

CCACC 蔡家武馆协采云舞狮团入白宫贺新年



“红梅落雪热闹见，爆竹舞狮迎新年”。2023年1月26日晚，美国白宫举行了有史以来第一次农历新年招待会。该活动由美国总统拜登和第一夫人吉尔·拜登共同主持。当晚出席仪式上，第一夫人吉尔·拜登特意穿着彰显中国特色的鲜红旗袍盛装出席，白宫内也挂满了庆贺农历新年的装饰，浓浓的国风扑面而来。

新年招待会以一场充满活力、振奋人心的舞狮表演首先迎接拜登总统、第一夫人吉尔·拜登和众多美籍亚裔嘉宾以及其他重要来宾。值得一提的是，本次白宫新年招待会舞狮团队由来自美京华人活动中心 CCACC 武术教师蔡顺当 Adam Chua 以及采云舞狮团创办人伍福廷 Michael Wu 共同带领。只见一只红如烈火般的醒狮在灯光下迸发力量，时而腾空跃起、怒目圆睁；时而嬉戏欢乐、摇头晃脑。锣鼓喧天、热闹非凡的传统舞狮令拜登总统以及总统夫人还有来宾们笑逐颜开。

舞狮是中国民间传统喜庆表演，狮子被认为是驱邪辟害的吉祥瑞物，每逢农历重要节庆，必有醒狮助兴。要表演舞狮，每一位表演者需要训练他们的基本站姿、体能锻炼、敏捷性以及上半身协调能力和情境意识。在舞狮的高级水平中，还需要用到杂技技巧。归根结底，舞狮是真正能体现团队合作的体育项目，也需要舞狮表演者与打击乐手的齐心协力。为了保护传统的舞狮艺术，发扬中华武术文化。蔡家武馆创始人兼 CCACC 武术教师蔡顺当 Adam Chua 和采云舞狮团创办人伍福廷 Michael Wu，每周都会投入时间在维吉尼亚州和马里兰州 CCACC 中心一楼教授儿童和年轻人传统中国功夫。

蔡顺当 Adam Chua 拥有超过 28 年的培训和教学经验。多年来一直在与来自澳大利亚的 B Lee 师傅和来自英国的武术大师 L.Au Yeung、ShiHeng Sheng、Y.Lee 和 D.Sung 学习传统功夫，现已达到高级教练级别。在学习、竞技和教学之旅中，他曾到访过多个国家，如中国（少林寺）、香港、马来西亚、泰国、英国、波兰、克罗地亚、澳大利亚和美国。他先后师从李宝林大师（南北少林澳洲国际少林武术馆）、欧阳大师（学习刘家洪拳）、Y.W. 李（Chinwoo 英国精武体育会）和恒升大师（第 35 代少林僧人）学习嵩山少林功夫。此外，

他还与韩国特种部队军官 D. Sung 进行了广泛的训练，获得了专业教官认证。「授之以鱼不如授之以渔」。就在蔡师傅的武术生涯蒸蒸日上之际，他毅然决然地选择了来到马里兰州美京华人活动中心成立蔡家武馆 (Chua Martial Arts- CCACC Martial Arts and Lion Dance) 教授小朋友以及年轻人传统武术以及舞狮技艺。因为在他的心目中，作为中华传统文化的舞狮是一项优秀的表演艺术，他想要将这项技艺传授给年轻一代。因为中华传统舞狮文化对所有人来说，心灵上的触动和震撼都是一样的，这是刻在每一位华人骨子里的精神和情结。在学习舞狮的过程中，不仅能亲身体会到平衡变得协调，还可以增强耐力和心血管健康，增强力量、灵活性和敏捷性以及团队合作技能。蔡师傅说：“我希望舞狮这项传统技艺能够从我开始代代相传，非常感谢美京华人活动中心，正是 CCACC 对中华传统抱有一颗崇敬之心，才能多年来对我的武术教学给予极大的鼓励和帮助，让更多华人和其他族裔了解并且对舞狮感兴趣。”

当日，与蔡顺当 Adam Chua 大师一同表演的还有来自维吉尼亚的采云醒狮 (Choy Wen Lion Dance Troupe)。该团队成立于 2012 年，秉承通过舞狮艺术，保存和传播中国文化的使命，义务地在华府地区的重要活动中表演节目。采云醒狮团创始人兼队长伍福廷 Michael Wu 大师对待传统舞狮与蔡师傅有着同样的信念，让中华舞狮技艺能够代代相传。团队中的每一个人，都深深地被醒狮的精神所鼓舞，一招一式之间，都是对传统文化的传承。

美京华人活动中心作为蔡家武馆 (CCACC Martial Arts and Lion Dance) 的场地提供方，为蔡顺当 Adam Chua 师傅的此次白宫舞狮表演，感到无比的与有荣焉。同时，身为一个提升华裔形象以及服务华府社区的中心，促进中西方文化交流，推广中华文化，是义不容辞的使命。

蔡家武馆 (Chua Martial Arts- CCACC Martial Arts and Lion Dance)

开放时间：每周二下午 6 点-7 点
地址：CCACC 9366 Gaither Rd, Gaithersburg, MD 20877

(撰文：张馨允；图片：CCACC)

字的反思—当代书法四人展

Words Re-Examined:
Contemporary Calligraphy by Four Artists
2月4日—3月10日在美京艺廊展出

美京华人活动中心美京艺廊(CCACC Art Gallery), 日前举办了“Words Re-Examined: Contemporary Calligraphy by Four Artists 字的反思—当代书法四人展”, 开幕茶会已于 2 月 11 日隆重举行, 当日嘉宾云集。开幕茶会中, 由活动中心会长暨艺廊馆长孙文影女士开场致欢迎词。此次书法展是由靳杰强、权明源、毕晓生、孙宇明等四位书画家联合展出, 韩国大使馆领事应邀出席并致词。此次艺术联展共有 39 幅作品参展, 权明源、孙宇明和毕晓生三位书法家并在茶会上现场挥毫。本次书画展将在

3 月 10 日闭幕, 欢迎爱好书法艺术的朋友们把握时间, 共襄盛举并踊跃参观。美京艺廊停车方便, 免费参观。

开放时间: 每周二、三、五、六, 中午 12 时至下午 5 时

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

艺廊电话: (301) 820-7200 转分机 8522

艺廊网址: <http://www.ccaccartgallery.org>

(撰文: 美京华人活动中心美京艺廊)



前排: 美京华人活动中心会长兼美京艺廊馆长孙文影女士; 后排左起: 李宜蓁、毕晓生、韩国领事、李志翔、权明源、孙宇明



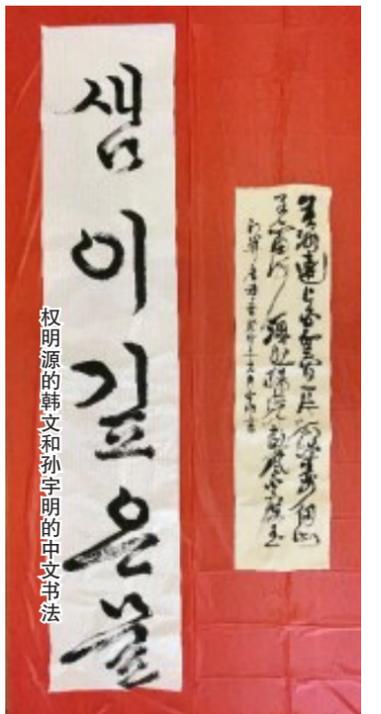
毕晓生书写中国字“禅”;



韩裔书法家权明源



华裔书法家孙宇明现场挥毫示范



权明源的韩文和孙宇明的中文书法



茶会现场嘉宾云集

Youth Mental Health First Aid Training

青少年心理健康急救員培訓

Speakers: Dr. Cixin Wang, Psychologist
Ms. Kate Lu, LCSW

Sign UP Form

Date: Sat. March 18, 2023

Time: 10:00-4:00 pm
(with a lunch break)

Location: Virtual

www.CCACCHealth.org 240-393-5950 / 301-663-1375 panasianclinic@ccacc-dc.org

This program and its activities are funded by the Asian American Health Initiative (AAHI), a part of the Montgomery County Department of Health and Human Services, and the Primary Care Coalition (PCC).

网上青少年心理健康急救课程

2月18号, CCACC 泛亚诊所提供了一个“网上青少年心理健康急救课程”为 20 多位青少年的家长以及关心青少年成长的社区民众提供培训。青少年心理健康急救 (YMHFA) 是一项早期干预公共教育计划。它教大人如何识别暗示潜在心理健康挑战的特征和症状, 如何倾听不带偏见地安抚可能正在经历心理健康挑战的青少年, 并转介个人得到适当的专业支持和服务。

Mental Health First Aid 于 2000 年由 Betty Kitchener 在澳大利亚创立, 她是一名教育家和心理健康专家消费者和心理健康研究员。2008 年, 马里兰州全国委员会健康和心理卫生部以及密苏里州心理健康部带来了心理美国健康急救。已经开发了许多心理健康急救美国课程和手册以满足美国境内的特定人群。这些课程旨在教人们如何接近, 评估和帮助可能处于发展心理健康挑战早期阶段或处于心理健康危机。

该课程由总共历时 8 个小时, 包括 2 小时的网上自学课程, 以及 6 个小时的网上面对面授课。主讲人为王慈欣教授和陆惠兴女士, 都是心理健康的专业技术人员, 他们都完成“网上青少年心理健康急救课程”授课人的培训。关心青少年健康信息的社区朋友, 都比较熟悉王慈欣教授。王教授连同泛亚义务诊所的义务精神科医生邵晓平, 多次在多个中文学校提供亲子讲座, 同时她也有发表众多关于青少年心理健康的学术研究。陆惠兴女士是泛亚诊所的主任, 也是执照的临床社工, 对帮助亚裔家庭提高代际沟通有多年的从业经验。

泛亚诊所的这次“网上青少年心理健康急救课程”受到社区的热烈欢迎, 每次课程名额都一早爆满。我们计划 3 月 18 号举行另外一场“网上青少年心理健康急救课程”。欢迎大家参加。

撰文: 陆惠兴 (CCACC 健康医疗中心主任)