

CCACC 中心舞蹈社团为盖城圣诞节点灯庆典表演助兴



盖城市长Mr. Jud Ashman(右三)及其行政团队为点灯仪式拉开序幕。前盖城市长、现任蒙郡议员的Mr. Sidney Katz(后排左一)应邀出席。



CCACC社区服务中心民族舞蹈班表演藏族舞《玛尼情歌》。



CCACC社区服务中心常青社快乐舞蹈队表演《鄱湖渔歌》。



CCACC社区服务中心常青社芳华舞蹈队表演《梨花颂》。

2023年12月2日星期六傍晚,盖城(City of Gaithersburg) Jingle Jubilee 欢庆圣诞节和新年活动展开序幕! 这晚,盖城市政音乐厅充满了音乐、舞蹈和歌声。盖城圣诞节点灯庆祝仪式已伴随市民走过97个年头,今年更是在传统节日中增加了多元化的文化交融,吸引了众多居民的前来观赏。户外的草坪座位座无虚席,热闹非凡。小朋友和大人们都迫不及待见到圣诞老人、雪人弗罗斯特、红鼻驯鹿鲁道夫和其他角色。大家纷纷拍照合影,捕捉这难忘的节日瞬间。今年庆典的亮点是多元化的民族表演及丰富的创新活动安排。

点灯仪式在盖城市长Jud Ashman带领行政团队的祝福下隆重开幕, Ashman市长祝贺即将来临的圣诞节和

新年,并与市民一同点燃圣诞树的灯火。舞台上展示烛台,活动中有绚丽的灯光秀以及精彩的表演。

来自盖城高中交响乐团和合唱团为观众带来开场表演,接着各民族舞蹈陆续登台展演,包括中国舞、印度舞、墨西哥舞蹈等等。来自美京华人活动中心CCACC的3个舞蹈社团在社区服务中心主任李皎皎女士的带领下分别为观众表演了中国舞系列,获得现场热烈的掌声。首先,中心成民族舞蹈班带来藏族舞《玛尼情歌》,歌曲动听舞蹈欢快,演绎出浓浓藏族风、翩翩女儿情。接着由社区服务中心常青社快乐舞蹈队献上富有江南韵味的《鄱湖渔歌》。舞者每人手中一个竹笠,节奏欢快明畅,让人眼睛一亮。最后由社区服务中

心常青社芳华舞蹈队登场。只见身着红色古风的舞者,就像一群英姿飒爽的古风侠女,配上极富京剧色彩的《梨花颂》,将京韵舞蹈的独特魅力展现的淋漓尽致。

CCACC对社区活动一向不遗余力地积极参与,其各项服务在社区中也是有口皆碑。当日活动结束后,盖城节目策划主任特别感谢CCACC的舞蹈社团带来的精彩表演,并表示以后会把来自CCACC社团的表演放在保留节目中。能为社区做出贡献是我们的责任,也是义务,CCACC会继续努力服务社区,团结华人华裔,促进中西文化交流,提升华人形象。

(撰文:CCACC 社区服务中心 图片:CCACC)

艺术疗愈与心理健康工作坊系列 讲座第三场圆满结束

艺术疗愈与心理健康工作坊第三场于2023年12月16日(星期六)上午十点在美京华人活动中心CCACC的美京艺廊圆满举行。讲座吸引华府社区居民以及一些中心同仁们的踊跃参与。主讲人是马里兰州执照心理治疗师黄圣婷女士。她通过专业的讲座、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三场,主题为“树”中自我。讲座开始,参与者们通过“漾彩向日葵创作”以及“个人特质与团体共同特质探讨”进行30分钟的暖身活动。接着主讲人黄圣婷女士为大家进行15分钟的心理小科普,与大家一同分析“五大人格特质简易量表”(也被称为OCEANI模型),综合五个人格特质—经验开放性、自律严谨性、外向性、亲和性、情绪稳定性的得分,可以全面了解个人的人格特征。

在接下来的30分钟里,每位参与者通过艺术创作“画树测验”进行个人的结果分析,并与大家分享。之后主讲人黄圣婷女士为大家讲解“心理投射测验”,根据参与者们所画出的树木形状、细节、位置和变化来分析解释每个人的心理状态、情感状态和一些潜在问题。

讲座最后,大家一同进行10分钟的渐进式肌肉放松练习。该练习是由美国医师Edmund Jacobson所设计,目的是让练习者通过有意识地紧张和松弛不同的肌肉群,从而降低身体和心里的紧张感,能够减轻压力、提升睡眠质量。

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和热烈反馈,并欢迎更多社区居民继续踊跃报名参加!

(撰文:CCACC 张馨允 图片:CCACC)



参与者分享创作理念、感受和对自我以及其他组员的新发现。



CCACC 會長孫文影女士與參與者們一同專心完成“五大人格特質簡易量表”。



主讲人黄圣婷女士与参与者们进行暖身活动。



各组组长齐心协力完成“漾彩向日葵创作”。



主讲人黄圣婷女士带领所有参与者做渐进式肌肉放松练习。

CCACC 2024年春季古筝入门课程 开始招生

古筝

适合零基础入门学生

让您轻轻松松体验弹奏古筝

时间: 1/6/2024-4/20/2024 週六 3:30-4:30pm
地点: 美京华人活动中心 R226 9318 Gaithersburg, MD 20877

报名请联络: 黄老师 703-821-7898
电邮: wonderfulduet@yahoo.com

美京华人活动中心

美京华人活动中心CCACC中心古筝社于2003年创立,致力于为大众提供优质的古筝学习平台。透过演奏歌曲,我们希望让古筝爱好者更深入地了解其中的典故和深刻内涵,将文学融入音乐的体验中。

古筝社的目标是让大家有机会享受弹奏古筝的乐趣,于工余课后,拨弄琴弦,既可洗却烦闷,亦能涤荡身心;让这美妙的音韵,在指间飘荡。历年来,除了成人外,也有不少年轻学员积极参与演出,共同传扬动听的旋律。

2024年春季,古筝入门课程为期12课,逢星期六下午3点30分至4点30分。中心会员学费是\$90,所有学费捐作中心发展之用。

本学期课程适合从未接触过古筝的同学,除了教授一般古筝基本手法如勾、托、劈、抹等技巧外,还教授如何看简谱和打拍子;并附以简单动听的歌曲。几个月间,便可以弹奏动听的音韵。

如有兴趣,请致电703-966-1427,或电邮 wonderfulduet@yahoo.com,与导师黄丽婵联络及报名。

欢迎参与阿片药物过量减害项目 免费英文培训

近年来,阿片药物过量的问题逐渐严峻,它不仅危害个人健康,更对整个社区造成深远的影响。然而,我们能够透过行动改变这一现状,为生命发声,共同守护我们所居住的社区。

美京华人活动中心CCACC旗下的美京医疗中心诚邀社区居民参与阿片药物过量减害项目免费英文培训。该培训不仅能够提升对阿片药物的认识,还能够教授如何有效预防及应对阿片药物的危害。完成培训的每位参与者将获得免费的纳洛酮急救工具包(NARCAN Kits)。

培训内容包含:
阿片药物认识
过量使用阿片药物的危害和症状
阿片类药物过量事件中该怎么办
什么是纳洛酮
纳洛酮的使用
参与本次培训除了充实自身对阿片药物的认知,还能和每一位参与者共同创造一个更加健康、安全的社区。

培训时间:
2024年1月4日(周四)晚上8点
2024年1月10日(周三)晚上8点
Zoom ID:
301-820-7200
报名请登录以下链接或扫描二维码:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfYATgJkFr87kQLTibRMjmnopx0u69Ajv6rC5GhHuMD0wAMhw/viewform>
详情请咨询:
电话:240-393-5930
网站:www.CCACHealth.org
邮箱: PANASIANCLINIC@CCACC-DC.ORG



阿片藥物過量減害項目免費英文培訓

培訓內容包含:
• 阿片藥物認識
• 什麼是納洛酮
• 納洛酮的使用
• 過量使用阿片藥物的危害和症狀
• 阿片藥物過量事件中該怎麼辦

詳細信息:
時間:
• 2024年1月4日(週四)晚上8點
• 2024年1月10日(週三)晚上8點
Zoom ID:
• 301-820-7200

*完成培訓每位參與者將獲得免費的納洛酮急救工具包 (NARCAN KIT)