

# CCACC 艺术疗愈与心理健康工作坊第五场 圆满结束

CCACC 艺术疗愈与心理健康工作坊第五场于2024年3月23日(星期六)上午10点在美京艺廊 CCACC Art Gallery 圆满举行。讲座吸引了22位华府社区居民参与。主讲人是马里兰州执照心理治疗师黄圣婷女士。她通过专业的讲座、小组活动和艺术创作,为大家开启心灵的窗户,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五场,主题为“点、线、面”。讲座以一场精心准备的“问答集”作为暖身活动,拉开了序幕。接着,黄圣婷女士与参与者们共同进行了以“点、线、面”为主题的艺术创作,并

在创作过程中分享彼此的心得。随后,参与者们进行了诗词创作,根据自己的情感即兴写作,以表达内心的感受。接下来,参与者们手持毛线,围坐在一起,组成了一个象征彼此鼓励、支持以及建立友谊的圆形“同心网”,主讲人鼓励参与者们分享本周内最开心的事以及参与工作坊的心得,大家在愉快的氛围中结束了本次讲座。

艺术疗愈与心理健康工作坊共有六场,每月一场,下一场定于4月27日(星期六)上午在美京艺廊举办。美京艺廊衷心感谢所有参与者的积极参与和热情反馈,并热切欢迎更多社区居民踊跃报名参加!(撰文—美京艺廊)



参与者们分享“点、线、面”艺术疗愈及诗词创作。



同心网团体毛线活动。



参与者们积极创作本次艺术疗愈主题活动。



参与者分享创作心得和启发。



主讲人黄圣婷女士向参与者们讲解“点、线、面”艺术疗愈创作活动。

## 失智病患照顾者免费线上工作坊 课程现正报名中

美京医疗中心 CCACC Health Center 将于4月11日至5月16日举办失智病患照顾者免费线上工作坊课程。现正报名中,我们希望对此感兴趣的社区朋友们踊跃报名参加。

在美国,65岁以上的老人超过600万患有失智症。在蒙郡社区,也有越来越多的失智症患者。据统计,80%以上的失智症患者留在家中接受照料。在失智症患者的护理人员中,三分之二为女性,四分之一则为“三明治群体”,即需要同时照顾失智老人和18岁以下的青少年或儿童。

照顾失智症患者并不容易。患者的行为问题随时考验着护理人员的耐心。当患者病情恶化时,照顾者也可能受到外界的质疑,影响他们的自信心。据调查,失智病患照顾者也逐渐成为患精神疾病的高危人群。

美京医疗中心一直密切关注着蒙郡华人社区有失智症患者的

家庭。今年1月,已成功举办了为期6周的工作坊课程,学员们得以深入了解失智症患者的特点和需求,以及如何有效地应对患者的行为问题。

通过参与本次课程,学员们将更好地应对照顾失智病患过程中可能出现的压力和挑战。

课程以英文授课,主要包含:

1. 调节失智病患照顾者的心理压力
2. 如何处理困难的失智患者行为
3. 如何作出有关治疗的决定
4. 如何与家人、朋友和专业医疗人员有效沟通
5. 如何处理自己和照顾对象的困难情绪
6. 规划未来需求
7. 制定护理计划和解决护理问题

课程时间:  
2024年4月11日至5月16日  
每周四下午3点至5点半  
课程共6节,每节2.5小时

报名请扫描下方二维码或登录以下链接:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeP7V5XJhSxP8dp2pdwzNokpU06MUKle-zj3yo0bWrK0s6QMw/viewform?pli=1>

详情请咨询:  
电话:240-393-5950  
邮箱:panasianclinic@ccacc-dc.org

(撰文—美京医疗中心)



## 欢迎报名美京医疗中心止血急救课程 (STOP the Bleed)

美京医疗中心 CCACC Health Center 订4月18日(周四)下午1点至2点在美京华人活动中心 Room 205 举行1小时的止血急救课程。我们鼓励感兴趣的市民踊跃报名参加,以提高止血应急能力。

出血是人们受伤后的第一大致命危险,而迅速的止血可以是拯救生命的关键。止血急救(STOP the Bleed)是一个重要的课程,旨在教授人们如何有效地止血。课程的目标是提高大众对止血技能的认识,以应对突发情况,例如意外伤害或自然灾害。

STOP the Bleed 分为三大步骤(ABC)

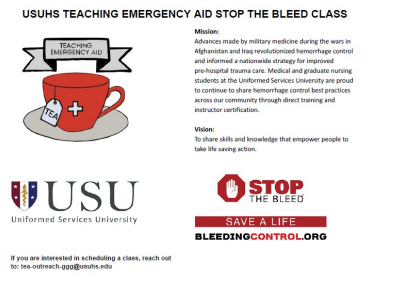
- 1.A (Alert): 预警。立即拨打紧急电话,通报伤者情况并请求急救。
- 2.B (Bleeding): 出血控制。评估伤者的出血情况,迅速找到出血点,并采取适当的步骤停止出血。
- 3.C (Compress): 压迫。使用压迫物(如止血带或衣物)对出血点进行压迫,以最大程度地减少血液流失。

本次课程由美国军医大学医学院的学生担任讲师。通过参加止血急救课程培训,我们可以在紧急情况下提供有效的急救。

报名请扫描二维码或登录以下链接:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMjK9bHiDKY70\\_oF9Q7pqoPr2WQRlq2pK4r4sjs\\_2EteOrPQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMjK9bHiDKY70_oF9Q7pqoPr2WQRlq2pK4r4sjs_2EteOrPQ/viewform)

(撰文—美京医疗中心)



## 美京医疗中心订4月18日举行“65岁登记红蓝卡保险须知”免费中文讲座

红蓝卡,通常是指美国联邦医疗保险卡(Medicare card)。它是一种提供给65岁以上以及符合特定条件的美国公民和合法居民的医疗保险卡,帮助他们支付医疗费用。本次讲座对于年满或接近65岁的老人来说绝对是一个非常宝贵的机会。随着年龄的增长,健康问题尤为凸显,因此了解如何选择合适的医疗保险计划以及如何充分利用红蓝卡的福利,变得至关重要。

彭刘畅女士作为主讲人,将提供专业的指导和建议。她会分享如何申请红蓝卡,以及如何使用它。此外,她还会探讨如何选择最适合自己的医疗保险计划,以确保参与者能够在需要时得到充分的医疗保障。对美国医疗保险

制度不太熟悉的参与者来说,讲座提供了一个宝贵的资讯来源。

通过本次讲座,参与者们将有机会深入了解美国医疗保险制度的运作方式,并学会如何根据自身情况选择,以保障自己的健康和福祉。

讲座详情:  
时间:2024年4月18日(周四)下午6点至7点半  
地点:9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877  
主讲人:彭刘畅女士  
报名请扫描下方二维码或登录链接:  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMjK9bHiDKY70\\_oF9Q7pqoPr2WQRlq2pK4r4sjs\\_2EteOrPQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMjK9bHiDKY70_oF9Q7pqoPr2WQRlq2pK4r4sjs_2EteOrPQ/viewform)  
(撰文—美京医疗中心)

**Building Better Caregivers**  
失智患者照顾者免费线上工作坊

**FREE ONLINE WORKSHOP IN ENGLISH**

IT TAKES A LOT TO CARE FOR OUR DEMENTED LOVE ONES. LET'S LEARN ABOUT HOW TO CARE FOR OUR LOVED ONES AND OURSELVES THROUGH THESE WORKSHOPS.

照顾失智病患耗費我們大量的人力、物力與精力。讓我們一起互相支持,學習照顧他人也自我照顧。

**ABOUT THE WORKSHOP**

Participants will be able to learn the skills of caring for others and self-care, and through group communication, experience sharing and emotional support. The course will run from April 11 to May 16 every Thursday from 3:00pm to 5:30pm for 6 sessions 2.5 hours per week.

- Caregiver Stress
- Dealing With Difficult Care Partner Behaviors
- Getting Help
- Making Decisions About Treatment
- Communicating Effectively With Family, Friends, And Health Professionals
- Dealing With Caregiver And Care Partner Difficult Emotions
- Planning For Future Needs
- Action Planning and Problem Solving

Sign up Here:  
CCACCHealth.org

**65歲登記紅藍卡保險須知**

現場免費中文講座。參加者可領免費營養餐。

4/18/2024 6:00-7:30 PM 週四  
地址: CCACC 總部  
9366 Gaither Road, Gaithersburg

4/26/2024 1:00-2:30 pm 週五  
地址: CCACC 總部  
9366 Gaither Road, Gaithersburg

240-393-5950 CCACCHealth.org

主講: 彭刘畅女士 Chang Liu Peng

美京医疗中心 CCACC Health Center 将于4月18日(周四)下午6点至7点半在美京华人活动中心 CCACC 总部举行“65岁登记红蓝卡保险须知”免费中文讲座。当日到场的参与者还可领取免费健康餐盒。我们鼓励对此感兴趣的社区朋友们踊跃参与,以便了解有关红蓝卡和医疗保险方面的重要信息。