

SENIOR COMPUTER TECHNOLOGY TRAINING

Course Title: Spring Connections & Digital Discovery



Date: April 15 – Jun 17, 2026
Time: Wednesdays, 9:30 AM – 10:45 AM

FREE REGISTRATION ONLINE
• EMAIL: DORIS.ZHAO@CCACC-DC.ORG
• CALL: 301-620-1517

Location:
Benjamin Gaither Center
80-A Bureau Dr
Gaithersburg, MD 20878

FREE SIGN UP



随着春意渐浓,美京华人活动中心 (CCACC) 旗下美京社区服务中心 (CCACC Community Services) 主办的“乐龄电脑技术学习班”于4月1日再度迎来一批银发学员顺利结业。自2019年开办以来,乐龄电脑班持续与蒙郡盖市 (City of Gaithersburg) 携手合作。此为期10周的“社交科技课程”以实作教学为核心,致力于协助长者跨越数位鸿沟,让科技自然融入日常生活。

课程设计循序渐进,从建立社区连结入门。学员学会将常用机构网站加入手机主画面,快速掌握活动资讯;通过 Google Forms,不仅能轻松报名活动,也能自行建立聚会邀

跨越数位鸿沟 CCACC 乐龄电脑班助耆老拥抱智慧新生活

请。进阶内容则涵盖最新智慧型手机操作与数位安全防护,包括辨识AI语音诈骗、运用语音转文字功能,以及扫描二维码获取即时资讯,全面提升实用技能。

课堂所学迅速在生活中展现成效。学员 Ella 兴奋分享,她平时喜欢用手机自拍,但因手臂伸展受限,拍摄角度常不理想。日前在华盛顿DC潮汐湖畔欣赏盛开的樱花时,她灵活运用课堂所学的“延后自拍”功能,成功拍出构图优美的照片,收获满满,倍感成就。

另一位学员 Suji 则解决了长期困扰。由于手机存储空间不足,导致电子邮件与照片无法正常使用。在课堂中掌握云端储存技巧后,她顺利释放设备空间,并可随时存取重要资料,让生活更加便利且有条不紊。

此外,Anna 学员因视力问题,长期阅读新闻倍感吃力。透过学习使用AI工具,她可将文字转换为语音,以“听新闻”的方式获取资讯,不仅减轻视觉负担,也重新找回阅读的乐趣。

除日常应用外,课程亦延伸至旅游与生活资讯的运用,例如通过 Google Flights 追踪机票价格、使用 AARP 平台获取长者福利,以及运用AI工具整理新闻与生成个性化语音内容,协助学员由被动接收资讯,转变为主动运用科技。

CCACC 乐龄电脑班最大的成果,在于帮助学员从“不敢用科技”转变为“乐于用、善于用”。未来,课程将持续推出更多贴近生活的数位学习机会,协助银发族群在科技时代中持续成长,活出精彩人生。

同时预告,下一期以英文授课的乐龄电脑学习课程将于4月15日开班,主题为“春日的社区连结与数位新探索 Spring Connections & Digital Discovery”。诚挚欢迎社区长者踊跃报名参加,共同开启智慧生活新篇章。报名请扫描海报下方二维码。详情请致电 301-620-1517 或发送邮件至 doris.zhao@ccacc-dc.org。

(图文:美京社区服务中心)



美京社区服务中心主任李皎皎女士(左三)为大家颁发毕业证书。左四:乐龄电脑班老师王丽女士;左二:美京社区服务中心行政专员赵东方女士



乐龄电脑班上课情景。学生们学习认真,并积极参与讨论

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

Questions? Contact us at: info@rhythmacademydc.com

美京医疗中心诚招义工

为更好地服务社区,提升医疗服务品质,美京医疗中心 (CCACC Health Center) 诚挚招募义工,邀请热心公益、关注健康的社区人士加入我们的行列,共同支持医疗中心的日常运作,为社区健康贡献力量。

为促进社区健康交流,美京医疗中心将于2026年4月27日、8月

14日及9月29日上午9点至12点在 Benjamin Gaither Center 参加小型健康博览会 (Mini Health Fair) 活动。当天将提供多元健康资讯与服务,诚邀社区居民踊跃参与。同时,我们也期待更多志愿者的加入,协助活动顺利进行。

此外,我们为各类正在接受培训的医疗专业人员提供专业发展

机会。

参与方式

有意参与义工,请填写相关申请信息。我们将在有合适机会时与您联系。期待您的加入,与美京医疗中心一同为社区健康注入更多力量。

如您感兴趣请扫描海报下方二维码登记。

Calling All Volunteers

Help Out at Our Clinic & Charity Events
BE THE SPARK, LEAVE YOUR MARK



APPLY TODAY



bit.ly/volunteer-at-ccacchealth

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)。



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 | 周末 9:00 am - 4:00 pm

地点: 蒙郡公校

解鎖你的潛力
• 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

联系电话: (301) 820-7186
联系邮箱: ccaccvolleyball@gmail.com
中心网址: www.ccacc-dc.org
报名请扫描海报下方二维码。