



载道网站同学们的马年元宵节记忆 ——在华府元宵庙会的一天

在喜庆热闹的华府元宵庙会上，一群来自载道网站的华裔青少年，用灯谜、文化游戏和热情服务，为现场观众带来了一场充满传统文化气息的元宵节互动体验。

应华府元宵庙会邀请，载道网站在庙会现场组织了“元宵灯谜及新年文化互动游戏展台”。灯谜是元宵节最具代表性的传统习俗之一，也是深受大众喜爱的文化游戏。此次活动中，载道同学们精心设计并布置了以花灯为主题的灯谜展台，整体风格喜庆而典雅。

灯谜内容围绕马年生肖、中华成语以及中国传统节庆文化展开，同学们还创新地用图案、表情包等形式的谜面，既生动有趣，又富有文化内涵。丰富多样的灯谜吸引了众多观众参与，让大家在猜谜的乐趣中体验中华文化的魅力，感受节日的欢乐氛围。

在互动展台上，载道同学们为



现场带来了最传统的元宵节习俗——有竞猜灯谜，还组织了富有趣味的文化问答活动。通过文化问答、互动游戏等形式，让不同年龄和文化背景的参与者都能轻松了

解中国新年的习俗和文化故事。展台还准备了精美的小奖品，鼓励更多观众参与互动，现场气氛热烈而友好。

不论是孩子、家长，还是来自

社会各界的嘉宾，都兴致勃勃地参与其中，与同学们交流互动。美国马里兰州参议员 April Delaney、中国驻美大使馆公使 唐治文、马里兰州州务卿 Susan Lee、蒙哥马利郡郡长 Marc Elrich 等嘉宾也来到展台，与同学们一起体验这一充满传统文化气息的活动。

除了文化互动展台，载道同学们还带来了 杨枝甘露、冰粉等特色饮品，开展义卖活动。义卖并不轻松，同学们不仅积极推介，还主动“送货上门”，热情服务。为了吸引顾客，大家甚至想出了走街串巷“跑生意”的办法，忙得不亦乐乎，现场处处都是青春活力的身影。

虽然因为忙碌而错过了观看庙会舞台演出，但活动最后，胡宏老师特地为同学们带来了一个“专属魔术表演”。在阵阵笑声和惊叹声中，载道同学们的元宵节活动圆满结束。

在为元宵庙会奉献文化活动的过程中，载道同学们不仅收获了快乐，也在亲身参与中加深了对中华优秀传统文化的理解与记忆。

载道网站由美国华裔青少年于 2021 年自主创立，至今已有五年时间。作为一个中英文双语文化平台，载道始终致力于鼓励华裔青少年开展中文写作，推动中华文化的传承与传播。近年来，载道不仅连续五年组织“春节慰问华裔老人”活动，还发起并连续三年承办“华盛顿中国文化节青少年作文大赛”，获得社区各界的广泛认可与积极反响。秉持“文以载道，以文会友，用笔墨传承文化，用文字连接世界”的宗旨，载道网站正在努力搭建连接青年与文化、连接社区与世界的桥梁。

载道网站：<http://thez.us/>



CAPA-MC 首次举办青少年心理健康急救培训 (Teen Mental Health First Aid) 15 名高中生获得认证证书，助力青少年心理健康支持

CAPA-MC THRIVE club 供稿 Angie Shen 撰稿

在亚裔美国人健康促进组织 (Asian American Health Initiative, AAHI) 的资助支持下，蒙郡华人家长会 (CAPA-MC) 近日成功举办了首次青少年心理健康急救 (Teen Mental Health First Aid, tMHFA) 培训。共有 20 位高中生参加培训，其中 15 位获得认证证书，成为具备基础心理健康支持能力的青年志愿者。

本次培训由王慈心教授 (Professor Wang) 与 CAPA-MC 会长 许鹏担任认证讲师，通过互动学习、案例分析和情景模拟等方式，帮助学生了解如何识别心理健康问题的早期信号、以同理心进行沟通、在适当情况下鼓励同伴寻求可信任成年人或专业人士的帮助，并减少心理健康话题中的社会污名化。

参与培训的学生反馈非常积极。许多学生表示，此次培训不仅帮助他们更好地理解心理健康的重要性，也让他们在面对朋友可能遇到的心理困扰时更加有信心提供支持与帮助。

本次活动是 CAPA-MC “THRIVE Together” 青少年健康项目的重要组成部分，致力于提升社区青少年的心理健康意识、增强心理韧性，并培养青少年在健康与公益领域的领导力。

CAPA-MC 表示，未来将继续开展更多心理健康教育，帮助更多学生和家了解心理健康知识，共同营造更加关爱、支持与包容的社区环境。

“THRIVE Together” 项目及相关活动由亚裔美国人健康促进组织 (Asian American Health

Initiative, AAHI) 资助。AAHI 隶属于蒙哥马利郡卫生与公共服务部 (Montgomery County Department of Health and Human Services)。

CAPA-MC Hosts First Teen Mental Health First Aid Training 15 High School Students Receive Certification

With support from the Asian American Health Initiative (AAHI), the Chinese American Parents Association of Montgomery County (CAPA-MC) successfully hosted its first Teen Mental Health First Aid (tMHFA) training, where 15 high school students completed the program and received their certification.

The training was led by

Professor Wang and CAPA-MC President Vivian Xu, both certified tMHFA instructors. Through interactive discussions, scenario-based learning, and practical exercises, students learned how to recognize early warning signs of mental health challenges, respond with empathy, encourage peers to seek help from trusted adults or professionals, and reduce stigma surrounding mental health conversations.

Participants shared very positive feedback, noting that the program helped them better understand mental health issues and gave them the confidence to support friends who may be experiencing emotional or psychological

difficulties.

This training is part of CAPA-MC’s “THRIVE Together” youth wellness initiative, which promotes youth mental health awareness, resilience, and community leadership among students in Montgomery County.

This “THRIVE Together” program and its activities are funded by the Asian American Health Initiative (AAHI), a part of the Montgomery County Department of Health and Human Services.

CAPA-MC looks forward to expanding mental health education programs to reach more students and families in the community and to continue building a supportive and healthy environment for youth.

