

蒙郡政府華裔老人健康及公衆服務資源 系列二講座3月10日晚開講

馬州蒙郡的華人同胞們，你們知道蒙郡政府都提供哪些健康和公衆服務嗎？你們知道蒙郡政府有着全美各郡中規模非常龐大的健康與公衆服務隊伍嗎？很多華裔居民可能不知道，蒙郡健康與公衆服務部(也可以稱為衛生局)有雇員1700多人，為全郡一百萬人口提供着非常全面的健康與公衆服務。但非常可惜的是，由于多數華裔居民是新移民并一定程度上受英語能力和使用習慣所限，大多數蒙郡華人同胞對郡政府所提供的公共服務和福利資源知之不多。為了更好地服務社區居民，普及健康保健知識，提高社區居民對現有資源的認識和了解，以獲取優質的保健服務，大華府華裔社區健康服務中心和蒙郡衛生局亞裔美國人健康促進協會(Asian American Health Initiative, AAHI)將共同主辦“蒙郡政府華裔老人健康及公衆服務資源系列講座”。系列二講座將於3月10日(周四)晚8點至9點通過Zoom在綫舉辦。

每月第二個周四晚八點至九點鐘的七次系列講座，主要目標是

以華裔語言和文化方式來為55歲以上的蒙郡華裔居民提供有關在健康、保健和生活方式方面的討論。蒙郡衛生局亞裔美國人健康促進協會(AAHI)有很多針對老年人的英語課程，專門針對中文使用者的項目并不多。本次系列講座的理念是以老年人理解的語言，以老年人健康、保健和生活方式為主題，以及相關的資源、計劃和服務的項目。

系列講座是亞裔美國人健康促進協會的Friends' Corner(朋友角)項目，七次系列講座將在輕鬆和溫馨的環境中進行：

- 1.2月10號：馬州蒙郡亞裔美國人健康促進協會簡介及如何保持身心健康
- 2.3月10號：理解老人被虐待、忽視的痛苦，如何防範它們發生
- 3.4月14號：照顧患有阿爾茨海默氏癱(俗稱老年痴呆癱)的老人
- 4.5月12號：如何預防老年人跌倒損傷？
- 5.6月9號：如何選擇Medicare的各類醫療保險項目？

6.7月14號：藥物的管理
7.8月11號：蒙郡老年人健康服務資源和精神健康

第一次講座由亞裔美國人健康促進部高級專員Phoebe Shih女士主講。她首先簡明扼要地介紹蒙郡政府亞裔美國人健康促進協會的宗旨和服務項目，隨後她詳細生動地講解了影響身心健康的八個主要因素。七次的系列講座主要使用中文，如果是英文講，我們將提供現場中文翻譯。亞裔健康促進部的主講人社區宣教經驗豐富，講座不僅內容豐富和實用，也非常通俗易懂。這不但將是蒙郡華裔居民了解郡政府公共健康服務和福利資源，獲得專業協助以獲取更多有效資源和保障途徑的好機會，也是專門為華裔老人量身定製的老年健康專題講座。機會難得，請華裔同胞們不要錯過！

3月10日講座的題目：理解老人被虐待、忽視的痛苦，如何防範它們發生
時間：2022年3月10日(周四)晚8點至9點。
參加方式：參加本次或本系列

講座不需要提前報名。只需要記住講座的時間，按時從手機、平板電腦或筆記本電腦等電子設備上登錄即可。請用下面的鏈接登錄在綫會議或通過掃碼識別本文中的二維碼照片登錄，也可以採用撥打電話的方式參與。

Zoom Meeting Link:
<https://us06web.zoom.us/j/86417054441?pwd=RGk5SG10OFNNaEp2WkNkN2trMlFkdz09>
Meeting ID: 864 1705 4441;
Passcode: 510686; 電話參與: 301-715-8592

此外，如果有華裔老人因為沒有電子設備而無法參加這個在綫講座，可以和我們聯繫。大華府華裔社區健康服務中心和蒙郡亞裔美國人健康促進協會將根據情況，有可能為您辦理租借(免費，但要交押金)或免費提供(如符合低收入條件)平板電腦(Tablet)。

大華府華裔社區健康服務中心中文幫助電話：240-658-9228,

571-668-5836。兩個熱綫電話都提供中文普通話和廣東話服務，也可以發中文短信聯繫。

大華府華裔社區健康服務中心(Chinese American Community Health Services)是一個完全由義工運作的非營利社區組織(501c3機構)，以致力於慈善及公益性社區健康服務為宗旨。有關我們服務的更多信息，請登錄瀏覽我們的網站：www.cachs.org。

(大華府華裔社區健康服務中心供稿)



美中實驗洛城校區新雙雙中文五年級學生習作分享

(指導老師：黃進)

編者按：美中實驗學校在中文教學中不僅注重發展學生的聽、說、讀、寫能力，也積極鼓勵和推動學生自主學習中文，並為他們創造盡可能多的交流和展示機會。去年，我校“螢火蟲網絡廣播電臺”和“載道”中文網站相繼創立，使得孩子們學習中文的熱情持續高漲。在這股學習熱潮的影響下，我校其他年級的學生們也迫切的希望向大家展現自己的中文實力。新雙雙中文五年級的同學尤為積極，他們在黃進老師的鼓勵下，開始不斷向我們分享自己的習作，繼《月亮的信》後，這次他們又分享了以“下雪了”為主題的習作，讓我們一起通過這些俏皮的文字來感受白色世界裏的浪漫童真吧！

《白色世界》
作者：張芮源

早上，我跑到窗戶邊一看，哇，地上鋪了一層白，在太陽下閃閃發光。我急忙喊到：“媽咪，爸比，妹妹，快過來看！下雪了！”他們急忙跑過來也跟著喊：“下雪了！下雪了！外面美麗極了！”我們四個趕快換衣服，吃早飯，刷

牙，洗臉，馬上就可以進入那美麗的白色世界了！爸比說去玩雪必須穿雪褲，於是我和妹妹穿上了雪褲，我們穿的真像農民，好笑極了！我們也穿上了外套靴子，戴上了手套。

我迫不及待的把門甩開跑到外面說：“白色的世界，我來啦！”立刻就跳進了雪地。妹妹馬上也跟我跳進了雪地。過了一會兒，爸比說：“我們去公園玩吧，那裏的雪更厚，可以滑雪。”我們蹦蹦跳跳，很快就到了。那些樹梢上抹了一層白，原來樹也喜歡玩雪啊！我拿着滑板就往山坡上跑，妹妹緊緊跟在後面。我坐上了滑板，妹妹推了一下，滑板就衝向了山腳，旁邊的世界也在往後跑。太好玩了！我聽到妹妹的聲音大聲喊到：“姐姐！該我了！該我了！”於是我們就這樣玩，忘記了吃中飯的時間。

從那以後，我每天早晨都跑到窗戶邊看一看，盼望着再次下雪。終於有一天，我又看到了我夢中的白色世界。

《玩雪》
作者：楊帆

上個星期下了很大很大的雪，到處都是白茫茫的一片。我和好朋友約好早上九點鐘一起出去玩雪。太久沒有看到這麼多雪了，我們互相扔雪球，打雪仗。我們想堆一個大大的雪人，但是堆到一半的時候，不知道哪裏飛來一個雪球，把雪人砸塌了。我和小伙伴只好去滑雪，我試圖在我的滑雪板上站起來，可是我直接摔倒了。我們都很喜歡雪，希望以後還會有這樣的大雪天，讓我們開心地玩兒。

《甜甜的雪》
作者：蔣寧祺

今年，我過了一個非常美好的下雪天。我和姐姐連着兩天都在雪地裏玩耍。我們還邀請了很多小朋友過來一起玩，在雪地裏雕刻人物，在雪地裏打滾。

我仍然記得姐姐和我以前一起玩雪的情景，姐姐會咯咯地笑，笑聲傳得很遠很遠。我們拿起一個大勺子在雪地裏挖上一大塊幹淨的白雪，搶着用舌頭來舔它。雪嘗起來，什麼味道都沒有，但是它在我們的眼裏，就是甜甜的棉花糖。回家的時候，媽媽說：“玩

累了吧，快來喝水吧。”我和姐姐互相看着，笑了：“我們已經喝得飽飽的啦。”

《我喜歡滑雪》
作者：張嘉卉

大雪就這樣下了一夜，我和弟弟約上好朋友，到我們的院子裏打雪仗。可是剛下的雪又鬆又軟，很快就散了。我們就決定一起去附近的山坡上滑雪。下雪的時候滑雪，雪花飛到臉上，有點刺刺的，冰冰的。如果是在別人已經滑過的地方滑，就會有一個現成的滑道，不用擔心自己滑得亂七八糟。小朋友們歡樂地笑着、鬧着，摔跤了也不怕。滑雪是一件有趣的事情，我喜歡滑雪。

《堆堆雪狗》
作者：裴希羽

今年的冬天特別冷，剛剛還下了一場大雪。我和哥哥出去玩的時候，看到一祇小狗。我很想去摸一摸小狗，可是小狗馬上衝着我大叫，非常凶，我差一點被它咬到了。哥哥說：“沒關係，我們堆一祇小雪狗吧。”好主意，我們

就照着小狗的模樣，堆了一祇小雪狗，雖然沒有剛才那祇小狗那麼可愛，可是我很喜歡。回家的時候，爸爸從屋子裏笑嘻嘻地出門來，“天呀，爸爸，你抱着什麼？”我驚訝極了，爸爸正抱着早上我們看見的那祇小狗。

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)

豐采多姿主持人



二零二二年新春联欢

雖為物理系的高才生，從小受到歌舞之鄉雲南的孕育與熏陶，好友單明華對舞蹈情有獨鐘，每周奔波于Wheaton灰墩，North Potomac

北波，White Oaks白橡，Holiday Park假日公園，傳揚中國舞韻；春節更籌劃出亮麗的成績單。

首場位于 Benjamin Gaither

Center。柔情中音的林玲與男高音蔡德誠拉開序幕。明華帶來爵士樂“鸞”；傘舞“江南情”及蒙古“游牧時光”。其他尚有李清秀老師的“舞扇翩翩”；裴天雯形體舞“蘆花”；京劇則李艷紅“梨花頰”與呂宜蘭“貴妃醉酒”相映生輝，最後林蔡完美和聲中以“友誼地久天長”結束。

蓋瑟中心麻雀雖小，五臟俱全。一小時的節目，主持人韓穎與觀眾親切對話，不時插話打趣，甚至一飾兩角男女兼唱。整場慶祝笑聲不斷，溫馨感人有如文藝沙龍。

而North Potomac Community Center北波社區中心的春節長達2小時。除了再度上演蓋瑟中心節目外，男高音張明文“Core Ngrato”動人心弦，器樂張修發葫蘆絲與鮑啟新風琴遙相呼應，張蕙蕙旗袍秀，羅平傘舞“清清玉湖水”趙蔚文“可可托海牧羊人”及“春園花兒美”。再加上社交舞，現代舞。

兩小時的節目可謂群芳競艷，精彩紛呈。主持人張明文聲音洪亮，帶動全場，與臺下一唱一和，使人仿佛置身于夜市此起彼伏的吆喝聲中，熱鬧滾滾，絕無冷場。

莊嚴肅穆的洛市市府春節於F Scott Fitzgerald費杰羅劇院舉行。

亞太專任組林邦夫及市議員Ashton致詞後，小龍女武術隊；顧磊敦煌箏樂團；李清秀的“彩雲飄仙”；尹曉榕現代舞；憶舞團傣族舞；韓國鼓隊；印度Kalanidhi舞，北維舞獅隊，鋼琴名師郭蔚學生Iris Duan的“彩雲追月”。名家薈萃，高雅秀



麗的心靈盛宴。
“京劇之花：王梅博士端莊大方，為每年洛市春節指定主持人。中英造詣深厚，臺風穩健，微笑中清晰的介紹節目，觀眾如沐春風，成為一道絢麗風景。
精彩表演往往令人驚喜連連，而作為主持人，一舉手一投足，都牽引着觀眾，他們自身何嘗不是亮麗的節目呢？(尹紀穎)