



现场洋溢着浓浓温情



美京博雅苑校长 & 运营总监万瑾女士亲自给毕业生们颁发毕业证书



老师带领毕业生们上台



美京博雅苑为应届学前班结业与毕业典礼特别定制的蛋糕

# 美京博雅苑学前班结业与毕业典礼温馨举行 24位小小毕业生自信启航新旅程



纯真嘹亮的歌声表达对未来的期待



师生同台合影留念



典礼结束后大家一同享用茶点



庆祝毕业

美京博雅苑 (CCACC Academy) 学前教育部洋溢着欢乐与感动的氛围, Wren Class (鸚鵡班) 与 Robin Class (知更鸟班) 于6月5日隆重举行2026年结业与毕业典礼。24位小小毕业生在师长与家人的共同见证下, 圆满完成学前教育阶段的学习旅程, 迎来人生中第一个重要的毕业时刻。

孩子们以一系列精彩演出, 展现学习成果与成长蜕变, 将自信、童真与感恩化作最动人的舞台表现, 为这场充满爱与祝福的毕业盛会留下难忘回忆。

Wren Class (鸚鵡班) 毕业典礼下午1时15分率先登场的是 Wren Class (鸚鵡班) 毕业典礼。在悠扬温馨的《Graduation Song》旋律中, 典礼正式揭开序幕。随后, 孩子们以充满朝气的《Hello Song》向现场来宾热情问候, 灿烂笑容感染全场。

中文节目《彩虹桥》、《我像小鸟》及《对歌》充分展现孩子们的语言能力与舞台魅力; 歌曲《最美的光》唱出对未来的憧憬与希望; 英文歌曲《The Rain Falls Down》则展

现出扎实的双语学习成果。最后, 全体毕业生齐声献唱《毕业歌》, 为美好的幼儿园生活画下圆满句点。

Robin Class (知更鸟班) 毕业典礼

下午2时15分登场的 Robin Class (知更鸟班) 毕业典礼同样精彩纷呈。孩子们以《孩子的天空》揭开序幕, 用纯真嘹亮的歌声表达对未来的期待; 英语诗歌朗诵《This Is My Garden》展现流畅自信的英语表达能力; 《Little Star》与《Moving Up Today》则唱出迎接新

学习阶段的兴奋与喜悦。

歌曲《听我说谢谢你》更让现场洋溢着浓浓温情, 孩子们用真挚歌声向父母与老师表达感谢之意。接着, 《正正反反》、《孔雀》、《蒲公英》与《向日葵》等节目轮番登场, 赢得观众热烈掌声。趣味十足的谜语表演《玉米》与《飞机》更逗得全场笑声不断。

典礼尾声, 全体毕业生再次齐聚舞台, 共同演唱《毕业歌》, 在悠扬歌声中为这场充满欢笑、感动与祝福的毕业典礼划下完美句点。

启航崭新未来

毕业不是终点, 而是崭新旅程的起点。从初入校园时的稚嫩与羞涩, 到如今能够自信大方地站上舞台展现自我, 每一步成长都凝聚着孩子们的努力、老师们的悉心培育, 以及家长们一路以来的陪伴与支持。

美京博雅苑全体师生衷心祝福所有2026届毕业生, 带着爱与勇气迎向新的学习旅程, 在未来的道路上持续探索、快乐成长, 绽放属于自己的光芒。

(撰文: 美京博雅苑)

## 2026年CCACC排球夏令营T-shirt设计大赛结果揭晓 高三学生 Cayleigh Zhao 作品脱颖而出

随着夏季的脚步临近, 美京华人活动中心 (CCACC) 本年度排球夏令营 (CCACC Volleyball Summer Camp) T-shirt 设计大赛结果正式揭晓! 来自西北高中 (Northwest High School) 的准高三学生 Cayleigh Zhao, 凭借着充满活力与深刻寓意的设计作品脱颖而出, 完美诠释排球精神。她的设计将成为今年夏令营所有学员与教练的专属营服。

色彩与线条传递“包容与成长”

Cayleigh Zhao 是一位热爱运动的女孩, 平时除排球之外, 匹克球、软式棒球皆有涉猎。对她而言, 排球不仅是自我挑战的平台, 更是与他人建立连结、享受快乐的热情所在。

在这次的获胜作品中,

Cayleigh 巧妙地融合了视觉美感和体育精神, 用亮眼的色彩与人物剪影, 传递“人人皆可排球”的包容精神。

设计理念包括:  
\*活力色彩: 使用明亮的色调, 展现排球运动的趣味、能量与兴奋感

\*球员剪影: 两侧的排球运动员剪影不具备特定外貌, 象征着“包容性”——无论背景、经验或球技如何, 每个人都能享受排球的乐趣

\*独特涂鸦: 球员身旁的涂鸦线条代表着学习与比赛中的“失误与挑战”, 传达出“从错误中学习并成长”的正面态度

\*色彩融合: 画面中交织的丰富色彩, 则象征着来自不同背景的球员汇聚一堂, 正如团队中的每位球员都为球队贡献独一无二的力

量, 共同拼凑出完美的画面

让体育精神在夏季绽放

Cayleigh 的设计完美契合了 CCACC 排球夏令营的核心价值——不止是追求球技的进步, 更是关于团队合作、包容多样性以及在面对挫折时的韧性。非常感谢 Cayleigh 带来如此温暖且充满力量的作品, 也期待所有学员在今年夏天穿上这件营服时, 都能感受到这份热情与活力!

(撰文: 美京社区服务中心)



## 美京医疗中心定于6月12日举行 免费在线讲座“常见的肝胆疾病及保养”

肝脏与胆囊是人体重要的消化与代谢器官, 对维持身体健康扮演关键角色。然而, 许多肝胆疾病在初期往往没有明显症状, 待出现不适时, 病情可能已经进展至较严重阶段。为提升社区民众对肝胆健康的认识, 美京医疗中心 (CCACC Health Center) 定于2026年6月12日 (周五) 下午4时至5时举办免费在线健康讲座“常见的肝胆疾病及保养”, 欢迎有兴趣的民众踊跃参加。

本次讲座特别邀请美京医疗中心义务主治医师周武屏 (Dr. Mo-Ping Chow) 担任主讲人。周医师将深入浅出地介绍肝脏与胆囊的功能及其在人体中的重要性, 并针对常见肝胆疾病进行详细说明, 包括脂肪肝、B型与C型肝炎、酒精性肝病、胆结石、胆囊炎以及胆管阻塞等常见疾病, 帮助民众了解相关风险因素、症状及治疗方式。

除了疾病知识的介绍外, 讲座亦将分享日常生活中维护肝胆健康的实用建议, 包括均衡饮食、规律运动、避免过量饮酒, 以及定期健康检查等预防保健措施, 协助民众建立健康生活习惯, 降低罹患肝胆疾病的风险。

美京医疗中心表示, 希望通过此次讲座提升社区民众对肝胆健康的重视, 鼓励大家及早认识疾病、积极预防, 并为自己及家人的健康把关。

本次讲座采线上方式进行, 免费开放社区民众参加。有兴趣者欢迎提前报名, 共同学习肝胆保健知识, 守护家人的健康。

欢迎扫描下方二维码登入 Zoom, 参与本次线上健康讲座。

(撰文: 美京医疗中心)



## 美京医疗中心将举办 “失智病患照顾者免费线上工作坊”

美京医疗中心 (CCACC Health Center) 长期关注失智症患者及其家庭照顾者的需求。在蒙郡亚裔健康联盟 (Asian American Health Initiative, AAHI) 及 Maryland Living Well Center of Excellence 的支持下, 中心于今年1月8日起成功举办为期六周、以中文授课的“失智病患照顾者免费线上工作坊”, 协助照顾者获得情绪支持、实用照护技巧及社区资源连结, 广受参与者好评。

为服务更多不同语言背景的家庭照顾者, 美京医疗中心定于2026年6月18日至7月23日推出英文授课的“失智病患照顾者免费线上工作坊”, 每周四下午3时至5时30分举行, 共六周, 欢迎有需要的民众踊跃报名参加。

照顾失智症患者是一项充满挑战的长期责任。随着病情发展, 患者可能出现记忆衰退、情绪波动、重复行为或其他认知功能障碍, 不仅考验照顾者的耐心与应变能力, 也可能带来沉重的心理压力。研究显示, 失智症患者的主要照顾者已成为面临心理健康风险最高的群体之一, 因此获得适当的支持与培训尤为重要。

本工作坊采高度互动式教学, 由专业培训领袖带领, 通过小组讨论、经验分享及实务交流, 引导照顾者建立支持网络, 学习有效的照护技巧与问题解决方法。参与者将在理解与陪伴的氛围中获得鼓励与支持, 提升照护信心, 减轻孤立感与压力。

课程内容包括:

1. 如何调适照顾者自身的心理压力与情绪负担
2. 面对失智症患者困难行为的有效应对策略
3. 医疗与照护相关决策的制定方法
4. 与家人、朋友及医疗专业人员的沟通技巧
5. 处理自身及照护对象的情绪挑战
6. 长期照护规划与未来需求准备
7. 建立个人照护计画并解决实际照护问题

课程时间:

2026年6月18日至7月23日 (共六周), 每周四下午3:00至5:30

报名方式:

扫描下方二维码完成报名。



详情请洽:  
电邮: yuhsin.chou@ccacc-dc.org

电话: 301-663-1375  
美京医疗中心诚挚邀请失智症患者家属及照顾者参与本次工作坊, 共同学习实用照护知识, 建立支持网络, 在照顾亲人的道路上获得更多力量与陪伴。  
(撰文: 美京医疗中心)