

美京医疗中心"免费糖尿病自我管理课程" 报名开启

美京医疗中心 (CCACC Health Center) 于4月24日 (周四) 起, 举办为期6周的"免费糖尿病自我管理课程"。这是专为糖尿病患者及其家属设计的课程, 旨在提供全面的糖尿病知识和实用的自我管理技巧, 帮助参与者更好地控制血糖水平, 预防并发症, 提升生活品质。

随着现代生活方式的变迁, 糖尿病已成为一个全球性的公共健康问题, 并且呈现出年轻化的趋势。高热量、高糖分的饮食, 长期久坐和缺乏运动的生活方式, 都会增加患糖尿病的风险。作为一种顽固的慢性疾病, 如果不加以控制, 久而久之会引起心血管疾病、肾脏病变、视力问题以及皮肤感染等严重的危害。

本次课程的两位主讲人分别是美京医疗中心义务医

师金玲女士和美京医疗中心主任陆惠兴女士。她们将参与者讲解糖尿病的相关知识, 并传授如何制定健康饮食计划与适当的运动计划以保持和提高力量和耐力、如何与诊所或医生更有效地合作, 以及如何建立长期可持续的健康生活习惯, 以缓解病症。此外, 还会通过互动讨论, 分享丰富的实践经验, 提供具体的日常管理建议, 帮助参与者及其家人更有信心地应对糖尿病所带来的挑战。

面对糖尿病和其带来的并发症危害, 及早采取预防措施和有效的自我管理显得尤为重要。通过健康饮食、规律运动、控制体重和保持心理健康, 可以有效降低糖尿病风险。无论您是刚刚被诊断出糖尿病, 还是已经与这一病症抗争多年, 我们诚邀您加入美

京医疗中心"免费糖尿病自我管理课程", 希望这个课程能够成为您在健康之路上的坚实伙伴。

课程日期与时间: 04/24, 05/01, 05/15, 05/22, 05/29, 06/05 (每周四, 05/08 除外) | 下午3点至5点半

授课方式: Zoom
授课语言: 中文
报名请扫描海报下方二维码。



VIRTUAL WORKSHOP VIA ZOOM 網上中文課程

Diabetes Self Management Program (DSMP)

糖尿病自我管理課程

EVERY THURSDAY (EXCEPT 5/8) 3-5:30PM
4/24, 5/1, 5/15, 5/22, 5/29, 6/5
4月24日起, 每周四3點至5點30, 共6周
SCAN QR CODE TO REGISTER
掃碼登記



FACILITATORS
主講人

- LING CHIN, MD
- KATE LU, LCSW-C





Together To Build A Healthy Community

2025年亞太裔傳統月慶祝活動

請加入我們的第四屆亞太裔傳統月(AAPI Heritage Month)慶祝活動!



2025年5月4日 上午 11 點 - 下午 4 點

地點: Seneca Valley High School (高中)
地址: 19401 Crystal Rock Drive
Germantown, MD 20874

活動亮點

- 文化類演出
- 保健資訊展示
- 來賓致詞
- 社區資源
- 兒童活動
- 以及多種精彩活動!







更多資訊請見: [HTTPS://AAHIINFO.ORG/AAPICELEBRATION/](https://AAHIINFO.ORG/AAPICELEBRATION/)

欢迎参加 蒙郡 2025 亚太裔美国人 传统月庆祝 活动

亚太裔传统月为美国的亚裔社区提供一个展示各自传统与开展文化交流的机会。每年5月, 人们都可以从不同族裔社团及组织的文化节、美食节等庆祝活动中, 体会到亚太裔这一多元化群体多姿多彩的文化风貌。

为庆祝亚太裔传统文化, 隶属于蒙哥马利郡卫生和公共服务部 (Montgomery County Department of Health and Human Services) 的亚裔美国人健康促进协会 (Asian American Health Initiative, AAHI) 与蒙郡政府的社区伙伴办公室 (Office of Community Partnerships, OCP) 联手, 定于2025年5月4日 (周日) 上午11点至下午4点, 在位于德国镇的 Seneca Valley 高中举办“第四届亚太裔美国人传统月庆祝活动”。本次活动现场将包含文化类演出、保健资讯及社区资源展示、儿童活动以及其他精彩内容。

身为社区合作伙伴的美京华人活动中心 (CCACC) 一如以往地积极参与, 热情合作, 热心推广, 让观众亲身体验到传统的中华文化。届时, 诚邀社区居民朋友们踊跃参与, 度过欢乐的一天!

时间: 2025年5月4日 (周日) 上午 11 点至下午 4 点
地 址: Seneca Valley High School, 19401 Crystal Rock Drive, Germantown, MD 20874

(撰文—CCACC行政办公室)