

詩書繼世長 — 記第四屆全球華語朗誦大賽 美國賽區

5月15日,由中國華文教育基金會主辦,全美中文學校協會承辦的《火花思維杯》第四屆全球華語朗誦大賽美國賽區落下帷幕。雖然疫情依舊,然而線上提交視頻的比賽方式絲毫不影響全美各中文學校參賽的積極性。全美150多所協會會員學校712位選手參加了比賽。

大華府地區希望中文學校有16名學生報名參賽。其中希望西城校區參賽選手占了百分之五十,而獲獎學生為百分之九十。在少年組一等獎的獲獎名單裏,希望西城校區拿獎無數的姐妹花齊天舒和齊天驕雙雙榜上有名。家長在收到獎狀以後,第一時間發給希望西城校區的老師。教師群收到這條信息後,紛紛為兩位學生點贊。兩位一等獎的學生的朗誦作品是《放風箏》和《我驕傲,我是中國人》。繼而在少年組的獲獎學生名單中,我們看到三等獎獲得者高藝

菲同學。在少兒組的獲獎名單裏,我們欣喜地看到二等獎的獲獎者喬潤宇同學,三等獎獲得者蔡欣妍同學,優秀獎獲得者高詩豪同學,潘浩洋同學,艾鑫言同學,所有獲獎學生涵蓋了十一年級,十年級,九年級,七年級,四年級,三年級。獲獎的朗誦作品分別是:《春》《我長大了》《一個大蘿卜》《我站在祖國地圖前》。

從接到朗誦比賽的通知到告知之學生報名交費,上傳朗誦視頻參賽作品,希望西城校區的老師們都及時地把信息轉發給班級群的家長,鼓勵學生們積極參賽。同時也把各種朗誦的視頻參考資料發給學生和家長,供學生練習時參考。在選擇朗誦的作品時,家長和老師的討論信件更是頻繁。根據作品的內容,分析朗誦時所要表達的感情,盡可能發揮學生所長。有的學生感情爆發力強,比較適合選擇詩歌。而對有的學生表達細膩擅長

朗誦,則建議選擇散文或故事。可以說,這次朗誦比賽,希望西城校區亮眼的成績,離不開家長們的大力支持,老師們的積極配合。

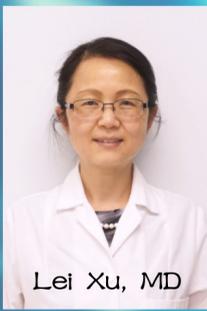
在這次詩歌散文的朗誦比賽中,對生活在海外的華裔學生來說,是一次感受中文詩歌魅力的極好體驗。從參賽學生上傳的作品中,一位評委這樣說,深知在這裏長大的孩子學習中文不易,幾十個錄像看完以後,我被這些孩子深深地打動了。絕大部分都能做到字正腔圓,而且有些孩子聽得出還受過良好的朗誦訓練。孩子們付出了不少的努力。這些孩子的父母和老師應該感到非常驕傲,他們的辛勤耕耘有了收穫。

是的,作為希望中文學校的老師,看到學生取得優異的成績,我們無不感到深深的欣慰。
(程京林)



CCACC健康醫療中心每月一講: 阿茲海默癥關注月

DISEASE PREVENTION HEALTH TALK 疾病預防每月一講



ALZHEIMER'S DISEASE AWARENESS
艾爾茲海默症

June 4 2021 3:30 pm

2021年6月份是美京華人活動中心健康醫療中心(CCACC Health)阿茲海默癥關注月,我們將提倡大眾提高對腦部疾病阿茲海默癥的認識。

根據疾病預防控制中心(CDC)的報告,阿茲海默癥是最常見的一種失智癥,伴隨着腦功能的退化并使人的日常生活功能受到影響。以下為阿茲海默癥四大警訊:包含記憶力衰退、情緒上的變化、性格或行為的改變。阿茲海默癥始於記憶喪失,並可能發展到使人無法再進行對話或社交活動的地步。它會導致大腦的認知功能出現問題,如:思想,語言和記憶。

阿茲海默癥不是老化的正常現象,但超過550萬的美國人患有此疾病。根據美國國立衛生研究院(National Institute of Health)的數據,阿茲海默癥患者的腦部掃描會顯示出大量異常蛋白質,即斑塊和神經纖維糾結。

要診斷阿茲海默癥,醫生可以:

1. 向病患和其家人或朋友詢問他的整體健康狀況,處方藥和非處方藥的使用,飲食,過去的健康問題,日常生活的能力以及行為和性格變化的問題;
2. 對病患進行記憶,問題解

決,注意力,算數和語言的測試;

3. 對病患進行例行的醫學檢查,例如血液和尿液檢查,以判斷造成疾病的其他可能原因;

4. 對病患進行腦部掃描,例如計算機斷層掃描(CT),核磁共振(MRI)或正子斷層照影(PET),以排除其他可能造成疾病的原因;

目前,尚無可以治愈阿茲海默癥的方法。但是,及早發現阿茲海默癥可以幫助患者及其家人更好地控制其癥狀。這是一項快速、簡單的測試,您可以諮詢醫生有關您的腦功能、可能的失智癥癥狀和此疾病有可用的治療方法。藥物可用于改善失眠、徘徊、躁動、焦慮和攻擊性行為。如果您被診斷出患有阿茲海默癥,醫生會為您開立合適的藥物。

阿茲海默癥最突出的危險因素是年齡,特別是65歲以上的民眾。家族病史是另一個危險因素。幸運的是,疾病預防控制中心(CDC)發現,健康的生活方式可能有助於預防該疾病。美國國立衛生研究院還表明,均衡的飲食,運動和參與社交活動有助於預防阿茲海默癥。

在CCACC,我們幫助患者識別危險因素,並提供預防各種疾病的教育和篩查工具,因為篩查

是檢測和減輕阿茲海默癥病狀的最佳方法之一。我們的行為健康專家還會與家庭成員一起排查照顧者的負擔並協助鑒定可用資源。

歡迎致電240-393-5950預約阿茲海默癥的篩查和諮詢,為您的家人制定護理計劃。同時我們特地邀請華人醫師Lei Xu,于6月4日下午3點半,舉辦阿茲海默癥的健康講座,歡迎大家參加!具體會議信息如下:

時間:06/04/2021 下午3:30 pm - 4:30 pm

Zoom 鏈接: <https://us02web.zoom.us/j/85365528713>

Meeting ID: 853 6552 8713

或掃以下二維碼登錄:



CCACC 免費報稅 服務(VITA)義工 洛城尼伍湖健行

由于疫情的侵襲和蔓延,許多人已許久不曾與朋友們同游健行。隨著蒙郡新冠疫苗的持續接種(目前有超過50%的居民已完成接種二劑新冠疫苗),疫情得到了緩和,政府上周于5月28日已經宣布開放,居民生活基本回歸正常。

每年美京華人活動中心CCACC免費報稅服務義工都會相約戶外健行。今年報稅服務告一段落,健行活動也不能免俗。中心副會長張麗芳女士與二十多位義工及家屬們,相約五月一日到洛城的Lake Needwood Rock Creek Regional Park 健走,掃除一年來的隔離之苦,也見面聊聊彼此的生活近況。當天天氣極佳,下午二時三十分,大家攜帶家眷,陸陸續續集合在停車場,相見時雖然都帶着口罩,仍難掩快樂的情緒,大家互訴近況後出發,分三批游湖一圈。

健走一圈約需一小時,在樹林中呼吸大自然的芬多精,又與朋友們談天說地,好不暢快。

中心副會長張麗芳女士

在談天中向大家報告中心在COVID-19期間,中心各部門包括中心辦公室、泛亞義務門診、居家護理中心、歡樂日間保健部門不打烊,常青社發放營養餐及舉辦線上跳舞,養生運動、電腦課程等各式活動,以及教育部門線上教學等,特別是在疫情期間提供并擴大的各種服務,包括捐贈2萬多個口罩及防護用品、設置新冠醫療熱線和紓困熱線、對耆老每日送餐和電話查訪、舉辦多場網上座談、協助2020人口普查、CCACC健康醫療中心的泛亞義務門診周間每日開放以解決社區醫療問題,以及中心作為首家獲批的社區機構,已為近3100名社區居民開展多次疫苗接種服務等等。

在野餐亭裏,每一位義工介紹自己的背景及服務過的義工工作。義工團隊中有已服務超過30年的七十多歲義工,有新加入的八十三歲奶奶,也有教老人學電腦的十五歲青少年,這些有趣的分享讓大家對義工服務有了新的認識,祇要你願意,有許多義工的工作能讓你展現你的才華,幫助你不認識的人。



(CCACC副會長張麗芳女士跟VITA義工介紹中心在疫情期間的各項服務)