

美中實驗洛城校區2021秋季期末“雲游園”活動後記

就在剛剛過去的周六,美中實驗學校洛城校區舉辦了一場輕鬆而有趣的“中華文化雲游園”活動。活動除了設有認字比賽專場,還有數學、繪畫、泥塑、舞蹈、京劇、太極拳等多項文化體驗活動,本校學生以及校外對中華文化感興趣者均能通過線上參加。這是在線的方式舉辦我傳傳統活動之一,學生和家長們都感到新奇又興奮,據統計,有120多名學生參加了本次活動。活動結束後,還有家長來信表示:“這個雲游活動辦得很精彩,孩子很喜歡,遺憾還有其他課沒來得及去看一看,希望學校有機會能多辦一些這樣的活動”。在此,感謝大家鼎力支持!相信有了這次寶貴經驗,我今後在的線上活動一定會越辦越好。當然,我們最希望的是疫情能夠早點結束,來年爭取讓久未相見的老師和同學們能夠面對面的、熱熱鬧鬧的相聚一堂!

舉辦這場活動,是為了讓孩子們

在經歷一學期緊張忙碌的網課學習後,能有個解壓和放鬆的機會,同時可以體驗一下學校其他熱門的副課課程。為了鼓勵大家多多體驗不同的課堂,我們採取了積分兌換法,希望孩子們在這個過程中不僅享受到快樂,還能因小小的獎品而感到心滿意足。因此,祇要參加者能提供參與、互動和作業作品的圖片或者視頻證明,均可獲得指定的積分,從而憑獲得的積分參與獎品兌換。在等待成績公布之際,我們率先回顧一些活動點滴吧!

這次的認字比賽可說是很受同學們的歡迎。大大小小的孩子們,根據自己所在年級,進入到了對應的低、中、高年級活動教室進行比賽。比賽依參賽學生一分鐘內認字多寡決定成績排名,多者優勝。按年級設立一、二、三等獎若干名予以獎勵。據老師分享,有低年級的孩子成功在限時內認出了所有漢字,真是叫人贊嘆!而趣味

數學遊戲呢,則是由數學思維訓練新課的宋老師為孩子們帶來了趣味和挑戰性兼具的數學題目。幾十位孩子,無一例外都被題目吸引,專注的參與挑戰!由于參與人數眾多,個別孩子還因為老師遲遲沒有點到自己解題而着急。在此,感謝大家的踴躍參與,如果您對宋老師的數學思維訓練課程感興趣,歡迎報名宋老師的2022春季課程。

在手工泥塑、繪畫活動教室裏,也是人氣鼎旺。班級人數最多時達到了48人,老師表示有點“受寵若驚”,希望同學們在活動後積極向學校提交作品,任課老師將進行評選打分,優秀作品將於校報刊登,以分享和散播聖誕節日的愉快氣氛!

同時,我們的主持、舞蹈、京劇、唱歌和太極拳活動教室則吸引了多個年齡段的學員前來參與體驗,老師們熱情地示範、糾正,學員們則認真投入地學習。雖然祇是趣味休閒的體驗課,可是看到大家陶醉愉快的模樣,已然陷入中華文化的魅力之中!

總的來說,這次“雲游園”活動很成功。辛苦付出的工作人員和老師們功不可沒。其實,要在網上舉辦期末活動就是給自己出了個難題,但是,考慮到孩子們已經在疫情網課中度過了兩個學期,我們真心希望能想出一些辦法讓孩子的網課生活泛起一點快樂的漣漪,因而在群策群力下,想出了“雲游園”這個點子。從活動建議的提出,活動項目的篩選,工作人員的分工,活動規則的制訂,到活動細節的落實,各班老師的聯絡等等等等,少了哪個環節,都無法促成這次活動。而在活動當天,由于孩子們可以在各個活動教室間來回“串場”,這又給老師們的課堂管理帶來了一定的難度,好在我們的老師都是“控場”高手,總有辦法化解各種問題。借此機會,向老師們道一聲:你們辛苦了!并衷心的向所有工作人員致以最誠摯的感謝!

親愛的同學們、家長們,“雲游園”活動結束了,我們的秋季學期至此完美落下了帷幕!在此,預祝大家度過一個愉快而溫馨的聖誕

節和元旦,我們期待着2022春季學期繼續有您的參與和支持!千萬別忘了12月31日前完成報名注册有優惠哦!

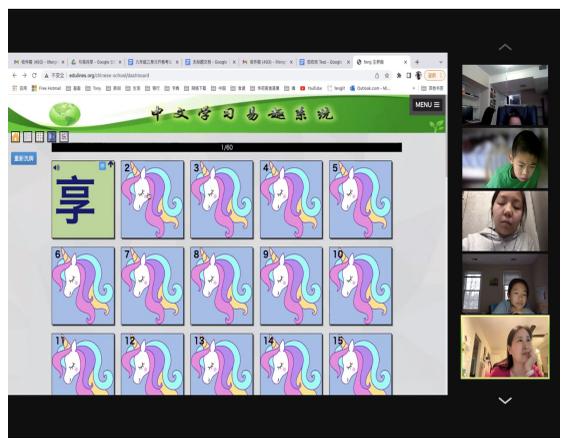
掃碼注册:



報名諮詢:

馮老師:240-401-1195
徐老師:301-820-8897
戴老師:240-467-7768
崔老師:240-638-6102
何老師:571-598-8288

(美中實驗學校洛城校區宣傳部)



CCACC最新一期的慢性疼痛自我管理工作坊1月6日開班 別再錯過!

學習慢性疼痛管理方式 提升自我生活質量

廣受社區熱烈回響的慢性疼痛自我管理工作坊(Chronic Pain Self-Management Program, CPSMP)課程又回來了!美京健康醫療中心(CCACC Health Center)將自明年1月6日起到2月10日止,舉辦為期六周,免費線上的課程。這課程是由斯坦福大學醫學院根據實務證據,針對慢性疼痛患者特別規劃的,希望讓參與成員正確認識慢性疼痛並學習如何有效自我管理疼痛,進而提升生活質量并擁有健康生活。本課程經過多個健康審定機構驗證,證明其對慢性疼痛管理領域相當的有效性。

這是美京醫療中心第五次開辦CPSMP工作坊,許多參加過的學員都表示,透過此課程學到許多對生活的安排方式,也得到許多同伴的支持,讓自己對自己的病痛感到不再孤單。

本次慢性疼痛自我管理工作坊邀請到印度人社區服務中心(AICS)合作舉辦。主講者為美國海軍退休婦產科醫生 Dr.Cynthia

Marcri 以及 Shahin Sebastian, 他們均獲得慢性疼痛項目主講的資格認證。主講人結合自身慢性疼痛的經驗,引導參加者分享各自的經驗。每次課程,主持人會鼓勵參加者設定一周的努力目標,學員之間相互支持鼓勵。希望通過為期六周的課程,學員可以建立新的健康習慣和健康的思維方式,從而更好的提高生活質量。課程更會介紹當今西方社會普遍採納的自我放鬆訓練,希望通過適量的運動,調節生活的方式,減輕疼痛癥狀。參與的成員皆給予正向肯定的回饋,并表示面對慢性疼痛的自我管理能力有所提升。

最近一次的課程安排將自2022年1月6日開始至2月10日為止,每周四下午3點至5點,一共進行六周。本課程為免費參加,參加者須全程參與六周課程并配合填寫所有問卷,自即日起接受報名。每次課程可容納15人,額滿即止。歡迎致電301-820-7200轉8205詢問,或通過以下鏈接報名:https://rb.gy/yqyplq。



影像無限,創意無限,空間無限!為促進華人社區與世界的多元交流,維州攝影俱樂部(VA Photo Club)將與華盛頓華人博物館(Chinese American Museum in DC)聯合推出《鏡頭下的世界》-維州攝影俱樂部華人影展(Through the Lens: The World Around Us - An Exhibition of Chinese-American Photographers, VA Photo Club)。

這次影展將從攝影的多样化風格和形式,展出我們華人會員約45幅精選作品,範圍包括人文、風光、創意、肖像、自然等,作品取材廣泛,諸如大華府的名勝建築、事件紀實、華人生活、世界各地名

《鏡頭下的世界》

維州攝影俱樂部華人影展一月開幕

勝古迹、野生動物等等,其中有風光攝影家龔錦老師,人文攝影家趙維克老師的作品,還有在國際上獲獎和在美國、加拿大各大雜誌、網絡上刊登的高水準作品。

影展以多元化的視覺語言反映華人在國外的創造力,從而向觀眾呈現一個真實善良美好的世界。展期將持續兩個多月,這是2022年伊始,一場宏大視覺盛宴和文化交流之旅。

維州攝影俱樂部成立於2007年,由著名人文攝影家趙維克等人發起創立,會員來自維州和馬州的華人攝影愛好者。十五年來,俱樂部一直服務大華府社區,參與華府新年晚會、華府春晚、元宵晚會以及各大型文藝演出的拍攝和錄制任務,為華府華人留下了很多珍貴的資料和記錄;俱樂部在人文,自然風光,野生動物,創意攝影方面都有馳名出色攝影師;除此之外,還經常舉辦各類攝影講座、專家點評、會員之間交流以及組織外拍等活動。今年年初我們成功地舉辦了網絡雲端攝影展并且出版了雲端攝影展作品集,好評如潮,影響力前所未有。嚴謹的藝術風格及攝影技能,使維州攝影俱樂部成為大華府知名

度極高、廣受歡迎的攝影團體之一,同時也是華府文化交流不可多得的一個精幹專業團隊。

華盛頓華人博物館是2017年發起,在美國首都華盛頓哥倫比亞特區注册的非營利機構,它位于華盛頓市中心第十六大街,離白宮僅800米,是美國聯邦政府認定的享受免稅待遇的民間公益慈善機構。博物館致力於收集、保存,研究和展示美國華人的歷史和文化資料,反映和紀錄華人在美國的經歷,中美之間的文化、經濟方面的交流等。整個博物館從一層到四層有華人歷史、京劇戲服、國畫、油畫等不同的展覽可以觀賞。

影展開幕式:2022年1月16日,星期日,上午11點半(豐富的小點心招待)

影展時間:2022年1月16日至2022年3月20日每星期四-星期六

影展地點:1218 16th St NW, Washington, DC 20036

歡迎攝影愛好者及各界朋友光臨觀賞與指導!

撰稿: Catherine Wang, Sophie
海報設計/書法:周宇妍/孫宇明



Yue(Jill)Zhou NMLS#281400 Sr.Loan Officer 571-432-5811(C) yzhou@marionmortgage.com
Jia Yu NMLS #2017104 loan officer 571-207-5811(C) jia@marionmortgage.com
Mark Shankle NMLS #1047216 loan officer 703-424-0750 (C)
Triet Le NMLS #2094471 loan officer 571-249-3321(C)
Ha Chu Processor 540-208-8006(C)

美林貸款

Marion Mortgage LLC

誠實敬業
經驗豐富
顧客至上

NMLS#176854

Tel: 703-830-6680(O) 703-830-6681(O) Fax: 703-830-6682

地址:14637 Lee Highway, #103 Centreville, VA 20121

http://www.marionmortgage.com



NMLS#177851

President

黃捷 博士

Jayie (Jenni) Rowe

571-934-8000(C)

jrowe@marionmortgage.com

Hard Money Loans, Fix Up, Condo Investment, Business to Business Only 民宅(包括FHA貸款)、商業、土地及建築貸款

MC-2854 NMLS ID #176854
MB 11096 www.nmlsconsumeraccess.org