

乐叙之家 (Aegis Gardens) Stan Head 文教中心展出：

马一龙教授和仁人服务社：为新老移民和当地社区的快乐服务。

也特别感谢小大师和我们一起举办规模比较大的节目！

大家好：

为了继续实现我们文教中心的目的（提供空间让新移民在美国社会获得领导地），我想介绍 12 月份的活动。

所有的活动都会在乐叙之家文教中心举行。地址：

Aegis Gardens
Stan Head Cultural Center
13056 SE 76th St, Newcastle, WA 98056

另外：为了方便，马教授的微信账号是：MDMeyer, 请随时加入。不过，如果您想直接跟他联系的话，请用他的 email (mayilong@uw.edu)。万一马教授没有加您的话，烦请您给他一个 email 告诉他您想加入。这样他就不会错过这样重要的机会。谢谢！

12 月 25 日到 1 月 1 日马教授不再西雅图。但是如果有急事的话，还可以通过 email 与他联络 (mayilong@uw.edu)。

十二月的活动：（都是用中文（或中／英）进行的，除了 Gottman 学院以外（请看下面 12 月 19 日的介绍），所有的活动都是免费的）。

12 月系列活动：

星期一（3 日，10 日，17 日，24 日，31 日）上午 10:00-11:30 太极拳
欢迎大家来参加。不分年龄：从小孩到年纪大的人都欢迎参加。

星期二（4 日，11 日，18 日，25 日）

下午 12:30-1:30 陈氏太极拳

国家一级教练员，陈氏太极第 20 代传人，
天才舞太极创始人 吴萍老师授课

下午 2:00-3:00 非常出名的林淑珍老师教 Dance Fitness 广场舞

星期四（6 日，13 日，20 日，27 日）上午 10:00 到 12:00 麻将俱乐部

欢迎您和您的家人和朋友一起来打麻将。我们也邀请了一些住在附近的美国人以及乐徐之家的居民。所以如果您只想来玩也可以。如果您想一边打一边练习英语都可以（假设美国的邻居当天来）。

星期五上午 10:00 到 11:30 (7 日, 14 日, 21 日, 28 日, 30 日) 刘峰老师教初级班的瑜伽。欢迎大家。非常轻松的瑜伽。(刘峰老师在 Stanford 医学院开始接触瑜伽; 她非常能够照顾到她的学生。)

个别讲座:

12 月 4 日 9:30-10:30/11:00 马一龙历史系教授给华人新移民做一个关于平权法案 Affirmative Action 的讲座: (和小大师一起举办的)

对于平权法案有很多不同的说法, 马教授的讲座会很详细, 也会依靠学术界权威的历史资料 (华盛顿大学历史系前系主任所提供的资料)。内容会包括:

- 1) 为什么它叫 Affirmative Action 可是中文又把它翻译成了平权法案,
- 2) 它为什么会产生, 哪些人支持它,
- 3) 目的是什么,
- 4) 实施以来给美国社会带来了哪些变化, 平权法案自身在最近几十年有没有变化
- 5) 平权法案对华人群体有什么影响, 尤其是在大学入学、找工作等方面
- 6) 总体上来看, 华人应该支持《平权法案》还是反对它?

12 月 6 日上午 9:30-11:00 第二次世界大战逃难到中国去的老年犹太人来分享他的经历, 通过这个讲座希望能提高我们对白人至上运动的警觉心, 并且让我们对移民所造成的困难和痛苦有更深入的了解以及同情 (同情自己)。

种族歧视会怎样影响我们新移民的生活。有一位犹太人会来分享他的经历。他在二战的时候从欧洲逃到上海。他会讨论当时逃到中国以及当时在中国能够生存下来的过程。他留在德国的家人全部都被杀害。因为马一龙教授的祖父也是从德国逃难出来的, 所以马教授会同时跟大家一起学习聆听这次很难得的历史讲座。这位历经沧桑的人士会讲他是怎么样在非常痛苦的情况下适应了三个新的国家和语言, 第一是中国, 第二是南美洲, 第三是美国。现在美国白人至上主义的运动越来越厉害, 我们需要了解白人至上会造成什么样最糟糕的后果。

有关于这件事的背景, 请看下面:

<https://encyclopedia.ushmm.org/content/zh/article/introduction-to-the-holocaust>

<https://encyclopedia.ushmm.org/content/zh/article/antisemitism>

<https://www.ushmm.org/zh/path-to-nazi-genocide>

12 月 6 日下午 1:00 到 2:00 联合国的实习

马教授的学生（上海来的曾经在华大念政治学和政治学的硕士）Cindy 张今年暑假在联合国做实习生。她会来讲一讲她的经验让家长参考并且了解更多的实习机会。

12月11日 9:30-10:30/11:00 美国人基本的礼节和沟通

假如您的美国朋友们或者邻居们生病或者有家人过世的话，您应该怎么样照顾他们？如果您要写一个非常关键的 email 如何能得到最好的效果呢？

如果您想鼓励在美国长大和受教育的孩子或者加强您跟美国人的沟通，请来听听马教授介绍基本的心理教育的技巧：validation 和 encouragement。然后马教授会提供时间，辅导大家练习怎么样使用您所学到的技巧。只要您愿意去使用的话，保证有效率。

12月13日 9:30-10:30 为什么您的孩子一定要保留和加强她/他的中文水平

我们的孩子现在生活在美国又在美国学校念书。保留中文的水平有多么重要呢？在孩子的中文教育方面到底需要做到什么程度呢？最新权威的研究指出如果您的孩子要在英语方面有突破的话，他/她必须提前或者同时加强自己的母语。Bellevue 学区的 Dual Language Developer 专家 Monica Lo 会提供讲座。

详细内容：

- 1.) 罗专家作为第一代移民，她是怎样保留她的中文水平同时加强第二个语言的（英语）。
 - 2.) 罗老师能够讲流利的英文和中文，这使得她在职业上能够有什么样的收获。她也会谈到职业的选择和方向。
 - 3.) 最近的研究指出，如果一个学生能够在英语和中文方面都通顺的话，她/他在学术和职业上会比较成功。
 - 4.) 对这一代的学生而言，作为一个双语的学生有什么具体的意义？作为家长来讲，要怎么做才对？
- 最后，罗专家愿意回答家长个别的问题。

12月18日 10:00 上午到 12:00 美国教育基本法律

在美国的教育体制下您和您的孩子到底有什么权利呢？

如果您认为您的孩子在学校里受到歧视，骚扰，欺负，有 discipline 或特殊班的问题的话，如果您想多了解您具体有什么权利的话，怎么办？如果您想多了解校方的决定和措施，您可以向谁来请教这个问题呢？谁会有正确的答案？马一龙教授透过华盛顿大学认识了 Lara Hruska，她是一位非常优秀和可靠的律师和专家。Lara 大学毕业于伯克利（主修的是和平和冲突解决的学业）。她曾在哥伦比亚大学攻读社会工作者硕士学位（她在那儿专门研究家庭福利政策）。她也有教育的学位。此后，她毕业于华盛顿大学法学院。她曾经在加州，纽约和路易斯安那州教过

幼稚园到初中的学生。在新奥尔良发生飓风之后，她负责创立两所学校的特殊班部门。Lara 在 2016 年获得了华盛顿大学法学院的妇女领袖的奖状。2017 年，华盛顿州最优秀的律师组织 "Super Lawyers" 称她为 2017 年的后起之秀。

如果您有孩子在美国的学校就读的话，欢迎您来听一听她的讲座，认识这位非常关键的资源。

12 月/19 日上午 10:00-12:00 Gottman Institute (要事先报名，当场要开支票给专家：不会超过每人\$110) (非常感谢和我们一起举办这次活动的小大师)

不知道大家知不知道华盛顿大学的 Gottman Institute. Gottman Institute 已经成立了很多年。创始人 John Gottman 专门研究什么因素会导致婚姻的失败也同时研究什么因素可以让一个婚姻变得更好。他跟他太太（也是华大的教授）写的书都在美国非常畅销。现在 Gottman 学院的一些专家教授愿意提供团体讲座和实习的机会。每次大概是 2 个小时。这次提供讲座的教练/教授要收 1, 100 美元（包括 2 个小时的讲座和实习，车马费还有老师准备的时间）。

如果大家有兴趣的话，我们请一位 Gottman 的专家/教授过来提供演讲和实习。我先把专家/教授的名字和简历跟大家分享（如下）。然后，如果有人感兴趣的话，烦请用 email 与我练习。如果有足够的人感兴趣的话，我们可以在 12 月 19 日上午 10:00 到 12:00 举办这样的讲座和实习。请有兴趣的人务必在本月 29 日之前与我联系。谢谢！（mayilong@uw.edu）

<https://www.drlynnkatz.com/couples-therapy>