

# 美京华人活动中心2023年大华府华裔篮球公开赛圆满落幕

美京华人活动中心大华府华裔篮球公开赛,在新冠疫情后继续举行。今年参加的有六队,经过六星期的鏖战,11月18日在Richard Montgomery 高中完美收官。今年冠军易主,Dragons以六战全胜的战绩,获得冠军。Hope Vipers及2ForA\$分列二、三名,CBC第四。优胜的前三名获得奖杯一座,每位球员都获得奖牌一枚,冠军更获得比赛球一颗,做为奖励与纪念。中心董事长林雄生先生莅临观赏比赛及颁奖。

四十多年来,华人活动中心的各式体育活动,在中心共同创办人李潮先生长期的投入下,几无间地举行,协辨中文学校联合运动会及学校之间的各式球类比赛(篮球、排球、躲避球、足球及网球等)长达三十余年。中心也有自己的体育活动,包括篮球,排球,乒乓球等训练班及比赛。最负盛名及有成就的,当推由1984年奥运金牌选手及有“天安门城墙”美誉的周晓兰教练,从1995年以来开设的排球训练班及夏令营,多年来造就了许多中学校队的排球精英,帮助他们在运动项目上展露所长,且拓宽选手们在学校及社会上的发展。

中心举办的华裔篮球赛也是历史悠久,早期社区里球员人数与球队不多,是以个人报名,再混合组队比赛,各队实力平均、竞争及友谊并重。随着参加的球员及球队的增加,慢慢可以自己组队来参

与。伴随球员年龄的增长,也就有了不限年龄的公开赛,以及以年龄来分组的比赛。其间曾有十余年的时间,与希望中文学校球友钱进先生等合办,由热心社区服务的王亚女士所资助,因而冠军王亚女士篮球杯,最近几年中心再度恢复独立举办。

今年的华裔篮球赛依然维持不限龄的公开赛,总共有六支队伍参加,有本地土生土长的年轻选手,也有好些来自大陆以及台湾留学生组成的队伍。比赛先打一轮单循环赛,决定优胜排名顺序,最后以排名先后捉对竞赛,决定最后名次。每一场比赛都雇用专业的职业裁判,使得激烈的竞争在平和的气氛中顺利进行。球赛的“工作队”,近年来皆由中心社区服务部门的义工团队,带领青少年义工担任,免除了过去各队轮流提供“工作队”的负担及记分不统一的困扰。青少年义工们是来自蒙郡的

公立学校中喜爱篮球运动的高中学生,虽然年轻,但做事认真负责,从器材场地的准备,到记分计时,与裁判密切互动都一丝不苟,确保每一场比赛的公平性与计分准确性,颇获大家一致赞赏。

今年的比赛过程屡屡高潮起伏,胜负悬念。比如在循环赛时,CBC及OHS分别赢过2ForA\$,UMD;决赛时,却被2ForA\$及UMD反超,因而分别得第三名及第五名。CBC第四,OHS第六。

冠军赛是Dragon 再对 Hope Vipers。预赛时,Dragons 在主将 Dom 个人独得39分的情形下赢过 Hope Vipers 9分,决赛时,Dom 缺席,Hope Vipers 兵多将广、身材高大,看起来很有希望翻盘,但 Dragons 队的 Bobby 承接了重任,上半场个人就进了18分,包括三个三分球,再加上队长 Ryan 的三个三分球,上半场大幅领先。下半场 Hope Vipers 的主将 Keion 带领队



CCACC 董事长林雄生先生(右8着粉衫)及主办人李潮先生(右7着红衫)为冠军队 Dragons(右边黑色队服)和亚军队 Hope Vipers(左边黄色队服)颁奖

友反扑,追了13分,但最后仍以9分落败,得第二名,Dragons以全胜战绩成了今年的新科冠军。

今年的公开赛,除了有一次场地需要调整,其他相当顺利。感谢 CBC 队长 Caleb Lui 今年在主持及通知方面帮了不少忙。大家热情

都很高,期待明年会有更多队伍共襄盛举,一切切磋球技,将健康的运动比赛带入社区里。球员们在相互言欢,合影留念后,相约明年再会。

(撰文:CCACC 李潮 图片:CCACC 李潮)



冠亚军赛开锣



冠亚军赛激烈角逐



年轻的义工们

## 蒙郡FY25 运营预算论坛订11月27日晚于CCACC举行 欢迎踊跃参加并发声

蒙哥马利郡 2025 财年运营预算论坛订于11月27日晚上7时于美京华人活动中心 CCACC 举行,这是自去年 2024 财年运营预算论坛之后,蒙郡和 CCACC 继续合作,使用 CCACC 美京艺廊的场地,由郡长 Marc Elrich 亲自在场回答问题,而且现场将有华语译,使华裔居民能充分的和郡长面对面交流。对于这样的机会,欢迎踊跃参加并发声,不但了解蒙郡如何为公共服务提供资金,更让行政部门在配置预算资源时,能顾及华人社区的需求和期望。

截至目前,2025 财年运营预算论坛以现场结合线上方式进行,自9月至今已举办了8场,第9场在 CCACC 论坛举办。此论坛提供一个平台,使居民能够直接与行政领导沟通,表达对预算分配的意见和建议。在论坛中,郡长 Marc Elrich 会与社区居民共同探讨如何更好地配置预算资源。

论坛重点:  
1.了解蒙哥马利郡 2025 财年运营预算的制定过程  
2.探讨公共服务的资金分配,包括教育、健康、交通等方面

为何参与:  
1.您将有向行政领导提出您对社区

的需求,使其在预算提案中获得更多的关注和支持

2.直接影响蒙哥马利郡的财政预算分配,确保资金被妥善分配到您关心的事物上

参与方式:  
1.出席现场论坛,与郡长 Marc Elrich 面对面交流

2.网络参与,观看线上直播,并透过网络平台提问

详细信息:  
时间:11月27日,星期一,晚上7:00至8:30  
地点:9318 Gaither Road, Suite 215 Art Gallery, Gaithersburg, MD 20877

更多详情请查询网址:  
<https://www.montgomerycountymd.gov/OPI/budget-forums.html?trumbaEmbed=view%3Devent%26eventid%3D169905506>  
或扫描二维码:

美国政府的运作方式往往是按照一句老话“The squeaky wheel gets the grease.”(越大声的人越能够获得关注)。所以,我们鼓励您踊跃参加,让我们携手合作,共同建设一个更加繁荣、更具包容性的社区。



## 艺术疗愈与心理健康工作坊 第二场圆满完成

艺术疗愈与心理健康工作坊第二场于 2023 年 11 月 18 日(星期六)上午在美京艺廊圆满举行,20 多位华府社区成年及年轻居民踊跃参与。主讲人是马里兰州执照心理治疗师黄圣婷女士。通过专业的讲座、小组活动和艺术创作,为大家打开心灵的窗户,赢得参与者们高度评价。

本次工作坊是美京艺廊艺术疗愈与心理健康系列讲座的第二场,主题为“空中的情绪”。讲座一开始,参与者们通过小组创作活动热身。接着主讲人黄圣婷女士给大家进行15分钟的心理小科普,结合心理学家罗伯特·普拉奇克(Robert Plutchik)的情绪圆盘,教大家如何在日常生活中如何运用情绪调节技巧,使参与者们加深了对情绪的管理。在接下来的30分钟里,参与者沉浸在艺术创作的世界中,通过“空中的情绪”表

达正向感受(太阳)、忧郁与悲观(云朵)、希望与热情(星星)。这个环节不仅让参与者释放创造力,还促进了彼此之间的沟通和分享。

为了巩固所学,本次讲座特别设置了一个简短但精要的负面情绪预防计划环节,帮助参与者在日常生活中更好地预防负面情绪的产生。最后,通过一场简短而有效的“54321 五感着陆放松练习”,为参与者带来了一段宁静的时刻,使大家在结束时感受到轻松和愉悦。

艺术疗愈与心理健康工作坊共有六场,每月一场。美京艺廊感谢所有参与者的积极参与与热烈反馈,并欢迎其他社区居民继续踊跃报名参加!

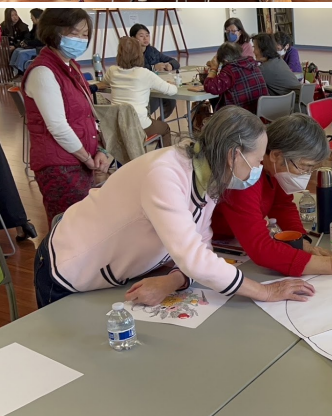
(撰文:CCACC 张馨允 图片:CCACC)



主讲人讲解暖身活动:情绪圆盘创作



主讲人介绍美国心理学家罗伯特·普拉奇克(Robert Plutchik)的情绪圆盘



各组组员热烈讨论,齐心协力完成创作



参与者分享该组创作理念



参与者分享“天空的情绪”个人创作及问题反思

区的繁荣与进步。

捐款方式简单便捷,您可以扫描海报下方二维码或通过我们的官方网站(<https://www.ccacc-dc.org/Donate.aspx>)进行线上捐款,也可以亲临 CCACC 办公地点(9318

Gaither Rd, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877)完成捐款手续。每一笔捐款都将用于推动 CCACC 的事业发展,为社区带来更多福祉。

感谢大家的关注和支持!

## 年终岁末,感恩乐捐 期待共创美好明天

美京华人活动中心 CCACC 诚挚感谢社区内外的支持者和朋友们,在这年终岁末之际,为中心的发展添砖加瓦,共同构筑一个更美好的未来。CCACC 一直致力于为华裔社区提供全方位的服务,促进文化交流、教育培训和社区凝聚,而这一切皆离不开您慷慨的支持。

作为大华府地区屈指可数的华人经营

之非营利性社区组织,中心一直向着标杆全方位地拓展,力求精进服务的质与量。经过41年的发展,中心多元化服务之范围惠及幼龄至百岁高龄的各年龄层。

中心目前以七大对外服务部门积极扩展各项服务:

- 1)美京欢乐日间保健中心 - 持续日间照料耆老的各项工作
- 2)美京居家护理中心 - 继续提供悉心一对一的居家照护
- 3)美京健康医疗中心 - 扩充健康医疗及义务门诊服务
- 4)美京艺廊 - 举办丰富的艺术活动及展览
- 5)美京社区服务中心 - 涵盖社团活动、场地租借、ESOL课程、常青社
- 6)美京博雅苑 - 提升幼儿、青少年教育
- 7)美京博翔馆 - 设置游泳、网球、匹克球等课程,为社区居民提供健身运动好去处

“以仁爱关怀,以诚信服务,在和乐中茁壮成长”是 CCACC 的核心价值。过去的一年,CCACC 通过举办各类活动、课程和社区服务,不仅增进社区居民的健康,丰富文化生活,也促进了不同年龄层之间的交流。然而,我们的事业仍有进一步发展的空间,需要更多的资金和资源。因此,我们诚挚呼吁大家踊跃参与年终感恩募捐,共同推动社

**美京華人活動中心 CCACC**  
Chinese Culture and Community Service Center, Inc.

**年終歲末 感恩樂捐**

一份捐款,一份心意

不論金額多少,心意最為可貴

誠邀您的參與  
Please Join Us