

我喜歡參加匹茲堡市老年運動會

文:聶海清

早在 2004 年冬季,當我得知即將召開匹茲堡市冬季老年運動會的消息時,我便與太太唐家讓壯着膽子報名參加了這屆運動會。這屆運動會設有 11 個項目,比如保齡球、馬蹄鐵、射箭、檯球等等,每項比賽按年齡段分組進行,每組取前三名,分別授予金牌、銀牌和銅牌;比賽項目都是娛樂性的,且簡單易學,如籃球比賽只是定點投籃,很適合老年人參加;每項比賽在不同場地進行,有專車接送,中午有午餐……

這屆運動會上我有幸得到一金一銀,我太太獲得一銀兩銅,同時有機會參觀了很多專門場館,如匹茲堡市的檯球、冰球等俱樂部。還結識了一些美國朋友,也練習了簡單的英語會話,真的玩得很開心,既長了見識,開了眼界,也豐富了生活。在這屆運動會結束的授獎宴會上,由於我與太太加上我們邀請了兩位中國老人,共四位中國老人是第一次出現在有近 300 人參加的運動會的發獎大會上,很引人注目。會前主持人還特意邀請我到主席臺前同匹茲堡市長見面,交談,並合影留念。我為自己是一位中國老人而驕傲。

我與太太參加運動會的消息傳開後,很

多旅居匹茲堡的中國老人對此都很感興趣,於是到了 2005 年的夏季匹茲堡市老年人運動會,我們組織了 27 位中國老人參加,這讓組織者和美國朋友都感到很驚訝,我們中國老人真的很棒,獲得了近 10 枚金牌,20 多枚銀牌和銅牌。現在越來越多的中國老人愛上了老年運動會,每當一屆運動會結束時,大家又在盼望着下屆運動會的到來!

參加 2004 年冬季匹茲堡市老年運動會後,我才知道美國老人有着很豐富的活動,例如,在匹茲堡市,除了有 15 個政府舉辦的老人活動中心周一到周五全天開放外(中午備有營養午餐),還每年舉行一屆冬季運動會和夏季運動會,現在正在進行第 15 屆冬季運動會,明年 6 月即將舉行第 28 屆夏季運動會。賓州每兩年有一次老人運動會。在美國每兩年一次的全國老人運動會由各大城市輪流舉辦,比如 2005 年的全國夏季老年運動會由匹茲堡市承辦,設有 18 個比賽項目,有 10400 人參加,百歲以上的老年運動員有 3 人,最大年齡是 103 歲,真使人驚嘆不已。明年將在 San Francisco 舉行,預計有 15000 名運動員參加。

我于 2001 年在國內退休以後來美定居,

今年 71 歲,在運動會上我遇到的美國老人有的在 90 歲以上,他們樂觀、友好,有參與精神,讓我十分感動,在他們面前,我也覺得自己年輕了許多。有一次,一位 89 歲的美國老人還開玩笑地說我是一個 baby,不知為什麼,從此我真的覺得變得年輕了,生活更加樂觀、充實。

希望更多的旅美中國老人來關心老年運動會,並喜歡它。



聶先生也參與了本報在二月三日辦的凱文家新年活動,圖為聶先生和匹茲堡 Tom Chen 先生合影



市立市區公園部門(Citiparks)在匹茲堡市設立了十五個社區老年中心,舉辦耆老俱樂部活動(SeniorInterests)。老年中心開放時間為星期一到星期五早八點到下午四點。

老年中心提供下列服務項目:
營養午餐(Nutrition)

每個老年中心從星期一到星期五,每天都備有新鮮的營養午餐。有意參加者必須在提前一天早上打電話到所要去老年中心報名。如果您有醫生特別指定的食譜也可以向老年中心要求準備。

休閒活動(Recreation)

每個老年中心裏都安排有一些休閒活動。戈零羣老年中心(GreenfieldSenior Center)提供麻將牌,查姆斯樂隊,電影,中文報紙,每月聚餐,每月聚會,音樂演奏會等。

保健活動(Health and Wellness)

老年俱樂部提供許多健康保健活動,有些項目是在老年中心內舉辦,也有些則是市區全面統籌和辦。市區統籌和辦的項目

主要包括每年冬/夏兩季的老年運動會/水中運動/高爾夫球訓練課/網球訓練課/器械健身訓練/非洲鼓/舞蹈/健行等。戈零羣老年中心舉辦的活動有健身體操/乒乓球/太極/中國民族音樂歌舞/健行/沙湖球(Shuffleboard)/巴其(Bocce)球等。每月也有護士來測量血壓,並有特邀專家做醫學專題演講。

其它(Other Services):

耆老俱樂部並在每個老年活動中心主辦教育課程,例如英文會話課;課程有 Allegheny 社區大學(CCAC)提供/電腦課等。其他活動還有文化交流/親自活動/律師諮詢/法律顧問/老年交通車(OPT/ ACCESS)申請手續/及其他各種政府福利理療信息查詢推薦等。

竭誠得歡迎您來參加戈零羣老年活動中心所舉辦的活動,我們有會講國語的工作人員,使您有賓至如歸的感覺,使您雖然異地他鄉卻倍感親切。

詢問詳情:(412)422-6551



匹茲堡市區公園部門耆老俱樂部

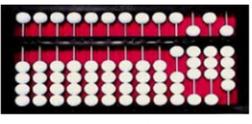
Northern Eagle Claw • Northern Shaolin • Yang Tai Chi • Chi Kung
Two Man Partner Training • Classical Chinese Weapons • Self Defense

Sifu Slaughter's Chinese Martial Arts

教授:鷹爪拳、少林拳、楊式太極拳、氣功、一對一教學、傳統中國兵器、自衛術

Private Classes Available
Head Instructor-Sifu David Slaughter

www.sifuslaughterscma.com
Cranberry Twp., PA 16066
Phone: (412) 965-5914 Email: SifuSlaughter@aol.com

優質的服務  優惠的價格

安心會計事務所 稅務顧問
Accounting & Consulting, LLC 財務專家

服務項目:

• 餐館買賣租約	• 酒牌申請	• 電子報稅	• 準確快速
• 公司設立變更	• 稅號申請	• 專業服務	• 安全保密
• 公司個人稅務	• 財務報表	• 經驗豐富	• 誠信可靠
• 解決稅務爭議	• 薪資出糧	• 負責熱忱	• 服務上門
• 合法省稅規劃	• 改稅補稅	• 為您着想	• 保您放心

電話:412-606-5196 傳真:412-259-3084
聯系人:Annie 電郵:deningy@yahoo.com

服務匹茲堡地區及全美各州 免費諮詢 歡迎來電

匹茲堡中國城信息網
www.chinatownpgh.com

匹茲堡華人經濟、文化廣告平臺,集華人商業信息于一城,分類齊全

包括:律師、會計、餐館、保險、金融、美容美發、中醫中藥、修車、盛大開業和特殊事件等

專欄主持:房屋買賣,稅務,醫藥,地方風味

大唐藝術設計公司
www.tangdesign.net

- 設計中英文網站
- 攝影
- 彩色印刷
- 動畫設計
- 菜單設計
- 新媒體
- 商業廣告
- 搜索引擎優化
- 標志、名片設計
- 網站管理

David Liu
POB 11300
Phone: 412 951-9341
Fax: 412 821-9341
Pittsburgh, PA 15238
davidliu@tangdesign.net

Peace Alive!
with China's Great 'Wild Beast' Poet **Huang Xiang**

Mimi Jong, erhu
Jeff Berman, dulcimer
Susan Powers, banjo

Tibetan Lama Tempa Dukte Lama
The Poets of CMU
Voices of Spirit with Ven. Ani Drubgyudma
The Paintings of Huang Xiang / William Rock

Mellon Institute
(corner of Fifth and Bellefield)
Second floor auditorium

Sponsored by Carnegie Mellon University Student Development Office
contact Jon Kroll, (412) 268-9510

Tues. April 8, 2008
8 pm
(Bellefield St. Entrance)