

迎春纳福同欢庆 CCACC 2026年农历新年庆贺活动将于2月15日揭开序幕

在万象更新、喜气盈门的美好时节,美京华人活动中心(CCACC)诚邀您共赴一场传统与新春交织的文化盛宴,在欢声笑语中感受团圆的温暖,在祥瑞喜庆中迎接马年带来的祝福与喜悦。

多年来,CCACC 始终以弘扬中华文化、凝聚社区情感为初心,陪伴无数家庭共度新春佳节。值此马年迎春之际,我们将延续这份珍贵的传统,再度携手 Westfield Montgomery 呈现“2026年农历新年庆贺活动”,与大家一同迎春纳福,共贺新岁。

为营造浓厚的农历新年氛围,CCACC 将于 Westfield Montgomery Mall 的 Macy's Court 举办两场精彩纷呈的农历新年庆贺活动:

开幕日:2026年2月15日(周日) | 上午11点至下午3点

闭幕日:2026年2月28日(周六) | 上午11点至下午3点

开幕日当天,您将置身于热闹喜庆的节日氛围之中,欣赏气势磅礴的金龙游行,以及传统舞龙舞狮、武术表演与多元文艺演出。锣鼓喧天,金龙翻腾,尽展中华文化的磅礴气韵与艺术之美。CCACC 亦将透过

丰富多彩的节目,以及手工与书法摊位,为大众开启一扇认识中华传统文化的窗口。

捐衣活动 善心传递

此外,“捐衣庆新年·爱心赢红包”亦是本次庆贺活动的一大亮点。2月15日与2月28日当天,诚邀您将旧衣或新衣带至 Westfield Montgomery Mall,捐赠予 Interfaith Works。完成捐赠者将收到一个特殊红包,内含参与捐衣活动之商家的优惠券。

捐衣活动仅限于2月15日(周日)与2月28日(周六)上午11时至下午3时举行,红包送完为止。

Westfield Montgomery Mall 表示,为寓意新的一年新的开始、好运与繁荣,清理衣柜中的旧衣、添置新衣,是农历新年的传统习俗。期待大家在新春之际捐衣献爱心,赢得红包,共迎喜庆佳节。

诚挚邀请您携家人与亲朋好友莅临现场,共享新春时光,在热闹祥和的氛围中迎接崭新的马年,留下属于2026年的美好回忆。

(撰文—CCACC 行政办公室)



Chinese Culture and Community Service Center
美京華人活動中心
CELEBRATION LUNAR NEW YEAR
2026
YEAR OF THE HORSE
農曆馬年賀歲活動
You Are Cordially Invited
February 15 & 28, 2026
At 11:00 AM - 03:00 PM
Macy's Court at Westfield Montgomery Mall
7101 Democracy Blvd,
Bethesda, MD 20817
Westfield MONTGOMERY
A partnership between the Chinese Culture and Community Service Center (CCACC) and Westfield Montgomery



Westfield MONTGOMERY
CCACC
捐衣慶新年 愛心贏紅包
2026/02/15 & 02/28 農曆新年慶賀活動
歡迎您將舊衣或新衣帶到
Westfield Montgomery Mall 捐給 Interfaith Works
捐贈者將會收到一個特殊紅包
內含參與捐衣活動之商家的優惠券
上午11點至下午3點
2026年2月15日(週日)及2月28日(週六)
7101 Democracy Blvd, Bethesda, MD 20817

美京医疗中心免费线上“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23日(周四)起,举办为期6周的免费线上“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。她们将为参与者讲解糖尿病

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,还会透过互动讨论,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。透过健康饮食、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的免费线上“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。

本工作坊及相关活动经费由隶属于蒙哥马利郡卫生与公共服务局(Montgomery County Department of Health and Human Services)的 Asian American Health Initiative, AAHI 资助。

课程日期与时间:04/23, 04/30, 05/07, 05/14, 05/21, 05/28, 每周四下午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。



FREE VIRTUAL WORKSHOP VIA ZOOM IN MANDARIN
Diabetes Self Management Program (DSMP)
糖尿病自我管理課程(中文授課)
EVERY THURSDAY 3-5:30PM
4/23, 4/30, 5/7, 5/14, 5/21, 5/28
4月23日起, 每周四3點至5點30, 共6周
SCAN TO REGISTER
掃碼登記
FACILITATORS
主講人
LING CHIN, MD
KATE LU, LCSW-C

美京博雅苑推出“My Playhouse” 免费亲子学前体验项目

美京博雅苑(CCACC Academy)于今年正式推出面向社区家庭的免费亲子学前体验项目“My Playhouse”,为6个月大婴幼儿至5岁幼童及其家长,打造一个真实、开放且具教育意义的学前学习环境。该项目旨在支持幼儿早期发展,同时协助家庭深入了解学前教育的教学模式与学习历程。

“My Playhouse”为一项长期、对社区开放的学前体验活动,将于每月第一与第三个星期五上午10:00至11:00举行。活动由美京博雅苑专业教师团队精心设计并全程指导,结合结构化学习与自由探索,引导幼儿在安全、温馨的环境中透过游戏快乐学习。

活动内容分为两个阶段。前半小时由教师带领进行学习,包括中英双语故事分享、音乐与律动、节奏乐器与肢体活动,以及蒙特梭利理念启发的教具探索,帮助幼儿在语言、感官与动作发展上建立良好基础。后半小时则为自由探索时间,幼儿可在家长陪同下,于儿童体能馆及教室空间进行自主游戏,实际体验真实的学前班级环境与互动氛围。

本项目特别重视幼儿在语言发展、社交能力与运动等方面的成长,同时也为家长提供一个近距离观察并参与孩子学习历程的宝贵机会。活动全程免费,惟为确保教学质量与参与体验,每次名额有限,需提前完成报名。

“My Playhouse”第二期(Session 2)定于2月20日正式开始,诚挚欢迎社区家庭踊跃报名参加。活动期间须由家长或法定监护人全程陪同幼儿。美京博雅苑期望通过此项目,进一步深化家庭、学校与社区之间的连

结,为幼儿奠定稳健而美好的学前学习基础。

美京博雅苑地址:
9400 Key West Avenue, Rockville, MD 20850

官方网站:
ccaccacademy.org

报名方式:
请扫描海报下方二维码,或致电 301-978-3918 洽询详情。



CCACC ACADEMY
My Playhouse
A Free Open Preschool Experience at CCACC Academy My Playhouse is a long-term, open preschool experience for families with young children. Designed for ages 6 months to 5 years, this program blends professionally guided activities with child-led exploration in a warm, authentic preschool environment.
• NO COST
• OPEN TO THE COMMUNITY
• REGISTRATION REQUIRED
Activity Schedule
Dates: First & Third Friday of each month
Time: 10:00 - 11:00 AM
Frequency: Ongoing (twice per month)
Program Structured
First 30 Minutes
Guided learning led by CCACC Academy teachers:
• Bilingual (Chinese & English) storytelling
• Music & movement with rhythm instruments
• Gross-motor play in the children's gym
• Montessori-inspired materials exploration
Second 30 Minutes
Open play exploration
• Child-led free play in a safe environment
• Parent-accompanied, relaxed interaction
• Experience a real preschool classroom setting
Who Can Join
• Ages: 6 months - 5 years
• Participants: Children and their families
• Cost: Free
Registration
Registration opens one week prior to each session. Spots are limited to ensure quality experiences and smooth instruction.
Important Notes
• A parent or legal guardian must remain with the child at all times.
• This program is completely FREE
• CCACC Academy reserves the right of final interpretation.
Location
• CCACC Academy
9400 Key West Ave, Rockville, MD 20850
301-978-3918 WWW.CCACCACADEMY.ORG INFO@CCACCACADEMY.ORG

美京医疗中心免费线上 “慢性疼痛自我管理工作坊”

美京医疗中心(CCACC Health Center)定于2026年3月12日至4月16日,每周四下午3:00至5:30,举办为期六周的免费线上“慢性疼痛自我管理工作坊”,课程以英文进行。本工作坊通过精心设计的互动式课程,协助参与者学习如何有效管理与减轻慢性疼痛所带来的困扰。

无论您是刚开始面对慢性疼痛,或已与疼痛共处多年,本工作坊都将为您提供实用的策略与支持,协助提升生活品质。

在现代社会中,慢性疼痛已成为许多人生活的一部分,对日常生活与生活质量造成深远影响。无论是工作压力、长期疾病,或其他因素所引起的慢性疼痛,皆可能带来持续的不适,不仅影响身体健康,也可能对情绪与心理状态造成长期负面影响。

在课程中,参与者将学习如何通过调整生活方式、改善饮食习惯及进行适当运动来

有效缓解疼痛,同时掌握简单易学的放松技巧。其余课程主题亦涵盖睡眠调节、心理支持与药物使用等内容,协助大家在日常生活中维持身心平衡,建立更积极且可持续的疼痛管理能力。

参与对象与报名条件:
凡是正面临慢性疼痛问题者,或协助照顾慢性疼痛患者的家属与照顾者,皆欢迎报名参加。参与者需符合以下条件:

1. 承诺全程参与六堂线上课程
2. 课堂中积极互动参与
3. 课后完成指定作业
4. 填写并提交所有必要表格

慢性疼痛不应成为生活中的“常态”。本次工作坊旨在协助您在疼痛管理的道路上找到新的方向。美京医疗中心诚挚邀请您的参与,让我们携手迈向更健康的生活。

课程介绍:
“慢性疼痛自我管理计划”(Chronic Pain Self-Management Program, CPSMP)为一项以实证为基础的健康促进课程,由史丹佛大学(Stanford University)所研发,旨在协助慢性健康问题患者提升自我管理能力。课程采用高度互动式教学,透过小组间的相互支持,强化学员面对与管理慢性疼痛的信心与实际能力。

本工作坊及相关活动经费由隶属于蒙哥马利郡卫生与公共服务局(Montgomery County Department of Health and Human Services)的 Asian American Health Initiative, AAHI 资助。

联络方式:
如欲了解详细信息请致电 301-663-1375 或 301-663-0983,您也可以发送电子邮件至 yuhsin.chou@ccacc-dc.org 或 shiyu.huang@ccacc-dc.org。
报名请扫描海报下方二维码。



Asian American Health Initiative
CCACC Health
FREE
Free Online Workshop in English
Chronic Pain Self-Management
This program and its activities are funded by the Asian American Health Initiative (AAHI), a part of the Montgomery County Department of Health and Human Services.
This workshop is recommended for adults who are experiencing chronic pain. This interactive workshop is designed to decrease pain and increase vitality.
What topics are covered?
• What Is Pain?
• The Mind-Body Connection / Distraction
• Getting A Good Night's Sleep
• Fatigue Management
• Pacing And Planning
• Evaluating Treatments
• Healthy Eating
• Dealing With Depression
• Medications For Chronic Pain
• Stress And Guided Imagery / Relaxation
• Appropriate Exercise / Moving Easy Program
• Communication With Your Healthcare Provider
• Decision Making
• Action Planning And Problem Solving
Workshop Schedule
Mar 12 - Apr 16, 2026
Every Thursday for 6 weeks
3:00-5:30 PM
Scan to register!
For more information, contact us at 301-663-1375/301-663-0983
CCACCHealth.org
yuhsin.chou@ccacc-dc.org/shiyu.huang@ccacc-dc.org