贴创作活动,思考哪些是代表自己的事物及我们所选图片的象征意义;最后在黄圣婷带领下,学习如何有效地做深呼吸练习,藉由调节呼吸降低心率,使身体达到平静的状态。

美京艺廊艺术疗愈与心理健康工作坊共有六场,每月一场,主题分别是: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。内容设计意在渐进式带领大家认识自己、认识情绪、调节压力,及进行各种放松练习。每次课程规划都包含暖身活动、心理学小科普、艺术疗愈创作活动、活动反思及放松练习。希望以轻松又创新的方式推广心理健康,让参与者在周六早晨愉快地聚在一起,动手发挥创意,在过程中找到新的自己,并结识志同道合好朋友。

美京艺廊感谢所有参与者的积极参与及热烈反馈。第一场工作坊才刚结束,已有数位参与者报名参加接下来的场次。美京艺廊欢迎其他社区民众继续踊跃报名参加!名额有限,先到先得。

(撰文:美京艺廊 图片:CCACC)

CCACC 医疗中心提前完成“疫苗接种倡议”目标

美京华人活东中心 CCACC 旗下的医疗中心 Health Center 一直倡导“上医治未病”的健康理念,积极推广疫苗接种,为社区居民免除不必要的健康威胁。今年三月,美京医疗中心 CCACC Health Center (包含泛亚诊所)获马里兰州卓越生活中心(Living Well Center of Excellence)以及美国老年人协会(National Council of Aging)提供资金支持,开展“疫苗接种倡议,”项目目标是800名社区居民提供宣教,以及新冠及流感疫苗接种服务。虽然项目到明年三月才结束,我们非常高兴地告诉大家:我们已经提前完成接种800针的任务!

美国疾病管制暨预防中心(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。尤其是小孩子和多病的老人,感冒疫苗甚至可以救人一命。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。泛亚诊所里,我们经常接触到有些人华裔居民,接种感冒疫苗的意愿不高。有人感觉麻烦,怕痛,怕疫苗的“副作用”以及感觉“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接种。

为了解决社区居民的顾虑,过去的几个月,泛亚诊所的同事和义务工作人员(包

括药剂师和退休护士等),在老人公寓和社区中心举办了很多小型的健康推广活动,并现场提供疫苗接种。自9月起,我们还利用周末的时间,拜访6个中文学校,为小朋友和家长们提供现场可靠便捷的疫苗注射服务,现场解答民众对于疫苗的疑虑和顾虑。我们的疫苗外展服务受到了社区的欢迎和响应。

虽说我们已经达到服务的目标,我们将会继续为有需要的居民提供感冒疫苗以及其他预防疫苗的接种。欢迎大家在泛亚门诊开诊期间(周一到周五,9am-5 pm)到泛亚诊所施打感冒疫苗,欢迎致电240-393-5950询问及登记。

流感疫苗接种费用:
• 免费:有保险者免费(不包括Kaiser以及HMO保险持有者)。无保险低收入者的蒙郡居民可以加入“蒙郡医疗关怀 Montgomery Cares”项目者,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
邮箱:panasianclinic@ccacc-dc.org

CCACC 阿片类药物过量急救项目

Save a Life! 救人一命
Opiate Response Training
阿片藥物過量急救培訓

Speaker: Dr. Veronica Pei (Emergency Medicine) 主講人:張洋醫生

Time 日期: 10/26/2023 from 07:30 pm - 08:30 pm
Zoom: https://us02web.zoom.us/j/3018207200
Scan the code to sign up 掃碼登記; 受訓者可領取 Narcan Kits

議題:
• 什麼是阿片類藥物?
• 阿片類藥物過量的症狀
• 你怎麼看有人使用阿片類藥物過量,你該怎麼幫助?
• 急救步驟與程序
• 如何使用納洛酮解毒劑?

CCACCHealth.org 潘文文@ccacc-dc.org

兰州过量用药危害减少中心颁发的过量用药反应计划(ORP)证书卫生部今年5月。在接下来的两年中,我们将举办一系列教育课程,并进行社区外展活动。

本周四晚上,我们将在晚上7:30举办线上培训来拉开该计划的序幕。欢迎对此主题有兴趣的家长和青少年参加。

我们正在招募过量反应培训志工。我们欢迎本地大学生和高中学生参与我们的项目。参与此计划的志工将获得以下收益:

- 提升领导技能
- 参与社区健康项目,为有兴趣从事健康和人类服务职业的学生提供宝贵的经验
- 中学生可获得学生服务学习(SSL)学分

请加入我们这个重要的讨论。详情请参阅我们的网站:https://www.ccacchealth.org/overdose-response-program

诚征人才:CCACC 全职行政人员一名

美京华人活动中心 CCACC 作为华府地区最大的华人社区服务非营利机构,自1982年成立以来,恪守“以仁爱关怀、以诚信服务、在和乐中茁壮成长”的核心价值观,全方位热诚服务于社区。办公地点:马里兰州盖城 Gaithersburg。由于业务需要,现诚征以下职位:

全职行政人员
要求:
母语为汉语,会基本电脑技能;具有爱心、耐心、沟通能力及团队合作精神;有中英文听说读写能力和在美国居家护理

或艺廊工作经验者优先考虑。
职责:
• 行政工作
• 接听电话
• 文书处理
福利待遇:
• 医疗保险、假期、免费午餐和其他福利

本职位招聘即时生效,有意者请将简历发送至:rita.lewi@ccacc-dc.org。若有问题,欢迎电话垂询:301-820-7198。



美京医疗中心之下的泛亚诊所团队于10月15日在博城中文学校进行疫苗接种的服务。