

## 大华府社区健康服务中心蒙郡健康服务日 10月13日举办

大华府社区健康服务中心2024年度蒙郡华裔社区健康与资源服务日将于10月13日(周日)下午2-5点在蒙哥马利郡盖瑟斯堡(Gaithersburg, MD)举办, 敬请蒙郡华裔同胞光临。地址: 阳光保健养生中心, 700 Professional Dr, Gaithersburg, MD 20879。

本次健康与资源服务日服务内容如下:

针对无医保者的免费健康检查: 之前已报名参加大华府社区健康服务中心公益健康检查并已完成去化验室抽血化验的社区居民, 当天在健康服务日现场接受其它检查(血压, 骨密度, 听力检查, 抑郁筛查等)和华裔志愿者医生的义诊服务。尚未报名者, 10月6日以前还可以继续报名, 并在10月13日前完成免费抽血化验。报名链接: <https://forms.gle/YE15LvJxjbgCemz26>。健康服务日当天也接受现场报名(需交\$10报名费, 此次公益健康检查唯一花

费), 然后安排其它现场检查及义诊咨询。免费血液化验将被安排在健康日之后。血液检查包括: CBC - 血红蛋白、白血球及血小板计数; CMP - 代谢功能, 包括肝功能、肾功能及血糖; Lipid Panel - 血脂类, 包括胆固醇分类、甘油三酯等; Hepatitis B - 乙肝抗原及抗体检测; Hepatitis C - 丙肝抗体检测等。

免费义诊咨询: 将由多位本地华裔医生提供现场义诊咨询。全科医生(家庭医生): 于涛医生、樊薇医生、金冲飞医生; 专科医生: 何杰医生(内分泌暨糖尿病专科)、邵晓平医生(身心科); 牙医: 王蕾医生(Dr. Lisa Wang)。

青少年心理健康中文健康讲座: “健康心灵倡议(Healthy Mind Initiative)”, 由美国公共卫生署华裔专家林颖博士和药剂师 Jason Tu 中文主讲。太多青少年正在为心理健康问题苦苦挣扎, 并且无法获得他们所需要的支持。本次研

会将为父母和照护者提供心理健康知识, 帮助他们了解如何寻求专业支持和资源。引导父母和照护者理解青少年面临的心理健康挑战, 包括心理疾病、药物滥用和自杀等, 重点强调预防和早期发现。

健康保险咨询: 将由多位本地华裔健康保险专家现场提供各种健康保险及 Medicare(红蓝卡)申请方面的免费咨询。

公共服务资源及老年服务资讯台: 蒙郡政府卫生局及多家本地社区健康服务机构将在现场设资讯及服务台。包括: 蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进会(AAHI), Health Betterment Initiative, 美京华人活动中心医疗中心(CCACC Health Center), 大华府韩裔社区服务中心(KCSC), 弗里德里克亚裔服务中心(AACF), 哈维郡亚美亚诊所中心(AAHC), 美国公共卫生服务署亚裔军官团(APAOC), American Diversity Group 等。

关于此次健康与资源服务日

大华府社区健康服务中心  
2024年蒙郡华裔社区健康与资源服务日  
时间: 2024年10月13日(周日)下午2-5点  
地点: 马州蒙郡阳光保健养生中心  
700 Professional Dr, Gaithersburg, MD 20879  
中文帮助热线: 240-658-9228  
服务内容:  
★ 针对无医保者的免费健康检查  
血液化验(可接受现场报名, 另外安排抽血化验)、血压、骨密度、听力检查、抑郁筛查等  
★ 免费义诊咨询  
美国执照华裔全科医生、内分泌科及妇科专科医生、牙科医生等  
★ 中文健康讲座  
健康心灵倡议... 青少年心理健康倡议(以父母和照护者为听众)  
★ 健康保险咨询  
健康保险及 Medicare 红蓝卡申请  
★ 公共服务资源及老年服务资讯台  
蒙郡卫生局、蒙郡其它相关部门及多家社区健康服务机构现场资讯台  
大华府社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 网站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)

的相关问题或寻求其它帮助, 请拨打大华府社区健康服务中心中文服务热线电话: 240-658-9228。本热线电话提供中文普通话和广东话服务, 也可以发中文短信联系。

大华府社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 是一个目前主要由

义工运作的非营利社区组织 (501c3 机构), 以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。如想了解更多信息, 以及如何捐款和加入义工, 请登录浏览我们的网站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)。

(供稿: 大华府社区健康服务中心)

## 首都舞龙队与腰鼓队亮相哈里森堡国际节, 展现中华传统文化的独特魅力

2024年9月28日, 首都舞龙队 "Capital Dragon Dancers" 与大专联华府腰鼓队应邀参加了维吉利亚州哈里森堡国际节 (Harrisonburg International Festival), 为这一多元文化盛会注入了浓郁的中华文化元素。此次演出旨在通过精湛的技艺和热烈的互动, 向国际观众展示中华传统文化的深厚底蕴, 促进跨文化的理解与交流。当地媒体 Daily News-Record 头版报导了舞龙游街和腰鼓舞。

### 1. 舞龙游街

在雄壮的《男儿当自强》背景音乐中, 舞龙队为观众献上了一场视觉盛宴。他们通过游街舞动、蟠龙造型、盘旋升腾等复杂的动作, 展现了中华传统舞龙艺术的力量与美感。游街舞动时, 龙在舞龙队的引导下穿行在人群中, 龙身灵活摆动, 仿佛一条巨龙在大地上游走, 气势恢宏。蟠龙造型更是令人瞩目, 龙身盘绕形成巨大的环形, 象征着祥和与吉祥, 赢得了观众的热烈掌声。盘旋升腾时, 龙身如波浪般上下起伏, 整个动作充满了律动感, 表现出中华民族刚柔并济的精神。

龙头的动作是整场舞龙表演的亮点之一。舞龙队员们通过细腻的控制, 使龙头能够表现出多种丰富的情感, 如点头致意、左右摇摆、龙须甩动等, 每一个细节都充满生动的表现力, 仿佛真的龙在与观众互动, 引得人们连连惊叹。尤



其引人注目的是小学生 Rex, 他手持写有“首都舞龙队 Capital Dragon Dancers”的大红横幅, 充满朝气地走在队伍最前方, 充分体现了新生代对传统文化的传承和热爱。Rex 的积极参与, 不仅增强了表演的感染力, 也为整场舞龙增添了更多的活力和童趣。

此次舞龙队的成功演出得到了美国峨眉少林武术功夫学院的大力支持。舞龙队由华盛顿浙江大学校友会和华府青年的成员组成, 这些年轻一代的队员们凭借对中华文化的热爱与执着, 积极参与到训练与演出中, 希望通过自己的

努力将舞龙这一传统艺术发扬光大, 展现中华文化的传承和创新精神。舞龙得到了大家的喜爱, 当场就有两位当地年轻人加入舞龙队伍。新生代的加入, 为舞龙注入了新的生命力, 也让更多年轻人看到了传统文化的活力与吸引力。

### 2. 腰鼓表演

随后登场的大华府腰鼓队的表演同样精彩纷呈, 以经典的《开门红》乐曲作为背景音乐, 腰鼓队员们身着绿色传统服饰, 随着热烈的鼓点有节奏地舞动, 整齐划一的

动作与欢快的步伐展现出一种令人振奋的喜庆氛围。腰鼓舞蹈中, 队员们时而排列成队, 时而交替变换队形, 动作干脆利落, 充满了节日的气息。腰鼓声铿锵有力, 仿佛传递出一种积极向上的力量, 令现场观众深受感染。尤其是绿色服饰的选择, 不仅象征了生命和希望, 更让表演充满了朝气与活力。观众们被腰鼓的节奏所感染, 许多人不由自主地随着鼓点起舞, 笑声和鼓声交相辉映, 将整个文化节推向了新的高潮。

此次表演后, 主办单位对首都舞龙队与腰鼓队给予了高度评价,

称他们是“全场最亮丽的表演”。主办方特别指出, 舞龙队与腰鼓队不仅以精湛的技艺和精心的编排赢得了现场观众的热烈掌声, 更通过与观众的互动, 成功展现了中华文化的开放性与包容性, 成为整个文化节的焦点之一。他们的表现不仅展示了中华文化的独特魅力, 也彰显了文化交流的力量, 增进了不同族裔之间的理解与友谊。现场收获一大波粉丝, 多个团体负责人还前来邀约后续演出。

哈里森堡市因其多样性和文化包容性著称, 其种族构成中超过78%为白人, 约7%为非洲裔, 亚裔约占3.5%。在此举办的国际节已有27年的历史, 旨在促进不同文化间的交流与融合。首都舞龙队和腰鼓队的精彩表演, 无疑为该活动注入了独特的中华元素, 进一步丰富了文化节多样性。在表演过程中, 通过与不同族裔观众的互动, 队员们展示了中华文化的开放性与包容性, 增进了与当地社区的文化联系。

通过舞龙与腰鼓的生动演绎, 首都舞龙队和腰鼓队成功展示了中华传统文化的深厚底蕴与艺术魅力, 增强了不同文化之间的相互理解与尊重。这不仅是一次艺术的展示, 更是一种跨文化的对话, 为当地社区带来了全新的文化体验, 也为推动多元文化的融合与共生贡献了一份力量。我们欣喜的看到, 中华文化以其独特的艺术形式和深刻的精神内涵, 在哈里森堡国际节这一国际化平台上, 绽放出璀璨的光芒。

