

参加台湾「老五老基金会」 “2022 菁耆论坛 - 后疫情时代的熟龄参与”座谈会



「老五老基金会」北区区长王淑芬女士颁“感谢状”给 CCACC 社区服务中心,由中心主任李皎皎代领



「老五老基金会」有着各式各样的周边小礼物



美京华人活动中心以中心 40 周年刊回赠「老五老基金会」



美京華人活動中心 社區服務中心
CCACC Community Services

茲感謝
參與本會舉辦「2022菁耆論壇」,分享後疫情時代的熟齡參與,讓大眾看見熟齡者的無限潛能,並鼓勵更多人自信選擇自己想要的熟齡生活。
特頒此狀,以表謝忱。

財團法人老五老基金會
OFO OLD FIVE OLD FOUNDATION

董事長 李皎皎

中華民國 111 年 11 月 28 日

「老五老基金会」贈 CCACC 感谢状

跨国因缘 - 8月初收到一个CCACC网站转来的英文邮件,说是从台湾某非营利机构“Old Five Old (OFO)老五老基金会”传来的,希望能邀我们参加他们的跨国论坛节目,谈谈有关老龄老人在疫情中的生活及学习心态。我心想不是诈骗邮件吧,美国台湾隔着那么远,没多加理会!过了一个月,邮件又来了,言明没收到我们的回覆,再次询问。这次我不能装傻了,只好写了个简介寄回去。由于时差,又加了Line沟通,但还是觉得不踏实,怕空忙一场。终于在10/10进行了第一次线上会议,看到了“真人”,才知道我已经给自己揽了个大活 - “老五老基金会”的座谈会“2022菁耆论坛 - 后疫情时代的熟龄参与”定于12/27在台北举行,有很多要准备的。由于我身在美国,只能用录影参与,但刚好我已安排回台探亲三周,而预录的时段恰逢我身处台北,于是就安排于11/29在OFO北投办事处录影。

老五老基金会是什么? - “老五老基金会 - OFO”是1997年成立的,在台湾尚未提供长者照顾时,就从社区、独居长辈开始提供服务。至今已进入第25年,在台服务横跨7县市,设立12个服务中心,有超过500位工作伙伴,将初起的辛苦与凝聚力,渐渐转化成专业性的组织力与结构。致力于让所有人「越老活越好」,倡议「活跃老化」、「世代共融」的观念与行动。

北投录影 - 11/29当天怀着稍许忐忑的心来到OFO台北北投办事处,发现尽管这是一个专门服务着老的团体,但参与的从接待到负责录影的导演竟都是年轻人。他们非常专业的和我讨论录影的细节。年轻干练漂亮的北区区长王淑芬女士和我一起互动,从CCACC 1982年创立谈起,到今年40周年的茁壮成长,我也提及今日CCACC的七大

服务部门,当然最后的重点是2021才成立的社区服务中心。

社区服务中心 - 它的服务范围包含甚广,时间有限,只介绍了以下几项与长者直接有关的服务,并分享了中心网页资讯及参与的学员心声:

1.成人英语教室,1988年成立,根据学生的语文能力及需要分班,有发音班、基础英语、初级英语、中级英语、日常会话及公民预备班等12门课程。每年有春、夏、秋季三学期,春秋两季每学期各15周,暑期班八周,每周每门课两小时,只要是CCACC会员即可免费参加英语课程。为乐龄长者开的课几乎全年无休,嘉惠200多学员。疫情后课程以Zoom线上和线下两种教学方式授课。

2.中心常青社于1998年10月在洛克维尔市提尔顿中学成立,近年来快速增长,目前会员已直逼800人。除了蒙郡政府补助的营养餐(Senior Nutrition Program),我们还准备了丰富的活动,从太极拳、养生武舞、合唱团、钢琴班、书法国画班,到民族舞蹈、形体舞、交谊舞、广场舞,排舞及英语班、球类活动,棋艺、越剧等,琳琅满目,学员们开心参与活动,身心更健康。社员来自四面八方,和睦相处,互助互爱,亲如一家。

3.2019年和蒙郡合作的乐龄星球(Senior Planet Montgomery)中文电脑科技班也提供另一个学习平台,嘉惠众多长者。课程多元化,从如何上网、淘宝购物、设立邮箱、使用iPad上的功能、照相美图、到发短信等等,都是非常实用的话题。让长者秀才不出门,也知天下事,活到老学到老,扩大生活空间,更享受人生。

4.义工精神是CCACC的传统,筚路蓝缕40年,欣见很多年轻学子加入。小义工们负责每周一次线上的「一对一」服务,帮助长者克服科技恐惧,享受科技带来的方便,提高自信。这与OFO致力的“世代共融”应是异曲同工。

5.小义工们在帮助着老的同时也有多项收获,如获取学校SSL社区服务时数、培养应对及领导者能力、提高中文表达能力及学习关怀他人,培养悲天悯人的情怀。

后序 - 两个钟头很快过去,我们在严肃但欢乐的气氛下完成了录影。当天OFO还颁了一个「感谢状」给社区服务中心,我代表接受,也回赠CCACC 40周年刊。真没想到隔着个太平洋,我们却有着一样的心志,对长者与身心灵有需要帮助的人有共同的关怀。这是一个多难能可贵的经验,愿我们彼此互勉,从知老、敬老到爱老,共同创造「越老活越好」(Yes Old!)的环境,让所有人有机会选择自己想要的生活!

TRADITIONAL & CONTEMPORARY 传统与现代

Bertrand and Lin-Lin Mao - Father and Daughter Art Exhibition
12/10/2022 - 1/20/2023 在美京艺廊展出



开幕茶会当日宾客云集,欢聚一堂为毛戎老师及毛玲玲的父女联展暨生日会揭开序幕。

美京华人活动中心美京艺廊(CCACC Art Gallery),日前举办【传统与现代 - 毛戎90岁生日父女联展】。开幕茶会已于十二月十日(星期六)下午二时至四时,在美京艺廊精心安排的策画下隆重举行,此次毛戎及令媛玲玲父女联展,适逢毛老师90岁生日,当日盛况空前,来自各领域之嘉宾们都出席了当天的盛会。茶会圆满成功!

毛戎老师曾担任中华民国驻华盛顿大使馆文化参赞,后来成为台北教育部高等教育司司长。业余酷爱中国书法和山水绘画,终身练习不辍。他在公职退休后,应邀在大华府地区各级政府机构及文教团体讲授或示范中国书画,颇受欢迎。近三十年来,毛戎担任马州蒙郡视觉艺术中心驻场艺术家,并成立翰墨云山社,推广中国水墨书画艺术。最近,他曾为美国史密森宁亚洲艺术博物馆录制中国山水画示范教学。毛戎在中国书画领域已有70年之久。



他的绘画和书法非常具有文人风格,毛老师用强烈的笔触来表达他艺术中的气质、能量和生命力。毛戎的绘画艺术包括有:中国传统艺术的山水画、中国书法和中国水墨画的四君子 - 梅花、兰花、竹子和菊花。毛戎经常在他的画作中加入诗词。诗、书、画堪称“三绝”。

毛戎曾多次参加本地、国内和国际的个展和群展。他的书画被许多私人和公营单位收藏。欢迎喜爱毛老师绘画艺术和现代艺术的朋友们踊跃参观。美京艺廊停车方便。疫情期间请按政府规定做好自我疫情防护,多谢合作!

艺廊开放时间:每周二、三、五、六,中午12时至下午5时

美京艺廊地址:9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

美京艺廊电话:(301) 820-7200 转分机 8522

美京艺廊网址:https://www.ccaccartgallery.org

(Carole Yee 于美京艺廊供稿)

美京华人活动中心大华府华裔篮球公开赛 完美收官 2022年优胜队出炉



美京华人活动中心大华府华裔篮球公开赛决赛 中心李志翔会长,篮球赛负责人李潮与冠军CBC(中灰),亚军Dynasty(左白),季军GWCSA Vipers(中右蓝),殿军Ball So Hard(右白)合影

美京华人活动中心大华府华裔篮球公开赛,在疫情期间暂时停办,今年重新启动,参加的十队经过八星期的鏖战,12月10日在盖城高中圆满落幕。年轻的CBC队以六战全胜的战绩,再度获得冠军。Dynasty及GWCSA Vipers分列二、三名, Ball So Hard第四。前四名的每个球员都获得奖牌一枚,优胜的前三名获得奖杯一座,冠亚军更获得比赛球一颗,做为奖励与纪念,中心会长李志翔先生及副会长张丽芳女士皆莅临观赏冠军赛及颁奖。

华人活动中心刚刚度过40周年庆,40年来,中心的各式体育活动,在中心共同创办人李潮先生长期的投入下,几无间断地举行。协办中文学校联合运动会,学校之间的各式球类比赛(篮球、排球、躲避球、足球及网球等)达三十余年。中心也有自己的体育活动,包括篮球、排球、乒乓球等训练班及比赛。最负盛名及有成就的,当推由1984年奥运金牌选手及有“天安门城墙”美誉的周晓兰教练,从1995年以来开设的排球训练班及夏令营,多年来造就了许多中学校队的排球精英,帮助他们在运动项目上展露所长,且拓宽选手们在学校及社会上的发展。

中心举办的华裔篮球赛也是历史悠久,早期社区里球员人数与球队不多,是以个人报名,再混合组队比赛,各队实力平均、竞争及友谊并重。随着参加的球员及球队的增加,慢慢可以自己组队来参与。伴随球员年龄的增长,也就有了不限年龄的公开赛,以及以年龄来分组的比赛。其间曾有十余年的时间,由热心社区服务的王亚女士所资助,冠名王亚亚篮球杯,最近几年中心再度恢复独立举办。

今年的华裔篮球赛依然维持不限龄的公开赛,总共有十支队伍参加,有本地土生土长的年轻选手,也有好些美国大学里,来自中国以及台湾留学生组成的队伍。比赛先分成两组、各五队,每组打一单循环赛,决定两组的优胜排名顺序,然后两组再交叉比赛,定出优胜的晋级队伍。每一场比赛都雇用专业的职业裁判,使得激烈的竞争在和气的气氛中顺利进行。球赛的“工作队”,近年来皆由中心社区服务部门的义工团队,带领青少年义工担任,免除了过去各队轮流提供“工作队”的负担及记分不统一的困扰。青少年义工们,是来自蒙郡的公立学校中喜爱篮球运动的高中学生,虽然年轻,但做事认真负责,从器材场地的准备,到记分计时,与裁判密切互动都一丝不苟,确保每一场比赛的公平性与计分正确性,颇获大家一致赞赏。

今年的比赛过程屡屡高潮起伏,胜负悬念。比如在循环赛中, A组冠军的Vipers队在循环赛中以67比51赢了后来排名第三的Dynasty,但是在决赛时,原本B组排名第二的Hoyas,被看好有机会争夺冠军,可惜因多位队员因事缺席而弃权,让Dynasty不战而胜,得以有机会与Vipers重逢,争取决赛资格,却没料到Dynasty表演特别神勇,以80比59战胜Vipers而晋级,与一直保持不败的CBC争夺冠军。奈何CBC技高一筹,最后仍然以全胜战绩夺得冠军。今年的公开赛,除了一开始时场地有些问题,以及后来两三个队伍因球员不足而弃权外,还是相当顺利的,大家都热情很高。期待明年会有更多队伍共襄盛举,一同切磋球技,将健康的运动比赛带入社区里,让社区更健康。