

提供全方位养老服务

- 坚持行业最高服务标准，为耆老创造最优养老环境。
- 阳光厨房自制健康营养美味的膳食养生餐。
- 会员可加入阳光合唱团、阳光京剧团、阳光乐团（民乐队、西乐队）、舞蹈团、越剧社、查经班、读书沙龙、园艺小组、台球小组等社团。
- 提供太极、手工、英文、书法、国画、素描、油画、摄影、乐队、钢琴、二胡、朗诵、烘焙、经络保健操、关节操、广场舞、等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、庆生会、节日演出、外出游玩、买菜购物等娱乐活动。
- 会员可享受理发、按摩椅、剪指甲等服务
- 如符合资格，我们可辅助您申请医疗白卡。
- 我们也欢迎自费会员加入。



欢迎联系我们，免费参观体验  
301-250-3555 孙女士（注册护士）

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生  
**阳光保健养生中心**

用心做养老，用爱护健康。

300多种 200多位 100多种  
美味的膳食 专业、优秀的 养生活动与  
养生餐 员工与志愿者 课程

阳光一部盖瑟斯堡新店开业



Gaithersburg中心：700 Professional Dr, South Entrance, Gaithersburg, MD (近99大华)  
Beltsville中心：5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD (近马大)  
Frederick中心：110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD (近Urbana)

阳光二部英文歌曲课堂：科学发声与语言学习的双重收获

在阳光老年中心二部的音乐教室里，耆老们正跟着老师的钢琴伴奏学习英文歌曲。这节课将唱歌技巧和英语学习结合在一起——调整呼吸和运用共鸣让气息更稳，注意口型让咬字更清楚，带着感情让表达更自然。通过这样的练习，耆老们不仅唱得越来越好，英语也说得更加流利。

课堂开始，老师细心讲解科学发声的重要性和方法，鼓励大家从调整呼吸开始，学会用丹田发力，让声音更浑厚而稳定。他强调：“呼吸是歌唱的基础”，带领大家进行气息控制和共鸣练习。耆老们跟着练习深呼吸，感受气息下沉的感觉。随着反复的腹式呼吸训练，声音变得饱满起来。

在完成发声训练后，老师开始重点指导英文歌词的发音技巧。他仔细讲解每个单词的口型要领，现场示范如何通过调整唇舌位置来改善发音，并耐心地带领耆老们逐句跟唱练习。令人惊喜的是，一些平时朗读时总是卡壳的英语句子，在融入旋律后竟能流畅地唱出来，这让不少耆老感到既意外又欣喜。

课后，耆老们的学习热情依然不减：有人用手机词典反复查听单词发音，跟着音频一遍遍模仿；遇到复杂的语法结构时，他们主动请教老师，直到完全理解为止；更有人把整首歌词工整地抄写在笔记本上，标注发音要点，通过对比原唱不断修正自己的发音。这份认真与坚持，让耆老们在享受音乐的同时，英语水平也得到了实实在在的提升。

随着课程深入，大家开始尝试完整地演绎歌曲。老师适时引导：“试着想象歌词描绘的画面，让情感自然流露。”在一遍遍练习后，大家的歌声渐渐变得从容流畅。当一首歌曲完整地唱下来时，许多人脸上露出了喜悦的笑容，几位耆老相视而笑说：“这次真的唱对了！”

耆老们纷纷分享自己的收获和感受。一位耆老感叹：“原来发声方法正确了，歌也能唱得更好，英语也能学得更顺！”旁边的耆老接过话茬说：“可不是嘛！这节课让我既练习了歌唱，练歌练出了好嗓子，还顺便把英语复习了，真是一举三得！”

这堂独特的声乐课为耆老们带来了多重收获，通过训练，不仅提升了耆老们的歌唱技巧，也让他们通过音乐增强了英语学习的信心。在音乐与语言的交融中，他们收获了快乐，也找到了持续学习的动力。这样寓教于乐的教学形式，正在为耆老们的生活增添别样精彩，让学习与歌唱成为日常生活中的美好陪伴。



阳光招聘信息：

诚聘护士 (RN)，需持有  
马里兰州注册护士 (RN) 执照，中英双语流利。



感兴趣请联络：  
HR@worldshinegroup.com  
202-903-4530

阳光保健养生中心

阳光保健养生中心成立于2014年，提供医护、文化、养生等日间看护服务。是马里兰州服务最好，设施最新，活动最丰富的老年活动中心。



微信公众号  
账号：阳光每一天



阳光小红书  
阳光保健养生中心

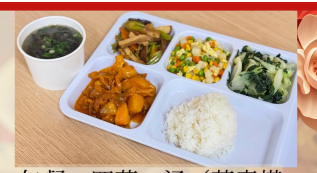


阳光中心网页  
worldshinecare.com

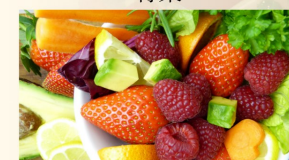
阳光养生餐标准：



早餐：鸡蛋、养生粥、主食、青菜



午餐：四菜一汤（荤素搭配）+ 主食



小吃：新鲜水果、健康零食



全天供应：多种牛奶、现磨豆浆、热茶、热咖啡、无糖蜂蜜柠檬水、温开水