

**Sevita**  
RAINBOW  
Adult Day Health Care Center


# 华府首创的华裔老人日间健康护理中心

## 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

### 彩虹宗旨


真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工



- 💡 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 💡 拥有华人优良传统,累积了十七年专业管理经验和细心的工作人员。
- 💡 完善的医护服务: 预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 💡 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 💡 协助申请各项老人福利(包括 Medicaid 和 Medicare)。
- 💡 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 💡 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!  
在新的一年我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

**欢迎您来电咨询: 301-987-8889**



加入我们吧  
彩虹这头是您期待已久的幸福



## 极地梦之再访斯瓦尔巴之一 云涌

斯瓦尔巴群岛,隶属于挪威,距奥斯陆三小时航程。那里北极熊的数量超过人类,被誉为"北极熊的故乡"。六年前,我曾在那里度过一段难忘的时光。那是2019年。如今,2025年的夏初,我再次启程。

2025年6月16日(周一)

飞机在前一晚顺利降落在赫尔辛基。一早醒来,天已经大亮。我决定出发,好好体验一下这座白色之城的魅力。赫尔辛基的交通系统便捷高效。我搭上机场线,不到四十分钟,列车便将我送到市中心的中央火车站。

从车站出来,Ateneum博物馆就在眼前。我沿着街道前行,赫尔辛基国家大教堂很快映入眼帘,白色的外墙在阳光下泛着微光。Senate广场、市政厅、总统府,还有Uspenski东正教堂,都信步可以到达。

走着走着,我来到了水边的Market Square。草莓、樱桃、蓝莓,一排排摆得整整齐齐。我在一个

摊位前停下脚步,一个年轻的芬兰小伙子笑着向我推荐他们本地的草莓,说比进口的稍贵一些,但味道更好。他的英语很流利,语气中透着自豪。我笑了笑,买了一小盒尝尝,果然清甜得很。

摩天轮不远处,是赫尔辛基著名的海水浴场Allas Sea Pool。尽管还不到盛夏,但泳池里三三两两的人在海水里畅游。

午后,我搭上了去Suomenlinna岛的轮渡。Suomenlinna,这座由瑞典人建于1748年的海上堡垒,曾为抵御俄罗斯而存在。如今,它被列入世界教科文组织的世界遗产名录,目前仍有部分区域由芬兰海军学院使用。

岛上石墙斑驳,绿草如毯。尽兴后正要离开时,一艘军舰靠岸了,几十位海军士兵陆续上下船,进行换防。

傍晚,我回到机场附近的希尔顿酒店。Quark船公司的接待人员早已等候,为我们讲解第二天的集合与登船安排。简单寒暄后,我回到房间,收拾行李,望着窗外缓缓落下的暮色,心里忽然升起一种熟

悉的悸动:远方在召唤,而我,正再次走在通往极地的路上。

2025年6月17日(周二)

清晨,在一顿丰盛早餐后,我们整理好行囊,跟随船公司工作人员的脚步,从酒店步行前往机场的2号航站楼。斯瓦尔巴的旅程,就此拉开序幕。

三个小时后,飞机穿云而降,稳稳落地于朗伊尔城机场。走出机舱,寒意扑面而来,提醒我们已置身于世界最北的人口超过1000人的城市。今天的港口格外繁忙,六艘北极游轮静静停泊在周围水域。透过大巴的车窗,我远远望见半山腰处那个简洁而神秘的入口——那便是"全球种子库",人类文明为未来留下的最后备份。

大巴上接待我们的工作人员向我们介绍。由于俄乌战争而推迟关闭的7号煤矿,将在两天后画上句号。朗伊尔城将正式告别煤炭开采的历史。现在,全城电力依赖柴油发电,但不久后,这片极地小镇将全面迈入绿色能源时代。

在登船前,我们有个小时的自由活动。我第一时间走进主街上的邮局,挑选了几套北极和斯瓦尔巴为主题的邮票和首日封。随后,信步走进著名的Husky Cafe,点了一杯浮着憨态可掬的熊掌图案的热巧克力。热气缭绕中,几只哈士奇悠然穿梭在座位间,毛茸茸的身体让人忍不住去抚摸。

登船的时刻终于到来!我们的运气真好。Ocean Explorer号今日正好停靠码头,不必乘冲锋艇登船。工作人员们在登船通道两侧列队,热情地迎接每一位远方来客。

我们预订的是四楼的阳台标准舱。一推开门,感觉还是蛮宽敞的。两张单人床中间还可以放置两个木质床头柜。靠阳台区域还配有沙发与书桌。衣柜中早已整齐放好浴袍、拖鞋和备用枕头,仿佛在默默说:"欢迎回家。"

Ocean Explorer号采用了前沿的X-bow船体设计,能显著缓冲极地海面的震荡,使旅途更加平稳舒适。船头的四层和五层为通透式结构,从Explorer Lounge探险者会

议厅下楼梯就可到达静谧图书馆。七层和八层均设有观景甲板。七层配备健身房与桑拿房,而船尾的露天甲板上,两个热水按摩浴缸和泳池正在等待大家的光临。

傍晚时分,第一次全体会议在会议厅举行。探险队长David登台致辞,并一一介绍了来自五湖四海的队员们:美国、英国、澳大利亚、新西兰、加拿大与日本。还有两位懂中文的探险队员。来自北京的James和旧金山的Bingbing,为我们增添了一份亲切感。

晚上七点,船缓缓启航。朗伊尔城渐行渐远。我们穿越伊斯峡湾,通过斯瓦尔巴群岛的西岸,向北驶去。

如果您看到这里,也怦然心动,想进一步了解一下怎么去南北极度过一个终生难忘的假期,那就请浏览我们极地梦旅行社的网站www.polar-dream-travel.com。这里有40多艘极地旅游船,超过300多条的南北极线路。所有如有任何问题,敬请随时致电(571) 645-5886,微信 polar-dream-travel,我们期待竭诚为您服务。

