

# “土、火和水：平衡的力量”

## CCACC 美京艺廊展览预告



Rita Lewi(孙文影)



Loren Scherbak



Barbara Bell

### 展览简介

“土、火和水：平衡的力量”是一次合作展览，三位艺术家齐聚一堂，展示她们对自然世界的欣赏，并分别用陶艺、水彩和油画三种不同的媒介表达她们在自然中发现的平衡、平静和秩序。

参展人 Rita Lewi (孙文影) 女士的大型油画作为展览的主打。运用大胆的配色捕捉瀑布、绵延的山脉和水域神秘的力量，表达了她对大自然的崇敬。更利用抽象的构图与柔和的色彩吸引观众进入平静、沉思的空间。

利用柴火灶烧制陶艺的艺术家 Loren Scherbak 女士将在展览中展示她的陶艺作品和浮雕墙饰板以及在表面嵌入各种植物的盘子。曾经作为版画家的经验帮助 Loren 创作出许多具有强烈、自然的作品。在45逾年的陶艺生涯中，Loren 开发了一种独特的上釉方法，该方法利用了在后院的窑炉中烧制时产生的灰烬沉积物。

水彩画家 Barbara Bell 的画作专注于自然世界的节奏和流动性。她想通过水彩让观众不经意间观察到大自然中那些转瞬即逝的瞬间——重生与更新、平衡与不和谐的实例。曾经作为版画家的 Barbara，她的画作反映了她对线条、图案的热爱，并通过更加印象派的画法与色彩来平衡画面。她的所有绘画资源均来自树林、小溪，以及身边的大自然。

逝的瞬间——重生与更新、平衡与不和谐的实例。曾经作为版画家的 Barbara，她的画作反映了她对线条、图案的热爱，并通过更加印象派的画法与色彩来平衡画面。她的所有绘画资源均来自树林、小溪，以及身边的大自然。

### 艺术家介绍

Rita Lewi (孙文影) 女士对油画的热情始于童年，她喜欢观察自然界中的一切。她的艺术主题包括肖像画、风景、山脉、天空和水。在后期绘画中，她试图用富有表现力的笔触捕捉水的活力和能量。她认为艺术与哲学、自然和人类经验密切相关。

自从在马里兰州上高中以来，Loren Scherbak 就爱上了粘土。1979年，她在阿尔弗雷德大学纽约州立陶艺学院获得了版画和陶瓷艺术学士学位，从事陶瓷制作和展示已超过45年。如今，Loren 是一位燃木陶瓷艺术家。她创作了各种各样的作品，每件作品都以自己的方式发挥作用。她使用日常散步时收集的树叶作为绘画工具来表达她对自然的热爱，致力于通过减少有害化学品的使用来最大程度地减少对环境的影响。

她使用木材的烧制来制作当地岩石和植物的表面和颜色，并希望以此来激发观众看到我们周围的美丽。

Barbara Bell 女士在大学教学休假期间开始接受正规的艺术培训。20世纪80年代，她在位于 Rockville 的蒙哥马利学院艺术工作室工作，并专注于“光刻”。在重新进入蒙哥马利县公立学校任教之前，她的作品曾在许多当地展览中展出。二十年后，退休让她有时间重返艺术领域，她开始学习水彩画，先是师从已故的勒罗伊·劳森 (Leroy Lawson)，然后在过去的十四年里师从大卫·R·丹尼尔斯 (David R. Daniels)。Barbara 是艺术联盟、铸造画廊、月桂树艺术协会、罗克维尔艺术联盟和塔科马水彩画组的成员，并一直是 Artists & Makers Studios (Rockville) 的常驻艺术家，也是巴尔的摩水彩画协会的标志性成员。她的作品被华盛顿、巴尔的摩、纽约、纽黑文、棕榈滩、印第安纳波利斯、波特兰 (缅因州) 和伦敦的私人收藏。



展览名称：“土、火和水：平衡的力量”  
接待时间：2023年3月18日下午2点至4点  
展览日期：2023年3月18日至4月28日  
开放时间：每周二、三、五、六，中午12:00至下午5:00  
艺廊地址：CCACC Art Gallery 9318 Gaither Rd., Suite 215, Gaithersburg, MD 20877  
撰文：CCACC 张馨允

## 美京华人活动中心松涛空手道社团

美京华人活动中心新加入的空手道社团是一个面向大众的团体，旨在为会员提供一个学习和锻炼空手道技能的平台。作为一项受欢迎的武术项目，空手道注重身体的协调性和平衡性，可以帮助会员锻炼身体、提高技能、培养自信和意志力等重要素质。这个课程适合各种不同年龄和体能状况的学员，无论是初学者还是稍有经验的武术爱好者都可以参加。

上课内容包括基本技能和招式的学习、套路演练、自由搏击和体能训练等，旨在帮助大家逐步掌握空手道的基本技能和原则，并从中获得身心上的锻炼和提高。社团的

教练是经过专业培训和认证的资深空手道专家，拥有丰富的教学经验和深厚的理论功底，根据会员的年龄和技能水平，制定适合他们的训练计划，并采用生动有趣的方式进行讲解和指导，以激发学习兴趣和积极性，提供最优质的指导和帮助。

课程中，非常注重学员的精神修养和道德教育。参加者会学习到空手道的基本原则和规范，例如尊重他人、遵守纪律、坚持自我等等，这些原则可以帮助他们建立正确的价值观和良好的行为习惯，同时也可以提升自信心和团队合作能力。

课程主教练曾志平老师经验丰富，属于

黑带四段，是日本空手道协会 (JKA) 认证教练，专研空手道 30 多年。他是 Shu Takahashi 大师的学生，Shu Takahashi 大师是黑带七段和国际松涛馆空手道 (JKA 在美国的主要分支机构之一) 的首席教练。曾老师同时也是一名专业税务律师，毕业于耶鲁大学、哥伦比亚法学院和纽约大学法学院。

赖怡伶女士是本社团的辅导教练，属于黑带四段，JKA 认证，也是 Shu Takahashi 大师的学生。赖女士是耶鲁大学特殊资产和战略规划主任，她在耶鲁大学获得了本科学位，并在福特汉姆法学院获得了法律学位。

总之，中心新成立的空手道社团是一个

非常适合不同年龄阶层参加的团体，它不仅可以帮助提高身体素质和技能水平，还可以培养意志力、自我控制力和耐心等重要素质，为个人的成长和发展奠定良好的基础。如果您对空手道感兴趣，不妨加入这个团体，与其他学员一起共同成长和进步。松涛空手道社团欢迎您的加入！

更多详情，请登录 [www.ccacccommunityservice.org](http://www.ccacccommunityservice.org)  
时间：每周五晚 6:00-7:00  
地址：9366 Gaither Rd., R147 Gaithersburg, MD 20877

40 美京華人活動中心  
松濤空手道  
KARATE  
CCACC SHOTOKAN KARATE CLUB  
曾志平 教練  
賴怡伶 教練  
Kihon (基本功)  
Kata (架式)  
Kumite (陪練)  
每週五晚 6:00-7:00PM  
9366 GAITHER RD, R147  
GAITHERSBURG, MD 20877  
[www.ccacccommunityservice.org](http://www.ccacccommunityservice.org)

SENIOR PLANET MONTGOMERY FROM AARP  
CCACC 蒙郡樂齡星球電腦課  
40  
CHROMEBOOK 入門  
• 如何使用 Chromebook 基礎知識  
• 如何使用 Chrome 瀏覽互聯網  
• 如何收發電子郵件  
04/11/2023 開始 共5週 十次課  
9:00 AM - 10:15 AM 每週二、五  
美京華人活動中心

## CCACC 蒙郡乐龄星球电脑课一

### Chromebook 入门

美京华人活动中心 (CCACC) 2019 年开始与蒙郡乐龄星球 (Senior Planet Montgomery) 合作推动中文授课的蒙郡乐龄电脑班。2020 年新冠疫情以来，CCACC 与 SPM 提供了多个线上电脑课程，使老人们居家隔离期间能维持与亲友的交流，有益于保持身心健康。中心的常青社 800 多位会员优先受益。迄今为止，我们开设的课程包括：iPad 入门，iPad 中级课以及电子文化课。许多长者因此得以一圆线上学习的梦想，透过网路及 3C 产品与家人联系，上网浏览网站，与朋友们社交，并参加各种讲座！

如果您上过我们的乐龄星球电脑课，您就知道上电脑课的乐趣了。如果您还没有上过，那么您可以试一试我们四月即将开始的 Chromebook 入门课。这个为期 5 周的课程涵盖了如何使用 Chromebook 的基础知识，如果您是一位电脑初学者且只想用电脑浏览网

站，Chromebook 是一款非常合适的笔记本电脑。Chromebook 速度快，安全，性价比高，并且内置谷歌公司研发设计的 Chrome 操作系统。当您学完整个课程后，您将具备如何使用此设备浏览互联网的基础知识，包括如何收发电子邮件。每周两次课之外，我们还安排了每周一次由青少年义工和长者们一对一的辅导班，以帮助您巩固应用所学的技能。

上课时间：四月十一日至五月十二日，周二和周五，上午 9:00-10:15

地点：CCACC 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

如果您希望参加乐龄星球 Chromebook 入门课，

请致电 CCACC 联络人 301-820-7200 分机 8119。

相关课程请至 CCACC 网页 [ccacc-dc.org](http://ccacc-dc.org) 查询或发电子邮件至 [csc@ccacc-dc.org](mailto:csc@ccacc-dc.org) 询问。