

美京博雅苑顺利举办首场“家长经验分享圆桌对话” 聆听父母育儿心得，探索孩子成长之路

为了协助家长更有效地陪伴孩子成长，并从他人的经验中汲取启发，美京博雅苑 (CCACC Academy) 推出“家长经验分享圆桌对话”系列活动。

首场活动于2025年9月28日顺利举行，由美京博雅苑校长及运营总监万瑾女士主持。特别邀请到家长 Larry Lian 先生作为主题演讲嘉宾。Larry 是两位大学生的父亲，一位就读于哈佛大学，另一位就读于康乃尔大学。多年来，Larry 在陪伴孩子成长的过程中积累了丰富的教育经验，并愿意将自己的心得与故事——无论成功的实践或曾经的失误——与年轻父母真诚分享，供大家讨论与借鉴。

透过这种开放式的交流，家长不仅可以分享自身的育儿体会、探讨教育方法，也能从他人的实践经历中获取宝贵建议，少走弯路，使家庭教育更有方向与效率。

从生活片段记录孩子的成长

Larry 建议，父母可从孩子年幼时开始记录生活中的点滴——无论是欢乐、烦恼，还是难过的瞬间。

*针对哭泣或挫折事件，可用三句话简要记录：事件本身、孩子

的反应，以及后续变化。

*这些记录不仅帮助父母更全面地了解孩子的情绪与行为，也可作为孩子日后申请大学的真实而生动素材。

父母的榜样力量与教养方式

父母的教养方式大致可分为四类，其中包括：

*控制型父母：以规则与指令为主导，注重纪律与结果。

*灯塔型父母：以身作则，用行动为孩子树立榜样。

Larry 分享道，他自己从“控制型”转向“灯塔型”的关键，在于以行动示范取代单纯说教。

他强调，父母若能真诚分享自身经历与情感历程——无论成功或失败——比单纯的指令更具说服力，也能真正发挥榜样的影响力。

家长问答与实务建议

在问答环节中，Larry 针对家长常见的问题提供了可操作的建议：

*父母教育方式不一致：可轮流尝试不同教养方法，观察哪种方式最能促进孩子正向反应，进而确定长期策略。

*如何表达对孩子的爱：透过写卡片、口头鼓励及日常互动，帮助孩子认识并处理情绪，逐步培养其独立性。

*面对孩子的叛逆期：幼儿的独立性多体现在行动能力上，而青少年的独立性则透过语言与思考展现。当家长理解“叛逆”的本质后，应以“无条件的爱”回应——爱与成绩无关，应保持稳定且持续的关怀。透过言行并行，让孩子在学习与生活压力下仍能感受到安全感与归属感。

活动回馈与未来展望

本次圆桌对话活动获得家长热烈回馈。参与者表示，透过与经验丰富的家长面对面交流，他们对育儿理念与教育方法有了更深入的理解，并收获了可立即运用的实务建议。

美京博雅苑 (CCACC Academy) 未来将持续举办更多此类“家长经验分享圆桌对话”活动，为家长搭建互动与交流的平台，共同营造健康、积极的成长环境，让每一个孩子都能在爱与支持中茁壮成长。

(撰文—美京博雅苑)



主题演讲嘉宾 Larry Lian 先生与主持人万瑾女士



家长们专注参与，认真记录分享内容

家长圆桌 第一场
PARENTING INSIGHTS WITH AVERY

主题演讲嘉宾: LARRY LIAN
主持人: AVERY WAN

欢迎参加美京医疗中心 免费医疗保险登记咨询

随着2026年联邦医疗保险 (Medicare) 年度更新临近，掌握最新医保政策并选择最合适的方案尤为重要。为协助民众顺利应对年度更新，美京医疗中心将提供免费一对一咨询咨询服务，每位咨询时长为1小时。

自10月16日至12月18日 (11月27日感恩节除外)，每周四上午10点至下午4点，资深医疗保险专家彭刘畅女士 (Chang Liu Peng) 将亲临美京医疗中心，为民众提供2026年红蓝卡计画的专业咨询。

彭女士在保险行业深耕多年，精通 Medicare 及各类医疗保险知识，长期致力于为社区提供详尽的医疗资讯与资源，协助民众深入了解并选择最符合自身需求的保险方案。

咨询内容聚焦以下主题，特别适合红蓝卡受益人参与：
1. 2026年重大变化：收到计画退出市场通知时的应对方式
2. 2026年健保市场趋势
3. 联邦医保红蓝卡解析
4. 红蓝卡受益人的社区资源

掌握资讯，安心选择，欢迎民众踊跃参加，为2026年医疗保险更新做好充分准备！

活动地点: CCACC Health Center

地址: 9298 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

预约咨询: 请扫描海报下方二维码或致电 301-663-0983

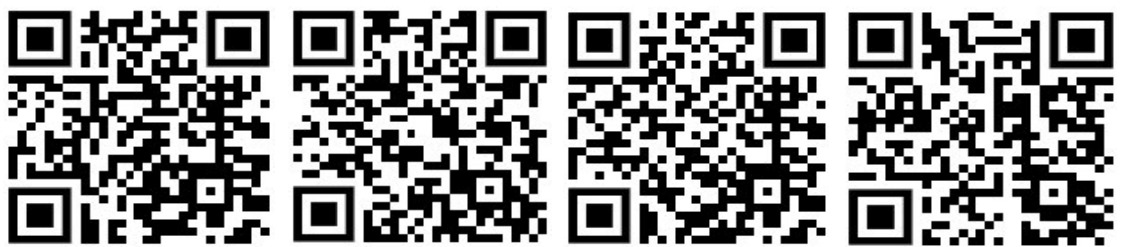
歡迎參加美京醫療中心
免費醫療保險登記諮詢

日期: 10月16日至12月18日 (11月27日感恩節除外)
時間: 每週四上午10點至下午4點
每位諮詢時長為1小時

活動地點: CCACC Health Center
地址: 9298 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

一對一面談諮詢預約可致電 301-663-0983

美京博翊馆2025年秋季室内游泳课程 开放报名



美京博翊馆 (CCACC Sports) Quince Orchard Swim Academy (QOSA) 游泳项目作为一个卓越的游泳教育平台，专注于提供优质的游泳指导，根据个性化训练、强调团队合作、水上安全教育，帮助学员树立自信心，并激发学员对游泳的终身热情。此外，QOSA 教练团队拥有丰富的游泳教学经验，其中不乏美国游泳教练协会 (ASCA) 的认证教练，具备专业的游泳技术和

教学资质。

随着2025年秋季到来，美京博翊馆 QOSA 自9月22日起至12月7日开启秋季室内游泳课程。其中，基础游泳课程针对3至18岁学员，重点在于教授四大竞技泳姿 (自由式、仰式、蛙式、蝶式)，教练会提供个性化指导，在支持与鼓励的环境中，帮助每位学员获得必备的技巧，进而在水中脱颖而出。

基础游泳课程:

*第一级: 适应水性、漂浮与自由式打水

*第二级: 流线型姿势与自由式泳姿

*第三级: 自由式换气与仰式

*第四级: 蛙式、蝶式与踩水

如果不确定适合哪个等级，请扫描下方二维码填写问卷，我们的教练团队成员将与您联系，为学员推荐最适合报名的课程。

如欲了解课程价格及时间请扫描下方二维码:

泳姿训练班

专为准备将技能提升到更高层次的学员而设计。此课程特别

适合已能掌握四大竞技泳姿，并在规范动作下完成每种泳姿能在泳池中游半个池长的学员。

课程将着重于进一步精进泳姿技术与培养耐力。在具备专业认证的教练指导下，每位学员都能获得细致、个别化的关注与指导，并在支持性的环境中不断进步。

泳姿训练班于跳水池 (池长相当于半个标准泳池) 中进行。

如欲了解课程价格及时间请扫描下方二维码:

游泳队预备课程

游泳队预备课程专为有志提升游泳技术、准备加入竞技游泳队的学员设计。参与者范围涵盖正准备参加联赛或高中游泳比赛的学员，以及希望提升体能与泳姿技巧的学员。我们的教练将提供专业指导与支持，确保每位学员的目标都能得到实现。

报名游泳队预备课程的学员应能熟练在间歇训练中游泳25米或50米的自由式、仰式、蛙式及蝶式。

如欲了解课程价格及时间请扫描下方二维码:

美京華人活動中心
43週年慶

日期: 11月9日 (週日)
時間: 10:00-13:30
地點: 美京博翊館
9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877