2022 K-12蒙郡公校学生海报艺术比赛活动介绍会 本周五晚7点半

亞裔學生聯合會（Asian Pacific American Student Achievement Action Group）
亞太裔美國傳統月（AAPI Heritage Month）
2022 K-12 學生海報藝術比賽

每年的5月是被定的亞太裔美國傳統月（Asian American and Pacific Islander (AAPI) Heritage Month），旨在回顧亞太裔在美國的歷史，挑戰和對美國社會的貢獻。

2021年度桌捷一等獎的藝術作品

今年為第三屆年度亞太裔美國傳統月海報藝術比賽，並繼續邀請所有蒙郡公校（MCPS）K-12年級的學生參加。參賽作品必須為原創，旨在展現在亞太裔歷史和/或文化中的重要人物、地點、事件或時刻。

比賽分為三個組別：小學低年級組（K-2），小學高年級組（3-5）和初高中年級組。每組組別都將評選出一等獎（100美金獎勵），二等獎（75美金獎勵）和三等獎（50美金獎勵）。獎金將以禮品卡形式發放。所有作品將由社區藝術專業人士評選。獲獎作品系列將會以海報形式在獲獎者所在學校展出。

規則：
參賽資格：報名者必須是蒙郡公校2021至2022學年的註冊學生。每名報名者僅限一個作品。
作品要求：旨在展現在亞太裔歷史和/或文化中的重要人物、地點、事件或時刻的原創藝術作品。作品必須以素描、油畫和數字藝術呈現，並通過在線提交。

電子提交申請：
完成並提交在線申請單（申請鏈接：https://bit.ly/APASAAG_postercontest2022）內容包括：
1. 學生姓名、年級、學校、作品名稱和介紹
2. 填寫並提交同意和授權文件（Consent & Release Form）
3. 上傳藝術作品或經掃描的文檔
   - 藝術作品以.jpg格式提交，不超過10M
   - 藝術作品必須用以下方式命名：
     [學生姓氏_名_學校名.jpg]
     - 比如: Last_First_WinstonChurchillHS.jpg

截止日期: 週三, 2022年4月20日
主辦方: 亞裔學生聯合會（APASAAG）作為一個跨校機構，其成員與MCPS定期對話，就影響亞太裔（APA）社區的問題提供反饋，並代表亞太裔學生進行社區倡導。
協辦方: 蒙郡華人家長協會(CAPA-MC)；美京華人活動中心（CCACC）；李詩琳慈善基金會（Calvin Li Memorial Foundation）；引領未來學院（LAYA）；無黨派華人聯會（AIA）和蒙郡亞裔美國人全法網（MoCoPAAN）。
如有問題，請電郵至apasaagmcps@gmail.com 或亞裔網站查詢。

想参加这个画赛却不知道该画什么题材？下周春假，不知让孩子干点什么好？那本周五晚上7:30，感兴趣的学生家长上线，我們将介绍活动情况，帮助学生们选择题材，回答大家问题。

时间：晚上7:30
北京时间周五4月8日
链接：Join Zoom Meeting
https://us06web.zoom.us/j/86057364228?pwd=a2I2U2QwdHE3VWVVa2V3Wll3WlNtZz09
或扫码登录：
Meeting ID: 860 5736 4228
Passcode: drawing
宣传画比赛网站：https://sites.google.com/view/apasaag/home/May2022
宣传画参加报名链接：
https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fbit.ly%2FAPASAAG_postercontest2022&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw3a0YO-Ch685TJAXAwltSYX

今年这个宣传画比赛，新加了小学低年级部，让小朋友们也有更多的机会展示自己。今年的颁奖典礼将会隆重现场举行，学校校长老师学监等会来参加。

CCACC中心瑜伽班期待您的加入 每周二5点

上班族们长期伏案工作，容易造成肩颈背紧张、肌肉僵硬的情况。美京华人活动中心CCACC的员工与社区朋友们一同开办了中心养生瑜伽班，让辛苦一天的工作人员在下班后，一起练习瑜伽，一方面放松身心、缓解长期伏案造成的不适，一方面给同事们建立一个交流，切磋健康与养生的知识环境。

中医有一句话："筋软一寸，寿增十年"。本瑜伽班本着健体强身的宗旨，让大家能在紧张的工作中，通过适当练习瑜伽，达到身型的优雅，身体的健康和心态的年轻。在这里，我们可以抛开所有的紧张、烦恼和不安，由内而外地去关注身体，并通过瑜伽体式了解自己。

我们都知道瑜伽是借助体式来认识自我，这个过程可以通过肌肉的力量与伸展的平衡，进而达到心意的稳定、专注、自信和勇气，强身健体，内外兼修。中心瑜伽班练习由有多年教学经验的彭老师，从初级入门开始带领大家安全而健康的练习。

中心瑜伽班的时间是每周二，下午五点至六点，地点为中心总部：9318 Gaither Road，Suite 215，Gaithersburg，MD 20877。有兴趣的社区朋友们，想要了解详细讯息，请电邮 ccacc.yoga@gmail.com，或电话 301-820-7200 分机 8114。欢迎大家踊跃参加，一起健身。CCACC中心养生瑜伽班期待您的到来!

免费网上英文课程：糖尿病的自我管理 4月21日开班

泛亚社区医疗中心（CCACC Health Center）将自4月21日起，举办线上免费的糖尿病自我管理工作坊（Diabetes Self-Management Program，CPSMP）课程。这课程是由斯坦佛大学医学院根据实务证据，针对糖尿病患者特别规划的，希望让参与成员正确认识糖尿病，并学习如何有效自我管理，进而提升生活质量并拥有健康生活。本课程经过多个健康审定机构验证，证明其糖尿病管理领域相当的有效性。

本次糖尿病自我管理工作坊邀请金玲医生和陆惠兴（临床社工）主持。两位主讲人均获得马州 Living Well Center of Excellence 中心的慢性疾病自我管理项目主讲资格认证。主购人结合自身对慢性疾病管理的认识，引导参加者分享各自的经验。每次课程，学员可以建立新的健康习惯和健康的思维方式，从而更好的提高生活质量。课程更会介绍当今西方社会普遍采纳的自我放松训练，希望通过适量的运动，调节生活的方式，减轻糖尿病症状。参与的成员皆给予正向肯定的回馈，并表示面对糖尿病的自我管理能力有所提升。

最近一次的课程安排将自2022年4月21日开始至2022年5月26日为止，每星期四下午3点至5点半，一共进行六周。本课程为免费参加，课程采用英文沟通，参加者须全程参与六周课程并配合填写所有问卷，自即日起接受报名。每次课程可容纳12人，报满即止。欢迎致电301-820-7200转8205，或电邮至 hsiaoyin.chen@ccacc-dc.org 询问或报名。

报名链接：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPRk6rUrP1rS_rA8W-dPruFipOdbdz80YZCnv5JgtFNpw1GQ/viewform