

硬笔尖上的希望,写字赛中的盖校

■希望中文学校盖城校区 黎雨

11月12日星期六,希望中文学校盖城校区举办了硬笔书法比赛。这是继2003年第一届,2006年第二届硬笔书法比赛之后的第三届。这次比赛距第二届比赛已有10年之久。10年弹指一挥间,当年的学生,已经一批批长大成人,走出了中文学校。又有一批批学生接踵来到学校,开始了新的学习。

10年网络的飞跃发展,使得中文知识得以普及传播,同时也给中文书写带来了挑战。许多时候,中文书写已被拼音、语音所取代,使得动手的机会越来越少。手书汉字,是中文学习的基本功之一。写好汉字,有助于对中文的认读理解,也能提高书法审美意识。如何保持、保存中文的这个文化根基,是摆在每一个中文老师面前的困



惑与难题。此次盖城校区举办第三届书写比赛,就是针对这种情况,及时采取激励的方法,提升老师、学生对笔书的重视。希望老师、家长鼓励孩子用笔练字,平时多看、多写、多琢磨,做到眼到,手到,心

到。以此在比赛中呈现出最好的状态,并把这种状态保持发扬下去,养成提笔动手的习惯,让笔行走在字里行间,让心体验在美文韵词中。

盖城校方高度重视这次比赛,

几次发出通知,提醒活动的时间及要求。此次活动也得到了老师、学生及家长的鼎力协助与支持。校方早早就把试卷做好,参加评判的老师也早已就绪。好几位老师在课堂上专门练习字的结构,用笔的方法,怎样让字变得好看。低年级的老师还让孩子在家模拟比赛,连家长练字的热情都被激发了起来。

当天全校各班除一年级以下的班级,全校约500多人参加了写字。有的学生推掉了其他活动,赶来参加比赛;有的家长因孩子当天有事不能参赛,还向学校询问是否可以补赛。各班老师为学生选用的题材来自五言古诗。如“床前明月光,疑是地上霜。举头望明月,低头思故乡”;“锄禾日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”;还有“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。夜来风雨

声,花落知多少”;“君自故乡来,应知故乡事。来日绮窗前,寒梅著花未”等为孩子熟读的名诗名句。成语也是书写的內容之一。工作人员把整齐的字纸在大厅内外按班级顺序展示了出来。课间休息时,家长和学生都兴致勃勃地赶来观赏。

全校的师生们都在翘首期盼,拭目以待着第三届书法比赛优胜者的胜出。裁判工作正在紧张有序的进行。

希望中文学校盖城校区热忱欢迎各位家长和学生参加中文学习和各类校园活动,如需进一步的信息,请周六下午到德国城西北高中(Northwest High School, Germantown, MD)餐厅咨询,或查询网站: <http://www.hopechinese.org/hcsgb/>

(照片由老师们提供)

2017年奥巴马医疗保险资讯(五)

2017年生效的奥巴马保险登记于2016年11月1日到2017年1月31日开放。蒙郡民众可以通过以下途径进行登记:

(一)(1)马里兰健康连线 www.marylandhealthconnection.gov; (2)电话登记: 1-855-642-8572; (TTY:1-855-642-8573); (3)本人到如下蒙郡的登记地址办理: (a) 1401 Rockville Pike, Rockville; (b) 12900 Middlebrook Road, Floor 2, Germantown (周末也开); (c) 8818 George Avenue, Silver Spring (周末也开); (d) 8630 Fenton St. Silver Spring, MD.

(二)您也可以通过马州健康连线寻找本地区的合约保险经纪人帮您登记。这些服务都是免费提供的。

请注意,登记时需带齐以下资料: (1)出生日期(所有受保的人都需要出示); (2)社会安全号码(如有); (3)雇主和收入证明(包括工资单、W-2或税表); (4)公民或移民文件(5)所有通过工作获得的保险资料。

以下是开放期间登记的医疗保险生效的日期: (一)如果您在11月1日-2016年12月15日购买保险,您的保险于2017年1月1日生效。(二)如果您在12月16日-2017年1月15日购买保险,您的保险于2017年2月1日生效。(三)如果您在2017年1月16日-1月31日购买保险,您的保险于2017年3月1日生效。

2017年1月31日是购买奥巴马保险计划或改变计划的截止

期。如果您65岁并持有绿卡五年以上,低收入(\$350/月/个人,\$392/月/两个人),存款低于\$2500/个人,或\$3000/两个人,就可到美京华人活动中心泛亚门诊部领表申请老年人的医疗补助。

如果您是短期访问居民,可考虑购买市场健康保险(价格与年龄、保额和保期有关)。如果您住在蒙郡,没有保险,需要预防性的,非紧急的医疗服务,您可以到泛亚登记,成为泛亚门诊的病人,泛亚将为您提供免费的医疗服务(鼓励\$25捐款)。

泛亚门诊部于每周二、四早上提供奥巴马保险咨询,欢迎您预约面谈,预约电话是240-820-7200转8315。

亲子对话:学业和生活成功的关键



亲子对话讲座主讲人与主办人员合影

美京华人活动中心(CCACC)联合哈佛医学院跨文化情绪健康中心(CCSEW),于11月5日(周六)上午10时,在美京华人活动中心音乐教室举办亲子对话讲座:「学业和生活成功的关键」,协助华人家长与孩子有效沟通。CCACC音乐教室座无虚席,170位家长和学生参加了这个活动。

美京华人活动中心 Mental Health 360 隆重邀请来自哈佛医学院属下麻省总医院的跨文化情绪健康中心及美中教育文化交流中心(USCECC)的嘉宾主讲。CCSEW是由一群热衷于推广多文化背景学生心理健康发展的医务人员、教育工作者和研究学者所组成。该中心有三大项目:教育以及基础预防,学术研究,谘询、治疗以及转诊介绍。由于认识到针对非西方文化背景学生的心理健康资源匮乏,因此三位原波士顿地区的医生与学者于2014年共同创立了该中心。

主讲人包括陈志佳、伍育贤、刘立三位医学博士。陈志佳医生出生在美国,在耶鲁医学院完成医学训练,现是哈佛大学教授以及在麻省总医院的精神科医生。刘立医生毕业于广西医科大学在明尼苏达大学医学院完成住院医师训练,她也是麻省总医院跨文化情绪健康中心创始人。伍育贤教授是哈佛大学教育博士,现在华府地区成立美中文化交流教育中心,提供中美文化交流以及教育服务。她也是美利坚大学商学院客座教授。

讲座总共进行了近三个小时。三位主讲人通过自身的成长经历,讲述移民亲子两代由于中美文化,思维方式和审美情趣的不同,移民以及他们在美国长大的下一代沟通上必然会面对挑战。主讲人介绍SWEET的模式,即通过维持健康的生活习惯(睡眠、高品质的休息、健康饮食、适量运动以及足够的日常挑战),来保持身心的健康。主讲人同时介绍AID ET模式,即接受与认

同亲子双方对事物的不同观念,两代之间对时间、空间,自由感、情感交换等领域不同。鼓励亲子的情感交流,分享各自的观点和故事,达到共同成长的目的。席间不断的有家长提问,专家们也用幽默轻松的方式,给观众提供很多资讯和建议。

本次活动获得美中教育中心和蒙郡家长协会的大力推广。参与活动的观众表示,参加本次活动获益良多,期待将来有更多机会与专家们进行更深入的交流。主办方更表示,将于明年四、五月期间再次举办相关话题的讲座。如果您希望收到资讯,请你电邮 panasianclinic@ccacc-dc.org 或致电 240-393-5950。

美京华人活动中心本年度将继续举行不同的心理健康话题讲座。下一次的讲座,订于12月3日(星期六)下午2-4点,在美京华人中心举行。这次的演讲将由华府地区阿兹海默症协会主讲,题目为“关于失忆症,失智症和阿兹海默症基本常识”。欢迎大家再度踊跃参加。



亲子对话讲座在CCACC举行



American Red Cross

Give the perfect gift. Give blood.

Blood Drive 爱心捐血活动
9 am - 2 pm, Sunday, 12/18/16
9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

CCACC - Chinese Culture and Community Service Center, Inc.
美京华人活动中心

Alumni Association of Nine Chinese Universities in Greater Washington D. C. Area *
* Alumni Associations of Chiao Tung University, Sun Yat-Sen University, University of Science and Technology of China, Fudan University, Peking University, Tsinghua University, Wuhan University, Huazhong University of Science and Technology and Nankai Alumni Association in Greater Washington DC Area
大华府地区中国九所大学校友会*

*交通大学、中山大学、中国科技大学、复旦大学、北京大学、清华大学、武汉大学、华中科技大学 校友会、南开校友会
Chinese Students and Scholars Association at the National Institute of Health and at the National Institute of Standards and Technology
美国国立卫生研究院、国家标准与技术研究院中国留学生学者联谊会

Please sign up with Leslie Su at
301-820-7186 or leslie.su@ccacc-dc.org

Give Something that Means Something.*
Download the Blood Donor App | redcrossblood.org | 1-800-RED CROSS | 1-800-733-2767

敬邀加入美京华人活动中心 报税服务义工行列

美京华人活动中心自四年前开展义工报税服务,迄今已服务超过350人次。期待能广招更多报税义工,投入社区服务的行列。今年中心的义工报税服务说明会,配合美国国税局(IRS)的报税工作筹备进度,将于12月3日,星期六上午11时至下午4时30分在中心举行。

有兴趣加入义工报税服务行列的朋友,请先行上网自我学习,浏览相关资讯,网址是 <https://www.irs.gov/individuals/become-an-irs-partner-to-help-in-your-community>。开始自我训练,通过考试,取得证书,成为 Volunteer

Income Tax Assistance(VITA)的报税义工,于2017年的报税季节,在中心的报税服务站为低收入民众解决报税问题。

可从如下网站了解 VITA 项目,及如何准备成为报税义工等问题 https://apps.irs.gov/app/vita/?_ga=1.36631904.1918041860.1462891076。还有国税局的中文网站可供参考, <https://www.irs.gov/chinese>

敬请报名参加(免费)12月3日的CCACC报税服务义工说明会,报名请电邮 chiafeng.wang@ccacc-dc.org,或联络王老师 301-820-7200,分机8114。