不信青春唤不回

--CACHS 2025年度第一期“老有所乐”圆满收关

2025年3月29日，大华府社区健康服务中心（Chinese American Community Health Services）于家园成人日间保健中心举办本年度第一期“老有所乐”活动的结业庆典。约50名学员和义工出席了此次盛会。

自2023年起，CACHS在马里兰州蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会（Asian American Health Initiative）和蒙郡初级保健医疗联盟（Primary Care Coalition）的支持下，每年举办两期“老有所乐”老年保健和社交支持福利活动。每期组织12次活动，全程（包括接送服务）免费。中心的义工们为组织本年度第一期活动投入了大量的人力和精力。前后有超过30位老少义工参与了服务，特别是华府青年的小义工们的参与。

潘纬女士主持了这场结业庆典。大华府社区健康服务中心的主要负责人冯宁平、张书岭、雷晓春、廖伟等到场祝贺。学员们对本期“老有所乐”项目执行主任潘纬女士和岳春梅博士的组织工作褒奖有加。她们精心组织了每次活动，合理安排知识讲座、娱乐和锻炼的时间，以达到动静结合的效果。在了解学员的具体需求后，她们还及时做出相应调整，让大家亲身感觉到回家的温暖。张书岭博士代表大华府社区健康服务中心表示，非常感谢学员们的鼓励和支持。“老有所乐”这项活动侧重于健康知识讲座和社交支持。随着大华府社区健康中心的不断发展，以后这类活动会越办越多，相信在各方的大力支持下，也会越办越好，也希望老人们积极参加中心举办的其它活动。另外遇到困难需要帮助时，可以随时拨打中心的中文热线电话240-658-9228或571-668-5836。中心工作人员会根据情况及时提供服务和帮助。

据潘纬女士和岳春梅博士介绍，“老有所乐”活动是为蒙郡华裔老年人量身定制的福利活动，向华裔老人提供健康和医疗咨询，组织医疗和保健知识讲座以及社交娱乐活动，帮助华裔老人排解孤独，并学习、了解老年人保健知识及如何利用蒙郡公共福利及健康服务资源，促进老人之间的交流，并帮助大家学习新的社交技术，享受日益进步的生活便利，并鼓励他们依据所长，发挥余热，增强自信。

家园成人日间护理中心为本期“老有所乐”提供了宽敞的活动场地。每次活动期间，家园的负责人都在场提供技术支持。总经理何晓慧女士应邀致辞。她祝贺“老有所乐”取得了圆满成功，并欢迎华裔老人积极参与家园成人日间保健中心组织的活动。

大华府社区健康服务中心还特意为圆满完成学业的优秀学员颁发了奖品。

“老有所乐”的学员有很多曾是各行各业的精英，可谓藏龙卧虎。庆典的最后一项重要内容就是邀请学员们展示他们的文艺才华。他们的文艺天赋和功力令人赞叹。

“老有所乐”的成功举办更离不开老年健康专业人士的支持。据不完全统计，主持本期“老有所乐”讲座的专家有

*李君护理医师为“老有所乐”的家人们提供全面的医疗护理知识咨询，并为老人们提供《高血脂症和自我管理》的专业且实用的讲座。

*家庭专业内科医生周武屏医生为华裔老人们做了两次讲座，分别是《提防中风》和《健康与生命的规划》。

*张书岭博士介绍《蒙郡老人公共健康和福利资源》。

*神经生物学专家岳春梅博士长期从事阿尔兹海默症的发病机理和治疗及早期诊断研究，主讲《阿尔兹海默症的病因及研发现状》。

*Laura Byer主持《如何预防阿尔兹海默症》的讲座。

*整体财务规划专家彭刘畅主持了两次《如何选择 Medicare 的各项医疗保险项目》的讲座。

*内分泌专科何杰医生为老人们进行《糖尿病和自我管理》主题的辅导，为长期患有糖尿病以及有糖尿病家族遗传史的人们提供有效建议和帮助。

*免疫学专家廖伟博士主持《免疫与营养》的讲座。

“老有所乐”每次活动除邀请专业人士主持专题讲座，还留出时间，供老人们互动，参与保健锻炼和娱乐活动。茶歇时间，中心还为老人们准备了咸甜酥软，风味不同的点心和各种水果。“老有所乐”的组织者也邀请到各方面的专家学者讲解和示范，带领学员们互动锻炼。

*李辉博士讲解颈肩部保健和练习。

*孙宏博士谈手机摄影技巧。

*潘纬女士主持和带动学员参与益智游戏。

*房彬先生介绍旅游常识以及华盛顿周边旅游指南和趣事。

*银环老师带领和指导老人舞蹈。

本年度第二期“老有所乐”活动将于4月5日开始在阳光老人日间保健中心举办。第二期活动注册一经推出，报名迅速满员。由于人数受限，CACHS不得不关闭了报名通道。有兴趣参加明年“老有所乐”或中心即将推出的其它社区活动的老年朋友，请关注大华府社区健康服务中心的预告，也可拨打大华府社区健康服务中心中文帮助电话咨询：240-658-9228，571-668-5836。两个热线电话都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

（大华府社区健康服务中心供稿）