

學習保健按摩,掌握養生的主動性!

——記 3.30 自我保健按摩講座



揉肚子, 从上往下揉12345一直揉到

常踴躍報名參加這次按摩講座。來到現場之後大家聽得也是非常認真,並積極發言,提出自己的問題。趙老師爲了這次講座做了非常充分的準備,不但收集信息,複印講稿,還準備了人體模型和很多張教學畫圖。講座過程中也是細緻生動,與聽衆有交流有互動,大家都說,這次活動辦得非常有意義,鳳凰俱樂部想大家之所想,記挂着家人們

到我們的活動當中,提出你們的想法,以便我們能更好的服務大家。

李鳳 2024.4.11 — 李鳳撰稿



針對廣大老年朋友的需求,鳳凰俱樂部特別邀請了前吉林省吉林市鐵路中心醫院中醫科護士長,高級按摩師趙仁善,於 2024.3.30 在 13 街老人公寓爲大家開辦中醫自我保健按摩講座。在講座中,趙老師爲大家普及中醫理論,什麼是“經絡”,如何用經絡穴位調理身體上的亞健康狀況,告訴大家養生第一步就是疏通,疏通經絡才能使體內氣血暢通。並教大家一些基本的保健按摩手法。最後教大家能夠促進人體新陳代謝,祛除濕氣,清熱降火的“三焦操”

在講座之前很多人聽說了這個消息,都非

需求。這次的參會者還希望我們每個月都能辦一次講座,爲大家帶來更多的保健按摩的知識。所以,接下來趙老師將在 Solon 和 Westlake 地區爲克利夫蘭南部西部華人朋友進行自我保健按摩講座。

這次活動我們得到劉克成先生的大力支持,不但提供經濟贊助,還與葉艷萍女士爲我們帶來了 15 分鐘的中國傳統樂器笛簫和琵琶的合奏。也歡迎各位愛心人士爲鳳凰俱樂部提供贊助和表演,讓我們能夠更廣泛地幫助到克城的各界群衆。我們希望通過這一系列的活動,讓大家更多的瞭解鳳凰俱樂部,參與



李夏春感言

我住進克里夫蘭的老年公寓已整整 15 年了,去年底剛加入鳳凰俱樂部,就喜歡上這個群,特別是李鳳老師,剛好我的小孫子前年也在凱斯西儲畢業了,因此特別增加了對李鳳老師的感情,尤其對她個人的魅力能力,特別是她對生活對人的熱情和親切感,只要看她在微信的大頭像,我就一眼喜歡上她了,四個月來證明我的愛方向正確,我很高興自己認識她,在異國它鄉認識李鳳老師,真是我的幸運和幸福!

A wonderful opportunity

As it states, the scholarships are to be awarded to members of the Northeast Ohio refugee and immigrant communities served by Asian Services in Action, Inc who are seeking higher education after high school. Here is our working document:

The Coleman Foundation offers two "Aiming Higher" scholarships up to \$5,000.00 each for tuition and educational related expenses to members of the northeast Ohio refugee and immigrant community served by Asian Services in Action, Inc.

The scholarships are intended for: (a)

graduating high school seniors, or (b) high school graduates wishing to begin or who are currently engaged in higher education studies. Scholarships are for students attending accredited institutions of higher learning - - including 4-year colleges/universities, community colleges—or professionally recognized certificate programs that offer specialized training.

Scholarship Requirements: Candidates must submit the following materials by the June 1, 2024 application deadline:

- *a recent school transcript;
- *a current resume/CV that includes volun-

teerism and extracurricular activities, leadership roles, and special awards;

*a well-written 500-750 word essay which addresses: (a) your history and background and (b) your career goals and why you wish to continue your education beyond high school.

*two letters of recommendation from a teachers, school officials, or co-workers that discuss and provide examples of your character, academic strengths/accomplishments, and leadership/contributions to the community.

Email the above materials to Kelly Le at: kle@asiaohio.org by June 1, 2024. A scholarship selection committee, including Dr. and Mrs. Coleman and staff members of ASIA, Inc. will review all applications. Finalists will be in-

terviewed - either in-person or virtual. Final decisions will be based on academic standing, community involvement, letters of recommendation, financial need, the essay, and interview.

Would you please share applicants names with May Chen to follow up at mchen@jhcoho.org



一個轉變的教會:克里夫蘭華人社區有福了!

克里夫蘭台灣基督教會最近從台灣新聘請了一位年輕的黃佳信牧師前來補缺牧職。黃牧師與師母王思穎及三歲幼女蓓恩已於三月十二日抵達克里夫蘭台灣基督教會任職,台灣教會定於四月十四日(星期日)舉行黃牧師的正式就職典禮,由美東貴格會執行長愛德·沃斯牧師主持。歡迎華人社區人士前來觀禮。

耶穌基督愛人救世福音的濡染,塑造了他決志走向服事耶穌基督,傳播愛人救世福音的道路。高中畢業,承受聖靈感召,毅然考入台南長榮大學神學院,並在該學院以及台灣正道神學院獲得兩項神學碩士學位。

神學院畢業後,黃牧師曾經在員林和平長老教會,新北「安提阿」台福教會及東海台福教會擔任傳道師,從事各種服事,講道之外,並負責關懷弟兄姐妹,社學青連結事工,協助敬拜團和影音直播事工,與社區連結,弱勢族群關懷等等,頗有經驗。

去年七月他正式被任命為貴格會牧師。

黃牧師為人謙和,做事平穩,當台灣基督教會牧師開缺,需要聘牧時,他既受劉曉亭(劉三)牧師的極力推薦。他也毅然接受這個新使命的挑戰。他期盼以如同三股合成的

繩,整合老中青三代的資源,以「改變生命」為核心,服務台灣教會及附近的華人社區民衆為標的。

4月14日,台灣基督教會隆重舉行了歡迎黃佳信牧師全家來到我們中間一同服事,夫婦倆獻上一曲好聽的神歌,這里歡迎克里夫蘭

華人社區的鄉親,同胞,不分男女老幼,一起來教會認識這個新家庭,大家一起相互鼓勵,教會就是大家的家園,

黃佳信牧師的連絡電話是 330-650-0441 教會地址:138 East Boston Mills Road, Hudson OH 44236



黃佳信牧師出生台灣彰化,今年三十四歲。他來自基督教牧者家庭,從小就承受信仰耶



處理案件 您不一定需要親自前往法院

You may not have to go to Cleveland Court

Because of COVID-19, there are different ways to take care of legal matters. Visit www.cmcoh.org to get options for tickets (traffic/ parking/ waste collection)

Also see details about small claims (less than \$6,000) or civil weddings.

由於 COVID-19 疫情,因此可以通過多種方法來處理法律事務。您可以訪問 www.cmcoh.org 以獲取更多的選項來處理如交通/停車/垃圾收集等相關的罰單

另請參閱有關小額錢債索賠 (少于 6,000 美元)或民事婚禮等的詳細信息。

Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts