

美中实验学校夏令营2020网课营推出四门精选编程课程， 现火热报名中！

未来的世界是一个数据和计算驱动的世界，计算机编程越来越成为孩子们不可或缺的技能。这个夏季，美中实验学校夏令营与Fast & Practical Learning LLC合作推出四门精选编程课程，包括Java趣味游戏编程，Java 101初级编程，Java中高级编程，和Java专业资质考试，所有课程将采取线上教学，孩子们足不出户就能学到优质的、且具有实用性、前瞻性的计算机编程知识，快人一步掌握领先科技。

一、趣味Java编程

这门课是为小学和初中学生设计的，不要求学生有编程基础。课程带领学生做各种趣味编程，包括文字输入、画图形、动画设计、音频交互等。本课程着重培训和增强学

生对计算机编程的兴趣和爱好，学习掌握最基本的编程知识和技法。

二、Java 101

这门课是为初中至高中没有编程基础的学生设计的，也招收有兴趣学编程的小学高年级学生。本课程学习Java核心基础知识，包括Class, Object, Variables, Data Types, Control Flow, Methods, Inheritance, Abstract, Interface, Overloading, Overwriting, Encapsulation, Polymorphism等。

三、中高级Java编程

这门课是为初中至高中已有一定Java编程基础的学生设计的，本课程学习Java更多核心知识和技法，包括Data Structures, Algorithms, File I/O, Multi-Threading,

Stream, JDBC等。Prerequisite课:Java 101。

四、Java Certificate

这门课是为已比较熟练和全面掌握了Java编程的高中学生设计的，课程将带领学生系统和充分准备Java 8 Certified Associate (1Z0-808)考试。如果已经通过1Z0-808考试并获得Oracle颁发的OCP Certificate的学生可以申请参加Java 8 Certified Professional (1Z0-809)课程。

教学团队负责人高承老师，资深IT工程师、项目Lead & Architect，早年毕业于北京清华大学，来美获核子工程和计算机科学双硕士学位，从事计算机软件应用程序开发职业二十余年，精通多项最新计算机系统、架构、语言、标准、工具和方法，多次获专业认

证和Awards of Excellence。团队任用的每一位老师，均具有过硬的专业知识背景，懂教育、爱孩子，并且十分擅长在线授课，让孩子们充满兴趣的学习编程，快速轻松的掌握编程技能。

亲爱的家长们，美中实验学校夏令营2020网课营注册网站已经正式开通，扫描下方二维码即可快速进入报名页面！6月5日前注册，还可享受多重优惠！赶紧加入我们吧！如有疑问，请联系：

戴老师 240-467-7768

黄老师 240-603-8863

徐老师 301-820-8897

冯老师 240-401-1195 (text message only) (美中实验学校宣传部)

我的小天地

李恩然 美中实验学校《马立平中文》六年级一班
指导老师：冯旭



我喜欢小朋友。我喜欢帮小朋友。我喜欢跟小朋友玩。我每个星期五，都会去我的教会帮小朋友们在活动叫AWANA。AWANA在我教会里的两个部分。一个部分

是餐厅里面，一个在一个小屋子。

我教会的餐厅有时候会被清除了，没有桌子和没有椅子。如果有人抬起头来，都看不见屋顶。屋顶白白的，上面挂着一个投影机。在餐厅的最右边的门后面是厨房。厨房有很多吃的；我一进去就可以闻到里面的好吃的。我的教会提供中饭所以很多时候，里面还会有很多剩菜剩饭。柜子里也有很多零食薯片，饼干，和别的小吃。厨房里也有一个冰箱，里面还有很多别的好吃的。

我的教会有很多小屋子。有一个屋子专门给AWANA用。这个屋子是一个普通的屋子，有椅子和桌子。这个屋子不太大，通常可以座9到10个人。墙是一个嫩黄色，屋顶是白色的，还有几盏灯。在屋子的一个

墙上有一个白板，上面还可以写东西。白板旁边有几个货架，上面有很多只，铅笔，标记，和别的办公用品。

我从我明白小孩儿多么可爱就开始喜欢跟小朋友玩。我觉得他们傻乎乎的和可爱。我7到8岁的时候，我妈妈天天告诉我，我小的时候(2-3岁)特别可爱。我看我小时候的照片，没有觉得我多么可爱。现在，我长大了。我明白我妈妈的想法。小朋友真的好可爱。

如果有人想要来AWANA帮忙，他必须是6年级。我从我知道小朋友多么可爱就想要帮忙。但是，我那时候才在3-4-5年级，我还是不够大。我特别羡慕那些孩子可以当一个志愿者，帮AWANA。五年级完了之后，我立马找AWANA的负责人。他给了我一个面试，然后告诉我我过了！我可以帮忙了！我那时候特别高兴。我蹦蹦跳跳的，就像一个可爱的小朋友一样。在AWANA帮忙还有一个好处，就是给SSL hours。)

在AWANA里，有两个部分。一个部分是玩游戏，一个部分是背圣经。玩游戏的领导/老师非常喜欢我。我跟他的关系非常

好。我每次去AWANA都会当他的一个小帮手。我帮他准备游戏，组织孩子们，确保一切准备就绪。我特别喜欢看孩子们蹦蹦跳跳去，跳来跑去，跑来跑去，哈哈大笑，高兴的话，和朋友们玩。孩子们都很喜欢我。

在AWANA里的第二各部分，就是背圣经。我的教会专门做了很多书，上面写着很多圣经经文。每一页有一个经文。一个孩子背完了一页，我就在那一页的地下签一下我的名字，代表这个小孩已经背完这句经文。

因为我对AWANA很努力，每个人都注意到了。我每次去的时候，都有人说我帮AWANA非常好。在AWANA，很多别的大人都问我的爸爸妈妈是谁。他们想要告诉我的爸爸妈妈我在AWANA帮忙非常好。

我特别喜欢在AWANA帮忙。我每个星期五都去帮忙。但是因为Wuhan Coronavirus爆发了，我妈妈不再让我去帮忙了，不再去我的教会了。我现在非常伤心因为我特别想念可爱的小朋友们。再过一阵子，这个教会可以又开了，AWANA也可以开始了。然后，我就可以看见小朋友们了。

中医知识助华裔民众抗疫

——CCCAA举办系列讲座之卢全生医师谈中医对新冠的防治

大华府同乡会联合会系列讲座

浅谈中医对新冠疾病的认识

卢全生 博士

马里兰州注册针灸师
中国中医科学院 博士
世界中医药联合会 主任医师

自从COVID-19疫情开始后，华盛顿地区同乡会联合会组织了各个同乡会踊跃参与的募捐活动，为当地医疗机构和相关部门、人员送去了口罩等医疗防护用品；与此同时，为了给华裔民众排忧解难，发挥大华府地区华人优质资源，同乡会联合会特别策划安排了防疫知识系列讲座，由健康服务部具体承办，系列讲座活动从此成为华人社区一道固定的周六节目，吸引了众多听众参与。

疫情系列讲座得到了大华府专业资深医学人士的大力支持，每一位讲员都发挥自己的专业所长和奉献精神，充分利用网络平台，将防疫知识与各位聆听者的疑问结合起来，使每期讲座都有主题，有指导意义，有民众关心的热门话题，深受华裔社区好评。

目前安排了九期讲座，已经成功举办了

六期。讲座包括：4月18日周六第一期，程绍铭律师主讲的“防卫安全注意事项及具体措施(预警种族歧视的升级)、如何居家自我保护及有关拥枪自卫的法律规定、安全须知等”；4月25日周六第二期，贾俊勇精神科医师主讲的“如何防范压力下情绪失控、家暴、抑郁、自杀等”；5月2日周六第三期，梅张会计师楼张丽清女士和林芳注册会计师主讲的“互助热线及紧急援助；如失业申报、发款援助、延迟报税等”；5月9日周六第四期，冯平博士主讲的“从流行病学角度谈新冠感染致病和传播特点、疫情分析及相关预防”；5月16日周六第五期，崔巍医生主讲的“谈美国目前医疗体系，对新冠病的救治，及有症状后如何应对”；5月23日周六第六期，卢全生中医针灸师主讲的“浅谈中医对新冠疾病的认识”。

紧接着5月30日周六第七期，将安排NIH/NCI郑志明教授主讲“从病毒学谈谈目前基于病毒结构和特性的抗病毒药和疫苗的研究状况和发展”；6月6日周六第八期，将安排了纽约人寿保险公司王亚女士主讲“疫情中医疗保险的变更和重要性”；6月13日周六第九期，将安排梁仲平律师主讲“疫情下谨防及应对‘仇恨罪’”。还有适应现实生活需要的讲座内容，正在安排中，请及时关注同乡会联合会发布的消息。

5月23日周六晚上8点，同乡会联合会策划人曲长虹副会长和韩军部长、技术保障周刚副会长、主持人胡荣华部长，如期为观众们呈现了系列讲座第六期卢全生中医针灸师主讲的“浅谈中医对新冠疾病的认识”。

卢全生中医师是马里兰州注册针灸师、中国中医科学院博士、世界中医药联合会主任医师，他从前国内中医治疗新冠的经验数据中得出，中医药在治疗上的总有效率达到了90%以上。初步临床研究发现：中医药能够有效缓解症状，能够减少轻症向重症发展，能够提高治愈率，降低死亡率，能够促进恢复期病人的机体康复。新冠疾病的中医病因病机就是一种“戾气”所致，他围绕“中医中药防治新冠疾病及提高自身免疫力的辅助方法”这一主题，介绍了新冠疾病的中医辩证施治，包括轻症：①湿毒郁肺偏热型，治以清热解毒，化湿除瘟，肺炎1号方加减；②湿毒郁肺偏寒型，治以散寒祛湿，宣肺透邪，清肺排毒汤加减。重症：闭证和脱证。恢复期：①肺脾气虚，治以补益脾肺，六君子汤加减；②气阴两虚，治以益气养阴，麦门冬汤加减等方面阐述了中医的“治未病”思想，即“正气存内，邪不可干”。

卢医师介绍了中医的“治未病”思想的由来，《素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为

浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

他介绍了新冠疾病的中医预防有：

药物预防：中药茶，如苍术、藿香、二花、陈皮、白茅根、桑叶，或中成药：玉屏风散、生脉散、藿香正气丸等；

艾灸预防：室内燃艾条，穴位艾灸；

室内中药熏蒸消毒：苍术50g、艾叶15g、薄荷58g，熬水熏蒸；

中药香囊：苍术、草果、白芷，或中药足浴(艾叶)；

保健操或一些运动：太极拳、八段锦、跑步、瑜伽等；

针灸按摩：如印堂、太阳穴、肚脐、肾俞、足三里、三阴交等，可改善睡眠，稳定情绪，提高免疫力，对防治新冠疾病有帮助。

另外，他还讲到了药食调理，因人而异。如气虚体质者，可用黄芪、西洋参等，益气扶正，祛邪外出；阴虚体质者，可用玉竹、沙参、麦冬滋阴润燥；阳虚体质者，宜加桂枝、生姜助阳解表；痰湿体质者，可加茯苓、山药祛湿化痰；湿热体质者，可予薏苡仁、白落仁、杏仁清利湿热；气郁体质者，可酌加柴胡、陈皮、枳壳疏肝理气；气郁化火者，可加丹皮、栀子等清肝海热；血瘀体质者，可加桃仁、当归，活血化瘀。

现场还解答了听众提出的关于莲花清瘟预防新冠肺炎的原理。这次讲座从中医科学上为听众提供了一些知识，也是对中华民族传统中医的传承和发扬。我们都知道中医博大精深，历史悠久，希望在这次人类疫情灾难面前，中医科学能为全人类战胜新冠疫情提供有益的帮助。

敬请期待5月30日周六第七期，NIH/NCI郑志明教授主讲“从病毒学谈谈目前基于病毒结构和特性的抗病毒药和疫苗的研究状况和发展”。

(华盛顿地区同乡会联合会宣)