

# 马年新春送温暖 美京社区服务中心走进 Kentlands Manor 长者公寓贺岁演出

为迎接2026年丙午马年,美京华人活动中心(CCACC)旗下的美京社区服务中心(CCACC Community Services)应 Kentlands Manor 公寓之邀,于3月12日上午在公寓大厅举办了一场温馨热闹的新春联欢会,为住户带来浓浓的节日气氛与新春祝福。

Kentlands Manor 坐落于马里兰州盖瑟斯堡市,地理位置便利,环境闹中取静、优雅宜人,是专为62岁以上长者设计的公寓社区。数月前,公寓经理助理丁星黛女士主动联系CCACC,希望透过农历新年表演,为长辈们增添年节欢乐。中心积极响应,精心筹划了一场丰富多元的文艺演出。

表演环节由美京社区服务中心主任李皎皎女士担任主持人并致词。吴婕女士的开场单人舞龙表演《龙马精神》气势昂扬,立即点燃全场气氛;随后张修发先生以电吹管演绎蒙古民谣《草原上落落的太阳》,悠扬旋律令人沉醉;吴

婕女士与时尚风舞蹈队携手演出的流行歌曲《荷塘月色》清新婉约;由房英武及潘启元两位老师带来二胡齐奏《赛马》,感觉万马奔腾、气势十足;中心李清秀老师舞蹈队带来的古典舞《翩若仙韵》优雅动人。最后由常青社广场舞队以秧歌舞《红红火火》压轴,欢快喜庆,为活动画下圆满句点。

整场演出紧凑精彩,长辈们掌声不断,笑颜洋溢。此次活动不仅展现了中华传统文化的魅力,更促进了社区与长者之间的情感连结。Kentlands Manor 公寓经理 Mike Mathis 高大亲切,还特别致赠 CCACC 一个手工精致的瓷马,令人感动。CCACC 感谢 Kentlands Manor 的热情邀请,并期待未来能有更多机会,将欢乐与关怀带进社区。

(撰文:美京社区服务中心李皎皎主任;图片:CCACC 常青社刘佳社长)



流行歌曲《荷塘月色》



广场舞《红红火火》



房英武与潘启元老师二胡齐奏《赛马》



古典舞《翩若仙韵》



吴婕女士单人舞龙表演《龙马精神》



表演者们于大厅合影,后排右二:美京社区服务中心主任李皎皎女士;后排右一: Kentlands Manor 公寓经理助理丁星黛女士



Kentlands Manor 公寓经理 Mike Mathis 先生与表演者们合影留念并特别致赠 CCACC 手工精致的瓷马礼物



张修发老师演奏电吹管《草原上落落的太阳》

## 美京医疗中心定于4月3日 举行“关爱失智症之友”中英文线上讲座

美京医疗中心(CCACC Health Center)定于4月3日(周五)下午4至5时举行中英文线上讲座“关爱失智症之友”。

本次讲座由蒙郡老龄服务机构(Area Agency on Aging)主办,聚焦失智症早期征兆的辨识,以及与失智症患者建立有效沟通的实务技巧,内容专业且具实用性。

本活动为蒙郡“失智友善社区倡议(Dementia Friendly Initiative)”所组成,致力于提升公众对失智症的认识,推动打造更具包容性与支持性的社区环境。讲座将分享与失智症患者互动的最佳实务经验,并介绍本地多元照护资源,协助家庭与照护者获得实质协助。

患有失智症的人需要在社区中得到理解与关怀;失智症患者的

家人也需要被理解,并获得适切的协助和陪伴。

诚邀关心长者健康及社区福

祉的民众踊跃参与,共同营造关怀与理解并重的友善社区。

Zoom 入会 ID: 832 5463 4273

Health Talk in English & Mandarin 中英文網上課座:

關愛失智症之友  
Dementia Friends program

PRESENTED BY MONTGOMERY COUNTY'S AREA AGENCY ON AGING

04/03/2026, Friday  
4 - 5PM

Join Zoom Meeting  
<https://us02web.zoom.us/j/83254634273>  
Meeting ID: 832 5463 4273

This 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.

## Rhythm Academy 少儿舞蹈班开放报名 2026年春季课程将在CCACC开办

为培养青少年对舞蹈艺术的兴趣,提升节奏感与肢体表达能力,Rhythm Academy 少儿舞蹈班现已开放2026年春季课程报名。课程将于美京华人活动中心(CCACC)开办,欢迎喜爱舞蹈的青少年踊跃参与。

Rhythm Academy 少儿舞蹈班专为9至15岁青少年设计。课堂在专业老师的带领下,通过富有节奏感的舞蹈训练与互动式教学,帮助学生建立舞蹈基础,提升身体协调能力与节奏感,同时培养自信心与团队合作精神,让学员在轻松愉快的氛围中感受舞蹈的魅力。

春季课程将于2026年4月12日开始至6月21日结束,每周日上课一次,上课时间为下午2时至3时30分,共10堂课。课程地点在美京华人活动中心(CCACC),地址:9366 Gaither Road, Room 147, Gaithersburg, MD 20877。

本班名额最多20人,适合对Hip-Hop与K-Pop舞蹈感兴趣的青少年,特别适合初学者参加,无需任何舞蹈基础。

Rhythm Academy 诚挚欢迎有兴趣的青少年踊跃报名,在专业指导下体验舞蹈的乐趣,释放活力与创意。

报名请扫描海报下方二维码。

Looking for a fun, active, and creative space?  
Join our new exciting dance classes at CCACC!

Rhythm Academy  
少儿舞蹈班

- Learn K-Pop & Hip-Hop choreography
- Build rhythm, coordination, and confidence
- No dance experience needed - just come ready to move!

This program is designed for youth ages 9 to 15.  
Space is limited to 20 students - don't miss your chance to join!

Sundays: 2PM - 3:30 PM  
April 12, 2026 - June 21, 2026  
(No classes 5/24)

Register Online:  
[www.rhythmacademydc.com](http://www.rhythmacademydc.com)

Questions? Contact us at: [info@rhythmacademydc.com](mailto:info@rhythmacademydc.com)

## 2026年CCACC“中心青少年 排球夏令营”开始招生

美京华人活动中心(CCACC)自成立以来,已成功举办了近二十年的“中心青少年排球夏令营”,每年为众多孩子提供宝贵的学习和锻炼机会。今年暑期,夏令营再度开启,仍特邀世界冠军周晓兰教练及刘丽教练亲自授课,为学员们提供专业指导,助力他们全面提升排球技能。夏季是精进排球技术的黄金时期,无论是初学者还是有一定基础的选手,都能在这里获得针对性训练,并在未来的比赛中脱颖而出。

“中心青少年排球夏令营”特别适合初高中学生参加,课程设计多元,涵盖基本技能、战术和策略等内容,旨在全面培养孩子们的排球技巧。对于计划在9月参加俱乐部选拔的学员来说,这次夏令营更是一个不可错过的机会。周晓兰教练将根据每位学员的技术水平,量身定制训练计划,帮助学员进入顶尖俱乐部,并在球队中占据主力位置。

周教练拥有超过30年的排球教学经验,曾成功培养出众多优秀排球选手,深受亚裔社区的尊敬与喜爱。周晓兰教练独创的科学训练体系,注重基础技能的扎实掌握与技术的持续精进。无论是初学者还是有一定经验的球员,都能在这里获得最优质的训练,增强实力,拓展视野。

此外,刘丽教练在体能与耐力训练方面造诣深厚,将为学员们提供全面的体能强化方案。通过专业的教学,孩子们不仅能掌握排球技能,还能在运动中发展逻辑思维、增进身体素质,并结识来自各地的新朋友。

这是一个充满挑战与机遇的夏令营,诚挚邀请所有热爱排球的同学

CCACC 美京华人活动中心

# 排球夏令营

六月营 6/24-6/28  
七月营 7/25-7/29

平时 6:00 pm - 9:00 pm | 週末 9:00 am - 4:00 pm

地點: 蒙郡公校

- 解锁你的潜力
- 實現你的夢想俱樂部
- 塑造明星球員
- 適合10-18歲和不同技能的學員參加

現在註冊

www.ccacc-dc.org 301-820-7186

报名参加,共同迎接挑战,突破自我!如果您希望您的孩子度过一个充实而富有乐趣的暑假,并精进排球技能,请立即报名我们的排球夏令营,让他们在专业指导下,迈向更高的排球目标!如需更多信息,可联系美京社区服务中心(CCACC Community Services)。

联系电话: (301) 820-7186

联系邮箱: [ccaccvolleyball@gmail.com](mailto:ccaccvolleyball@gmail.com)

中心网址: [www.ccacc-dc.org](http://www.ccacc-dc.org)

报名请扫描海报下方二维码。