

# 成就更好的自己,美中實驗學校助你一臂之力!

在史丹佛大學教授《快樂心理學》的埃瑪·賽佩拉博士指出,把“嚴以律己、精益求精”當自我鞭策,很可能會把自己逼到死胡同裏。過度的自我批判會導致焦慮和憂慮,當你害怕將再度失敗的時候,這恐懼便會阻止你在失敗後重新嘗試,破壞自身的幸福感和成功機率。因此,如何回應失敗,怎麼看待自己,都可能決定你的成敗,而此中起着關鍵性作用的情商和

逆商,將決定你的人生格局和高度。今天,我們將通過《小主持人》和《創意美術》班,來看看美中實驗的老師是如何通過有效的教學方法和手段,來幫助同學們成就更好的自己!

柳紅偉老師的《小主持人》班課堂教學嚴謹,課程會通過老師和同學的點評,一方面培養孩子們的獨立思考和審美,另一方面幫助他們點燃戰勝自我的欲望和決心。

那到底是怎麼做到的呢?讓我們來一探究竟!

筆者這周雲訪了《小主持人》班,只見熒幕上映着一張張笑臉,課堂氛圍十分歡樂。他們的歡樂源於有效、生動的點評示範,原原本本地呈現了愉快學習的精髓。柳老師根據自己作為話劇演員的經驗,不但把表演元素帶到課堂內容當中,更把表演元素滲到點評的細節,總能仔細而不失幽默地讓孩子掌握重點,理解需要改進的地方,並明確其方法。值得一提的是,柳老師班裏的每個孩子都能正

視自己的不足,勇于接受建議。當然,柳老師也從不吝惜贊美之詞,她特別擅於鼓勵和引導孩子把自己最好的一面表現出來。看到如此積極有效的學習場面,筆者忍不住感嘆:有什麼比認真又充滿歡樂的課堂更讓人喜愛學習呢?

除了從表演課能看到對情商和逆商的鍛煉,較為靜態的《創意美術課》也能達到一樣的效果。孩子們根據馮雪老師每周設定的主題盡情發揮,在爆發小宇宙的同時,把自己天馬行空的想法有條理、有主見地表達出來。要知道,

心思的讓作品更上一層樓,同學們由此展示出的非凡動力和上進心是非常值得肯定的!

我們美中實驗的課程除了看重學生們的語言能力、知識和技巧外,更重視他們的全面發展。如此優質的教學體驗,祇此一家! 掃碼註冊:



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)



在鏡頭面前向大家展示自己的畫作需要莫大的勇氣。不過,孩子們沒有絲毫猶豫退縮,並且還積極地聽取馮老師的實時回饋作修改美化,祇一門

## 福虎來報 CCACC 2022 慶祝虎年農曆新年賀歲活動拉開帷幕 線上慶典活動 本周六 2/5 上午 11 點

琴韻鼓聲辭舊歲,龍飛鳳舞賀新年。轉眼間,新年已近在咫尺。歲末年初,辭舊迎新,美京華人活動中心 CCACC 為社區準備了一系列 2022 虎年農曆新年系列慶典活動,與民衆共慶新春。

為了讓民衆感受濃濃年味,CCACC 今年採取線上和現場兩種方式舉辦慶典活動,包括與本地知名商場合作,舉辦傳統燈飾展和文化表演活動,以及舉辦線上聯歡,再為慶祝活動增添節日氣

氛。1月29日(周六)下午1點,在蒙哥馬利商場(Westfield Montgomery),伴隨著陣陣鑼鼓聲,由 CCACC 舞龍隊帶來的舞龍表演,為 CCACC 2022 慶祝虎年農曆新年賀歲系列活動拉開帷幕。美京華人活動中心會長李志翔先生,蒙哥馬利商場營銷經理 Ross Kemper 先生和馬州參議員李鳳選議員分別到場致詞。當天表演活動包括中華傳統樂器演奏和書法

展示,各種富含傳統文化元素的舞蹈和歌曲。現場氣氛歡愉,處處洋溢節日的氣氛。特別是舞獅表演,把慶祝氣氛帶到高潮。現場觀衆紛紛大贊這久違的農曆新年慶祝表演。

以往,美京華人活動中心在湖林商場 Lakeforest Mall 舉行盛大的農曆新年雙周慶活動,一直是社區裏的年度盛事。然而,疫情的持續,讓社區民衆慶祝新春的方式變得愈加困難。為防控疫情,很多傳統的春節慶祝活動受到了種種限制。CCACC 本周慶典活動的成功舉辦,為疫情中的社區民衆帶來了新的期盼。

CCACC 將在接下來兩周內,

舉辦更多農曆新年慶祝活動,敬請關注:

2022 慶祝虎年農曆新年賀歲活動

地點: 蒙哥馬利商場 (Westfield Montgomery), 7101 Democracy Blvd, Bethesda, MD 20817

新春傳統燈飾展

美京華人活動中心在蒙哥馬利商場推出新春傳統燈飾展。由兩條六十呎長的長龍、巨幅新春書法對聯和數百個燈籠布置的文化長廊,將為民衆展示中華文化的底蘊。

時間: 1月中旬至2月中旬

文藝表演及活動

多元化的文藝表演為您增添新春愉悅,內容包括舞龍、舞獅、民族舞蹈、歌唱等等。精彩節目不容錯過! 具體節目清單請掃二維碼。表演現場還有虎年特制棉衫供民衆選購,更有多張禮品卡免費贈予,以及社區服務諮詢等等。

時間: 2月5日、2月12日 周六下午 1點至3點

每周特別表演:

1點: 舞龍

2點50分: 舞獅

節目列表請掃以下二維碼:



與此同時,CCACC 在蒙郡的 Westfield Wheaton 商場也推出新春傳統燈飾展,讓更多社區居民有機會看燈飾,品年味。

另外,美京華人活動中心的 2022 農曆新年慶典活動訂於 2月5日上午11點線上舉行。今年由于疫情,中心目前正積極籌辦 2022 農曆新年線上慶祝活動。在本次線上慶祝活動的籌備過程中,中心仍收到來自美國各界貴賓的新春寄語,并由社區團體和中心社團提供豐富多彩的表演,內容包括應史密森尼美國藝術博物館之邀而制作的新春特輯。慶祝活動將以中英文雙語進行,廣邀社區團體參與,展現多元的文化。全長預計一個半小時,誠邀各位社區民衆參加,一起歡度春節。



## 美京醫療中心將於2月24日首次開辦失智病患照顧者工作坊 歡迎報名

在美國,超過 600 萬 65 歲以上的長者患有失智癡,相當於每 9 位老人就有一位患有失智癡,其中七成以上為超過 75 歲的長者。在我們社區中,我們也發現越來越多失智癡的病患,除了人口老化的原因之外,也有許多病人,是在家人發現癡狀後,帶去尋求醫療專業的協助。根據統計,有超過 80% 的失智癡病人留在家中接受照顧,提供照顧的多為家人,其中照顧角色為女兒最多。而失智病人的照顧者,有三分之二為女性,有四分之一是「三明治族群」,也就是需要同時照顧 65 歲以上老人及 18 歲以下的孩子。照顧失智癡患者并不容易,病人的行為問題隨時考驗照顧者的耐心,還要面對病人狀況退化時,外界的質疑及自我的信心。失智病患照顧者,也成為心理問題疾病的高危險族群。

長期關心我們華人社區中失智癡家庭的需求。這次得到馬裏蘭州 LIVING WELL 中心的支持,辦理失智病患照顧者的工作坊。由執照臨床社工師陸惠興、及執照社工師陳曉瑩帶領,舉辦為期六周的課程。參與者將能學習到照顧他人以及自我照顧的技巧,並透過團體交流,獲得經驗分享以及情緒支持。本課程將於 2 月 24 日開始至 3 月底,每周四下午 2 時 30 分至 5 時,為期六周,每周 2.5 小時。授課內容以英語進行,自即日起開始報名,限額 15 名,額滿為止。請致電 301-820-7200 分機 8317, 電郵 郵寄至 chunying.zhao@ccacc-dc.org 或上網站 www.ccacchealth.org 報名,全程參與完成者,將獲得小額禮品卡作為鼓勵支持。

讓我們一起互相支持,學習照顧他人也自我照顧。

美京醫療中心的關愛村項目,

## CCACC 書畫藝術社與古箏社受邀在肯尼迪中心獻藝 2/10 下午 6 點



美京華人活動中心 CCACC 古箏社黃麗嬋老師受邀,將於農曆年期間,帶同學生在肯尼迪中心 (Kennedy Center) 的千禧舞臺 (Millennium Stage) 表演,並邀得中心書畫藝術社新杰強老師共同在節目中獻藝,推廣中華文化和藝術。敬邀各界知音、好友親臨捧場、鼓勵,共度一段為你精心準備的時光。

是次箏團將以合奏、獨奏和重奏等形式演奏十四首傳統和現代箏曲,如「歡樂的日子」、「梅花三

弄」與及浙江派的「高山流水」;也有新編排的「兩祇老虎」二重奏,在這首樂曲進行中,將會由書畫家新杰強老師隨樂韻即席揮毫,書寫虎年

祝賀詞。

新杰強老師是中港臺著名的書畫家,經常在各地舉辦個人展覽;他的作品可以在博物館、大使館、大學、銀行等地看到。2003 年,他在美京華人活動中心義務創辦和領導書畫藝術社,教授中國書法和山水畫的基本技法和原理,幫助學員對書畫作深入的了解和研究。

演出日期和時間: 2月10日下午六時至七時

地點: 肯尼迪中心千禧舞臺  
地址: 2700 F St NW, Washington, DC 20566

免費門票: 請點擊肯尼迪中心的鏈鏈登記領取 Reserve Tickets (<https://www.kennedy-center.org/whats-on/millennium-stage/all-upcoming-events/>)

或掃以下二維碼:

