大华府社区健康服务中心健康讲台

老年健康及公共医疗福利资源在线系列讲座第一场预告

预防是最好的逻辑--美国年度健康体检注意事项

为了更好地服务社区居民尤其是低收入华裔民众，普及健康保健知识，提高社区居民对现有资源的认识和了解，以获取优质的保健服务，大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Service Services, CACHS)和蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会(Asian American Health Initiative, AAHI)将联合主办**老年健康及公共医疗福利资源系列讲座**。每月一次的六场在线讲座将以老年人健康、保健和生活方式为主题，介绍年度体检、疫苗接种、癌症筛查、糖尿病的诊断和治疗、冠状动脉硬化和心脏病的诊治和预防、失智症的诊断和家人的沟通和管理，同时还将向听众介绍蒙郡老人和低收入者的健康福利、相关资源、计划和服务的项目，包括医疗保险信息等。

首次讲座将于**12月18日(周三)晚8点至9点半通过Zoom在线举办**。将由CACHS董事金冲飞医生主讲。

讲座题目：预防是最好的逻辑--美国年度健康体检注意事项

讲座内容：主要包括年度健康体检的重要性、注意事项、癌症筛查、以及老年疫苗接种等。

主讲人简介：金冲飞医生是美国内科医生，Jin Care健康与B超中心的创立者，大华府社区健康服务中心董事。他热爱医学科普写作和公益健康宣教活动，通过创立逻辑医学微信公众号、Jin Care视频公众号、金点预防网站和Real Doctor Jin YouTube频道等公众平台，分享了大量的科普教育文章和视频，帮助无数华人同胞获得医学、健康知识，深受大家喜爱。新冠疫情期间，作为工作在新冠防治最前线的一线临床医生，金医生曾多次在百忙中抽空制作中文短视频，发布公益性"新冠前线报道"，为华裔同胞及时提供新冠疫情信息及防疫指南。在本次的老年健康专题讲座中，他将从常见肿瘤的筛查方案、老年人需要的疫苗及老年健康生活方式等方面介绍老年保健中的一些重要知识，并现场(在线)回答提问。

参加方式：参加本系列讲座需要提前注册，仅用于主办方了解听众需求。注册后您将收到确认函以及参加方式。**请用下面的链接或扫描二维码在线登记。**

https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZMlc-6urj4qG9Hn9nhtrfY09vFm8tBkqdMN

有关本系列在线讲座的问题或寻求其它帮助，请拨打大华府社区健康服务中心中文服务热线电话：240-658-9228。本热线电话提供中文普通话和广东话服务，也可以发中文短信联系。

大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是主要由义工运作的非营利社区组织(501c3机构)，以致力慈善及公益性社区健康服务为宗旨。如希望了解更多信息，以及如何捐款和加入义工，请登录浏览我们的网站：www.cachs.org。

（大华府社区健康服务中心供稿）

2025年蒙郡"老有所乐"免费老年保健及社交支持福利活动

开始接受报名

"老吾老以及人之老"。受马州蒙郡政府资助，大华府社区健康服务中心(CACHS)将于2025年上半年免费为蒙郡华裔老人(60岁以上)举办两期"老有所乐"老年保健及社交支持福利活动。为照顾不同地区的居民和方便接送，这两期活动的安排分别为：

- **第一期"老有所乐"**1月11日星期六起，3月29日星期六结束。在蒙郡家园老人活动中心举办。地址：50 W Gude Dr, Rockville, MD 20850。现在开始接受报名，报满即止。
- **第二期"老有所乐"**4月5日星期六起，6月21日星期六结束，在阳光保健养生中心举办。地址：700 Professional Dr, Gaithersburg, MD 20879。报名尚未开始，请等候通知。

这是继2023和2024两年成功举办四期活动后，大华府社区健康服务中心第三个年度继续举办。本次活动内容丰富，形式多样，将超过往年。

本次活动是为蒙郡华裔老人量身定制的免费福利活动，目的是帮助华裔老人学习、了解老年保健知识及如何利用蒙郡公共福利及健康服务资源，提供社交机会，排解孤独，促进身心健康。"老有所乐"活动将以小班方式进行(每期最多接受35位华裔老人)，每期12次活动(连续12个周六下午2点到5点)，每次三个小时，其中一小时保健及资源讲座，两小时文化娱乐活动。在中场休息时间(tea break)，大华府社区健康服务中心将提供热茶、水果和各式中西点心。

每期12次讲座将邀请家庭医生、专科医生及其他专业人士主讲，内容涉及老年常见病的基本知识、用药管理、老年人心理健康、蒙郡政府老年人福利政策及公共资源、如何选择Medicare的各类医疗保险项目等。文化娱乐活动包括基础书画学习及欣赏、老年健身舞蹈、太极拳等，也包括公民入籍申请知识及实用英语口语学习等。

此活动是完全免费服务，包括为低收入需要接送的老人提供免费**接送服务**。

第一期活动将于2025年1月11号开始，现在开始接受报名，报满即止。

报名条件

1）家住马州蒙郡(Montgomery County, MD)。

2）60岁或以上。

3）美国公民或绿卡持有者。或者是其它身份，但已在美国连续居住超过一年。

4）如没有特殊原因，要求能参加全部12次活动。

由于本次福利活动希望能尽可能帮助到最需要帮助的华裔老人，报名时将优先考虑独居老人(没有和子女住在一起的老人)。此外，参加活动的低收入华裔老人如有交通困难，我们将尽力提供免费的交通接送。我们鼓励社区居民帮忙把这个福利服务机会传递给您熟识的华裔老人，尤其是高龄(70岁及以上)独居老人。如能帮助高龄独居老人联系我们并报名参加活动，我们将赠送$25的礼品卡一张以表谢意。

报名方式

1）网上报名。请通过点击报名链接 https://forms.office.com/r/uNBDswbYNu 或扫描下方二维码完成在线报名。

2）电话报名。请拨打大华府社区健康服务中心中文帮助热线电话报名：240-658-9228。由于名额非常有限，报名请抓紧时间，报满即截止。

2025年蒙郡华人"老有所乐"福利活动由马里兰州蒙哥马利郡卫生与公众服务局亚裔美国人健康促进部(Asian American Health Initiative)和蒙哥马利郡初级医疗联盟(Primary Care Coalition)共同资助，并在**家园老人活动中心和阳光保健养生中心**合作支持下举办。特此致谢！

欢迎拨打热线电话了解详情。大华府社区健康服务中心中文帮助电话：240-658-9228，提供中文普通话和广东话服务，也可以发中文短信联系。

大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是主要由义工运作的非营利社区组织(501c3机构)，以致力慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我们服务的更多信息，请登录浏览我们的网站：www.cachs.org。