

# 推动健康乐龄生活 CCACC 常青社“老当益壮”匹克球队正式成立

时光飞逝,转眼迎来崭新的一年。回顾过去一年,美京博翎馆(CCACC Sports)副主任任尔翔先生于社区内多次举办匹克球活动,促进了社区交流与活力运动的氛围。为进一步带动中心常青社会员实践健康乐龄生活,在美京社区服务中心(CCACC Community Services)主任李皎女士的全力支持下,团队正式着手筹组常青社匹克球群组。经过周密规划与努力推动,常青社“老当益壮”匹克球队终于在2025年12月28日,于美京博翎馆正式成立。刘辉龙(Steve Liu)先生担任教练兼队长,彭丽静(Lisa Peng)女士任副队长,带领球队稳健起步。



常青社“老当益壮”匹克球队成员及家属合影留念。目前球队成员已超过50人,年龄介于60至85岁之间。多数成员在过去20年间皆曾活跃于网球、乒乓球或羽毛球领域,具备良好的运动基础。球队成立后,固定每周一次、每次两小时于美京博翎馆内两座网球场进行训练。由于报名踊跃,球队目前已额满,暂不招收新学员。如欲加入球队,敬请关注美京社区服务中心及美京博翎馆的更新资讯。期待未来“老当益壮”队能有更多机会与其他会员交流切磋,共享运动乐趣。

球队成立当日,吸引逾50位会员及家属到场,现场气氛热烈。活动采用 Dill Dinkers Open Play (开放式自由对打)形式,进行男双、女双及混合双打等多元赛制,大家以球会友、交流热络。整场活动历时约四小时,直至依依惜别,仍意犹未尽。

与乒乓球元素,规则相对简单,容易上手

2. 社交性: 适合亲友同乐,有助促进人际互动

3. 全龄适用: 运动强度可依个人需求调整,适合不同年龄族群

4. 教育推广: 愈来愈多学校将其纳入体育课程

整体而言,匹克球已在美国从新兴运动跃升为主流项目,其蓬勃发展态势,显示其在体育领域中的影响力逐步提升。

有人说,退休是人生下半场的开始;而对常青社“老当益壮”球队的成员而言,因为有匹克球的陪伴,退休生活才真正绽放光彩。愿这份健康与快乐,持续陪伴每一位成员同行。为健康、为友谊,也为崭新的2026年举杯喝采。

更多精彩活动瞬间,欢迎扫描下方二维码观看。

(撰文—

美京博翎馆副主任任尔翔 & 常青社“老当益壮”匹克球队成员)



回首训练历程,许多初学成员起初刚拿起球拍、脚步略显生疏,经过持续练习与汗水付出,如今已能灵活穿梭场上,球技显著提升。这不仅是技术层面的进步,更展现了成员们乐观积极、勇于尝试的精神风貌。对大家而言,匹克球不只是一项运动,也是一个强身健体、释放活力与收获快乐的平台。在“老当益壮”队这个温暖的大家庭中,成员们收获的除了体能的锻炼,还有珍贵的友谊与满满的欢笑。

近年来,匹克球(Pickleball)在美国的参与人数持续增加,逐渐受到各年龄层关注,并吸引部分名人及专业运动员关注与投资,相关赛事与组织体系亦持续发展。主要特色包括:

1. 易学性: 融合网球、羽毛球



大家以球会友、交流热络

教练兼队长刘辉龙(Steve Liu)先生和副队长彭丽静(Lisa Peng)女士

在“老当益壮”队这个温暖的大家庭中,成员们收获了珍贵的友谊

## 美京华人摄影俱乐部影展“呼啸光影”于美京艺廊温馨举行开幕茶会

美京华人摄影俱乐部(CCACC Photo Club)于2026年1月10日下午1时,在美京艺廊(CCACC Art Gallery)温馨举行影展“呼啸光影”(Light & Motion)开幕茶会,吸引众多摄影爱好者与艺术同好莅临观展,现场气氛热络。

当日多位嘉宾出席开幕茶会,包括美京华人活动中心(CCACC)会长暨美京艺廊馆长孙文影、CCACC副董事长赵畅、CCACC联合创始人暨美京摄影创始人李潮,以及CCACC联合创始人暨美京博翎馆(CCACC Sports)主任李志翔。开幕茶会由美京摄影现任会长孔超翔主持。他首先向莅临现场的来宾表达诚挚欢迎,并感谢美京艺廊提供专业而优质的展览平台,使摄影创作得以被更多人看见。随后,孙文影馆长上台致词表示,“呼啸光影”为美京艺廊2026年的首场展览,感谢本次影展的所有参展摄影师。未来美京艺廊将持续推出多元而精彩艺术展出,期盼大家持续关注与支持。

随后进行的“作品解读”环节,由美京摄影艺术指导郭益群接棒主持。在其引导下,参展摄影师依序登台,通过艺廊大型LED电视墙展示并分享创作理念。铁骨梅花傲然绽放、烈焰于空中翻腾、旋梯节奏如乐章流转;龙灯奔腾呼啸、西塘夜色灯火阑珊;晨曦洒落金碧光影、夕辉染红苍穹、薄雾环绕古



参展摄影师及部分来宾合影留念。前排右五: CCACC会长暨美京艺廊馆长孙文影;前排右四: CCACC副董事长赵畅;前排左六: CCACC联合创始人暨美京摄影创始人李潮



活动结束后,美京华人摄影俱乐部成员合影

树、野花依偎雪山、平湖映照万象;温柔相依的母子、翩然起舞的仙鹤、惊心动魄的苍鹰搏击;以及璀璨星河、峡谷巍峨、极光流转。

华夏文化、城市风貌、动物生态与自然景观交织呈现,画面动静并陈、张力十足,令观众目不暇接,现场掌声与赞叹声不绝于耳。

孔超翔会长于活动中亦分享道,在人工智能快速发展的当代,摄影的价值更显珍贵。摄影师为了捕捉那一瞬间,往往经历漫长等待与反复思索,而正是这段凝聚时间、情感与感知的历程,赋予影像无可取代的意义。

活动尾声,来宾们一边品尝茶点,一边与摄影师交流创作心得,气氛温馨而愉悦。特别感谢本次影展所有义工及筹备团队的付出,使展览得以圆满呈现。

欢迎扫描下方二维码,欣赏参展作品。



展览详情  
展出时间: 2026年1月6日至2月25日  
艺廊开放时间: 每周二、三、五、六,中午12时至下午5时  
艺廊地址: 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877 (停车及入场免费)  
(撰文—美京艺廊)



众多摄影爱好者与艺术同好莅临观展



参展摄影师解读其作品



孙馆长上台致词



来宾们一边品尝茶点,一边与摄影师交流创作心得

CCACC 美京華人活動中心

### 2026 成人英語 (ESOL) 春季課程

#### CCACC ESOL CLASSES

2026 春季 2/2/2026 - 6/5/2026 (15 weeks)

- 公民入籍預備班 CITIZENSHIP PREPARATION
- 實用英語班 ESOL II
- 中級英語班 ESOL III
- 德國鎮常青社日常會話班 EVERGREEN DAILY ENGLISH CONVERSATION
- 日常會話班 DAILY CONVERSATION II
- 英語入門班 PRONUNCIATION AND BASIC ENGLISH
- 中級英語班 ESOL IV
- 實用英語課 PRACTICAL ENGLISH
- 一對一會話主題班 CONVERSATION ZOOM 1-ON-1

Register Now! → [education@ccacc-dc.org](mailto:education@ccacc-dc.org)

實體課地址: 中心總部 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

註冊請掃碼 Please scan

MCAEL 美京華人活動中心  
CCACC 英語教室與蒙郡成人英語聯盟MCAEL合作  
This Program is funded and supported by the Montgomery Coalition for Adult English Literacy (MCAEL).