

# 悠扬歌声迎新岁 欢乐日间保健中心卡拉OK迎新活动温馨举行



主持人林淑华女士



左上: 麦惠纯; 左下: 田李根妹; 右上: 杨淑琴; 右下: 臧梅丽



左上: 李君英; 左下: 胡凤仙、胡杏芬;  
右上: 付蜀南; 右下: 欢乐中心主任助理王俊萍

美京华人活动中心 (CCACC) 欢乐日间保健中心 (Adult Day Healthcare Center, ADHC) 于2025年12月30日上午10时,在中心大堂举办“欢乐歌声迎新岁”卡拉OK活动,与耆老们在悠扬歌声中辞旧迎新,共同迎接2026年的到来。活动由林淑华女士担任主持,现场气氛温馨而热烈。

主持人于致词中表示,感谢大家齐聚一堂,一同迎接崭新的一年。她提到,许多参与演唱的耆老平日用心练习歌艺,而更可贵

的是,透过歌声彼此交流情感,建立真挚而深厚的情谊。期盼藉由歌唱,让耆老抒发心中情感、重温青春岁月,并在音乐中分享喜悦与感动。

本次演出曲目多为陪伴耆老成长、深植记忆的经典歌曲。站上舞台,他们将内心情怀化作旋律,娓娓道来。随后,欢乐中心主任李潮先生上台致词,鼓励耆老踊跃参与中心各项活动,丰富日常生活。

当天节目内容精彩多样。女声独唱包

括《一件礼物》与《我和你》;民族及戏曲类曲目则有《人说山西好风光》、《四季美人》、《天仙配》(选段)、《金丝鸟》、《天涯歌女》及《满江红》;欢乐中心主任助理王俊萍女士演唱国风名曲《梨花颂》,韵味典雅悠长;活动组员合唱《明天会更好》,注入温暖与希望。耆老家属王伟明先生在欢乐中心义工吴伟先生的吉他伴奏下,深情演唱《驿动的心》与《光阴的故事》;维修专员高润坤先生则献唱粤语流行歌《朋友》。最后,活动组员合唱

《难忘今宵》,掌声此起彼伏。

欢乐中心期盼耆老们不仅能在活动中感受到青春的活力与音乐的魅力,更能体会如家般的温暖与关怀。中心除提供健康的膳食与专业的医护服务外,亦持续规划多元丰富的活动内容,与耆老们携手打造充实而精彩的银发生活。

(撰文 — CCACC 行政办公室)



左: 王伟明, 右: 吴伟



欢乐中心活动组员工合唱《明天会更好》



合唱《难忘今宵》



维修专员高润坤先生演唱粤语流行曲《朋友》

## 美京博翊馆 2026 年第一季度室内网球课程报名开启

美京博翊馆 (CCACC Sports) 于 2026 年 1 月 19 日至 3 月 8 日推出冬春季室内网球课程。针对幼龄至高中生设计出阶段性学习方案,旨在提升各年龄段学员的网球技巧与体能。课程包括:

### 初级阶段课程

**Tiny Tots (迷你网球):** 主要针对 2 - 4 岁儿童,课时 30 分钟,并在第一节提供球拍。课程通过有趣的网球活动进行儿童早期手眼协调训练,上课期间家长必须在场地内陪同。

**Little Tennis (幼儿网球):** 专为 4 - 7 岁的孩子设计,课时 1 小时。学员将根据年龄和网球水平分组。课程旨在帮助孩子培养对网球的兴趣,并学习基本技能和击球技巧。

**Future Stars (未来之星):** 针对 7 - 11 岁网球初学者及有基础的孩子,课时 1.5 小时。课程重点在于网球技术的提升,包含各种练习与对抗练习,以满足每位学员的需求。

**Future Stars Advanced (未来之星进阶):** 专为 8 - 12 岁、具备中级至高级水平的学员设计,课时 1.5 小时。教学使用绿点球 (Green Dot Ball),主要目标是帮助学员顺利衔接至普通网球,并具备参加比赛、竞赛以及进入高中网球项目与精英训练的能力。此课程仅限受邀参加。如有疑问,请联系 Anthony.Kountouris@ccacc-dc.org。

### 高级阶段与特别课程

**Junior Development (青少年发展课程) L1:** 专为准备进入高强度比赛的青少年学员而设,课时 2 小时。训练重点包括高级战术运用、得分构建、心理韧性以及比赛专项体能。适合以高中网球赛事及未来锦标赛为目标的学员。

**Junior Development (青少年发展课程) L2:** 适合已具备稳固技术基础的学员,作为技术与战术应用之间的衔接,课时 2 小时。训练重点包括提升击球稳定性、细化技术动作,以及学习在实战中执行比赛计划。

**Junior Development (青少年发展课程) L3:** 适合已超越初学阶段并持续发展击球技

术与基本比赛理解的学员,课时 2 小时。课程内容着重于动作规范、步伐移动及对打能力的提升,同时在轻松愉快且支持性的氛围中引入基础战术意识。

**L1 - L3 课程优惠:** 每周报名 2 次可享 95 折优惠,每周报名 3 次可享 9 折优惠,报名须获教练批准。

**Junior Tennis Team Practice, JTT (青少年网球队训练):** 透过与其他 JTT 队伍的比赛,帮助青少年学员提升至更高竞技水平。每周训练课时 1.5 小时,专注于单打与双打比赛实战。仅限受邀学员参加。

**Elite 2 (精英二级课程):** 专为具有多年美国网球协会 (USTA) 竞赛经验的高水平球

员设计,课时 2.5 小时。课程营造接近职业比赛的氛围,重点放在高强度体能训练、战术与心理实战及场外自律。所有精英二级学员每月至少需参加一场 USTA 或 UTR 锦标赛。

**Elite 3 (精英三级课程):** 专为有志于在 USTA 锦标赛中展开更多比赛的竞技球员设计,课时 2 小时。透过技术重复训练、比赛情境模拟及体能训练,帮助学员建立进入更高级别赛事所需的体能、心理与技术基础。所有精英三级学员需全年参加 USTA 与 UTR 锦标赛。

**精英二至三级课程优惠:** 每周报名 2 次可享 95 折优惠,每周报名 3 次可享 9 折优

惠,报名须获教练批准。

无论您的孩子是初学者或已有一定基础,都能在这些课程中找到适合的学习内容。我们的专业教练将提供个性化指导,帮助学员快乐成长,享受健康有趣的运动时光!

报名及详情咨询  
请扫描下方二维码:  
联系电话:  
301-948-3116  
美京博翊馆地址:  
16601 Roundabout Drive, Gaithersburg, MD 20878



**美京華人活動中心**  
**社區食物 (農產品) 分發日**

當日掃碼領取  
限一家一份

農產品:  
洋蔥、馬鈴薯、西蘭花、胡蘿蔔、捲心菜... 等等。

日期:  
1/12、2/23、3/9、4/13、5/11、6/8

時間:  
下午 2:00PM - 3:30PM, 或食物發完即止

地址:  
109 大廳, 9366 Gaither Rd., Gaithersburg, MD 20877

CCACC 美京華人活動中心

CAPITAL AREA FOOD BANK

**排球春季班開始招生**  
**Spring Volleyball Program**

提升技能 • 增強體能 • 團隊合作

1/23-6/6

青少年 · 初學者 / 提升班  
Youth · Beginner / Advanced

- 基本排球技術訓練 | Serving, passing & spiking
- 團隊合作與實戰練習 | Team drills & game practice
- 體能 · 協調性 · 反應訓練 | Fitness & coordination training

上課時間: 每週五 (L1, L2) 及週六 (L3, L4, L5)  
地點: Ashburton ES & Redland MS

聯繫我們 301-820-7186  
ccaccvolleyball@gmail.com www.ccacc-dc.org

名額有限, 敬請及早報名!  
Limited spots available - Register early!