

2026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

大华府社区健康服务中心
Chinese American Community Health Services

中文帮助电话：
240-658-9228

蒙郡华裔社区健康服务项目

- 服务人群**
居住马州蒙郡60岁及以上华裔居民
- 服务内容**
 - 全程中文服务，完全免费；
 - 连续12次活动（周六下午），每次3小时；
 - 健康或公共资源讲座，社交茶歇、文化娱乐活动等；
 - 活动中可为有困难的低收入老人提供交通帮助
- 活动时间**
 - 第一期“老有所乐”报名已结束
 - 第二期“老有所乐”
 - 4月4日--6月20日 每周六下午，共12次。
 - 活动地点：阳光保健养生中心 700 Professional Dr, Gaithersburg, MD 20879。
 - 报名时间待通知

老有所乐 2026 第2期 扫码报名 报满即止

“老有所乐”项目为蒙郡华裔老人量身定制的免费福利活动，帮助华裔老人学习健康知识，了解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。

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.



CACHS作为美国501(C)(3)非营利慈善机构，致力于健康服务的可及性和公平性，多年来在大华府地区开展多项健康服务活动。热诚欢迎加入我们的公益团队--WWW.CACHS.ORG

“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2026年上半年继续为蒙郡华裔长者(60岁以上)举办两期“老有所乐”免费福利活动，提供系统的老年保健知识学习和多样化的社交支持服务活动。第一期“老有所乐”活动推进顺利并受到大家的热切欢迎。

第二期“老有所乐”自4月4日星期六起，6月20日星期六结束，将在阳光保健养生中心举办。地

址：700 Professional Dr, Gaithersburg, MD 20879。现在开始接受报名，报满即止。

这是继2023、2024和2025连续三年成功举办六期活动后，大华府社区健康服务中心在第四个年度继续举办“老有所乐”活动。本年度的活动内容更丰富，形式更灵活，服务更多样，规模将超过往年。

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、了解老年健康

和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，包括一小时保健知识与公共资源介绍，两小时休闲文化娱乐活动。在中场休息时间(tea break)，大华府社区健康服务中心将提供美味的下午茶，包括热茶、水果和各式中西点心

等。本期12次讲座将由家庭医生、专科医生及多位专业人士主讲，内容包括老年常见疾病及其预防、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、Medicare医疗保险类别与选择指南等。文化娱乐与互动活动包括基础摄影技巧学习及作品欣赏、老年健身舞蹈、旅游景点介绍、关节保健操以及智能手机基础功能介绍和使用指导等。

此活动是完全免费公益项目，符合条件的低收入长者如有交通困难，可申请免费接送服务。

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。我们将赠送礼品卡奖励全勤出席的学员。

本次福利活动希望可以尽可能帮助到最需要帮助的华裔老人，所以将优先考虑和接受独居老人(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。社区居民如能推荐并协助70岁以上的独居老人报名，我们将赠送礼品卡给推荐者以表谢意。

报名方式

- 1)在线报名。请通过以下链接 <https://forms.office.com/t/FRBwP9KcTG>，或扫描下方二维码填写表格完成在线报名。



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。

2026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)资助，并获得家园成人日间护理中心、阳光保健养生中心和华府青年合作支持。在此向各机构与社区伙伴表示衷心感谢!

大华府社区健康服务中心同期也会举办免费网上“英语俱乐部”活动，敬请关注。

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。

郵報金融房產

Tax Pro Max 稅務所

精準報稅 誠信至上
專業報稅 省心無憂
雲端報稅 安全便捷

Faith Peng 資深註冊稅務師

- 專業申報居民和外國人聯邦，所有各州及華盛頓特區稅表
- 精辦個人、自雇及小型公司的稅務報表
- 幫助個人成立公司及各種形式的商業組織
- 代表客戶與聯邦政府及州政府的審計部門交涉

電話: (240) 779-1964
郵箱: tpmsllc9958@gmail.com

M&T Bank

We're here to help you find your way home.

Equal Housing Lender.
©2023 M&T Bank. Member FDIC. NMLS #381076. AMP-3334

5-143

If you're considering buying a home, let's talk.

Cherie Zhou
AVP/Loan Officer
NMLS # 870803
410-591-8299
czhou1@mtb.com
URL: mtb.com/czhou1

長榮房地產公司 Evergreen Properties

服務于MD, VA和DC地產公司
您的滿意是我們的首要任務
買房賣房租房，我們一路相伴!
為您找到一個‘家’，不僅僅是一處房子

彭奮 Faith Peng
Cell:(240)-779-1964 Office:(301)-840-8061
Email: fpeng9958@gmail.com

8919 Shady Grove Ct. Gaithersburg, MD 20877

金通移民律師事務所

301-778-5528(中文)
703-584-5082

www.goldwaylaw.com info@lilawoffice.com

我們的專長: 移民法相關的所有問題
我們的信念: 為您提供最全面的服務

多年移民申請訴訟經驗，成功案例包括EB-1A杰出人才綠卡快速審理一天批准，P簽證2天批准，在Baltimore和Arlington移民法庭辯護各類刑事遞解及政治庇護案件。

- *政治庇護綠卡
- *監獄保釋; 停止遣返/遞解
- *家暴綠卡; 販賣人口及刑事犯罪受害者綠卡
- *親屬移民; 同性戀親屬移民
- *各類職業移民; 投資移民
- *跨國經理L-1簽證, 移民
- *各類工作簽證及其他非移民簽證
- *公民入籍

辦公室: Rockville MD; Fairfax VA; Washington DC. 免費諮詢

2-050

全職房地產經紀人，服務于 DC MD VA

黎洋 Mark Li

3015927550 (C) 2404998786 (H)
3013158388 (O) 3018380433 (F)
Yangli66@hotmail.com

1-109w