

# 湾 侨

2011年1月 总第18期

CAAT BRIDGE

A Publication of the Chinese American  
Association of Tampa Bay

PO Box 46993, Tampa FL 33646





# CAAT BRIDGE

## Volume 18 January 2011

### 目录 TABLE OF CONTENTS

### 作者 Author

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1. 主编寄语  | 程利真              |
| 2. 坦帕湾华人协会理事会 2010-2011 年度名单                             |                  |
| 3. CAAT顾问委员会2010-2011年度名单 / 鸣谢上届理事会理事 / 2010 CAAT Awards |                  |
| 4. 健康生活  | 孔晓原、宋仕杰          |
| 5. 凡事感恩，必蒙恩惠   | 张冬               |
| 6. 中文学校  | 余汉华、孙玮红          |
| 7. TAMPA华人社区活动剪影   |                  |
| 8. 第四届坦帕湾亚美乒乓球锦标赛顺利举行                                    | 马文秀              |
| 9. 浅谈居民房屋贷款  | 罗世谦              |
| 10. 游泳与健康  | 李建民              |
| 11. Quote: Appreciation for Volunteers                   |                  |
| 12. 健康小贴士  |                  |
| 13. 清玉案 ——观奥兰多龙舟节大赛有感                                    | 泛海居士             |
| 14. CAAT Seminar   | Bo Zeng, Ren Xin |
| 15. 美食家梦 (我的梦系列之六)                                       | 薛蔚               |
| 16. 新年闲话 ——送走旧岁日落，迎接新岁晨光                                 | 王大荒              |
| 17. CAAT新年舞会   | 张冬               |
| 18. 2011年天柏湾华人网球大赛纪实                                     | 李宏               |
| 19. 和孩子们一起学中文  | 信任               |
| 20. 分类广告   |                  |

2011年1月

总第18期



# 湾侨 CAAT BRIDGE

The Chinese American  
Association of Tampa Bay  
坦帕湾华人协会

## \*\*\* 主编寄语 \*\*\*

### 编辑部

总编辑：程利真

责任编辑：张冬、信任

封面美术设计：程利真

版面设计：张冬、程利真

广告征收：徐盈一

广告设计：陈平

印刷发行：鲍歌

来稿请寄：

**CAAT**

**P.O.Box 46993**

**Tampa, FL 33646**

**caatbridge@  
yahoogroups.com**

充满希望的2011年来到了，新的一期《湾侨》（CAAT BRIDGE）再次与大家见面了。《湾侨》这份由坦帕湾华人协会创办的集新闻性和文艺性为一体的地方刊物，自2001年发刊以来受到了广大读者的热情欢迎，并逐步成为了坦帕地区华人交流和沟通的桥梁与平台。这里有坦帕湾社区活动报导，这里有华人原创文学文艺作品，这里有最新的生活咨询，这里是我们坦帕华人的心灵家园。

这一年来，坦帕湾华人协会（CAAT）致力于丰富华人社区生活，积极开展各项文体活动，如中秋晚会、元旦舞会、春节联欢会，并举办各种对当地华人有帮助的知识讲座，如保险知识讲座，健康讲座等。同时，作为中佛罗里达地区主要的华人团体之一，CAAT还致力于弘扬中华文明，扩大华人社区影响。我们坦帕湾华人社区是一个充满了活力与力量的集体，是一个团结一致的群体。

值此新春佳节，坦帕湾华人协会通过《湾侨》向各位华人朋友致以最诚挚的感谢和深切的祝福，祝愿所有坦帕华人协会的的新老会员和朋友们，健康幸福，吉祥如意！

《湾侨》总编辑

坦帕湾华人协会会长

程利真



# CAAT 理事会 2010 - 2011

会 长：程利真 Lizhen Cheng

副会长：张冬 Dong Zhang； 徐盈一 Yingyi Xu

秘书长：涂亦成 Yicheng Tu

财务长：徐盈一 Yingyi Xu

理事：鲍歌 Ge Bao； 陈新建 Xinjian Chen； 孙瑾 Jin Sun； 齐大江 Dajiang Qi；  
信任 Ren Xin； 曾波 Bo Zeng； 周文华 Wen-Hua Zhou

## 《湾桥》征稿启事

《湾桥》（CAAT Bridge）是天帕湾华人协会（CAAT）创办的一份新闻和文艺性地方刊物，主要反映天帕湾华人的生活工作和学习信息，报道人物和事件，发表华人社区的原创文章和作品，是天帕湾华人相互了解和交流的平台，也是属于我们自己的一块园地。

为丰富刊物内容，《湾桥》现向天帕湾及其他所有朋友们征稿。投稿的内容和形式不限，如新闻报道或叙述，感想，散文，游记，诗歌，人物专访，专业知识和文章，系列讲座，图片新闻，摄影和绘画作品等。稿件内容尽量以天帕湾华人社区的真人真事为主，突出即时性和地方性，并反映我们社区华人同胞积极向上的精神风貌。《湾桥》欢迎各种内容和形式，但不刊登任何有关政治见解，宗教与种族歧视和偏见的内容。

投稿以英文或中文均可，请注明投稿人的姓名和联系方式。欢迎以电子邮件形式，稿件请寄至《湾桥》电邮信箱：[caabridge@yahoo.com](mailto:caabridge@yahoo.com)。

以信件邮寄形式投稿者，请寄至：CAAT, P.O.Box 46993, Tampa, FL 33646。

如有疑问，请联系《湾桥》责任编辑张冬：[bellezh88@gmail.com](mailto:bellezh88@gmail.com) 或信任：[xinrenus@gmail.com](mailto:xinrenus@gmail.com)。

欢迎并期待大家踊跃投稿！

《湾桥》编辑部

# CAAT顾问委员会2010-2011

余汉华，主席

朱亦良，副主席

于雪松，法律顾问

马文秀，顾问

黄仰新，顾问

陈建国，顾问

衷心感谢CAAT顾问委员会的全体成员对我华人社区所做的贡献！

愿你们节日快乐，安康，幸福！

## CAAT鸣谢上届理事会理事

上届理事会因任期届满或个人原因卸任的理事有：刘淑华、陈进、陈建国、浦瑞良、李柳莎、周征龙、程磊、韩刚、包俊英。

在此，我们对每一位曾经服务于CAAT的理事表示诚挚的敬意和衷心的感谢！感谢他们不辞辛苦、不计报酬、热心为我华人社区做贡献。同时，也感谢他们乐意继续支持CAAT的美好心愿。祝愿他们和他们的家人：新年快乐！吉祥如意！！幸福安康！！！！

## 2010 CAAT AWARDS 2010 CAAT AWARDS

### Excellent Volunteer Award:

Linling Chen, Ling Dong, Sunny Duann, Ping Hsu, Guoling Liu, Yangxin Huang, Lili Hua, Xiaochuan Li, Kevin Oula, Biansheng Sun, Hong Wang, Xiaoxia Wang, Bo Wen, Ying Wu, Xiaoying Wu, Shiming Wen, and Dong Zhang

### Outstanding Volunteer Award:

Lei Cheng, Lisha Dong, Min Luo, Xiaoping Hu, Gang Han, Min Li, Jingzhi Xu, Fengming Wei, Wei Xue, Mei Sun, and Hanhua Yu

### Outstanding Board Service/ Dedication Award:

Jianguo Chen, Jin Chen, Liusha Li, Shuhua Liu, Ruiliang Pu, and Zheng Long Zhou

Thank you all very much for your warm heart, and your outstanding contributions made to CAAT and our Chinese community! Please accept our sincere appreciation and best wishes to you and your family! May all of you have a Blessed Chinese New Year of Rabbit!

(CAAT Board of Directors)

# 健康生活

孔晓原、宋仕杰

现在，大家都十分注重身体健康。那么，什么是健康呢？据联合国世界卫生组织（WHO）对健康下的定义是：健康不但没有身体疾患，而且有完整的生理，心理状态和社会适应能力。也就是说身体和心理两方面都健康才称得上真正的健康。

但无论在健康热与病人或者在一些医务人员中，大多都有不同程度上忽视心理健康，人们往往注意身体的锻炼，而不重视心理方面的锻炼，实际上这两者是互相联系，相符相成的。所以，对这两个方面，我们要都要注重锻炼。



保持良好的心态很重要：怎样保持良好的心态呢？有人提到三个忘记（忘记年龄、忘记过去、忘记恩怨），还有遇事潇洒一点，每天高高兴兴，少生气，或者短生气。也就是说生气不要超过几分钟。生气会影响到人体的免疫功能。甚至大怒会升高血压，发生心脑血管疾病。多和朋友交流，和家人分享自己的喜事、烦事。参加各种有益的活动，多帮助别人。中医谈养生，心态永远是占第一位的，“气大伤肝。”记住这句话：“一天笑三笑，远离病和药。”

锻炼身体：每天都要动一动，如慢跑、快走、打太极拳、游泳等。有报道，锻炼能预防肿瘤，预防老年痴呆，降低糖尿病的发病率。锻炼能应对紧张和焦虑，使免疫因子增多，促进肠蠕动，改善血液循环。我们要记住“四要”：要唱、要跳、要笑、要苗条。

合理的饮食：这方面大家都知道的很多，关键是要注意营养的均衡，营养的互补，充分饮水，以利血液稀释和排毒。

定期检查身体：早发现、早诊断、早治疗。特别要注意“亚健康状态”——也就是说如果经常出现疲乏，食欲欠佳，对什么事都不感兴趣，这种状态的潜在危险性却不容忽视，它也可能是某些病的先兆，要及早注意，及时就医。

充足睡眠：睡眠好，代谢水平上升，缓解疲劳，能迅速地恢复免疫力。

**恭祝大家新春快乐、吉祥如意、身体健康！**

# 凡事感恩，必蒙恩惠

作者：张冬

第一次接触CAAT，是在2006年天帕湾华人春节联欢活动现场，身为观众的我得知这是个由志愿者组成的华人社区组织；近距离接触CAAT，是应2010春节联欢会筹委会之邀参与联欢会的演出活动；零距离接触CAAT，自参与CAAT 2010中秋联欢活动安排，到出任CAAT副会长，至参与2011春节联欢会筹备工作等等，内心太多太多的感动和喜悦..... 诸多恩泽，难以言表。

CAAT自成立以来，历经几任理事，近十年辉煌。多年来，以“服务华人社区、传扬中华文化、搭建中美桥梁、丰富侨胞生活”为己任，举办和参与了数次公益活动。由于CAAT是非盈利组织，各项活动经费和开支来源于会员和朋友们的捐赠，虽很拮据，但每次活动、每一步成长带来的喜悦和收获，又是让大家觉得付出是那么地值得。如果说没有CAAT理事会、会员和朋友们辛勤的工作、理解和信任，就没有今天的CAAT的成长；如果说没有社会各界的支持与合作，就没有今天充满生机与活力的CAAT，就没有CAAT在全面传扬中华文化、服务华人社区、搭建中美桥梁征途上的精彩纷呈。

回顾CAAT的成长历史：帮助新移民适应美国社会、支持中文教育、慈善救灾等爱心传递活动..... CAAT如今已成为天帕湾享誉盛名的亚裔社团之一。CAAT理事会成员和每次活动的志愿者都是由一群热心公益、乐于奉献的人员组成。各项活动经费的筹措，各类活动的策划、安排..... 巨大的工作量..... 多少个不眠之夜、多少个节假日，志愿者们在忘我地工作..... 他们的付出没有薪酬，而他们的付出是那么地真实、那么地可贵。在工作中，他们也碰到过一些困难，但这一切仍然改变不了他们继续为华人社区服务的热情和信念。每年几次的知识讲座，——帮助您解决难题、拓宽眼界、积累经验；中秋节，——丰富的联欢节目，尝月饼话家常、新朋老友欢聚一堂；春节，——精心挑选和安排的文艺表演节目、演员们的倾情表演、志愿者们无私奉献等等，伴您阖家欢聚、除旧迎新之际，也让我们的下一代在亲身参与、体验、感受和领悟中国传统文化的同时，中华美德和精神得以代代承传。

CAAT有一群快乐的志愿者，因为在这片热土上，有乐于奉献、互助互爱的同仁，有会员和朋友们的理解与支持。虽然前面的征程还很长，但我们大家都将会心连心、手挽手地为共建我们的美好家园而继续努力。

感谢您，因为有您的参与，CAAT大家庭更加美满、温馨！感谢您，因为有您的支持，CAAT在稳步发展的同时赢得了社会的认同，取得了社会效益！感谢您，因为有您的鼓励，CAAT的无私奉献精神得以代代相传！感谢您，因为有您同行，CAAT将更加卓越！！

凡事感恩，必蒙恩惠。以感恩的心面对身边的人和事，我们的世界一定会变得更加美好。



# 坦帕湾中文学校

## Tampa Bay Chinese School

各位家长，各位老师，各位同学：

当2011农历新年的钟声就要敲响，当又一个春天悄悄的来临，我们心潮激荡，思绪万千。在此，我们谨代表天帕中文学校董事会和校委会，向中文学校的老师，同学和家长们送上一份深深的祝福：祝你们节日愉快，身体健康，阖家欢乐，万事如意！

过去的一年，中文学校有了长足的进步和发展。我们的学生注册课时人数已达321人/课，比去年同期增长15.15%，教学程序更趋规范化。比如，老师们的教学大纲全部上载在学校的网页上，学生家长会在每星期三之前收到老师送出的关于家庭作业的电子邮件；我们确定了协调员的联系功能，随时倾听家长对老师教学和学校管理的建议和意见。在新的一年里，我们会更加努力地完善教学和管理机制，给孩子们提供一个高水平，高质量的教学环境。

我们在这里，要谢谢我们的老师们，你们在那间不大的课堂里，倾注了对孩子们真诚的爱；谢谢我们的家长们，坚持不懈，每个周末在百忙当中也一定要把小孩送到学校来；谢谢我们的同学们，你们表现了特别的勇气和韧性，在这里持之以恒的学习着。我们希望博大精深的中华文化，能赋予你们更多的能量，带给你们更多的智慧，帮助你们创造一个更美好的未来。

中文学校是个大家庭，我们一起在这个大家庭里见证孩子们的成长，分享生活里的平淡和充实，品尝耕耘的苦涩和收获的喜悦，从和孩子们的文化传承中，寻找我们曾经有过的梦想。让我们一起，用我们的执著和坚持，用我们的爱和包容，装扮中文学校又一个明媚的春天！

余汉华（天帕中文学校董事长）

孙玮红（天帕中文学校校长）

2011年1月19日

# 坦帕华人社区活动剪影



## 2010年春节、中秋节联欢会

(Photos taken by Fang Shen and Lisa Cheng)



我们增进了友谊，提高了技艺。

## 第四届坦帕湾亚美乒乓球锦标赛顺利举行

作者： 马文秀

第四届坦帕湾亚美乒乓球锦标赛于2010年11月14日星期天下午在Temple Terrace Lightfoot社区活动中心举行。坦帕湾亚美乒乓球锦标赛是一场乒乓球爱好者交流和学习的友谊活动，集聚了亚美许多朋友，在坦帕湾亚美社区已产生广泛影响。

此次比赛按惯例设有男女单打和混合双打。男子单打分别抽入四个小组先单循环，后进入单淘汰赛。紧张激烈的比赛让人享受了乒乓无限的乐趣，也锻炼了体能。这次得奖朋友中出现了许多新的面孔，比赛十分精彩，成绩优异 -- 男子单打第一名：吴宣，第二名Ricardo Abril，第三名：John Zhang 和 Philip Psiarczi; 女子单打第一名：Libing Lu, 第二名：李密密，第三名：Crystal Hua和程利真；混合双打第一名：Libing Lu和John Zhang，第二名：Crystal Hua和吴宣，第三名：李密密和马文秀，程利真和鲍歌。比赛中，我们结识了专业水平的朋友Libing Lu女士，她的积极参与给大家带来许多鼓舞。吴宣和Ricardo Abril两位朋友高水平的男子单打决赛给大家留下了深深的印象。参加此次比赛的还有韩国，阿拉伯和墨西哥的朋友。经过比赛的洗礼，

Hillsborough郡政府亚美事务联络官Kimi Springsteens 女士应邀亲临比赛现场祝贺并致辞，她也答应我们向政府申请一个免费的常规活动场所。此次比赛场地的租凭得到了陈宁家庭的大力支持和帮助，组织工作得到了USF华人学生和学者涂俊壹和唐亚宁以及坦帕华人协会会长程利真和USF亚联主席鲍歌的悉心关照，坦帕华人协会和USF亚联合力支助了这次活动。

参加帮助举办这次比赛的义工人员还有徐盈一，孙博，Crystal Hua，王谦，孙肇瑞，等。我们一并向他们的鼎力支持和无私帮助致以诚挚的谢意！我们也期待更多乒乓球爱好者的参与和支持，使亚美乒乓球锦标赛一届比一届办得更好！

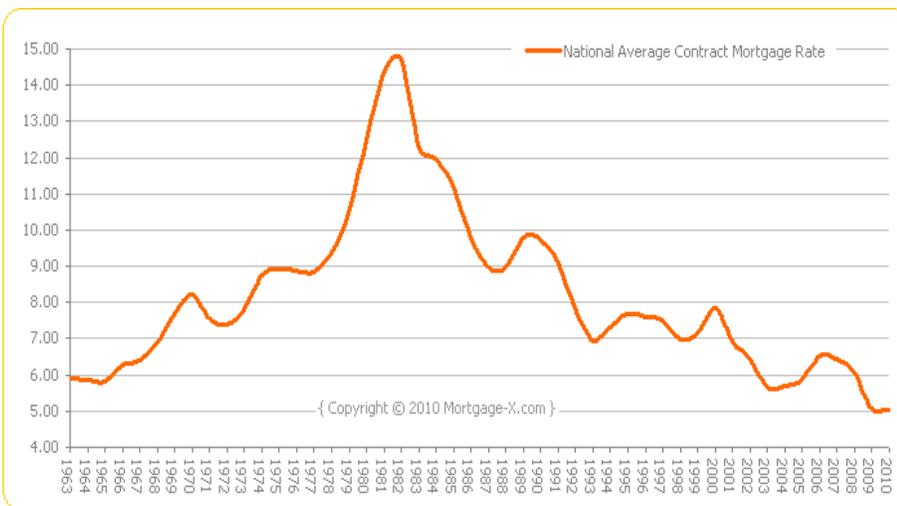


## 浅谈居民房屋贷款

作者：罗世谦， MBA Licensed Mortgage Broker

2008年底金融危机以来，美国房地产价格一路下跌。佛州是重灾区之一。部分地区，例如迈阿密，奥兰多，坦帕湾地区，房价已跌近2001年的水平。而被银行收回的房屋（Foreclosed Homes）的价格跌得更多，其中CONDO跌得最多。举例说，迈阿密的高层CONDO有不少在2006年被炒高到六七十万，而现在被银行收回后只卖到十四五万，跌幅达80%。原屋主自然血本无归，银行赔得更多。对于现在有能力买房子的人来说，房价的大幅下跌是购屋的一个好时机，无论是自住还是投资。房屋与股票的一大区别在于房屋有本身的使用价值，价格随市场而波动，但不致于下跌至零。此外，现在买房的另一个有利条件是目前处于历史上少见的超低按揭利率。

买房，一般都要涉及到房屋按揭。在美国最常见的按揭是三十年固定利率贷款。此类贷款利率被视为标杆（Benchmark）。2011年1月14日的利率为4.75%，接近50年以来最低点（2010年10月中旬曾达到3.875%）。下图为自1963年至今的月平均值。三十年固定利率是随美国联邦十年债券收益波动。随着美国经济的复苏（尽管缓慢），投资者会更倾向于青睐股市的回报，将资金从低风险低回报的国债中抽出转而投入股市。国债价格走低。这些变化会反映在按揭利率上。



另外一个常见的按揭项目是五年浮动利率（5/1 ARM）。它的含义是前五年利率是固定的，第六年开始每年利率按合同内规定的公式浮动（一般是 Index Rate+2.25%）。一个常用的 Index Rate 称为一年期LIBOR(London InterBank Offered Rate)。LIBOR 是指在伦敦金融市场上银行之间互相拆借时所用的利率。2011年1月14日的一年期

LIBOR 为0.78094%，近于历史最低。然而仅四年半以前，2006年6月的一年期LIBOR曾是5.766%。五年浮动按揭的利率经常会比三十年固定利率低1.375%左右。以\$250K贷款为例，五年浮动按揭（3.375%），本金和利息的月供为\$1,105.24；三十年固定利率按揭（4.75%），本金和利息的月供是\$1,304.12；每月差\$198.88，每年差\$2,386.56，五年下来差\$11,932。如果您认为五年左右会搬家，应认真考虑五年浮动利率按揭。实际上，在现代生活与工作的变化往往比我们想像中来得更频繁，在一栋房子里住三十年的人应该不在多数。从上面两种按揭的历史资料可以看出，利率继续下跌的几率很低，而利率上升几率高。利率上升只是时间和幅度问题。

我们生活在美国的华人，由于文化关系，大多因节俭而在银行账户内有存款，因不愿过多借贷而有良好的信用。现在美国大银行对房屋贷款收紧，提高首付款及信用要求。其结果之一是将许多想买房的准客户拒之门外，之二是直接破坏了房市的供需关系而导致市场价格低迷。银行要求愈高，买主就愈少；买主愈少，房价就愈低。正所谓恶性循环。但市场的低迷，才是具备条件买房人们的机会。

当您准备申请按揭贷款而同时想要得到最佳利率时，应准备至少20%的首付款。另外您的信用评分应在720以上。近来银行因联邦法律执行严格，对首付款的来源很重视。您所提供的银行月纪录上两个月内不得出现超过\$2,000而不能清楚地解释为属于您的进款。有时国内亲友因种种原因向您账户汇入的款项解释起来非常麻烦，因为国内银行文件是中文。

您对自己的信用评分应该有充分的认识。可以自www.AnnualCreditReport.com每十二个月得到一份免费报告。如发现不属实的报告，可及时要求更正。此外，如发现您由于疏忽忘记付的小额帐目，可与收款方交涉，要求其在受到付款后将不良记录删除。

# 游泳与健康

作者： 李建民 (YMCA 游泳教练)

越来越多的人喜欢在水的周围活动和居住，因此，学会游泳，把游泳作为一种安全的手段，将会给人们的生活带来安全和温馨。游泳是体育，休闲，健身的三者合一，老少皆宜的完美典范；游泳本身是一种全能运动。任何人，包括儿童及其祖父母，运动员，孕妇，残疾人等，皆可在水中得到对身心有益的锻炼，因为通过游泳可以提高身体素质、体能和适应性。常常进行游泳锻炼，人们很快就可以体会到游泳对身体的益处。

游泳对健康总体水平主要有以下几个方面的益处：

- (1) 增强耐力与身体协调性；
- (2) 锻炼更多的肌肉群；
- (3) 使心肺工作更加有效，增加氧气在全身的循环；
- (4) 练习时产生的自然浮力会减轻身体负担；
- (5) 增强抵抗力；
- (6) 有护肤、减肥、健美形体之功效；
- (7) 游泳适合于各类不同的人群。

谈到游泳可增强抵抗力，这是因为人在水浸泡时散热快，耗能大。为了尽快补充身体散发的热量，以供冷平衡的需要，神经



系统快速做出反应使人体新陈代谢加快，增强人体对外界的适应能力，抵御寒冷。经常进行游泳锻炼可以减少伤风感冒，还能提高人体内分泌功能，使脑垂体功能增加，从而提高了对瘵病的抵抗力和免疫力。

游泳对于护肤、减肥、健美形体也很有功效。人在游泳时，水对肌肤、汗腺、脂肪腺的冲刷起到很好的按摩作用，促进了血液循环，使皮肤光滑富有弹性。游游时，身体直接浸泡在水中，不仅阻力大，而且导热性能也非常好，散热速度快。实践证明：人在游泳池中运动二十分钟所消耗的热量相等于同样速度在陆地上的一个小时。在十四度的水中停留一分钟所消耗的热量达一百千卡，相等于同温度空气中一小时所散发的热量。由此可见，在水中运动会使许多想减肥的人取得事半功倍的效果。

所以，游泳是保持身材最有效的运动之一。

另外，在水中运动由于减少了地面运动对骨骼的冲击性，降低了骨骼的劳损机率，使骨关节不易变形。水的阻力可增强人的能动强度，但这种强度有区别于陆地上的器械训练，是很柔和的。训练强度也很容易控制在有氧区域之内，不会长出很生硬的肌肉块，可以使全身的线条流畅优美。

此外，游泳适合于各类不同的人群。其中适合于特殊人群，如，孕妇、婴儿等。与其它体育项目不同的是：游泳可以满足一些特殊人的要求，例如，气喘病人和残疾人。身体好的七十、八十或九十多岁的老年人也可以进行不剧烈的游泳运动，甚至还可以参加不同年龄组专业的比赛。孕妇参加游泳可以减轻一些妊娠后期的重量和压力，使孕妇生产更加顺利。

我一生从事游泳训练与教学二十多年，游泳使我受益匪浅。我深深地体会到游泳对人生的各种好处。尤其是孩子们学游泳越早越好，可从婴幼儿学起，通过早期学习游泳，让孩子认识水、熟悉水、不怕水、喜欢水，为今后学习四种姿势的游泳打下基础。通过游泳还可增强孩子自信心，责任心，荣誉感，任何人都可以在水中得到一些对身心有益的东西。总之，游泳对提高身体健康安全大有好处。可以说，游泳的确是一件令人愉快的事情，让我们在水中尽情享受吧。

## Quotes: Appreciation for Volunteers

“Everybody can be great. Because anybody can serve. You don't have to have a college degree to serve. You don't have to make your subject and your verb agree to serve.... You don't have to know the second theory of thermodynamics in physics to serve. You only need a heart full of grace. A soul generated by love.”

Martin Luther King, Jr.

## 健康小贴士

- ◆ 一个星期只能吃四颗蛋，吃太多对身体不好。
- ◆ 饭后吃水果是错误的观念，应是饭前吃水果。
- ◆ 喝豆浆时不要加鸡蛋及糖，也不要喝太多。
- ◆ 空腹时不要吃蕃茄，最好饭后吃。
- ◆ 早上醒来，先喝一杯水，预防结石。
- ◆ 睡前三小时不要吃东西，以防发胖。
- ◆ 远离充电座。人体应远离30公分以上，切忌放在床边。
- ◆ 最佳睡眠时间是在晚上10点~清晨6点。
- ◆ 白天多喝水，晚上少喝水。
- ◆ 一天不要喝两杯以上的咖啡，喝太多易导致失眠，胃痛。
- ◆ 下午五点后，大餐少少吃，因为五点后身体不需那么多能量。

(转载)

# 青玉案

— 观奥兰多龙舟大赛有感而发

原创：泛海居士

晴空碧玉湖边路。  
众相簇，  
笑相语。  
竞技轻舟争欲渡。  
令笛遥响，  
健儿合力，  
奋勇谐金鼓。

嗖嗖飞桨船疾去，  
恰似水中蛟龙舞。  
赞誉炎黄传统古。  
今朝惟见，  
龙舟游遍，  
域外寻常处

(2010年10月16日 国际奥兰多龙舟节大赛)



## CAAT Seminar

On December 12, 2010, CAAT healthcare seminar was held successfully at USF Confucius Institute Cultural Center. Dr. Shijie Song (from VA Hospital) along with his wife, Dr. Xiaoyuan Kong gave an interesting but interesting presentation on how to prevent cancer and how to reduce the risk.

As a professional in healthcare area for more than 30 years, Dr. Song and his wife accumulated numerous experiences and built a solid understanding on cancer prevention and treatment. Based on their experience and understanding, they presented many easy implemented strategies in daily life on how to prevent cancer as well as how to keep a healthy status. Participants who attended this seminar showed great interest in his presentation and provided very positive feedback during the discussion.

CAAT sincerely thank our speakers for their support, thank all participants for their interest, and also truly appreciate the assistance from Mr. Kun Shi and Jianghua Zou. Thank you all for your effort in making this wonderful seminar happen!

Bo Zeng and Ren Xin

我这个人喜欢的东西实在是太多，爱好

## 美食家梦（我的梦系列之六） 作者：薛蔚

太广泛。除了唱歌，跳舞，画画，缝纫，编织，旅游，摄影。。。。。。还有一个极大的爱好，那就是吃。俗话说“能吃就是福”。我就是个有福之人哪。

小的时候在老家江苏，我最爱吃家乡的特产—茶馓，也喜欢吃走街串巷挑担的货郎卖的麦芽糖。那个时候一分钱或者一个空牙膏皮就可以换上一块。看着货郎从一整块圆饼似的麦芽糖上顺边切下一块，递过来，我迫不及待地放到嘴里，感受着那股香甜，牙齿快粘在一起时的兴奋。嗯，真想回到小时候。我们老家的烧饼可好吃了，让我至今回味无穷。如果掰起手指头数数有多少好吃的东西，那真是太多太多了。

后来我们搬家到北京，路过镇江二姑姑家，住了几天。我又品尝了美味无比的蟹粉小汤包。轻轻从笼屉中夹起一个热乎乎的小笼包，递到嘴边，在边上小小地咬上一口，将流出的蟹黄汤汁吸到嘴里，再咬上一大口，将整个小笼包吞进嘴里，哇，我宁可变成现代“杨贵妃”也要尽情地享用一番。

到了北京之后，我又开始品尝另一种风味小吃了。那个时候，妈妈每个月给我们两块钱零花钱。我和姐姐，妹妹全都花在吃上了。说来也奇怪，我们姐妹三个不知怎么与其他女孩子不太一样。我们不太追求时尚，却热衷于品尝美味佳肴。我喜欢吃北京街头卖的煎饼果子，烤羊肉



串儿。一到星期六，我们姐妹三人就跑到西单，人手十串碳烤羊肉串，然后去看电影。

象我这么爱吃的人不做个专业美食家实在是可惜啦！

### 从小锻炼

我小的时候爸爸妈妈工作很忙。爸爸对我们说，我们应该开始学习做饭了。不会不要紧，一定要认真地学。难吃也没关系，多做就会有提高。爸爸排了个值日表，妹妹还小，三年后再排入。我当时是负责每个星期二和星期五做饭。做饭不光是洗洗菜，炒一炒。要从买菜做起，到最后刷完锅碗才算结束。如果你因为某种原因在值日那天不能做，一定要提前与别人对调。我觉得爸爸就像军营里的总指挥，不过大家都服服帖帖地执行。爸爸负责每天的早餐。

买菜还算容易，刚开始做菜的时候我觉得



很难。我只会做白菜豆腐，西红柿炒鸡蛋，糖醋土豆丝。对于一个只有十一岁的女孩子来说，能做出

这三样菜已经很不容易了。我和姐姐就这样三个菜维持了有两年之久。两年后的某一天，姐姐不知从那儿弄来一本食谱，我们两个“如饥似渴”地翻阅，当天晚上，姐姐做了一盘洋葱炒肉丝，果然赢得大家的好评。轮到我值日时，我精心准备了炸酱面和两盘凉菜，也得到了称赞。我们的做饭做菜兴致大涨。我出国前的那个暑假，邀请了十几个大学同学到家中，精心准备了一大桌菜。这是我第一次开这么大的聚会，同学们吃得高兴，我吗，当然也开心的很啦！

记得韩剧《大长今》里大长今曾说过，她最大的快乐就是看到吃她做的菜的人脸上露出的开心的笑容，我真的深有体会。

## 日本餐馆

我到美国后，曾经一边读书，一边在日本餐馆打工。学无止境，做饭也是这样。当我看到寿司师傅们做出的美观可口的寿司，或者厨房里的师傅们做出的香喷喷的铁板烧，我暗下决心，一定要将他们的技艺学过来。师傅们对我都很好。虽然打工很辛苦，时常还会受到老板的克扣，师傅们也是打工的人，我对他们很尊重，很虚心地向他们学习。后来每次只要老板不在，寿司师傅就教我做寿司。厨房里的大师傅还把不能

外传的TERIYAKI酱以及色拉酱的秘方给了我。当然啦，我有一段时间吃了太多的寿司，后来一看见寿司就反胃。不过现在的寿司品种五花八门，越来越好吃了。我最爱吃的是炸软壳蟹，加上牛油果，卷在寿司饭中，酥酥脆脆，好吃极了！

平时我经常在朋友家吃到三文鱼。三文鱼很贵，可是常常因为做法不当而无人问津，或者是腥味太重，或者是蒸烤得太老太硬。在餐馆中看到师傅们将三文鱼段放到锅里，用大火在烤箱中烤很短时间，然后将鱼放到烤热的铁盘中，淋上TERIYAKI酱，就可以上桌了。这样做出来的三文鱼很嫩，很美味。

## 专用“御”厨

我给自己起了这么个好听的名字，自得其乐吧！

我在纽约读书的时候，在餐馆中打工时遇到一位客人。这位客人不知怎么有一天问我会不会做饭，我说当然会啦，而且还做得不错。她问我有没有兴趣暑假中到纽约上周去为她家里人做饭。我说当然没问题啦！

原来她的家族相当有钱，她们在纽约上周有渡假别墅，每年暑假都会去住一个月。这个家族全部聚在一起大约有三十多口人，当然她们会分两批去渡假。她们需要雇用三名全职的雇员：厨师，清洁，以及家庭教师。她给了我一个地址，让我周日晚上去面试，做一顿饭。

我见过了这家掌权的男女主人后，就忙开了。我准备了日本餐。先上了MISO汤，然后是色拉，然后是米饭，烤三文鱼，以及青菜。最后我准备了甜点“油炸冰淇淋”。主人品尝后非

常满意，当即决定雇用我。女主人给了我三百美元，让我去购置制服。我是丈二和尚摸不着头脑，为什么要买制服？他们说，这个家族有百年历史，所有在他们家打工的人都需要穿制服。我问他们制服在哪里买，他们说纽约有专门卖制服的商店，我应该可以从商业电话簿上找到。我在中城找到一家，咨询了店员之后，买了三件制服。这种制服就象我们以前看的美国电视连续剧中豪宅，庄园里女佣人穿的衣服。虽然是女佣人服，看上去还蛮好看的，穿在身上也挺合身的。

就这样，我连着三个暑假给这家人做饭。早，中，晚，一日三餐，可讲究了。这家最年长的是位老太太，已经九十四岁。她自己住在一楼的主人房中。每天清晨六点半，

我就要将她的早餐准备好，用托盘送到她的屋里。她喜欢新鲜的插花，门窗半开，枕头垫在背后，在床上吃早餐。七点钟我会去收回吃剩的早餐，再服侍老太太躺下睡“回笼觉”。七点半钟是两位七十岁左右的男女主人（他们曾经面试过我）在床上吃早餐。八点半则是大部队吃早餐。我要煎无数的烟肉，和无数的饼

（PANCAKE）。当然啦，他们每天的早餐要换着花样做，不能重复的。吃过早餐，收拾完毕后，第三代女主人会来告诉我他们今天中午

和晚上想吃什么。一般来说中午还比较简单，晚上就复杂了。晚上要从前菜，头盘开始，外加汤，色拉，正餐，甜点。主人给了我一大摞菜谱，所有他们想吃的菜都在里面，照着做就是了。所有的材料我都需要列出来，打电话给镇上的超市，超市会有人送过来。这三个暑假，我学会了做很多菜，甜点。。。虽然很辛苦，从早忙到晚，但我的厨艺大有长进。再加上这里风景优美，吃得好，住得好，又有工资，我还觉得象世外桃源一样呢。



### 美食名家

转眼到美国已经十七年了。我这十七年中也住过了不同的城市，环境变了，工作换了，朋友多了，只有爱吃这一点从来没有变。每到朋友家聚会吃到了什么美味，我总是会弃而不舍地，不厌其烦地将菜谱挖过来，加以练习和改进，

“据”为己用，这多年下来，竟然也累积了不少拿手的“名”菜。总想有一天我可以有时间写一本“薛氏美食大全”与众朋友分享。每次请朋友到家中来，我都喜欢做很多的菜，当然啦，看到朋友们津津有味地吃着我做的菜，脸上露出开心的笑容，那也是我最快乐的时候。要做一个真正的美食家，应该是踏遍大江南北，遍尝普天下的美味才是。看来我以后除了旅游，摄影，绘画之外，还要继续去实现我的美食家梦。

# 新年闲话 —— 送走旧岁落日，迎接新年晨光

作者：王大

记得我小的时候迎接元旦，是到很远的百货商店里，买回一个新的“月份牌”换上，看看封面的年画，和里面的边角插图，算是感受新年的气氛了。

中国的传统节日里，以前是没有圣诞和元旦这种“蛋蛋”相随的节日，将中国农历里的元旦改为“春节”，把公历里的1月1日称为“元旦”，这些都是辛亥革命后，使用阳历弄出的新花样。诸位应该知道，在清朝和中华人民共和国之间，曾经有过一个风雨飘摇的“中华民国”朝代，其与西方沟通能拿到台面上的东西，算是引进了“公历”。以前中国历史上的年号，不是公元纪年，中国的皇帝比天大，每个皇帝每个朝代都有自己的元年和年号，搞得历史分期计算杂乱，后代的徒子徒孙们，常常是数典忘祖。

中国人一直沿袭的是阴历制，阴历历法是根据春夏秋冬和月相变换设计的，配以周易的天干地支，比较符合自然变化的规律，这是它的长处。自从公元前45年，罗马凯撒大帝下令采用日历计时，随意选择了元月1日为新年的开始后，历史的年轮滚到今天，阳历走遍了全世界。但是，老外是看日出日落，玩的是阳历，比较简单，不过两千多年；咱中国看的是月缺月圆，玩的是阴历，别有一套技法，至少也有八千年经验了（中国磁山遗址中出土的圭盘，展示了八千年前磁山先民用圭盘圭卜日影之数，记录一年四季阴阳的变化）。不说别的，单是历法，玩“阴”的老外根本就不是中国人的对手。现在有人提出，把阳历叫“西历”，把阴历叫“华历”，结合在一起编一本万年历。我看这种命名有点问题，西历、华历混在一起，读出声来不就成了“稀里哗啦历”了吗，仿佛忘了随手关上水龙头的阀门，白白的浪费了许多流水的响声。

不过“新年”的第一天，中国也早已与世界接轨了，改成了圆圆的太阳冉冉升起，用指事

和象形的“元旦”两字表示新年，但还是不如元宵节里的静悄悄、冷冰冰之月圆在民间来的热闹。因此，国人一直以来，重视的是过春节和元宵节，习惯上把春节才叫新年。看来做中国人比当外国人幸运，每年至少有两个“新年”可供享用。

从1911年1月1日，到今年2011年1月1日，国际流行的公历，在我国刚好流行了100周年，可惜丰富的节日庆典，盛大的元旦晚会，却忽视了这个重要的里程。看到这11年1月1日，数字有韵律而整齐的排列，4个光棍手拉手的年月日，让人琢磨不透世上的女人都到哪里去了。这让我想起一个幽默，丈夫对妻子说：“为什么上帝把女人造的那么美丽却又那么愚蠢呢？”妻子回答道：“这个道理很简单，把我们造得美丽，你们才会爱我，你们才会爱我们，把我们造的愚蠢，我们才会爱你们。”

年底毕竟像年底，晚会、游行、焰火纷至沓来，1月1日，最简单的一组基数，被各个国家搞得花样翻新，复杂有余，热闹的一塌糊涂。美国有部电影，干脆就叫《新年游行》The New Year Parade。

新年的钟声在敲响，全世界依时差递进，滚动着欢腾的浪花，人人都在12月31日这天，用不同的形式，送走旧岁落日，迎接新年晨光。迎新年，过新年，就是把花了一年时间攒下来的企盼，一次性的消费掉，接着再储蓄下一年的企盼。

其实，时间本无所谓新，无所谓旧，人的生命，本质上就是一个不停的消耗时间直至死亡的过程。日月轮回，“太阳，他每时每刻都是夕阳也都是旭日。当他熄灭着走下山去收尽苍凉残照之际，正是他在另一面燃烧着爬上山巅布散烈烈朝晖之时。”可惜说这句话的著名作家史铁生先生，没能过完2010年的最后一天，我们再也

看不到他燃烧着的另一面了。

人们喜欢过年，喜欢迎接新年，新年无论对小孩还是大人来说，都意义非凡，除了代表新开始的字面含意之外，隆重的庆祝气氛，更让新年的感觉充满了喜悦、希望与期待，给人一种一切都将和现在不同的期许，让所有的人都有一个里程碑，调整陈旧疲惫的心情，让自己很有朝气的计划明年的事物，再一次给自己机会实现梦想。

## CAAT 2011 新年舞会

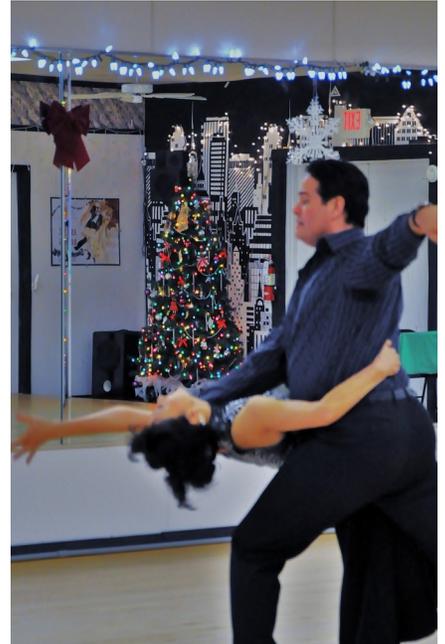
经过CAAT理事会的精心策划，CAAT2011新年舞会在坦帕RHAPSODY舞厅如期举行。宽大华丽的舞厅聚集了几十位华人朋友和专业交谊舞教练，柔美的灯光下，浪漫的舞曲中，来宾们翩翩起舞，享受这美好的时光。多位坦帕知名侨领以及前任理事余汉华先生、段小泓女士、陈建国先生和周征龙先生等到场助兴。

活动一开始，由会长程利真女士作新年致辞，并为已卸任的理事颁发了社区服务奖。舞会其间还穿插了精彩的才艺表演，其中包括：

齐大江、胥保玲的小提琴合奏，薛蔚的中国古典舞蹈，MADISON MASSEY的中文歌曲表演唱等，令人难忘。

大家在喜庆、祥和的气氛中相互问候，一边欣赏着美妙动听的音乐，同时也品尝着CAAT为大家精心准备的水果、饮料和小食品。感谢、祝福声中，舞会圆满结束。

(CAAT张冬报道； 沈方、程利真摄影)





# 和孩子们一起学中文

信任

中文学校校委会向我约稿，谈谈这些年来在中文学校的教学经验。经验不敢讲，但在美国教中文的经历和感触的确还是有一些的。

当年没有选择学文科，对我一直是件憾事。来美国十多年了，虽然从事的还是本行计算机工作，但有八年都在业余教中文。有机会再次学习中文，能够被人称“老师”，这多少是对我当年梦想的一点补偿。我的学生有华裔孩子，美国孩子，也有成人，其中教的最多的是来自母语是汉语家庭的孩子。

五年前，Tampa Bay中文学校把两个一年级班交给了我，一个班的孩子有一定汉语基础和会话能力（A班），另一个班的孩子只会讲英语（B班）。B班的孩子由于家中没有中文环境，学起来吃力一些。而A班的孩子大都坚持了下来，这学期已经五年级了，他们的中文学习成绩一直是我的骄傲。从和他们一起学习中文的过程中，我感到对于这些家里有中文语言环境的孩子，尽早开始中文学习对孩子不论是从接受中文教育的难易程度上，对中文的兴趣上，还是对中文的理解上，都很有帮助。当年刚进一年级A班的同学，最小的还不到四岁。但并不因为年纪小，中文水平就低。相反的是，年龄越小的孩子，接触英文越少，中文表达能力反而越强。上课听得懂，注意力能够集中，理解得快，对课堂知识点也容易掌握。年纪小，对新事物有极强的好奇心和求知欲，如果适时地提供他们感兴趣的素材，寓教于乐，孩子们接受起来很快。我有时给他们放一些中文的动画片，孩子们能够看懂内容，每次都特别兴奋，同时也增强了对中文的兴趣。

学习兴趣的培养实在重要，遗憾的是似乎有相当一部分人认为中文艰涩难掌握，中文学习枯燥无味。许多孩子对中文学习有一种抵触情绪，认为英语相对容易得多。真的是这样吗？中国人所使用的汉字通常在三到四千，国家汉字的扫盲标准是一千五百个字。理工科的大学生一般掌握两千个汉字，就凭这两千个字，大家可以读书、看报、搞科研。再看看英语，英语的词汇量非常庞大。虽然一般美国高中毕业生掌握的单词量在三千到三千五百个左右，足以应付日常生活需求，可以正常阅读报章、书籍，但一个美国医科大学的学生，需要背五到六万的专用术语才能够毕业，记忆量极大，而且这些词汇在他们的职业生涯中都得上。语言学家们对于英语单词的要求是：一个受过教育的英语使用者应该掌握五到二十五万单词。

什么原因造成的中英文词汇量如此悬殊？我们来看个例子，比如英语中猪肉pork这个词，它和猪pig、肉meat没有任何关系，而仅代表它们的一个联合体而已。如果把猪肉pork、牛肉beef、猪油lard和牛油butter放在一起进行比较的话就发现，英语中联体词是与其中任何一个分解词毫无关联的新符号，而它们却构成了英语词汇的主体，英语中成十万上百万的单词就是这样来的。汉语却能够将英语中联体词汇分解，这个功能非常有用，它使所需要记忆的词汇大大地减少。可见，做到通晓英语并非那么容易，而掌握中文也不似传说中那么高不可攀，只不过在教学方法上要动动脑筋。关键在于怎么教孩子们中文，怎么让他们形成习惯，用不同于记英文单词的方法来学中文。

汉字源于象形字。在教那些多少能看出些象形味道的字时，我就先画个简笔画，然后将画一步步转变成字，让学生们在头脑中将汉字形象化。这样他们学着有趣，也更容易记住。我一般讲生字时，首先会把该字在当前课中的意思讲给学生，如果一个字有多重意思或者多音，只要我觉得孩子们能理解，我还会尽量多地介绍

结合起来进行。我非常强调部首教学，学新字时，只要时间允许，一定要复习和这个生字同部首的字，进行比较，总结规律。部首原则上是表示一组文字的共通意义。百分之八十多的汉字是形声字，由表示意义的“形符”与表示发音的“声符”组成。形声字多使用“形符”为部首，掌握了部首有助于记住字形了解字义。而且这样反复复习，不知不觉就加深了记忆。

有效的教学方法越早实施，对孩子学习习惯的养成越有利。教育、学习必须尽早抓，从小抓；同时，教和学贵在专一和坚持。为了孩子学好中文，我们做家长的需要给孩子营造一个好的学习、生活环境，在家要坚持用中文对话。任何科目的学习都不是一天两天的事情，在美国学中文就更是贵在持之以恒。我接触过很多家庭，孩子小的时候，中文讲得很好。后来，孩子上学了，英文水平越来越高，回家就不讲中文了。家长慢慢也开始以英文应对，孩子们的中文水平就这样每况愈下，直到孩子没有欲望也没有能力讲中文，大家就只好放弃。浅尝辄止，半途而废，实在可惜。

父母是孩子最早的老师，对孩子生活习惯的养成，人格的形成，道德的培养，起至关重要的作用。我听好多父母讲，孩子的童年，就是要让他玩，让他多一点乐趣。这种说法没有什么错，但是绝对不等于就可以不抓紧孩子的学习。父母对孩子宠爱备至，同时也望子成龙。《论语》中有“爱之能勿劳乎？”我们真正爱孩子的话，就要让他吃点儿“苦”。这点，我觉得我教的几个班的家长们大多做得不错。他们能积极和我配合，天天都有固定时间分配给孩子学习中文。我经常说，每周我留的作业，不仅是留给孩子们的，更是留给家长的。在家长的督促下，日积月累，正是这些孩子中文水平稳步提高的原因。

在给孩子们书本知识的同时，道德的培养更是重要。学习中文的最终目的是让我们的下一代了解中国文化。也许我们现在使用的《中文》课本有它的局限，但里面包括了一些很好的小故事、小文章。《孔融让梨》教孩子们谦让，《狼来了》告诫孩子们要诚实，古今名人故事激励孩子们从小励志。我在上课时，除了讲课本上的内容，还特意加入一些课外的信息，象字的来源、词语的典故，就是有意想让孩子们多接触一点中国传统文化。文化和道德是相关连的，个人道德修养脱离不了文化知识，在学习文化知识中又能够提高个人的道德素质。博古通今，见多识广，是一个人安身立命的保证；孝敬父母，友爱兄弟，勤劳诚信，仁德待人更是做人的根本。我们希望孩子们不仅要有良好的文化成绩，更需秉持心灵的道德准则。做一个有道德的人，这不仅是个人的生存的需要，也是社会赖以发展的血脉。

“知其不可为而为之”需要勇气，更要坚持不懈。我不认为让在美国长大的华裔孩子掌握好中文是“不可为”之事，但有难度，需要孩子、家长、老师同心协力。我想大家有一个共识，当完成一项困难任务时，那种喜悦是格外强烈的。这也是为什么在中文学校诸多活动中，我最喜欢“故事会”。从2005年至今中文学校举办的六届故事会，我不论作为家长、老师还是裁判，每届都是从一早故事会开始听到下午结束。因为从同学们的讲述和表演中，我可以看到孩子、家长、老师，其中也包括我自己付出努力而换来的成果，这对我来说是一种享受。

在美国教孩子中文不容易。作为老师，我感到责任很重。“怎样才能让孩子把学中文变成自觉自愿，培养他们对学习的渴望，对学习的依赖”对我来说一直是个难题。孩子们都是家里的宝贝，同时他们也是中文学校的宝贝，是老师的宝贝。是宝贝，老师就不可以放松，更需要严格教育。“教不严，师之惰”，这六个字时刻鞭策着我。为人师表者，不仅要“传道，授业，解惑”，更要以身立教，桃李不言，下自成蹊。 (经TBCS允许转载)



# Chinese-American Association of Tampa Bay

P. O. Box 46993, Tampa, FL 33646, USA

CAATmembership@yahoo.com

Last Name	First Name	Chinese Name

Address	City	State	Zip

Hobbies (i.e. fishing, cooking, dance, etc.)	Personal Web Page

## Membership Status

New

Renewal

## Clubs/Interests

Social Club

Chinese School

Business/Professional Club

Performance Club

Youth Club

others

Family Members Name	Relationship	Chinese Name	Email

I/We wish to apply/renew our membership and make a contribution of

\$5 for Student/Associate Membership

\$10 for Single Membership

\$15 for Family Membership

\$50 to \$99 for Contributor Membership

\$100 or more for Corporate Membership

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date

Please sign and mail this form with payment to the address above. Thank you and welcome to CAAT.



# 龍源大酒樓

## Seafood Restaurant

8502 N. Armenia Ave. Suite 1A  
Tampa FL 33604

**Tel: 813-936-7388**  
**813-936-8888**

### OPEN 7 DAYS A WEEK

Mon.-Thurs.: 11.00am-10.00pm  
Fri. - Sat.: 10.30am-11.00pm  
Sun.: 10.30am-10.00pm

[www.chinayuan.com](http://www.chinayuan.com)



# Koto

**JAPANESE STEAK HOUSE & ASIAN FOOD**  
**HIBACHI SUSHI & BAR**



**Tel.: 813-964-6808**  
**Fax: 813-964-6818**

**533 S Howard Ave, #4D / 4E**  
**Tampa, FL 33606**

**OPEN 7 DAYS A WEEK**  
**LUNCH**

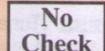
Mon. - Sat.: 11:00am - 2:30pm

**DINNER:**

Mon. - Thurs: 4:30pm - 10:00pm

Fri. - Sat.: 4:30pm - 11:00pm

Sun: 3:00pm - 10:00pm





# 我的梦舞蹈团

MY BRIGHT DREAM  
CHILDREN'S DANCE GROUP

让您的孩子  
美梦成真!



Director/Instructor:

**Miss Wei Xue (薛蔚)**

**Tel: (813) 373-8305**

Email: [mybrightdream@gmail.com](mailto:mybrightdream@gmail.com)  
[weixue1682003@yahoo.com](mailto:weixue1682003@yahoo.com)

PO Box 48345, Tampa, FL 33646



# 顶好超级市场

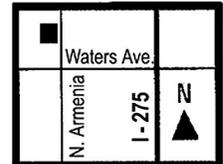
**DIN HO SUPERMARKET**

MON - FRI  
9:30am - 8:00pm  
SAT & SUN  
8:30am - 8:00pm

急冻新鲜海鲜  
新鲜蔬菜水果  
东方各国杂货  
中成药品

Frozen Fresh Seafood  
Fresh Vegetable & Fruits  
Oriental Groceries  
Oriental Medicine  
& Herbal Supplement

8502 N. Armenia Ave.  
Tampa, FL 33604



**(813) 933-7230**

FOOD STAMP - DISCOVER - ATM



# That's why We SHOP in MD

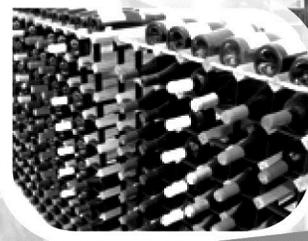


**MD ORIENTAL MARKET**  
好又鮮超級市場



**The Best Quality and The Best Selection** 最好的質量最佳的選擇

生猛海鮮 新鮮蔬菜  
特效中藥 現烤糕點  
港式叉燒 各種酒類  
東方雜貨 護膚系列  
餐館貨品 零售批發

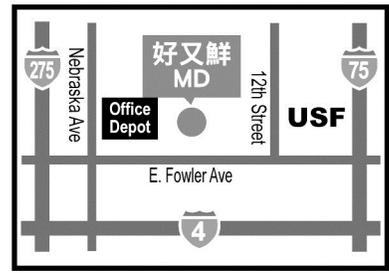


**Japan import:**  
Skin Care products

**Special**



 We accept credit card   
1106 East Fowler Ave. Tampa, FL 33612  
Tel: 813-868-1688 Fax: 813-868-6868  
Open 7 Days a Week: 8:30AM - 8PM





# 創新廚衛地板建材公司

## Innovation Kitchen Bath and Flooring

18843 US Highway 19 North • Clearwater, FL 33764

Tel: (727) 535-7667 • Fax: (727) 535-7663

innovationkitchen@hotmail.com • www.pandakitchen.com

### Solid Wood Cabinetry & Granite Counters

### For LESS Than You Expect!



電腦設計  
自己工廠  
品質優良



### 全佛州最低價

### 最大廚具公司

From Our House to Yours -

- Family Owned Business
- Computer Customized Designs
- Quick Turnaround



顧客至上  
效率第一  
保證滿意



Serving Pinellas, Hillsborough, & Pasco Counties  
(others by appointment).  
Please Visit Our Showroom





# 东方天天茶市

## FUSHIA ASIAN BISTRO

天帕湾 New Tampa Area 首家正宗地道的中餐馆



正宗川菜, 粵菜,  
点心 (Dim Sum)  
堂吃外卖

15317 Amberly Dr.  
Tampa, FL 33647

Bruce B Down Blvd	Tampa Palms Blvd.
	Amberly Dr.
	Life Style GYM <b>Fushia Bistro</b>

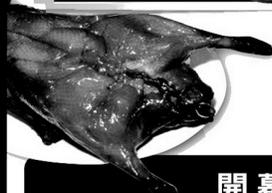
重	水	糖	盐	红	夫	经
庆	煮	醋	煎	油	妻	典
辣	鱼	全	煎	肚	肺	菜
子	片	鱼	肉	丝	片	式
鸡						

**Authentic**  
Dim Sum  
Cantonese Cuisine  
Sichuan Cuisine  
*Dine-in & Take out*  
Sun - Thur 11am - 10pm  
Fri & Sat 11am - 11pm

10% off with  
valid CAAT membership card  
and free hot tea

### 813-903-6705

## 金皇朝海鮮酒家 Golden Dynasty Restaurant



位於天柏市大學區  
一間全新點心酒家已經開幕  
重金禮聘加州點心名廚  
鄰近275號公路及天柏市大學  
記住早啲嚟霸位嘆茶食點心!

正宗粵菜海鮮點心酒家  
天天點心·週末精選  
歡迎旅行團訂座



### 開幕誌慶三款精選套餐益食家

四人套餐 \$39.95

奉送例湯  
清蒸海上鮮  
霸王雞(半隻)  
京都骨  
清炒青菜  
甜品

六人套餐 \$68.95

奉送例湯  
清蒸海上鮮  
霸王雞(壹隻)  
牛肉芥蘭  
紅燒豆腐  
乾燒四季豆  
京都骨  
甜品

八人套餐 \$118.95

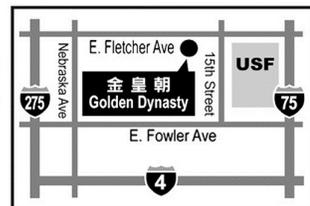
奉送例湯  
清蒸石斑或龍利  
霸王雞(壹隻)  
合桃蝦  
椒鹽三寶  
百花釀豆腐  
牛腩煲  
竹笙扒菜膽  
臘味炒芥蘭  
甜品

地址: 1441 E. Fletcher Ave. Ste #107, Tampa, FL 33612

電話: 813-632-3293 · 傳真: 813-972-2008

#### 營業時間

星期一至日: 上午十一時至晚上十時  
星期五六: 上午十一時至晚上十一時





**TOKAI**  
 Japanese Cuisine  
 Sushi Bar  
 Luncheon  
 Dinner  
 Take Out

10115 E. Adamo Dr.  
 Tampa, FL 33619  
 Brandon Crossings  
 Behind Hooter's

**813.621.3332**



**The BEST Chinese Restaurant**



- 2006 TOP 100 CHINESE RESTAURANT IN USA - CHINESE RESTAURANT NEWS
- CITY'S BEST 2006 - AOL CITY GUIDE
- BEST CHINESE FOOD 2006 - CITY SEARCH
- BEST CHINESE RESTAURNAT - TAMPA BAY MAGAZINE

任君选择 大宴小酌 港式粤菜 名厨主理

2192 Main St. (SR 580)  
 Dunedin, FL 34698  
 In Kash 'N Karry Plaza, 1/4 mile west of Belcher Rd.  
 Sun-Thur 11am-9:30pm • Fri-Sat 11am-10pm

**727.734.3998**  
 10% off with valid CAAT membership card

# 安盛理財顧問公司 AXA Advisors, LLC



**Eric Man**  
文志銳

www.eric.man.myaxa-advisors.com

Tel: 813-282-9088

Fax: 813-289-8774

Cell: 813-758-7582

E-mail: eric.man@axa-advisors.com

4890 W. Kennedy Blvd.,  
Ste. 800, Two Urban Center  
Tampa, FL 33609

## 投資類 Investments

- 債券類投資項目  
(Fixed Income Investment)
- 證券類投資項目  
(Equity Investment)
- 退休計劃  
(Retirement Planning, 401K, IRA...)
- 教育基金計劃  
(Educational funding, 529 plan,  
College Saving Plan)
- 投資管理帳戶  
(Managed Accounts)

## 風險管理類 Risk Management

- 各類人壽保險  
(Life Insurance)
- 年金  
(Annuities)
- 傷殘收入險  
(Disability Income Insurance)\*
- 長期醫療護理保險  
(Long-term Care Insurance)\*

- 健康保險  
(Health Insurance)\*
- 企業財務計劃  
(Business Planning)
- **全面理財規劃類  
Financial Planning**
- 最佳投資組合策略  
(Asset Allocation)
- 退休計劃  
(Retirement Planning)
- 教育基金  
(Education Planning)
- 家庭保障計劃  
(Survivorship Planning)
- 殘障收入分析  
(Disability Income Analysis)
- 遺產計劃  
(Estate Planning)
- 退休金分記計劃  
(Retirement Distribution Planning)
- 商業計劃  
(Business Planning)

The named individual offers securities and investment advisory services through AXA advisors, LLC (NY, NY 212-314-4600), member NASD, SIPC, and offers annuity and insurance products through AXA Network, LLC and its subsidiaries. AGE 32522 (6/05) (exp 6/07) \* Underwritten by third party insurers.

## 陳進會計師事

### 服務項目

- 電腦建帳, 記帳
- 個人, 公司各種報稅  
與稅務諮詢
- 地產交易稅務諮詢
- 公司帳簿查證與審計
- 法院訴訟支持
- 銀行貸款及租賃合約  
洽談
- 政券投資分析與諮詢

### 注冊會計師



佛羅裏達州注冊會計師協會會員  
南佛大學會計學士  
中國人民大學會計碩士

\*\*\*\*\*

## Jin Chen CPA, P.A.

### Accounting and Tax Services



國語 臺語 英語  
誠信 負責 高效

電話: (813) 994-8499

手機: (813) 334-5788

電郵: jchen87401@yahoo.com

地址: 18017 Wynthorne Drive,  
Tampa, Florida 33647

# 于雪松律師事務所

Law Office of Alex Yu, P.A., Attorneys at Law

电话: (813) 514-2885

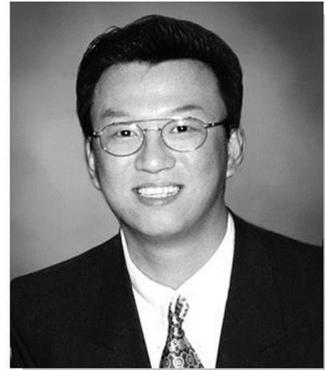
传真: (866) 436-5259

地址: 15310 Amberly Dr, Suite 250  
Tampa, Florida 33647

电邮: [ayu@alexylaw.com](mailto:ayu@alexylaw.com)

美国移民律师协会会员, 佛州律师协会会员, 佛罗里达大学法学博士, 中国对外经济贸易大学法学学士。

國語及英語法律服務  
誠信高效 收費合理



U.S. Immigration and Citizenship · Real Estate Transactions · Lease and Contract · Will and Trust · Divorce and Adoption · Personal Injury

各類移民 \* 民商訴訟 \* 合同租約  
餐館轉讓 \* 房產交易 \* 信托遺囑  
車禍索賠 \* 離婚收養 \* 商標專利

各類移民: 勞工綠卡, 杰出人才, 特殊人才, 國家利益豁免, 大學教師, 護士移民, 投資移民, H-1B, 跨國公司經理, 學生等各類簽證, 親屬及結婚綠卡, 政治庇護及驅逐出境的上庭和翻案, 公民入籍, 移民局面談

聘请律师是一项重要决定, 不应仅凭广告作出。在您决定之前, 请来电索取本所律师资格及经验的材料。



HONGLING HAN-RALSTON

印第安那大學法學院法學博士, 紐約大學法學院稅法碩士, 中國人民大學法學碩士, 佛羅裏達州和紐約州律師協會成員

# 韓紅玲 律師事務所

LAW OFFICES OF HAN-RALSTON, PLLC  
2202 N. West Shore Blvd., Suite 200  
Tampa, FL 33607

Phone 電話 (813)639-7575 Fax 傳真 (813)434-2348  
[honglinghan@aol.com](mailto:honglinghan@aol.com)

- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| • Business Transactions    | 商業交易      |
| • Corporate Transactions   | 公司事務      |
| • Contracts & Leases       | 合同租約      |
| • Wills, Trust & Probate   | 遺囑, 信托及認證 |
| • Real Estate Transactions | 房地產交易     |
| • International Trade      | 國際貿易      |
| • Immigration              | 移民        |
| • Auto Accident            | 車禍索賠      |

The hiring of a lawyer is an important decision that should not be solely based upon advertisements. Before you decide, ask us to send you free written information about our qualifications and experience.

雇用律師是個重要的決定, 不能單憑廣告作準。在您決定之前, 歡迎來電索取本所律師資格及經驗等資料。



## Tampa Bay Chinese Community Web

# 欢迎您访问天华网站

The largest Chinese Related Business Listing  
One of the Largest Asian Websites in Tampa Bay Area

WWW.TBCCWEB.COM

813-951-0730

## EXIT Extreme Realty

[www.ExiEextremeRealty.com](http://www.ExiEextremeRealty.com)

曹丽薇 Liwei Cao

Realtor® and Licensed Mortgage Broker

Cell: 813-841-9383

Phne: 813-386-2500

Email: [leewayyao99@yahoo.com](mailto:leewayyao99@yahoo.com)

通国、粵、英语，服务热忱  
房屋买卖、贷款、重新贷款  
一条龙服务

ASAP Mortgage & Investments Inc.  
[www.asapmortgageservices.com](http://www.asapmortgageservices.com)

## 資盛 律師事務所

## 資盛 會計師事務所

昨參悟 律師、法學博士

葉美華 會計師、會計博士

公司註冊  
遺囑、信託  
商業糾紛  
投資移民、各類簽證

契約、租約、合同  
股東權益糾紛  
詐欺訴訟  
移民法庭上訴

會計系統建立  
公司內部查帳、審計  
跨國公司管理、營運顧問  
法院訴訟支持

公司人事培訓  
商業買賣評估  
翻譯、文件公証

## 北美中小企業聯合報稅中心

● 代申報各州各式州稅、地方稅及聯邦稅 ● 代見政府查稅員與談判

只要您及時提供報稅資料給我們，您再也不用煩惱遲報被罰款！

敬業 負責 合理收費

Tel: (727) 796-4489

Fax: (866) 871-0348

聘請律師、會計師為重大決定，不能單以廣告為憑

P. O. Box 14508, Clearwater, FL 33766

# 大都会金融保险公司 MetLife®



## 余汉华

工商管理硕士

### Howard Yu, MBA

Financial Services Executive

汽车, 房屋保险, 共同基金

各类储蓄投资人寿保险

IRA, 401K & 403B

Rollover/Reinvestment

### Cell: (813) 361-4898

15303 Amberly Dr. Ste. C

Tampa, FL 33647

Tel: (813) 574-2000

Fax: (813) 374-2001

Corporate Center II at

International Plaza,

4211 W. Boy Scout Blvd. Ste. 700

Tampa, FL 33607

Tel (813) 393-3600

hyu@metlife.com

Metropolitan Life Insurance Company (MLIC), New York, NY 10166. Auto and Home Insurance offered by Metropolitan Property and Casualty Ins. Co. (MPCIC) and affiliates, Warwick, RI. Securities offered by MetLife Securities, Inc. (MSI) (FINRA/CIPC). MLIC, MPCIC and MSI are affiliates.

0509039895[exp0610] (FL)MLIC-LD



# 保險 ◆ 房地產 ◆ 貸款

**Linda Hibbeln**

**徐佩芳**



**Cell: 813-966-5462**

Fax: 813-936-4760

**Cell: 813-735-8816**

E-mail: [lindah8609@yahoo.com](mailto:lindah8609@yahoo.com)  
[lindatbig@gmail.com](mailto:lindatbig@gmail.com)

**Sunny Duann**

**段小泓**



**Ph: 727-789-5555**

Fax: 727-724-1108

**Cell: 727-656-9988**

E-mail: [sduann@gmail.com](mailto:sduann@gmail.com)  
[realtor@sunny1.com](mailto:realtor@sunny1.com)  
Web Site: [Sunny1.com](http://Sunny1.com)

**經驗豐富 與時俱進 服務至上 效率第一**

**We are your #1 choice for your Real Estate, Mortgage & Insurance needs. Pick the team that is Experienced, Efficient & Equipped with most advanced technology to help YOU WIN in todays market! We are dedicated to you and pride ourselves in providing you with SUPERIOR customer service.**

