

湾 侨

2011年9月 总第19期

CAAT BRIDGE

A Publication of the Chinese American
Association of Tampa Bay



P. O. Box 46993, Tampa, FL 33646, USA
www.caat-tampabay.org

CAAT BRIDGE

Volume 19 September 2011

目录 TABLE OF CONTENTS

1. CAAT会长寄语	董莅萨	第 1 页
2. CAAT第一任会长寄语	朱怡良	第 2 页
3. CAAT2011-2012年度理事会名单		第 3 页
4. 二零一一难忘今宵在坦帕——2001春节联欢会纪实	孙瑾	第 4 页
5. 第五届坦帕湾亚美乒乓球锦标赛在Temple Terrace市顺利举行	马文秀	第 6 页
6. 做个快乐知足的人 —— 杂事趣谈	薛蔚	第 7 页
7. CAAT音乐之路	周征龙	第 11 页
8. 人生如彩虹——六十有感	华梦	第 13 页
9. 了解你的胆固醇（一）	崔东明	第 16 页
10. 如何“布置舞台”——卖房前的准备工作	段小泓	第 17 页
11. Tampa Bay中文学校学生作品 ——妈妈和我	林紫箫	第 18 页
12. Tampa Bay中文学校学生作品 ——我的梦想	程姗姗	第 20 页
13. Tampa Bay中文学校学生作品 ——我的爸爸	李天辰	第 22 页
14. 分类广告		

2011年9月

总第19期



湾侨 CAAT BRIDGE

THE CHINESE AMERICAN
ASSOCIATION OF TAMPA BAY
坦帕湾华人协会

* * *

CAAT 会长寄语

* * *

2011年中秋特刊前言

亲爱的坦帕华人朋友们，2011年我们华人传统的中秋节即将来临。在大家的信任和支持下，我们的CAAT已经经历了整整10个年头。回忆我们在建立CAAT时的往事，历历在目，清晰犹如昨天。这10年里，我们一届届的理事，和无数的志愿者们辛劳地为大家服务着，他们策划的各种精彩活动凝聚了我们坦帕的华人家庭。这过去了的每一幕都融入了每个家庭的成长 and 变化。



在第一代学子经年的奋斗下，我们华人已经逐渐融入美国各个主流社会的层面。更为可喜的是第二代已经茁壮成长，他们以更自信，更认同主流社会的价值观的身姿走进美国这个大家庭，并用他们的足迹告知这个大社会，我们在美的华人是一个优秀的少数民族群体，我们华人的努力不仅实现了自己个人和家庭的人生梦想，也同时成为这个美好社会的进取向上的力量。

每一个温馨美满的华人家庭乃是我们CAAT的坚实根基。感谢大家的信赖，我们新一届理事会成员都希望尽我们的所能，把我们的CAAT办得更合大家的心愿，成为我们坦帕华人的相聚的大家庭。我们恳请你们，让我们和你们一起分享你们成功的喜悦，和合家团圆的欢乐。让新一代的80,90后华人更多地参加到我们的CAAT来吧，让我们赋予CAAT以同样的生命力，使我们的CAAT也伴随着每一个家庭而同时成长。让我们每一个华人家庭的幸福的火苗，聚集起来成为耀眼而灿烂的华人的火焰，汇入到普照人类文明的，自由女神手握火炬中之一束！

董莅萨 Lisha

2011-2012 CAAT 主席

2011年9月

总第19期



湾侨 CAAT BRIDGE

THE CHINESE AMERICAN
ASSOCIATION OF TAMPA BAY
坦帕湾华人协会

* * * CAAT 第一任会长寄语 * * *

编辑部

编辑：信任

审稿：董莅萨，陈健

封面设计：信任

版面设计编排：信任

征稿：董莅萨，程利真

广告征集：董莅萨

印刷发行：徐盈一

来稿请寄：

CAAT

P.O.Box 46993

Tampa, FL 33646

Email:

caat-board
@googlegroups.com



Tampa Bay 华人协会 (Chinese American Association of Tampa Bay) 成立于2001年五月。目的是为湾区华人建立一个虽在他乡异国却人人心仪的“家”。众多自愿者的奉献、社区骨干的引领、大家的参与、给予了CAAT生长的土壤、雨露、和阳光。到了CAAT，就有回家的温馨。弹指之间，CAAT已跨入了第十一个年头。她既为你我、我们的下一代、及其他中国文化爱好者提供了一个乡情文化寄托的窗口，也成了中华文化的形象和华人社区的声音。每年一度的春节晚会、亚洲文化节、赈灾等等、都是CAAT风华正茂的展现。期盼下个十年、再下个十年、CAAT依然是生机勃勃，活力四射。

我们呵护CAAT，因为CAAT就像我们的孩子。对孩子，我们会无私地奉献。孩子大了，我们偶尔也会责备、会有歧见、会有争辩，但更多的是宽容。如此种种，我们依然为了孩子的梦想而付出，而且乐此不疲。对自己的孩子、我们总是有期望，有寄托。

CAAT大了，我们对她有什么期盼，又能为其做些什么？

谨此寥寥数语，对那些数年如一日为CAAT默默奉献的“家长们”，对那些始终关注、呵护CAAT的朋友们表示感谢和敬意。

朱怡良

2011.08.09

C A A T 2 0 1 1 - 2 0 1 2 理 事 会 名 单

Name in Chinese	Name in English	Position	Phone Numbers	Email Address
董莅萨	Lisha Dong	President	727-656-8436	lishadong54@gmail.com
陈健	Jian Chen/Jim	Vice-President	813-951-0730	freejc@yahoo.com
徐盈一	Yingyi Xu/Sue	Vice-President	813-579-7379	xuyingyi@yahoo.com
鲍歌	Ge Bao/Paul	Director	813-270-0370	pbao@poly.usf.edu
陈进	Jin Chen	Director	813-334-5788	jchen87401@yahoo.com
齐大江	Dajiang Qi	Director	813-971-5447	dqi1@verizon.net
孙瑾	Jin Sun	Director	305-814-5546	susansunj@hotmail.com
涂亦澄	Yicheng Tu	Director	813-413-4797	tu.yicheng@gmail.com
信任	Ren Xin	Director	813-242-2766	xinrenus@gmail.com
应赢	Ying Ying	Director	813-263-3926	yingying66@hotmail.com
曾波	Bo Zeng	Director	630-903-9177	bozeng@gmail.com

《湾侨》征稿启示

《湾侨》(CAATBridge)是天帕湾华人协会(CAAT)几年前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,也是我们属于自己的一块园地。

为丰富刊物内容,《湾侨》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。《湾侨》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《湾侨》电邮信箱 caat-board@googlegroups.com。

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

二零一一难忘今宵在坦帕

——2011春节联欢会纪实

“虎去雄风在，兔来喜气浓”。一月二十九日下午两点，在天柏中文学校醒狮队及美华协会金龙队表演的欢天喜地的龙狮舞中，一年一度的坦帕湾华人春节联欢会在天帕市布列克高中礼堂拉开了序幕。由天柏湾美华协会和坦帕湾华人协会主办的联欢会，是当地华人喜迎春节的重头大戏。

联欢会的节目精彩纷呈，共分成五个单元，分别是兔跃开运、百花绽放、春的音符、飞天神韵和难忘今宵。来自我的梦儿童舞蹈团、坦帕湾中文学校、天帕中文学校和长城中文学校的小朋友们表演了生动活泼的歌舞节目，其中有民族舞「喜迎新春」、[采蘑菇的小姑娘]、表演唱「十个印第安小朋友」、「幸福拍手歌」、「踏雪寻梅」、「西风的话」。青少年队伍也不示弱，有Team Awesome扣人心弦的功夫表演；鹰队悬念重生的跆拳道表演，以及天帕中文学校快节奏热门音乐舞「闪亮的星」，赢得了观众的阵阵掌声。还有，由余汉华指挥、周征龙策划、天帕青少年乐队表演的器乐合奏——舞剧「核桃夹子」中的「中国舞」和「华尔兹花朵」，充分展示了孩子们多才多艺、活泼向上的风貌。

本地业余艺术家们也奉献了他们精心打造的节目。张冬、顾勤男女二重唱「无尽的爱」，打动心扉；卢颖、张冬与薛蔚三人舞「雀之灵」，美丽动人；阳光艺术团以芭蕾舞表演了「春天跳动的音符」，编排精湛，舞姿轻盈；艺青社着绿色古装以「汉唐舞韵」重现汉唐盛世，娇媚可人；清水晨星舞蹈团的现代爵士舞「纽约，纽约」令人耳目一新；张冬独唱的意大利歌曲「拉美莫尔的露琪亚」，海豚音余音绕梁，并由薛蔚、滕雲萍精彩伴舞；花腔女高音歌唱家罗抒冬的[燕子]和[岩口滴水]，为观众带来了美妙的视听享受。

节目中间穿插了抽奖和发派红包。联欢会最后在深情悠扬的「难忘今宵」的歌声中成功落幕。

孙瑾报道

二零一一年
坦帕湾
华人春节联欢会





第五届坦帕湾亚美乒乓球锦标赛 在Temple Terrace市顺利举行

4月30日星期六下午1点许，Temple Terrace Lightfoot 社区活动中心，生机勃勃，处处充满着欢声笑语。由坦帕湾华人协会和南佛大亚联联合召集组织、南佛大中国学人乒乓球俱乐部协办的坦帕湾亚美乒乓球锦标赛在这里迎来了第五个年头。整个比赛气氛热烈和谐，仿佛一个温暖大家庭的“盛大聚会”。

锦标赛按惯例设有男女单打和混合双打，此次比赛并设有男子双打。来自坦帕、圣彼得堡、卢茨、新里奇港等市和南佛大的50多位球友朋友出席、参加了各项赛事。男子单打经抽签形成四个小组、男子双打和女子单打各二个小组进行单循环，每个小组头二名进入决赛阶段单淘汰，混合双打则进行大单循环。经过六个小时紧张激烈的比赛，各项冠军均由南佛大中国学人乒乓球俱乐部的成员获得。获得前三名的选手如下：

女子单打：冠军李密密，亚军李君，季军陈湘红、程利真；

混合双打：冠军李密密和马文秀，亚军程利真和陈耀铭，季军李君和刘浩；

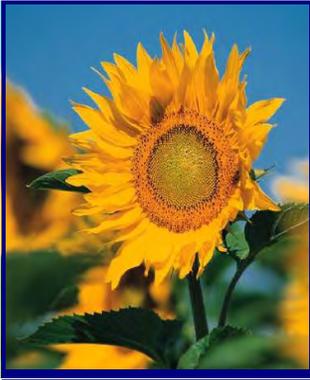
男子单打：冠军黄纯，亚军王伊武，季军Michel Avey、邓卫平；

男子双打：冠军马文秀和黄纯，亚军张洋和吴宣，季军Michel Avey 和邓卫平。



下午1点半开始，Lightfoot 社区活动中心内，不同肤色、不同文化的选手们尽情地挥动着手上的球拍，享受着比赛带给他们的无限乐趣。选手们精神饱满、意气风发，比赛精彩纷呈、掌声不断。男子项目的参赛选手水平普遍很高，决赛阶段的男子单双打比赛，场面生动活泼，激烈精彩，刹是好看。进入男子单打决赛是南佛大的黄纯与新里奇港的王伊武，两位选手各有绝招，打得惊心动魄，将比赛现场的气氛推到了高潮。第五局决胜局3比5黄纯落后，换边后黄纯紧咬住比分，追到9平，接着一个巧杀一个对方失误锁定比分，黄纯以11比9获得全场比赛胜利。赛后黄纯激动地与组委会主席马文秀紧紧相握、一时无语。应比赛超出原定的五个小时，组委会最后追加了一个小时场地租赁。经过比赛的洗礼，大家锻炼了身心，提高了技艺，增进了友谊。坦帕湾华人协会会长程利真给获胜选手颁发了奖杯。随后，所有在场的获胜选手、志愿者和组委会成员一起合影留念。

组委会诚挚感谢参与本届锦标赛的所有选手、工作人员和志愿者。特别地感谢为锦标赛慷慨资助的南佛大亚联，感谢租赁比赛场地的曹传海和白云夫妇，对比赛工作的无私支持和帮助，感谢南佛大董天和侯小云夫妇、张安英家庭、黄纯和中佛大孙博，他们承担了比赛期间的全部组织工作。一并感谢坦帕湾华人协会会长程利真和南佛大亚联主席鲍歌的悉心关照，感谢坦帕湾华人协会副会长张冬和许盈一，他们亲临现场给比赛热情的支持和鼓励。



做个快乐知足的人——杂事趣谈

薛蔚

今年年初的时候，一位关心我的友人发来邮件，高兴地告知说李嘉诚的御用命理师算出我2011的运势如下：

“2011年运势正旺，百无禁忌。2011年整体运势超好。生肖戌与流年卯相合。命宫中出现最大的紫微龙德吉星，有吉祥如意，富贵双全之兆，加上2011年有桃花运，贵人运，所以在兔年的工作成绩，社会地位，个人魅力都能得到极大的提升，财运茂盛，日进斗金，正财横财皆无往不利。且没有破财之兆应好好珍惜，把握2011年难得的机遇，让自己尽快出人头地或者更上一层楼。感情上，单身者在2011年能够寻找到自己的另一半，恋爱者2011年也将关系确定下来。2011年还适宜结婚。”

哇，想想好像今年真的满顺利的噢！连我这个不太相信算命的人都不由得要点头称是，拍手称快了。

其实，说心里话，在我看来，快乐和运势的源头原本就来自于自己，如果一个人可以做到多做事，少抱怨，凡事看开，不在乎得失的时候，也就会觉得一切顺心如意了。

我在每一年的开始，都会在日记本上写下25件今年要做到的事。每做完一件事我就打个红勾，然后奖励一下自己。虽然到了年底并不是所有的事情都完成了，可是看看日记本上那几个红勾，也都很有一种成就感。



我去年和今年写在计划表上的第一件事都是“做个快乐知足的人”。我发现当你放开一切的时候，你反而得到的更多；而当你苦苦追寻的时候，却又反而无法得到。人生真的很奇妙。



我的梦舞蹈团

去年年初，我因为太忙，加上许多个人和家庭的缘故，决定暂停已经朝夕相处了三年的我的梦少儿舞蹈团。做出这个决定实在是一件很痛苦的事。熟悉我的人都知道我是一个很重感情的人。我非常喜欢孩子，尤其是这些与我有多年感情的孩子们。她们每个孩子喜欢玩什么，有什么样的性格特点，爱吃什么……我都一清二楚。

暑假期间，一位友人打电话来，邀请我和孩子们去参加一个演出，我非常遗憾地告诉她我暂时不教孩子们跳舞了。她听了也非常遗憾，说你教得这么好，为什么要放弃？我说实在是精力有限。当我真正的放手之后，忽然有一种从未有过的轻松。一个暑假，我好好调整了一下自己的生活方式，让自己充分地享受每一天。我的好友从中国带着儿子来看我，在我这里住了一个月。这一个月里，她带着我尝遍了天柏湾的美味佳肴。说起来真是惭愧，我在天柏湾住了六年了，竟然有这么多好

的餐馆没有去过。好友才来了一个月，竟然整个天柏湾五星级的餐馆全吃遍了。

我终于享受了可以整晚看电视连续剧，白天睡懒觉，周末逛商城或者YARD SALE的美好时光。一个暑假充电调整之后，我发现自己又精力充沛，蠢蠢欲动了。这样悠闲的日子一直坚持到了十一月份。有家长对我说她的孩子很伤心，因为我不教她跳舞。我内心又充满了内疚。其实，我真的很想念这些孩子。当然啦，我也告诉自己，不要把教孩子跳舞当成一件任务去完成，而要与孩子们一起去寻找快乐。就这样，我对孩子的妈妈说，那我们一起来跳舞参加明年春节的演出吧。不过我希望规模小一些。几天之内八个孩子来到了我家，她们年龄从4岁到10岁不等。她们每个星期六都来学，我们又跳舞，又唱歌，又吃又玩。虽然每个星期六我家里都翻了天，可是我却快乐得不得了。有一次正是孩子们放寒假，我特地请了一天假。一帮孩子从早上跟我一直待到傍晚。我们练跳舞，又一起去宠物店看动物，然后去公园玩，又去吃冰淇淋，好开心噢！后来又有一位美国小姑娘加入，为我们的舞蹈队增添了新的欢乐。

我与这帮孩子的感情用最精彩的词句也无法表达。因为与孩子们的这份情谊，我和家长们也建立了深厚的友情。

今年从一月份到四月份，我带着这群可爱的孩子们参加了大大小小七、八场演出。每次她们的精彩演出都获得观众们热烈的欢迎。每当孩子们表演完节目从台上跑下来围着我，抱着我的时候，我都好想哭，因为我真的太开心了。

我的梦绘画班

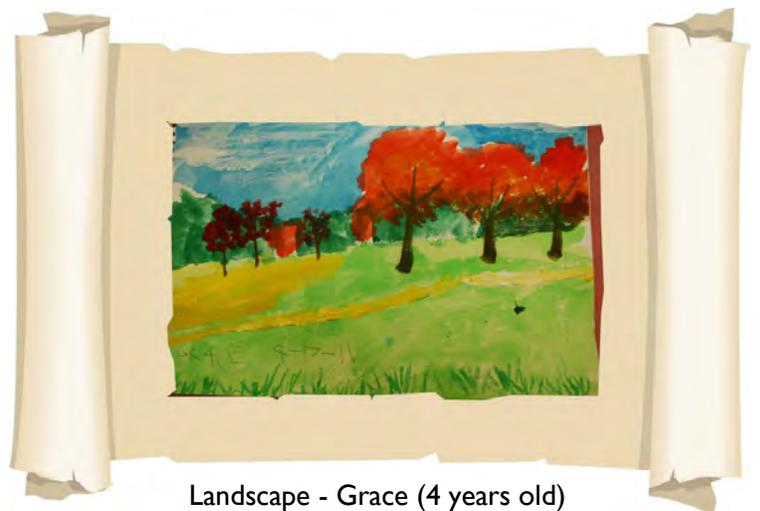
可能有很多人不知道，除了舞蹈之外，我还非常喜欢绘画。周末的时候我最愉快的事情就是在自己的画室里创作和教学生。我的学生中最小的4岁，最大的11岁。

我曾经在<我的梦 - 画家梦>一文中提到过我的恩师陆文浩。我的恩师多次教导我说，做人一定要谦虚，切忌张扬。一个真正的画家要有扎实的功底，要多读书，多学习。恩师从来没有做过广告，他的名片也是普通得不能再普通了，可是他的学生有上百人。每个家长和学生都对他赞不绝口，非常地敬重他。

去年年底恩师来天柏湾看望我。两年没见面，一到家中，我首先挨了一顿批评。他指着画室中堆得象山一样的没有打开的纸箱子说：“这就是你的画室吗？你就让你的学生们坐在这‘山谷’之中学画吗？”唉，想想我都是四十岁的人了，这么挨老师批，好惭愧呀！就这样，几天之内，三张旧沙发，两大袋衣服，两箱鞋子捐给了SALVATION ARMY。同时我的画室也展露了新颜。恩师详详细细地了解了我如何教学，用什么材料，孩子们的情况等等。他对我说，教孩子绘画的时候，无论是4岁的孩子，还是11岁的孩子，都要一视同仁，用120%的心去教，要有耐心。有不少教师总要留一手，怕自己的学生将来画得比自己好，抢了自己的饭碗。可是我的老师却不这么认为，他说，他希望学生画得比自己好。如果一个老师的学生一个比一个差，那只能证明这个老师的水平不怎么样。他说现在在宾州不少中文学校中教绘画的老师都是他的学生，而且他们都教得非常好。



Goldfish - Richard (9 years old)



Landscape - Grace (4 years old)

我谨记陆老师的话在心中，每次教课时都带着120%热情和120%的认真和耐心。当然啦，每次看到学生的作品完成之后，我也倍感欣慰。

今年初，我有两个学生第一次参加佛罗里达州绘画比赛，两人都获得了第二名的好成绩。我心里比他们还要开心呢。

参加舞蹈比赛

去年我在朋友的鼓励下第一次参加了乔治亚州 VALDOSTA 国际民族舞大奖赛。虽然以前上中学，上大学时都曾经参加过舞蹈比赛，但这次是国际性的。我报名参加的成年人三人以下组比赛有17个舞蹈参赛，舞者分别来自韩国，印度，泰国，印度尼西亚，美国夏威夷，俄罗斯等等。我原本想悄悄地一个人去，然后再悄悄地一个人回来，但是还是有被朋友知道，愿意陪我一起去。一路上有朋友开车，给我加油打气，我觉得好幸福噢！

我们一早出发，到目的地时差不多是10点钟。好友为我化妆，告诉我以后不要自己一个人来，多辛苦。其实我心里知道，想自己一个人来是为了不让朋友受累。不过有好友相伴真好！比赛前朋友又为我买来午餐，让我好好吃，这样下午才有精神跳舞。我感动得眼泪都流下来了。原本是想把这次比赛当作练兵，让自己体会一下，学习一下。现在我的心中却有了一股强烈的冲动，我要努力，我要得奖，这样才不会辜负友人们对我的一番情谊。

这次比赛我跳了自己最熟悉的孔雀舞。虽然之前曾表演过无数次，但是比赛确实给人压力，让人紧张。特别是我又很想赢。还好我总算是正常发挥，没有出任何差错。最后得了第四名，拿到两百美元的奖金。我马上对友人说我们一起出去撮一顿，友人笑着说：“你还是好好收着你的奖金吧，这是你的荣誉啊！”

今年与去年就不一样了。我所在的清水晨星舞蹈团一行人浩浩荡荡地一起来到了乔治亚州参加比赛。我对她们说，这是我们团的第一次集体外出活动，我们是来学习，交流和练习的。因为抱着这样的心态，

我们都觉得很轻松，很愉快。

我这次准备了蒙古族舞蹈“美丽的草原，我的家”。谁料想半路上杀出个程咬金。竟然有另外一个蒙古族舞蹈参赛。赛者是一位来自JACKSONVILLE的美丽中国姑娘。据了解，她在国内是专业的舞蹈演员。我心里着实沉了一下。但是很快我就对自己说，我来是为了更好地提高自己，即使不得奖也没有关系。再说了，胜败乃兵家常事吗，只要我尽心尽力了，就不会有什么遗憾了。挚友拍拍我的肩膀说：“不用担心，我相信你！”

比赛开始了，我是第三个出场。今年参赛的舞蹈有18个。不知怎么的，我一站到舞台上就感到无比的兴奋，忘记了所有的恐惧和所有的压力，仿佛自己就是那置身于蒙古草原的蒙古族姑娘。我自己都感觉到我的眼睛在放光，我的心口充满了幸福和欢乐。一曲跳完之后，听到了评委和观众的热烈掌声。一位好友跑过来对我说：“你跳得太美太投入了，我都忍不住流眼泪了。”我自己也特别感动，可能这就是因为没有刻意地去争取，反而得到了意想不到的效果。



这个舞蹈最后得了第四名，与去年的名次一样。不过让我特别兴奋的是，有一位评委竟然给了我98分哪！那位专业的舞蹈演员其实跳得也非常好，她得了第五名。不过我也承认，天外有天，人外有人，获得前三名的墨西哥舞蹈，泰国舞蹈和爱尔兰踢踏舞真的很棒！他们让我由衷地佩服。当然啦，也给了我一股动力，我要好好努力，明年我会再来！

清水晨星舞蹈团

我作为这个舞蹈团的创始人已经与这个团相处了四年了。我觉得自己非常的幸运，为什么呢？因为在这个团里，有许多的好姐妹，我们一起跳舞，一起切磋，一起聊天，一起品尝美味。我们这四年来表演了许多精彩的舞蹈，像早年的古典舞“神话”，傣族舞“月光下的凤尾竹”，集体拉丁舞，现代舞“纽约，纽约”，藏族舞“天路”等等。

团里的姐妹们来自不同的地方，北京，上海，福建，成都，深圳，台湾。。。大家因为对舞蹈的热爱而聚在一起。我们每个星期五晚上在一起排练。在这群人当中，有脸上永远带着笑容的安琪，有热情直爽的凯丽，有眉清目秀的小叶子，有喜欢派对的阿芳，有温文尔雅的文颖，有温柔娴静的卢颖，有活泼可人的秦逸，有白净内秀的刘旭，当然啦，还有讲话直来直去，爱唱爱跳的张冬和超级搞笑又做事超认真的云萍，然后就是我啦！

我除了爱跳舞，爱唱歌，爱画画，就是爱吃了。这些姐妹里各个是烹调好手。每每想起安琪的卤肉饭，文颖的酒酿元宵，张冬的辣子豆干，我就直咽口水。

大都会保险公司

你看我东扯一句，西扯一句，怎么又扯到了这么一个话题呢？当然是有原因的啦！

我这个人其实特别容易满足，我觉得上苍真的很眷顾我，赐给了我这么多珍贵的东西。公司的同事或者私下的好友都问我为什么整天都那么开开心心的，我说那是因为我觉得自己太幸运了，有这么多的好朋友，有这么多爱我的孩子们，我自己的两个女儿也非常出色，我的工作也很稳定，老板对我也很好，我哪有什么可抱怨的呢？

说起我工作的公司-大都会保险公司，虽然我经常没日没夜地加班，可我真的对老板一点儿意见都没有。当会计的吗，加班是很正常的事，也是“JOB SECURITY”呀。

其实公司对我真的不薄，在过去的五年中，我每年都得到公司\$1000的赞助用以支持天柏湾的春节联欢。特别是今年，因为是我负责春节的节目，为了表示支持，我的老板向整个大都会保险公司天柏湾金融中心(大约2000多雇员)发了电子邮件介绍中国文化，介绍我所代表的天柏湾华人组织，还附上了我与两位友人一起表演的孔雀舞。我的老板对我说他明年一定会亲自去为我的演出捧场。我又是感慨万千！

妈妈常常教导我们要“对人对己常存无愧的良心”。我也相信做人就要做正直善良的人，要表里如一。名利是虚的，只有亲情，友情才是真实的。我是个非常幸运的人，我也非常珍惜这份幸运。我希望自己永远都做一个快乐知足的人。我在此也衷心地感谢我所有的朋友们，因为你们的关怀和爱，才让我如此的快乐！也因为有了你们，我才会如此的幸运！





一周征龙

CAAT已成立十年了，回想这10多年中CAAT在天帕湾地区组织经办了许多精彩的活动，丰富了社区华人的文化生活，其中也包括了天帕华人的音乐演奏文艺活动。

值此庆祝CAAT十周年之际，先让我们来回顾浏览一下这10年来表演过的器乐节目单：

<p>2002新年联欢会</p> <p>小提琴四重奏：B minor by Antonio Vivaldi</p>	<p>Mozart Quartette No. 155 Stephen Foster, Jeanie with the Light Brown Hair</p>
<p>2004新年联欢会</p> <p>青少年管弦乐合奏 小小世界 跑马溜溜的山上</p>	<p>2008新年联欢会</p> <p>小提琴表演——龙的传人 华人青少年小提琴乐队 Violin and Piano – Descendants of Dragons Tampa Chinese Youth Violinist Group</p>
<p>2005新年联欢会</p> <p>青少年管弦乐合奏 铃儿响叮当 红头绳</p>	<p>2009新年联欢会</p> <p>小提琴琵琶合奏——早天雷 青少年小提琴乐队 Violin, Pi Pa and Piano</p>
<p>2006新年联欢会</p> <p>芭蕾舞/小提琴合奏 梁祝</p>	<p>2010新年联欢会</p> <p>器乐合奏 海顿94交响曲——惊愕交响曲（第二乐章） 著名中国音乐——节日的华尔兹</p>
<p>2007新年联欢会</p> <p>乐器表演 萨克斯风——Some Where Over the Rainbow 小提琴——Mediation 弦乐四重奏</p>	<p>2011新年联欢会</p> <p>器乐合奏 Tchaikovsky Nutcracker Suite 中国舞曲 Tchaikovsky Nutcracker Suite 花之园舞曲</p>



以上演出的节目都曾获得观众和音乐爱好者的的好评。因为我们都知道一种乐器从入门ABC开始学到能熟练演奏或参加乐队合奏需要花费很多的精力和时间。有的孩子已经学了5年，但老师对他说，你还需更努力学习和练习才能取得更大的进步，学琴真要经过一个漫长的过程。家长们也有一种共识：认为学习演奏乐器有助于孩子陶冶情操和开发智力，因此他们总是抱着极大的热忱支持子女的学习。以小提琴为例，在第一年的学习中，可能运弓总是别别扭扭，音又不准。家长可能每天都要渡过那锯木头声一样噪音的夜晚。钢琴也好不到哪儿，那些练习曲总是弹不成调，家长和子女总会有各种各样的矛盾和烦心。然后在天帕湾，由于各位“虎妈”“虎爸”的努力，音乐老师认真负责的教学，天帕湾地区已看到音乐教育和器乐学习已成为广泛普及的课外活动。使一些乐器原应在音乐学校从小开始学习的“象牙塔”走向了十分普及，越来越多的孩子掌握了演奏一种乐器的基本技巧。其中不乏有人参加比赛和Festival，以致获奖得到了各种荣誉。

10多年来，天帕湾华人子女在老师悉心指导下，不断提高自己的演奏技术水平，同时参加了中秋节、春节联欢会等各种器乐演出活动，既丰富了孩子们的文化生活有培养了相互配合协作的集体精神。和合唱、舞蹈等其他形式的文艺活动一样，在集体演出中，每一位参加者都必须理解

自己在演出中的作用。在合奏中，你得随时看着指挥的动作，听着别人的演奏，正确无误地奏出自己手中乐器的声音，“南郭先生”“滥竽充数”肯定是不受人欢迎的，你就会成为“乱套”的“祸源”和“罪魁祸首”，这就是Discipline和Harmony的训练和培养。家长们都会很高兴地看到孩子们在这方面的锻炼和成长，这对他们一生都将会是受益匪浅的。

回顾多年来天帕湾华人青少年乐队的成长和进步，但也感觉到整个水平很不够，演奏有很多缺点和问题。再见其他一些城市如洛杉矶、休斯敦、温哥华等的演出录像，他们演出的水平可要高多了。真还有待于大家继续努力，以使我们今后的演出更臻完美。

回想我年轻时的专业是教高分子化学和做科研工作，但又是一名Music粉丝——Fan。现在已从工作岗位退休，但音乐作为我的Hobby热情未减。最近还去参加了Hillsborough county community college的Orchestra。当下正在排练德伏夏克的Quintet，生活感到很有乐趣和丰富多彩。同时我也很愿意为今后CAAT举办的各种活动尽自己一份微薄之力。

（多谢李柳莎给我提供的演出Program资料。）



人生如彩虹——六十有感

华梦

我爱天上的彩虹。因为它五光十色，只在风雨后出现，更因它像人世间五味陈杂的多彩人生。

我是“老三届”的一员。这个特有的名词，对于生活在六十年代的人来说并不陌生，它是指六六、六七、六八届的初高中毕业生。史无前例的文化大革命爆发的1966年，我刚刚念完初二，不得不中断了学业。随着伟大领袖的巨手一挥，我们这些昔日的红卫兵小将，背着行囊，远离父母，又踏上了上山下乡的征程。一时间，东北的黑土地，内蒙的大草原，陕西的窑洞，山西的平原，云南的橡胶林……到处闪现着知识青年的身影。我也被这股人潮裹挟着，到内蒙古大青山北面的一个小山村插队，翻开了自己人生的第一页。从繁华的首都，来到这闭塞的村落，一切都得从头学起。我们一群十几岁的少年，住在老乡的土坯房，吃着当地的炒筱面，干着从没干过的体力活。风沙滚滚，乍暖还寒的初春，我们牵着耕牛，跋涉在田野里和农民一起播种；酷热难耐，挥汗如雨的炎夏，我们舞动着锄头，在麦田，菜地锄草；金黄的秋天是收获的季节，我们和老乡一起，挥舞着镰刀，收割着一眼望不到地头的麦子；北风呼号，大雪封山的严冬，我们也要和老乡去牛圈羊圈积肥……尽管累活重活抢着干，一年忙到头，挣到的工分还不够自己的口粮钱。三年的劳动锻炼，赢得了贫下中农的信任，经过推荐，我被选调到内蒙西部的一座煤城当了工人，后又因工作出色，抽调到中学做教师。说实话，我当时真够勇敢的，一个初中没毕业的黄毛丫头，居然敢去学校任教，而且是中学。刚一走进学校的大门，映入眼帘的是几排孤零零的平房，大部分的门窗已经破烂，有的窗户只钉几根木条，糊上报纸遮挡风雨。进了教室，更是一片狼藉，破桌烂凳堆满地，碎纸垃圾到处堆，哪有学校的模样。我的心一下沉到了谷底。失望归失望，工作还得做。在老教师的鼓励和帮助下，我大胆地登上了讲台。随着“四人帮”的倒台，教育界青黄不接的混乱局面渐渐得到了改善，学校开始狠

抓教育质量，首当其冲的要提高教学水平。我们这些半路出家，低学历的年轻人，为了适应教学需要，走上了艰难的自学之路。当时，我已经是两个孩子的母亲，每天早出晚归，备课讲课，还要自学高等教材。苍天不负有心人，我的努力终于修成了正果：1982年，我被本系统的管理干部学院录取了，这可是经过严格的笔试，口试，百里挑一的呀。就这样，我从一个初中学业都没有完成的幼稚女孩，圆满完成了两年的大专课程。可我不服输的个性，不允许自己只满足现有的水平，我还要向本科冲刺，以胜任高中繁重的教学任务。记得在那段难忘的岁月里，我既要担任三个班的教学，还要身兼教研组长，年级组长。工作繁重，家庭生活也要照顾，尤其一双年幼的儿女，天不亮就要和我起床，一辆男式自行车，载着我们母子三人，顶着星星出家门；常常是戴着月亮才能接孩子回家。更令人难耐的是周六，周日也要进修学习，寒暑假要集中函授，连续几年没有假日。多亏了我的先生，在工作繁忙之余，牺牲了自己的休息时间，包揽了洗衣做饭看孩子，才使我顽强地坚持下来，获得了本科学历，同时，也得到了领导和同事的认可，给予我很多的荣誉。1990年，我抱着一大摞获奖证书返回了北京，心中只有一个坚定的信念：做一个合格的首都人民教师。

冬去春来，寒来暑往，我在生我养我的故乡——北京又生活了二十年。这期间，我从一名中学一级教师，成为一名合格的高级教师，还被市教育局聘为中学教师资格认证的专家评委。我撰写的教学论文多次获奖，与其他教师共同编写的教材，专题练习，同步习题等也由多家出版社发行，更令人欣慰的是我的教学工作取得了丰硕成果：每年的高考成绩均在全区名列前茅；培养了大批北大，清华等名校的高材生；还有不少留学海外的博士，硕士研究生。虽不敢说自己“桃李满天下”，也可说学生们是“遍地红花开”了。

就在事业风生水起，一路通畅时，大自然的规律却不可抗拒地在我面前亮起了红灯：年满55岁，该退休喽。是啊，就像一个正在战场上冲锋陷阵的战士，突然接到撤退的命令；更像一架正在蓝天翱翔的战机，骤然听到返航的指令……这中间的落差如此之大，根本没有回旋的余地，只有无条件地接受现实，并平稳地回归于社会这块坚实的土地上。

退休五年来，我曾发挥余热，到需要我的学校，单位做过一些返聘，兼职工作，慢慢适应着环境的变化；也曾加入晨练的队伍，健身强体；还曾到处旅游，观赏祖国的大好河山。一晃多年，儿女已长大成人，有了自己的事业和家庭。孙女小时，我仍在工作，未能很好照顾她，至今觉得遗憾。女儿的一对儿女尚小，正需要人手，于是在2009年，我来到坦帕一女儿的家，开始了我真正的退休生活。

遥想当年的青春岁月，一心交给了教育事业，对儿女和家庭，亏欠的太多。曾记得女儿问过我许多这样的问题：“妈妈，为什么不让让我学习演奏乐器？”“为什么不给我多买些书？”“为什么我没有漂亮的洋娃娃？”……两眼含泪，看着天真的孩子，我无言以对。众所周知，在那个非常的年代，我们只能看样板戏，看电影《地道战》，《地雷战》，哪有其它的娱乐可言？我们只能读毛选和马列著作，哪有别的书籍可读？我们连必需的生活用品都要定量购买，哪能买到奢侈的洋娃娃？我无法向幼小的她解释这一切，只能默默地承认自己是个不称职的妈妈。

台湾著名女作家三毛在她的著作《守望的天使》中说：“每个人生命中最真诚的天使是自己的父母。天使终其一生，舍尽全力来为自己的孩子挡风遮雨。”无独有偶，犹太人也有个著名的谚语：“**God could not be everywhere and therefore be made mothers.**”（上帝不可能无处不在，因此便创造了母亲。）我今年已到耳顺之年，经历了事业和家庭的起伏跌宕，苦乐欢乐，更感悟到做为母亲，应在儿女需要时出现在他们的身旁，既是对他们有缺憾的童年的补偿，也了却自己的一点心愿。

来到女儿家，感到这儿的生活如此的优雅，舒适和愉悦。首先，坦帕是个鸟语花香，绿草如茵，树木

葱茏的好地方。少了大都市的喧嚣繁华，却多了在北京难得见到的蓝天白云。这里气候温润，空气清新，没有干冷的严冬，就是炎热的夏季，也是雨量充沛，使人舒服清爽，而不觉干燥难耐，人们非常适合在这里生活，尤其是老年朋友所喜欢的养老之地。每天早上7:00，把孙子送上校车，我常漫步徜徉在社区内，边散步，边欣赏路边的秀丽景色，仿佛呼吸在一个天然的大氧吧里，顿感心旷神怡。8:30送孙女上学后，女儿常带我购物，看房（她现做房产经纪）或办事，让我更熟悉这座宁静的小城。阳光灿烂的日子里，我们全家还常常到海滩休闲，看着孩子们在碧蓝的海水中拍浪，嬉戏，在白色的沙滩上玩耍，享受阳光，真是十分的惬意。我喜欢上网浏览新闻，观看最新的电视节目，了解国内外发生的大事；我还经常进行游泳锻炼，空闲时参加YMCA的健身课程；社区，学校组织的圣诞节，感恩节，万圣节，复活节……等活动，更是我的最爱，因为置身在孩子们当中，仿佛自己也年轻了许多。



我在女儿家的家务无外乎是洗衣做饭，洗衣服有洗衣机，烘干机帮忙，可做饭就得全靠自己了，殊不知，这可曾是令我最头疼的事。儿时，有姥姥、妈妈下厨，我只“饭来张口”就行了；13岁开始住校，在食堂用餐就行了；16岁插队，学会了拉风箱，但经常给大伙儿做夹生饭，让别人凑合吃饱就行了。所以，一提到做饭，我就心有余悸。结婚前，我对先生提出一个特别要求：做饭之事，不要找我。多亏他善解人意，又是个精通厨艺的人，婚后多年，只要他在家，厨房的大小事，他全包了。不管是平常的饭菜，还是家里来了客人，里里外外都是他忙活。看起来很平常的蔬菜，经他一搭配，煎炒烹炸，一会儿就摆满热气腾腾，色香味俱全的一大桌。他经常看着大家吃，自己却在旁边高兴地看着，认为这是在享受做饭的乐趣。我则不同了，别说帮他打下手，就连厨房门也不让进，怕我添乱，帮倒忙，我落个省心，清闲，再加上工作忙，也没时间钻研厨艺，几十年下来，没学会做几个像样的菜。到了女儿家，没有了工作压力，主要精力要投入到家庭生活当中，激发了我学好厨艺的热情。除了看菜谱，向周围的熟人请教外，我还时常在《文学城》的“我爱我家”“私房小菜”“健康养

生”等论坛上逛，不时地学点新鲜菜肴，不断改进自己的厨艺水平。两年下来，还真有了一些进步。现在逢年过节，家里来客，或举行聚会，我成了主力军。经我烹调的一些拿手菜，受到了大家的喜爱，我才感受到做饭也会给人带来愉悦。现在，我经常研究健康饮食，给家人做各种可口的饭菜，看到全家每天高高兴兴，才体会到先生下厨的乐趣了。

女儿怕我寂寞，想方设法帮我找点事做，让我开心。几个朋友的孩子想学好中文，原来的老师不能来了，我正好补上空缺，担当起教学任务。两年来，我竭尽所能，慢慢熟悉了这些在美国长大，说流利英文的中国孩子，他们聪明伶俐，但学汉语有一些困难，我的标准普通话教学，使大部分孩子喜欢上中文，逐渐会用汉语表达自己的想法，讲故事，也能写比较简单的作文了。我还有一位美国的小学生——Katrina，五岁的小姑娘，金发碧眼，非常可爱。她有很强的语言感受力，语音模仿力极好，记忆力惊人。经过一年的指导，她能用中文介绍自己的姓名，年龄，国籍，还能说出不少动物，植物，水果，食物等名称，几乎接近于我们同龄小朋友的语言水平，确实很出色。在和孩子们相互交流，相互沟通的过程中，我获得了乐趣，也极大地丰富了我的生活。

女儿夫妇和他们的儿女对我很孝顺。逢年过节，我都会得到关注和欣喜，孙儿女还会给我送上自己天真可爱的画作和手工。六十岁生日到了，女儿女婿早就开始策划，买礼物，定蛋糕，还按国内的习惯，送我一个大红包。最让我意想不到的是，他们把生日寿宴安排在豪华游轮上。碧波荡漾的大海，蓝天飞翔的海鸥，更为我的生日增添了温馨的色彩，使身在异国的我倍感亲情的温暖，幸福之感油然而生。

有规律的生活起居，营养健康的饮食习惯，快乐随意的生活态度，简单自然的生活理念，使我在美国的日子过得舒适而愉快。初次见到我的人，都会感到诧异：她是六十岁吗？是的，没错。一个拥有三十岁的心态，四十岁的身体，五十岁的相貌的人，怎能不显年轻呢？

岁月如梭，光阴荏苒。不断变换的生活方式，需要每个人用健康快乐的心态去适应，去调整。当今，说到买房时，人们常说：“位置，位置，还是位置。”谈到生活时，我则说，“心态，心态，还是心态，”生活中，我们要少一些怨艾，多一些宽容；少一些自怜，多一些自信；少一些指责，多一些理解；少一些猜疑，多一些大度，周围的人和事在我们眼中便成了亲切，熟悉和相知。一朵带刺的玫瑰，在积极乐观的人看来是那样优雅美丽；在悲观消极的人眼中却如此扎人讨厌，这就是不同心态对同一事物截然不同的看法。年轻时，我们对周围事物熟视无睹，或无暇顾及，错过了不少美好的风景。然而，人到老年，我们对人生有了更多的感悟。珍惜生命，享受生活，少留遗憾，快乐地度过每一天，是我们应选择的生活态度；试着去赞赏品味身边的人和物，使对方高兴，自己也得到了愉悦，又何乐而不为？

天上彩虹之所以美丽，是在风雨后依然展现它的绚丽色彩；世间的人生之所以多彩，是在起伏跌宕后仍然表现它的沉稳从容。人的一生，不管苦辣也好，酸甜也罢，最重要的是敢于直面，永不言输。

我相信，只要拥有快乐的心态，多彩的人生将永远属于你！

写于2011，4，20





了解你的胆固醇

(一)

崔东明



赵先生和钱先生都40多岁。最近在体检后，医生告诉他们血胆固醇增高（赵先生的结果是220mg/dL，孙先生的结果是230mg/dL）。他们觉得很紧张，带着很多疑问询问了专家。下面是他们的问题和专家的回答。

什么是胆固醇？

胆固醇是人类维持正常生命的必要物质。对于一个体重在68公斤的健康人，身体每天可以自然合成约1克的胆固醇。通常人每天可以进食200-300毫克胆固醇（相当于一个鸡蛋的胆固醇含量），而人体每天胆固醇的合成量同时又受到进食胆固醇的量的多少而自我调节。

胆固醇是构成神经细胞膜重要成分之一，它可以保证神经细胞信号的正常传递。如果没有胆固醇，信号传导就会发生紊乱，就如同我们过去电话通话中常常串线一样。胆固醇更是合成胆汁的主要组成部分。而胆汁又可以促进人体消化，吸收脂肪和多种脂溶性维生素（维生素A，D，E，K）。皮肤在阳光的作用下，体内胆固醇可以转换成维生素D。维生素D又可以帮助人体吸收肠道中的钙。胆固醇还是人体合成多种激素的重要原料，如人体性激素（雄激素和雌激素），肾上腺素和多种生长激素。

胆固醇在合成后，必须与其他不同的脂蛋白进行结合，才可以加入血液循环。这些脂蛋白按照不同的密度可分为五种：乳糜颗粒，极低密度脂蛋白（VLDL），中密度脂蛋白（IDL），低密度脂蛋白（LDL），和高密度脂蛋白（HDL）。

多少胆固醇是属于正常？

总胆固醇水平在 < 200mg/dL 属于正常范围，200-240mg/dL 属于患冠心病风险的边缘，>240mg/dL 具有高度的冠心病风险。

高胆固醇和吸烟，肥胖，高血压，糖尿病等，已经成为公认的冠心病危险因素之一。据世界卫生组织2005年报道，我国15岁以上的男性中，总胆固醇平均值是209mg/dL，15岁以上的女性，总胆固醇平均值是213mg/dL。而美国同龄男女总胆固醇平均值都是197mg/dL。在这

一点上，我国国民胆固醇平均值水平，已经跨进世界的前列。

是胆固醇引起动脉硬化吗？

胆固醇并不是引起动脉硬化的真正罪魁祸首。因为胆固醇在人体内合成或吸收后，必须和5种脂蛋白结合。只有结合后的胆固醇，才有可能加入血液循环。而与脂蛋白结合后的胆固醇，根据它们对人体身体完全不同的生理作用，又常常被区分为“坏胆固醇”和“好胆固醇”。

什么是“坏胆固醇”？

前4种脂蛋白，特别是LDL，常常被称之为“坏胆固醇”。因为LDL可以结合大量胆固醇。在其他因素，如血管内炎症激活反应，的共同作用下，慢慢地沉积在动脉血管壁上。久而久之，则引起人体动脉硬化。所以“坏胆固醇”才是引起动脉硬化的真正元凶。

LDL参考值：< 100 mg/dL属于正常，100-129 mg/dL接近正常，130-159 mg/dL 偏高，160-189 mg/dL高于正常，> 190 mg/dL明显高于正常。

什么是“好胆固醇”？

高密度脂蛋白（HDL）可以携带大量的胆固醇到肝脏和身体其他组织中去，促进胆固醇的体内代谢和分解，同时又可以促使胆固醇合成为身体所需要的其他重要激素，如性激素，从而降低血中胆固醇的水平。临床发现，人体中如果具有大量的HDL，冠心病和动脉硬化的发生风险将会明显降低。故HDL 又被称为“好胆固醇”。

HDL参考值：> 60mg/dL 可明显降低患冠心病的风险，对于男性：< 40 mg/dL和对于女性：< 50 mg/dL，则都是明显具有患冠心病的风险。

听了专家解释后，赵，孙二位有了对胆固醇的初步理解，现在专家检查他们的“好坏胆固醇”，结果我们将在下期介绍。



如何“布置舞台”——卖房前的准备工作

段小泓，RE/MAX 地产经纪

目前，房屋市场仍然在低迷期，估计未来仍有段时间属买方市场。不论整个美国的经济市场苏醒有无时间表，至少在佛州是因为爬得太高摔得太重，得花时间慢慢再站起来。目前，在市场的买家大多只对两类卖方的房子感兴趣：法拍（Foreclosures）、短售（Short Sale），原因人人皆知：物未必美，但价格便宜，有利可图。所以，对既非没钱缴贷款但需要卖房子的业主除了在定价时要有所考虑有竞争力，如何能在众多挂牌房子中脱颖而出，让买方一见倾心，再见动心能达成卖房的目的正是本文的主题。

在地产经纪的术语“Home Staging”，意思是卖屋前（上舞台前）业主需将房子整修打扮整齐有序的工作。因为房子的地点，格局是无法更改的，可以变动的一是价钱，二是房子的情况。我们现在专注第二项的分享。

屋主首要建设的心理是，把自己换成买主的角色客观而认真的由外到里审视每一个厅、角落、卧室及橱衣间、走道、厨房、生间、洗衣间、车房以后，做个记录。众所周知，现在买主大多先在网络上先选先筛选，照片里呈现的景象非常重要。常是让买主会不会动心打勾的原因。我建议屋主不妨先自己用摄影或录像机在不同角度照下来后看看形象。经纪习用的好词“Curb Appeal”，就是当买主到你家门前下车后看到的第一好印象。我们的经验是如果外面看来美观整洁，让人有“请进”之感，估计里面通常也不会太差。屋主的另一个心理建设是：既然要卖屋，房子以后是别人的，有许多太具个人色彩的物件，装饰，照片等都应拿下处理好。不要强迫来看屋的买主“接受”自己的品位。记住你自己怎么住与你怎么卖是两码事。

Staging就是说把你的房子当成是个剧院，屋主是导演兼制作人，买主是观众，如何引领观众来欣赏你



布置好的剧院舞台（房子），最终愿意掏钱买你的房是Staging的目的。人都是视觉动物，在看房子时由视觉产生喜欢或厌恶之心这是大家多有过的经验。所以，要做就要能做到：

1. 让陌生人看了顺眼，

2. 空气中无任何异味，否则工夫都白做了。

既然房子要上市，就该开始打包，不需要的家具杂物衣饰等都应以各种方式处理掉。你一定要让买主进来感到空间宽敞，行走方便。要诀有3 C's — Clean, Clutter Free, and Color. 杂乱一定占据空间，让买主会有该房无保养可能需要花钱装修的错觉，继而来做为砍价的依据。换新油漆里外粉刷是最基本的工作，要注意颜色的选择，中性色是最安全的。每间不同色彩的设计，除非出自设计家之手，否则不要轻易尝试。



房子上市时，创造一个让客人进门后有温暖欢迎的感觉也是学问。厚重的布帘请打开让阳光进来，任何不够明亮的房间，卫生间请开灯。马桶放下盖好，垃圾桶倒空置于不明显处，小孩玩具收整齐。有吸烟人，及养狗猫的家庭更要注意烟味动物味常是买主掩鼻急走的主因。我通常会请屋主将咱们老中做饭的瓶瓶罐罐都请回柜内厨房抬面出清，只放少许几件天天要用的小家电，并在抬面上放个大点的水果盆新鲜或装饰用皆可。卫生间的毛巾须成套，浴帘要干净无水渍，霉点，镜子也是一样。马桶干净无痕，浴缸及墙的瓷砖都要干净，尤其浴缸与瓷砖的衔接的三边已出现霉斑时需刮掉旧grout，换上新粘剂。浴室的抬面也要收拾利落。主人房的床是占据很大空间的家具，床罩床具最好是配套会赏心悦目些。主人房的衣物间如果塞的满满一定要清掉至少一半才能看到空间。在此给个小贴士：在摆设展示收藏时有个“1、3、5、7”原则依高中矮来排列，所谓“Rule of three”，成双成对并不合美学观点。

Staging在市场好时可以让卖主卖到高价，市场差时可早点卖出。我们永远可改变自己做调整，但我们无法掌控买方的心理。在此，我浅显地与大家分享经验心得。若有指教，欢迎电话至727-656-9988。



mommy! mommy! mommy! mommy! mommy! mommy! mommy!

妈妈和我

林紫箫

我妈妈和我像一对好朋友。我们虽然很多地方有不同点：我喜欢干的事，她肯定不喜欢，但是，我们还是一起干事、一起玩。我们也经常互相帮忙。

我妈妈和我的想法和做法常常是一正一反。我爱吃鱼的肚皮肉，她却只吃鱼头、鱼尾和鱼边边。她喜欢给我买有“style”的衣服，但那样的衣服我死活不会穿的。因为我们很多地方都不同，我们经常吵架。但是，我们不同也是个好事。我们喝汤的时候，她吃稠的，我喝稀的，我们俩都满意了。

到了周末，我们俩常常会做蛋糕、面包，和很多别的甜点。我们做的甜点好吃极了。去朋友聚会的时候，我们带去我们一起做的甜点，



Tampa Bay 中文学校 学生作品



mommy! mommy! mommy! mommy! mommy! mommy! mommy!

叔叔阿姨总是说我们做的又漂亮又好吃。我妈妈还经常带我去公园。在公园里，她高高兴兴的陪我玩，我们一起看节目和小动物。我们玩的差不多了，她就给我买冰激凌或者一根冰棍，一边吃，一边走。

我们俩经常互相帮忙。我的作业做不出来的时候，妈妈就会帮助我。妈妈需要我帮忙改她的英文文章的时候，我也会帮她改。我有什么事要跟她谈，她总是耐心地听。这时，我们就是好朋友。但是，她毕竟是我妈妈，她逼我去拉小提琴、弹钢琴，我实在不愿意；我要玩游戏，她又不让我。为此，我们经常吵架。

跟我“正反”的妈妈什么事都陪我干。我有什么事，她会耐心的听。她也会带我出去玩。我的妈妈不但是个好妈妈，而且她也是我的好朋友。



我的梦想 程姗姗

我的梦想

梦想是人们心中最美好的向往和追求。每个人都有自己的梦想，并随年龄的增长而不同。我记得，我在幼儿园时的梦想是成为一只蝴蝶，可以在蓝天中自由地飞翔。我在小学时，梦想成为一名小学老师，可以教小朋友读书，写字。我现在的梦想是在我生活当中一步一步地实现环保，走向绿色。我希望五十年以后，我的子孙可以享受一个翠绿，蔚蓝的世界。为了实现这个绿色梦想，我们必须开始环保行动。

首先，我们应该回收废品。比如，喝完矿泉水应该把塑料瓶子回收了。你知道吗？美国每小时产生的废弃塑料瓶约为二百五十万个，大部分被抛弃。塑料属于化学合成物，不能被自然分解，尤其是一次性塑料包装袋和泡沫餐具盒被人们随意丢弃而造成的污染，就是所谓的“白色污染”。如果每一个人回收及再利用废品，比如，没用的塑料购物袋可以装垃圾，当



Tampa Bay 中文学校 学生作品



垃圾袋用。如果在塑料瓶子里打几个洞，就可以用它来给花儿浇水。这样一来，我们的环境就会大大地改善。

不浪费水和能源也是绿色环保的重要环节。如果我们的水资源越来越少，那很多地方会出现干旱。植物和动物会面临死亡。地球会沙漠化。我们节省一度电就相当于减少矿物燃料发电厂一点三四磅二氧化碳排放。所以我们每天应该节约水和电。将来用更多的清洁能源，使生活环境变得更美好。

另外，我们还可以每天在我们的生活当中减少二氧化碳排放。比如，走路或骑自行车上学，而不开车，不但可以减少二氧化碳排放，还可以锻炼身体。



虽然我的梦想还没有实现，但是我们可以共同努力，开始环保行动，一步一步地走向一个翠绿蔚蓝的世界，实现我的绿色梦想。



Tampa Bay 中文学校 学生作品



我的爸爸 李天辰

在许多孩子的心中，母爱才是最伟大的，可我认为，父爱同样伟大。我的爸爸是一名科学工作者。他在Moffitt工作，想找到一种治疗癌症的方法。他发表了一篇很好的文章，我们都为他骄傲。他有一双善良的眼睛，一张不停微笑得嘴巴，还有个高高的鼻子。他是一位勤奋、善良的人。

爸爸很勤奋。他平时工作很忙，从早到晚都忙着做实验。连星期六都要去加班，很辛苦。爸爸每天回家的时候，不管多累，都要问我一下学习好不好，考试考得怎么样。如果我做作业有问题，他会立刻坐在我旁边，帮我解释怎么做那些题。有一天，他帮我做题做了两个多小时！他不但帮我辅导我的学习，还送我到地方参加很多活动。每个星期天要送我到中文学校和上钢琴和小提琴课，整天都围着我转。有时候，我有钢琴表演和比赛，妈妈太忙了，要带我的小弟弟，所以每次都是爸爸接送我，



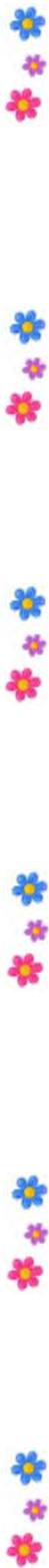
Tampa Bay 中文学校 学生作品



给我鼓励加油。下雨的时候，爸爸常直接送我到学校，因为走到校车站的路很长。有一次，下了大雨，爸爸怕我淋湿了，就直接开车送我和我的朋友到学校，他上班都快迟到了。

我的爸爸很爱我们，为家里做了很多事。天天都陪弟弟玩，也帮忙做家务。每个周末，都是我爸爸把家里的地擦干净，出去买菜，和带弟弟玩。有时候还会带我去打网球。没事的时候，他会带全家出去到公园里面散散步，或者去到海边去游泳。我学校放假时，爸爸有时候会请假带我和我的朋友们去玩，他们都夸我爸爸真好。去年，放寒假时，爸爸带我们去了海洋世界去玩，我们看了好几个表演，也看到了很多可爱的小动物。我最喜欢的动物就是海豚，所以我特别喜爱那场海豚表演，我们玩得很开心。

我的爸爸是一个很好的榜样。他是一位勤奋，善良的人。我感谢爸爸为我做的所一切。我爱我的好爸爸。



BRANDON

10127 E. Adamo Dr.
Tampa, FL 33619
Tel: 813.443.2188
Fax: 813.964.6859
877.668.MD88(6388)



MD ORIENTAL MARKET
好又鮮超級市場
WWW.MDORIENTALMARKET.COM

w e l c o m e

The Best and The Biggest Oriental Market in Tampa
BRANDON Grand Opening

New HOT DELI available
LUNCH and DINNER HOURS in Brandon Store only
HOT ITEMS
FRESH and LIVE fish, lobsters, and crabs
Groceries, Meats, Produce... ..

1106 E. Fowler Ave
Tampa, FL 33612
Tel: 813.868.1688
Fax: 813.868.6868

TAMPA



Open 7 Days A Week
9:30am to 9pm Mon-Sat
9:30am to 8pm Sun

I-75 EXIT # 257 (SR60) - next to BRANDON HomeDepot

Brandon





Open 7 Days A Week
8:30am to 8pm



We accept credit card and food stamp

Tampa



BRANDON

10127 E. Adamo Dr.
Tampa, FL 33619
Tel: 813.443.2188
Fax: 813.964.6859
877.668.MD88(6388)



MD ORIENTAL MARKET
好又鮮超級市場
WWW.MDORIENTALMARKET.COM

好又鮮 Brandon 新店開張 歡迎光臨

各種新鮮肉類、常備游水海鮮、新鮮四時蔬菜、冷凍食品
預訂燒豬、港式燒臘、天天新鮮燒製；新設美食部；中西雜貨餐廚用具、家常用品、一應俱全；中西成藥、參茸補品；麵包西餅、日本清酒。
服務至上 賓至如歸 零沽批發 歡迎惠顧

誠請各部門員工
海鮮部，肉食部，蔬菜部
和燒臘部有意請電
(813)443-2188

1106 E. Fowler Ave
Tampa, FL 33612
Tel: 813.868.1688
Fax: 813.868.6868

TAMPA



Brandon



七天營業
星期一至六 9:30am - 9pm
星期日 9:30am - 8pm

I-75號公路 EXIT 257 出口
60號公路HomeDepot 廣場



Tampa



七天營業
8:30am - 8pm



接受信用卡, EBT卡, 糧食卡









Ad designed by www.globalmediapl.com

廣告設計: 廣訊傳媒廣告及印刷公司 407-273-9913

B. SIDE ORDER 加點類

Seafood 海鮮類	
龍蝦	MP
溫哥華大蟹	Dungeness Crab.....MP
藍蟹	Blue Crab.....2.50
蛤蜊	Clam.....3.95
鮮蝦	Shrimp.....3.50
墨魚	Cuttle Fish.....4.95
北極貝	Arctic Surf Clam.....2.50
魚片	Sliced Fish.....4.95
生蠔	Baby Oyster.....4.50
青口	Green Shell Mussels.....3.50
帶子	Scallop.....4.75
鮮魚頭	Fresh Fish Head.....4.75
桂花蚌	Osmantthus Mussels.....9.95
海皇蚌	Neptune Orient Mussels.....9.95
Meat 肉類	
肥牛	Sliced Beef.....5.95
肥羊	Sliced Lamb.....6.95
仙掌	Boneless Duck Feet.....3.95
牛百葉	White Beef Tripe.....3.95
雞片	Sliced Chicken.....3.95
牛肚	Beef Tripe.....3.95
日式香腸	Japanese Sausage.....3.95
日式香腸 (辣)	Spicy Japanese Sausage.....3.95
Noodle 粉麵類	
番薯粉	Sweet Potato Noodle.....1.50
烏冬面	Udon.....1.50
公仔面	Ramen.....1.50
Vegetable & Tofu 素食、豆腐類	
豆苗	Snow Peas Leaves.....2.75
芋頭	Taro.....2.75
魚豆腐	Fish Tofu.....2.75
王子菇	King Mushrooms.....2.75
金針菇	Enoki Mushrooms.....1.95
紹菜	Napa.....1.95
西洋菜	Watercress.....1.95
唐生菜	Green Leaf Lettuce.....1.95
玉米	Corn.....1.95
鮮蘑菇	Fresh Mushrooms.....1.95
炸豆腐	Fried Tofu.....1.95
鮮豆腐	Fresh Tofu.....1.95
腐竹	Tofu Skin.....1.95
海帶	Seaweed.....1.95
冬菇	Winter Mushrooms.....1.95
黑木耳	Black Fungus.....1.95
菠菜	Spinach.....1.95
冬瓜	Winter Melon.....1.95
Dumplings & Ball 餃丸類	
水餃	Pork Dumplings.....2.75
魚餃	Fish Dumplings.....2.75
炸魚丸	Fried Fish Balls.....2.75
花枝丸	Cuttle Fish Balls.....2.75
牛筋丸	Beef Tendon Balls.....2.75
彈卵魚丸	Fish Egg Balls.....2.75
貢丸	Pork Balls.....2.75
自製魚滑	Homemade Fish Paste.....2.75
竹輪	Bamboo Round.....2.75
韭菜餃	Chives Shrimp Dumplings.....2.75
港式雲吞	Hong Kong Wonton.....2.75
B.B.Q. 燒烤類	
串燒	BB.Q on a Stick.....1.75
選擇	Choose of:
雞/牛/羊/雞翅/魚蛋/魷魚/玉米/日本香腸/魚豆腐/辣日本香腸/片脷	
Chicken • Beef • Lamb • Chicken Wings • Fish Ball • Spicy • Fresh Corn • Japanese Sausage • Fish Tofu • Spicy Japanese Sausage • Fresh Shrimp	

好好彩涮涮鍋

Ho Wo Choy Shabu Shabu

SUSHI • SHABU SHABU



DIM SUM • CHINESE FOOD

A. MAIN DISH 主鍋類

All Shabu Po Served w. Veggie, Fish Ball, And More...
應請附送蔬菜, 魚丸等拼盤

#1. Beef/Lamb/Chicken/Fish/(Choose One)	10.95
#2. Beef/Lamb/Chicken/Fish/(Choose Two)	11.95
#3. Fresh Shrimp & (Beef/Lamb/Chicken/Fish/Choose One)	11.95
#4. White Beef Tripe & (Beef/Lamb/Chicken/Fish/Choose One)	11.95
#5. Beef Tripe & (Beef/Lamb/Chicken/Fish/Choose One)	11.95
#6. Blue Crab & (Beef/Lamb/Chicken/Fish/Choose One)	11.95
#7. Clam & (Beef/Lamb/Chicken/Fish/Choose One)	12.95
#8. Seafood (Shrimp, Scallop, Crabmeat, Fish, Clam, Mussels)...	16.95
#9. Fresh Fish Head & (Beef/Lamb/Chicken/Fish/Choose One)	11.95
#10. Mixed Ball & (Beef/Lamb/Chicken/Fish/Choose One)	11.95

Hot & Spicy Soup 麻辣湯底 1.75

Clear Soup 清味涼湯底 1.00

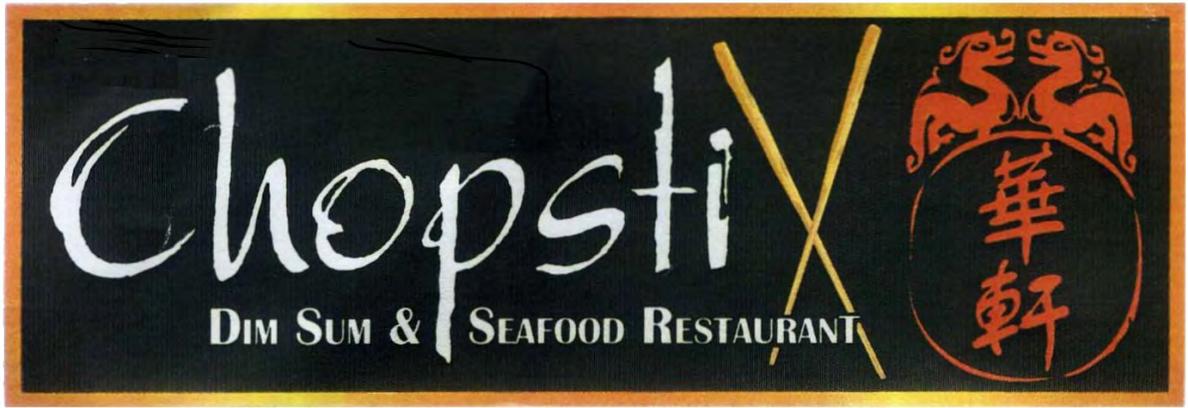
Din Sum 點心 Sushi 壽司

Shabu Shabu 涮涮鍋 Seafood 海鮮

Open 7 Days Sun.—Thu 11am—9:30pm Fri—Sat 11am—10:30pm

Address: 1441 East Fletcher Ave., Ste #125, Tampa, FL 33612

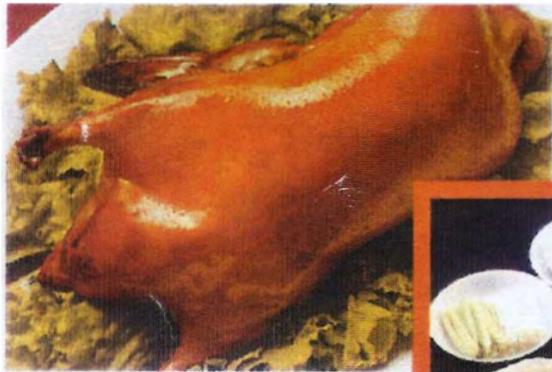
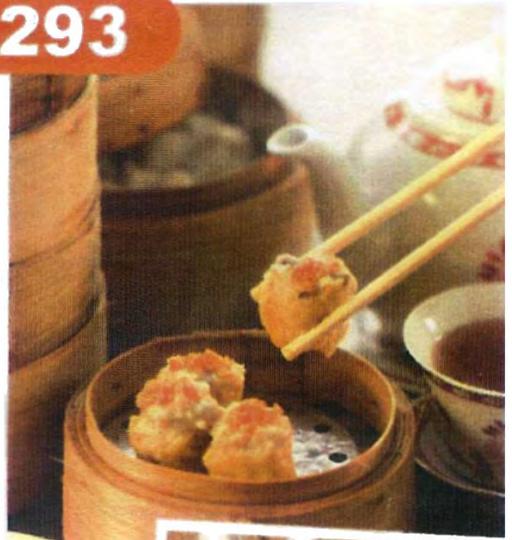
Tel: 813-962-2159 813-962-2290



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

813-632-3293

Beijing Duck, Live Fish,
Live Shrimp, Live Lobster,
BBQ Dishes & Dim Sum



Open 7 days:
 Sun - Thurs 11am to 10pm
 Fri - Sat open until 11pm featuring

**NEW
 in TAMPA**

于雪松律師事務所

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

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。

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

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 * 信託遺囑
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。

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



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學碩士，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

- | | |
|----------------------------|-----------|
| • Business Transactions | 商業交易 |
| • Corporate Transactions | 公司事務 |
| • Contracts & Leases | 合同租約 |
| • Wills, Trust & Probate | 遺囑, 信託及認證 |
| • 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。

資盛律師事務所 * 資盛會計師事務所

昨參悟 律師、法學博士

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

葉美華 會計師、會計博士

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、文件公證

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

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



Prudential

Tropical Realty

Yunxia Sally Qu
Realtor

2331 4th Street North
St. Petersburg, FL 33704
Phone: 727-822-8686
Cell: 727-481-8875
Fax: 727-895-3221

Email: faraway3@prodigy.net
faraway3@prodigy.nwww.squ.PrudentialTropical.com



服务热心周到
顾客满意

罗世谦

Kenneth Lo

Licensed Mortgage Broker
NLMS # 365092



工商管理硕士
丰富财经经验

精办各类房屋贷款，利率低，过户快
专业服务，隐私保障

电话：813-766-6896；邮箱：LoKenneth.00@Gmail.com



酬宾代码：**AF0918**。领取 100 元回馈现金卡（10 月 31 日前启动房贷申请，并成功过户。）致电了解详情。

Get a \$100 gift card (code: **AF0918**) at closing if you open your loan application by Oct 31, 2011. Call for details.

算一算，心动不如行动

钱先生一家：

现有贷款： 25 万，30 年固定利率 5.875%，月供\$1,479；

重新贷款方案一： 25 万，30 年固定利率 4.00% (APR 4.11%)，月供\$1,193；
月省\$286，年省\$3,432；

重新贷款方案二： 25 万，5 年浮动利率 2.75% (APR 2.83%)，月供\$1,021；
月省\$458，年省\$5,496；

重新贷款方案三： 25 万，15 年固定利率 3.25% (APR 3.34%)，月供\$1,757；
每月多付\$278，提前 15 年付清，累计节省利息\$216,183。

(利率有效日 8/19/2011)



保險 ◆ 房地產 ◆ 貸款

Linda Hibbeln

徐佩芳

Cell: 813-735-8816

Fax: 813-936-4760

E-mail: lindah8609@yahoo.com

lindatbig@gmail.com

Sunny Duann

段小泓

RE/MAX

Realtec Group

Ph: 727-789-5555

Fax: 727-724-1108

Cell: 727-656-9988

E-mail: sduann@gmail.com

realtor@sunny1.com

Web Site: 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.

Where is *Your* Child Spending the Most Important Formative Years of Life?



Spanish • Reading • Math • Language • Science • Geography • History • Cultural Studies • Chinese • Music • Dance • Gymnastics • Chess Club • Soccer • Summer Program Available

Montessori

Excellence in Education Infants through 6th Grade

www.MontessoriAcademies.com

**Montessori
Preparatory
School**

899-2345

11302 N. 53rd St.
Temple Terrace
Pre-K - 5th Grade

**Montessori
Academy of
Temple Terrace**

985-7829

5804 Gibson Ave.
Temple Terrace
12 mos - Pre-K

**Montessori
Academy of
Tampa Bay**

933-4782

1901 W. Waters Ave.
Tampa
12 mos - 6th Grade

**Montessori
Academy of
New Tampa**

979-4926

4001 Skipper Rd.
Tampa
12 mos - Pre-K