

美京博雅苑“My Playhouse” 免费学前体验课程第三期精彩举行



家长们在课间互相交流



孩子们与家长跟着老师的指导摆芭蕾舞手位



课间的愉快时光

美京博雅苑 (CCACC Academy) 于2026年3月6日举办第三期“My Playhouse”免费亲子学前体验课程。本期课程以音乐与舞蹈节奏为主题,由沈骏英老师主讲。沈老师曾任上海歌剧舞剧院独舞演员,现为华盛顿东西方舞蹈剧院艺术总监,并长期投身于艺术教育工作。课堂为孩子们带来芭蕾舞的优雅与魅力,让小朋友在轻快的舞步与音乐节奏中感受艺术的乐趣。

课堂上,孩子们积极投入,学习了基本的芭蕾舞手位与简单舞步,小小的身体迸发出充沛的活力。每一个动作都充满专注与喜悦,仿佛小舞者们正以舞蹈诉说属于自己的童趣故事。

课程开始前,沈老师曾担心孩子年龄较小,课堂配合度可能不足。然而,课程展开后这些顾虑很快烟消云散。孩子们不仅专

心参与每一项练习,表现也格外投入。同时,家长们在亲子舞蹈环节中亦热情参与,随着音乐律动尽情舞动,不少人跳得汗流浹背,纷纷笑言这节课“运动量十足”。

特别值得一提的是几位爸爸,他们不仅节奏感良好,动作协调,舞姿也相当出色,让沈老师忍不住幽默表示,希望未来能将他们发展成成人舞蹈班的学员。

课程在欢笑与掌声中圆满结束,孩子与家长都收获了满满的快乐与成就感。活动中的温馨时刻,也通过集体合影被珍贵地记录下来。

“My Playhouse”将持续为孩子与家庭带来多元且富有参与感的艺术体验,欢迎社区家庭关注并参与接下来的课程活动。

“My Playhouse”以支持幼儿早期发展为核心,同时协助家庭深入了解学前教育的教

学方式与学习历程。作为一项长期向社区开放的学前体验活动,课程将于每月第一与第三个星期五上午10:00至11:00举行。活动全程由美京博雅苑专业教师团队精心设计与指导,结合结构化教学与自由探索,引导幼儿在安全、温馨且充满启发的环境中,通过游戏自然而然地爱上学习。

美京博雅苑地址:
9400 Key West Avenue, Rockville, MD 20850
官方网站:
ccaccacademy.org
电话:
301-978-3918

(撰文:美京博雅苑)



亲子间愉快互动

大华府社区健康服务中心健康讲台 老年健康及公共医疗福利资源在线系列讲座第三场预告 家庭药品的安全使用

为了更好地服务社区居民尤其是低收入华裔民众,普及健康保健知识,提高社区居民对现有健康医疗资源的认识和了解,以获取优质的保健服务,大华府社区健康服务中心 (Chinese American Community Service Services, CACHS) 受蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会 (Asian American Health Initiative, AAHI) 资助,主办老年健康及公共医疗福利资源系列讲座。每月一次的六场在线讲座以老年人健康、保健和生活方式为主题,分别介绍年度体检、疫苗接种、癌症筛查、糖尿病的诊断和

治疗、冠状动脉硬化和心脏病的诊治和预防、失智症的诊断和家人的沟通和管理,同时还向听众介绍蒙郡老人和低收入者的健康福利、相关资源、计划和项目,包括医疗保险信息等。

第三场讲座“家庭药品的安全使用”将于3月24日(周二)晚8点至9点半通过Zoom在线举办。主讲人杨典洱药剂师。

讲座题目:家庭药品的安全使用 (Medication Safety Use at Home)

讲座内容:药品的基础知识(如drug与medicine的区别),药品错误使用的可能环节及预防,药品

与哪些特定食品/饮料/中成药的禁忌及预防。

主讲人简介:杨典洱博士,药剂师,本科浙江大学药学院毕业,分子遗传学博士,先后在中国、德国和美国学习/工作,现在马州一医院住院部药房 (inpatient pharmacy) 工作。由于以前做科研时从事儿童脑瘫的诊断和治疗,所以现在主要负责新生儿的药物计算/配制/监测等药务工作,在美国药房工作已经超10年,熟悉药品使用的注意事项。

第三场在线Zoom讲座信息(无需提前报名注册):

时间:3月24日星期二,晚8点开始(美国东部时间),7点40分可以进场,准入上限为100人。

Zoom Meeting ID: 853 562 1218

Passcode: 12345 或 直接点击加入:

https://us06web.zoom.us/j/86015062364?pwd=dlqWtmafaYJamaEHSy5fvGlbWabwY.1#success

有关本系列在线讲座的问题或寻求其它帮助,请拨打大华府社区健康服务中心中文服务热线电话:240-658-9228。本热线电话提

供中文普通话和广东话服务,也可以发中文短信联系。

大华府社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 是由义工运作的非营利社区组织(联邦税务局批准的501(c)(3)非营利机构),以促进慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关CACHS活动和服务的更多信息、以及捐款和义工报名,都可从中心的网站 www.cachs.org 获取。

(大华府社区健康服务中心供稿)

针灸师 王素华
Suhua Wang



二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治:

- 各种痛症
- 癌症化疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠,抑郁,焦虑,更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏,针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险:

- Carefirst
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话: 571-317-1697 or 240-788-2233
网址: www.acusuhuaerb.com 邮箱: suacu2021@gmail.com
地址: 50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852



TRUSTWORTHY MORTGAGE CORP.
多家银行的鑽石贷款公司

王樂志 Elizabeth Wang
NMLS #2278105 马州, 维州执照

(C) 703-628-1106
elizabeth@trustworthyloan.com

精辦各類自住和投資房產貸款, 保证低利率!
免費提供貸款分析及預批信函
重新貸款, 淨值貸款, 縮短年限貸款
FHA, VA, 不查收入貸款, 各類身份及疑難貸款

請掃我



非工科商科雙碩士, 美國註冊會計師 (CPA) 執照;
非曾就職於四大會計事務所之一普華永道 (PricewaterhouseCoopers), 專職於上市保險公司和銀行的財務審計;
非現在全力投入房地產貸款行業!

經驗豐富, 中英文流利, 可信賴的專業和人品