

喜迎岁末佳节 共度欢乐时光 CCACC 常青合唱团与广场舞班温馨举办圣诞联欢会



常青合唱团上台演唱。钢琴伴奏：吴孟苏老师

美京华人活动中心 (CCACC) 社区服务中心 (Community Services) 旗下的常青社 (Evergreen Club) 常青合唱团与广场舞班联袂于 2025 年 12 月 3 日举办了一场温馨热闹的圣诞联欢会, 传递节庆温情。当日莅临的嘉宾包括 CCACC 会长孙文影女士、常务副会长张丽芳女士以及常青社社长刘佳女士。此外, 美京社区服务中心主任李皎皎女士因事不克参加, 但在活动前亲自协调场地与现场布置。尽管室外寒风凛冽, 会场内却洋溢着温暖与欢腾的节庆氛围, 为寒冬增添了一抹暖意。

每逢佳节倍思亲。远离故里、长居海外的华人, 因共同的兴趣与文化记忆而相聚, 轻歌曼舞、相伴

互勉, 于旋律与舞姿中, 寄托思念、传递支持。当天节目可谓精彩纷呈, 表演者投入演唱多首耳熟能详的经典歌曲, 包括:《秋蝉》、《平安夜》、《我的九寨》、《一剪梅》、《醉乡》、《搀扶》、《外婆的澎湖湾》、《从此眼里都是你》、《西风的话》、《红枣树》、《望月》、《一晃就老了》与《春之歌》, 随后全场更携手同欢, 共舞共唱《五首圣诞歌曲串烧》, 气氛热烈动人。

节目尾声, 大家共享成员间亲手准备的佳肴美食, 话家常、叙温情, 在幸福与感恩中为这场联欢会画下圆满句点。期盼来年健康平安、喜乐常伴, 美京常青, 感恩惜缘——因为我们就像一家人, 愿继续携手相聚于歌舞中, 凝聚情谊, 延



CCACC 会长孙文影女士 (前排左五)、常务副会长张丽芳女士 (二排左五)、常青社社长刘佳女士 (前排左一)、本次活动指挥: 刘然英老师 (前排左六) 与常青合唱团合影

续温暖。

常青合唱团成立于 1998 年, 长年活跃于社区, 由义工老师刘然英女士担任指挥, 之后吴孟苏老师加入担任钢琴伴奏。多年来合唱团多次与其他团队合作参与公益及节庆演出, 表现优异, 佳评如潮。

广场舞班则是常青社重要的舞蹈团队之一, 在原义工老师罗平女士的悉心指导下, 成员舞技快速提升, 是 CCACC 对外大型演出中

不可或缺的亮点舞蹈团队。

多年来, CCACC 为常青社各类活动提供完善场地与表演机会, 协助成员站上更大的舞台, 实现年轻时的艺术梦, 并收获广泛赞誉。活动蓬勃发展, 也吸引愈来愈多社区群众参与, 常青社会员人数逐年增长。

诚挚感谢本次活动的指挥刘然英老师、钢琴伴奏吴孟苏老师, 以及合唱团团长黄治华、广场舞班

的潘啸啸、任玲、周梦圆老师, 还有所有热心的义工社员们。正因为有了你们的辛勤付出, 歌声与舞姿才能绽放光彩, 温暖社区、共迎佳节。让我们以歌迎岁末、以舞迎新年, 共同迎接 2026 的到来。预祝大家圣诞快乐, 健康平安!

(联合撰文 — 常青社 & 常青社社员 刘强)



表演结束后大家共享成员间亲手准备的佳肴美食



广场舞班合影



广场舞班表演《春之歌》

美京医疗中心定于2026年1月2日举办“耳鼻喉科常见疾病”中英双语线上讲座

为增进社区居民对耳鼻喉健康的了解, 美京医疗中心 (CCACC Health Center) 定于 2026 年 1 月 2 日 (周五) 下午 4:00 至 5:00 举办主题为“耳鼻喉科常见疾病”的中英双语线上讲座。讲座将由蒙郡罗克维尔市 (Rockville City) 耳鼻喉科专家李岳霖医生 (Dr. Andrew Yueh-Ling Lee) 主讲。

李岳霖医生是美国耳鼻喉科学会认证的专科医师, 现于马里兰州罗克维尔市执业, 长期服务成人与儿童患者, 对耳鼻喉常见疾病的诊疗经验丰富。他毕业于纽约市阿尔伯特爱因斯坦医学院 (Albert Einstein College of Medicine in New York City), 并在学院完成耳鼻喉科—头颈外科住院医师训练, 是本地社区深受信赖的耳鼻喉科医师。

在本次讲座中, 李医生将以通俗易懂的方式, 介绍耳鼻喉科门诊最常见的症状与就医原因, 包括耳痒与耳部不适、鼻塞与流鼻涕、鼻后滴漏引起的咽喉异物感, 以及咽喉疼痛等日常困扰。他也将分享简单有效的方法, 教导民众在家中自我管理这些症状, 并提醒哪些情况需及时就医。

讲座旨在帮助社区居民建立对耳鼻喉疾病的正确认识, 透过专家指导学习实用保健方法, 提升家庭日常健康管理能力。讲座以中英文同步进行, 方便不同语言背景的民众参加。讲座将以线上形式举行, 凡有兴趣者均可免费参加。

Zoom ID: 832 5463 4273 (或扫描海报下方二维码入会)

Health Talk in English & Mandarin 中英文网上讲座:

耳鼻喉科常见疾病

The ENT Survival Guide: Common General ENT Complaints

1/2/2026, Friday
4 - 5PM

Join Zoom Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/83254634273>
Meeting ID: 832 5463 4273

DR. ANDREW YUEH-LING LEE
李岳霖医生

美京医疗中心“失智病患照顾者 免费线上工作坊”开始报名

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 LOVES. LET'S LEARN ABOUT HOW TO CARE FOR OUR LOVED ONES AND OURSELVES THROUGH THESE WORKSHOPS. 照顾失智患者需要我們大量的心力、精力與精力。讓我們一起互相支持, 學習照顧他人也自我照顧。

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 Jan 08 to Feb 12 every Thursday from 3:00pm to 5:30pm for 6 sessions, 2.5 hours per week.

ABOUT THE WORKSHOP

- 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](https://www.ccacc.org)

美京医疗中心 (CCACC Health Center) 长期关注蒙郡华人家庭中的失智患者照护需求。在蒙郡亚裔健康联盟 (Asian American Health Initiative, AAHI), 和 Maryland Living Well Center of Excellence 部门的支持下, 将于 2026 年 1 月 8 日起推出“失智病患照顾者免费线上工作坊”, 协助照顾者获得情绪支持、实用技巧与资源连结。透过小组讨论、经验分享与互助交流, 参与者将学习如何更有效地照顾家人, 同时也照顾好自己身心健康。

在美国, 65 岁以上的长者中已有超过 600 万人受到失智症影响, 而在蒙郡社区, 失智症患者的数量亦逐年增加。调查显示, 超过八成的失智症患者选择在家中接受照护; 在这群默默付出的照顾者中, 三分之二为女性, 四分之一则属于“三明治世代”——他们一方面照顾失智长者, 一方面还需抚养 18 岁以下的青少年或儿童, 承担双重压力。

照顾失智症患者并非易事。患者可能出现的行为问题, 时常考验照顾者的耐心与情绪; 病情恶化时, 照顾者也可能受到外界误解或质疑, 增加心理负担。研究指出, 失智症患者的主要照顾者已成为精神健康风险最高的群体之一。

本工作坊是美国行为健康学会认证的课程, 主要面向以下患者的家庭照顾者:

- 创伤性脑损伤 (TBI)
- 创伤后压力症候群 (PTSD)
- 阿兹海默症
- 各类型失智症

• 记忆相关疾病
课程具高度互动性, 由专业培训领袖带领, 引导照顾者分享经验、交流照护技巧并建立社群支持。参与者将在陪伴与理解中获得信心, 学习更有效的照护方式, 减少孤独感与压力。

课程主要内容:

- 如何调节照顾者自身的心理压力
- 面对失智患者困难行为的有效应对方法
- 如何作出医疗与照护相关决策
- 与家人、朋友及医疗专业人员的沟通技巧
- 处理自己与照护对象的困难情绪
- 规划长期照护及未来需求
- 建立个人护理计划并解决实际照护问题

所有参与者需在课前与课后完成问卷。问卷将协助改善课程内容并用于项目分析; 所有问卷与评估资料皆会去识别化处理, 不会影响您参加课程的权益。

课程时间:
2026 年 1 月 8 日至 2 月 12 日 (共 6 周) | 每周四下午 3:00 - 5:30
报名请扫描下方二维码:

详情请咨询:
电邮: yuhsin.chou@ccacc-dc.org / shiyu.huang@ccacc-dc.org
电话: (301) 663-1375 / (301) 663-0983

協助青少年 穩健成長

與青少年溝通感到困難嗎?
是否忽略了早期的壓力徵兆?

成為一名青少年心理健康急救員

自信行動, 守護青少年健康
和其他亞裔家長與社區成員一同參加這場免費的線上培訓。只需 5 小時, 您就能掌握實用技巧, 學習如何察覺、交流並支持青少年的身心健康。

講師: 王慈欣教授, 心理學家 & 陸惠興女士, 臨床社工

立即報名, 攜手改變未來, 帶來希望
130 (粵語) | 5:36 (粵語)
tinyurl.com/YMHFA-Jan2026

9299 Gather Road
Gaithersburg, MD 20877 | 240-393-0950 | [CCACCHealth.org](https://www.ccacc.org)