

# “浅谈艺术与心理： 绘出你内心的世界”

——长者艺术治疗讲座将在CCACC美京艺廊举办

美京华人活动中心CCACC定于本月26日(星期六)在美京艺廊为社区长者们举办题为“浅谈艺术与心理:绘出你内心的世界”的艺术治疗讲座,希望透过简易艺术创作,帮助长者们抒发压力与情绪,增加生活乐趣,照顾好自己的身心与健康,开开心心过好每一天。敬请耆老们踊跃报名参加!

随着人类步入老龄社会,社会上出现的对“老”的恐惧和排斥,不可避免地在某种程度上影响着长者们的心理健康与幸福感。该如何帮助长者们认识到年龄并不是改变、成长或疗愈的障碍或终点,并鼓励他们自主开发自己的创造力与潜能,潇洒地享受乐龄特有的平静与自在? CCACC会长孙文影女士介绍说:“基于上述问题,CCACC决定为社区长者量身定制这一期讲座,作为CCACC艺术治疗系列讲座的第一期。耆老们将在周六的早晨来到陈列着精美的摄影作品的美京艺廊,一起深呼吸放松,一起体验运用简单的绘画创作及与他人的互动分享来认识自己的情绪及感受、与自己对话的过程,进一步了解自己的内心世界,并开发自己的创造力与潜能,增加

生活乐趣,提升生活品质,让每一天都活得自在、有意义。”

主讲人黄圣婷女士拥有马里兰大学咨商心理教育硕士学位及马里兰州心理治疗师执照,曾在疫情期间服务于CCACC美京健康医疗中心,为社区居民提供心理健康服务,并协助医务人员的医疗服务。黄女士强调指出:“本期讲座上的绘画活动并不要求参与者拥有艺术专业背景,欢迎所有感兴趣的长者、包括零基础的绘画初学者踊跃参加!”

本活动提供午餐。请有意出席讲座的长者们事先报名,以便我们统计人数。

讲座时间:8月26日(星期六)上午10时至11时

讲座地址:CCACC Art Gallery, 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

报名电话:(301) 820-7200 转分机8522

报名Email: artgallery@ccacc-dc.org

(撰文:周梅月 图片:CCACC)

【附:讲座海报】

## 淺談藝術與心理： 繪出你的內心世界

關於本講座：

- 目標對象為社區長者
- 色彩與心理學的關係
- 藝術與療癒的相輔相成
- 體驗藝術創作活動
- 認識情緒與感受，與自己對話



CCACC Art Gallery 美京藝廊

9318 Gaither Rd., Suite 215,  
Gaithersburg, MD 20877



8/26/2023 星期六  
10:00 - 11:00 AM

講者：黃聖婷 TINA HUANG, LGPC  
馬里蘭州心理治療師

報名資訊：

電話：301-820-7200 轉 8522

Email: artgallery@ccacc-dc.org

本活動提供午餐，請事先報名以便我們  
統計人數喔！歡迎踴躍報名參加！

藝術創作X心理健康



# 欢迎报名CCACC 美京博雅苑幼儿园课程

各位家长朋友,CCACC美京博雅苑目前为幼儿园课程设有四个班级教室,按照的学生年龄划分。我们的日常活动包含自由游戏、语言社交认知发展、集体活动,还有上厕所训练、午睡以及用餐。除了学术和语言课程,我们还设有丰富的课外活动来丰富孩子们的时间,例如,艺术、舞蹈、瑜伽、STEAM和体操课。以上活动和课程是孩子们重要的学习机会。我们还为每个学生提供一对一交流互动,全面激发孩子们的积极性。

以下是三个针对不同年龄段的班级介绍:

蜂鸟班(2至3岁):

我们的课程旨在营造一个充满关爱的氛围。校内配备了有趣和极具吸引力的教具,鼓励孩子们的学习兴趣和好奇心。我们采用创意课程,确保您的孩子在探索和发展方面得到适当的引导。

红雀班/鹌鹑班(3至4岁):

这两个班级旨在为3岁至4岁的孩子进入幼儿园大班提前做准备。我们的目标是

确保全面关爱每一个孩子,通过鼓励和指导,每天都让学生能够成长,并自信地看待自己。

知更鸟班(4至5岁):

这是孩子们关键的一年。我们的目标是确保所有学生都为将来的学习之路做好充分的准备。我们的课程具有项目式和探究式等特点,不仅使学生拥有必要的自信,还赋予他们在任何学习中取得成功所需的动力。

CCACC美京博雅苑幼儿园的学费标准是根据孩子们的年龄和照顾时间而异。我们提供每周5天的日程安排。

全天日程为上午9:00至下午3:00(延长日程为上午9:00至下午6:30)

咨询电话:301-978-3918/301-978-3922

电子邮箱:info@ccaccacademy.org

学校地址:9400 Key West Ave  
Rockville MD 20850

官方网站:https://ccaccacademy.org/



美京博雅苑幼儿园小朋友们于美京华人活动中心40周年庆典活动中表演节目



幼儿园小朋友们与校长万瑾女士(右一)以及老师合影

## 国税局:合格新节能住宅的建筑商或有资格获得第45L条下扩大的税收抵免

华府—美国国税局提醒建造或大幅重建合格新节能住宅的符合条件的承包商,他们可能有资格获得每栋住宅最高达5,000美元的税收抵免。

抵免的实际金额取决于资格要求,例如房屋类型、房屋的能源效率以及购买或租赁房屋的日期。作为《2022年通货膨胀削减法案》的一部分,这一重要抵免得到了扩大。

建筑商和房屋的条件资格

要获得资格,符合条件的承包商必须建造或大幅重建合格的新节能住宅。他们还必须拥有房屋并在建造期间拥有房屋基础,并且必须将房屋出售或出租给他人用于住宅。

这些房屋还必须是能源之星项目下指定类别的单户(包括预制住宅)或多户住宅,位于美国,并根据房屋类型和到手日期满足适用的节能要求。

2023年及之后的要求和抵免金额

对于2023年至2032年到手的房屋,抵免额从500美元到5,000美元不等,具体取决于符合的标准,其中包括:

- 能源之星项目要求
- 零能耗住宅项目要求
- 现行工资要求

2023年之前的要求和抵免金额

对于2023年之前到手的房屋,抵免额为1,000美元或2,000美元,具体取决于符合的标准,其中包括:

证明该住宅的年供暖和制冷能耗水平比符合特定能源标准的同类住宅至少低50%(某些预制房屋为30%),而其中建筑围护结构的改进至少占减少量的1/5(某些预制房屋为1/3)。

满足特定联邦预制房屋规定

满足特定能源之星要求

正确申领抵免

符合资格的承包商在申请抵免之前必须满足《国税法规》第45L条(英文)所规定的所有要求。第45L条的解释指南可在《通知2008-35》(英文)(以及《通知2008-36,适用于预制房屋》(英文))中找到。

使用《表格8908,节能住宅抵免》(英文)来申请第45L条下的抵免。如果申请抵免的来源为合伙企业或S型公司,符合资格的承包商应使用《表格3800,一般商业抵免》(英文)。

国税局鼓励符合条件的承包商妥善保存支持第45L条下抵免申请所需的所有文件。

其它资源

适用于节能住宅建筑商的抵免(英文)

表格8908的说明(英文)

《2022年通货膨胀削减法案》下的抵免和扣除(英文)