



# 賓州中部地區中國同仁聯誼會

## 聯誼會訊

Spring Issue, 2025

### 本期大要

會長的話

年度報告

年度活動一覽表

活動剪影

近期活動

會態

贊助商廣告 (722)

會員報名表

[www.cpcapenn.org](http://www.cpcapenn.org)

[cpcapenn@gmail.com](mailto:cpcapenn@gmail.com)

CPCA promotes:

服務社區

請瀏覽我們的網站

[www.cpcapenn.org](http://www.cpcapenn.org)

編輯：鍾麗珠

Editor: Lizhu Zhong

### 會長的話 President's Thoughts

親愛的會友：

春风化雨，鸟语花香，我们又开始新的一年 CPCA 的活动安排。首先感谢大家的支持和信任，让我来担任今年的会长。我们一家搬到 Hershey 不久，算是 CPCA 大家庭的新成员。当前会长胡冬梅和陈鹏邀请我去年做副会长，然后今年做会长的时候，我很担心自己不能胜任。但看到干事们和其他会员朋友的热情参与和支持，才开始有点信心。其实，都是大家一起的努力，特别是干事们和董事们的付出，让 CPCA 这么多年来一直服务这里的华人社区。

今年的活动以 Adopt-a-Highway 开始，除了传统的端午节，中秋节，和春节晚会，我们还会安排徒步和野营活动，郭林前会长会带领大家学习 pickleball，也欢迎大家提出新的活动建议，希望大家踊跃参与，并付出时间和智慧，帮助组织各种活动。

端午节活动定在 5 月 31 号星期六，在美丽的 Gifford Pinchot State Park，会有传统的美味包括粽子，也有划船比赛。我们一起来 high 哦！



It is time to plan CPCA activities for 2025. First thank you all for your trust and support to allow me to be this year's president. We have a strong and dedicated council and board members to serve CPCA together. Actually, it is the effort and contribution of everyone including you in keeping CPCA running and serving the Chinese community in Central Pennsylvania for so many years!

會長 姚敏 President of CPCA

**2025 年 董事會成員 Board Members**

董事 長：胡冬梅  
 副董事長：姚敏  
 董 事：史建陽、周治善、稽士汉  
 解躍峰、郑荣



**2025 年執行委員會成員 Committee Members**

會 長：姚敏  
 副 會 長：郑荣  
 財 務：劉思羽  
 活動協辦：杨鲁航、鍾麗珠、彭雯  
 周琼、韓衛星、劉瓊



**CPCA2024 財務報告 Financial Report**

2/27/2024 transition balance		\$ 3535.24
	<b>Revenues</b>	<b>Expenses</b>
Ads	\$ 850.00	
Donations	\$ 1,312.00	
Membership fees	\$ 1860.00	
<b>Dragon boat fest</b>	\$ 1527.00	\$ (1250.10)
<b>Moon fest</b>	\$ 1,245.00	\$ (1354.30)
<b>Chinese New Year Gala 2025</b>	\$ 3,444.00	\$ (4980.11)
Care Program (advance)		\$ (250.00)
Camping		\$ (244.00)
Website maintenance		\$ (110.56)
Insurance		\$ (210.00)
Directory printing fee		\$ (196.34)
Other expenses (adopt a highway, transition meeting, checkbook order)		\$ (603.55)
Council planning meeting (1/11/25)		\$ (250.00)
<b>Sum of revenues and expenses</b>	\$ 10238.00	\$ (9,448.99)
2025 transition balance (checking)		\$ 4324.25
<b>Accounts</b>	<b>3/2/2024</b>	<b>3/1/2025</b>
Checking account balance	\$ 3535.24	\$ 4324.25
Savings account balance	\$ 21,090.28	\$ 94.12
Certificate of deposit (main)		\$21000.00
Certificate of deposit (10-month interest)		\$871.06
Total transition balance	\$24625.52	\$26289.43

## 2024 Donation List

An-ChiYu    Chongjen Lin    David Chen    Dongmei Hu    Duanping Liao    Duc Hong    Guo Lin  
Jenny Dai    Jianyang Shi    Lin Yuan    Lizhu Zhong    Lynn Hess    Min Yao    Qian Gao  
Tracy Chou    Xiaoli Liu    Xiuke Wei    Yijin Wert    Yingyu Lan    Youhong Hang  
Yuefeng Xie    Cheena Qing    Wenqin Zhang

## 年度活動一覽表 2025 Event Summary

Date 日期	Event 活動	Location 地點
3/15/2025	Adopt-A-Highway	Hershey
Early May 2025	Hiking	TBD
5/31/2025	Dragon Boat Festival	Gifford Pinchot State Park
6/4 & 6/7 2025	Pickleball	Brightbill Park Tennis Courts
September 2025	Camping	TBD
10/11/2025	Moon Festival	Gifford Pinchot State Park
October 2025	Hiking	TBD
November 2025	Seminar	TBD
2/21/2026	Lunar New Year Celebration	Mechanicsburg, First Church of God

### 【健康小贴士】正确的刷牙方法

nhs.uk <https://www.nhs.uk> > Live Well > Healthy teeth and gums

[How to keep your teeth clean - NHS](#)

### Don't rinse with water straight after toothbrushing

After brushing, spit out any excess toothpaste. Don't rinse your mouth immediately after brushing, as it'll wash away the concentrated fluoride in the remaining toothpaste. Rinsing dilutes it and reduces its preventative effects.

#### 刷牙后不要直接用水冲洗

刷牙后，吐出多餘的牙膏。刷牙后不要立即漱口，因為它會洗掉剩餘牙膏中的濃縮氟化物。沖洗會稀釋它並降低其預防作用。縮

# 活動剪影 Event Highlights

## Chinese New Year Gala, February 1, 2025

伊玫 Annie

天乙木，地巳火，五行不生火，2025 蛇年红红火火地来到人间。

二零二五年二月一日，春寒未尽的午后，舞狮点燃 CPCA 春晚第一声祝贺，敦煌乐舞带来五彩祥云，继有藏族鼓乐传颂高山上的喜庆，江南依旧有烟雨的深情凝望。画风瞬转，拉丁舞将热情盛开成裙摆的花，以爱的律动为句点。丰盛的晚餐，如水的君子，相视一笑，岁岁是今朝。







# Highway Adoption 3/15/2025



姚敏

因为我在 *Penn State Health* 的新工作，我们一家 2021 年 12 月底搬来 *Hershey*。刚来的时候，我们住在 *Highway 39* 那里的 *Giant* 对面的公寓。刚到新的地方，特别那时候还在疫情之中，除了教会的兄弟姐妹之外，我们也没机会认识其他朋友。2022 年 3 月的一个周六，我和女儿开车出来，看到一群亚洲面孔，穿着橙色背心，在马路两边收拾垃圾，真的十分的惊讶。我女儿更是高声的说，从来没有见过中国人做这些公益的事情！特别是在路边捡垃圾。他们是中国人吗？是的，女儿小时候周六我们都忙着带她去各种学习班，跳舞，唱歌，钢琴，周日我们都在教会里。其他朋友，周末也是在自己家里面忙着修修补补，忙这忙那的。当然，女儿也参加很多公益活动，比如到老人院唱歌，教需要的儿童表演歌舞剧，但谁会想到捡垃圾这样的事情呢。记得我小时候隔壁阿姨找了一个社区的工作，就是扫大街。她工作的时候见到熟人都把脸藏起来，不好意思见人。

后来认识了 *CPCA* 的朋友。之后陈鹏给我介绍 *CPCA* 的活动就特别提到这个 *Highway 39* 的清洁工作，告诉我 *CPCA* adopt 收养了这段公路。当陈鹏提到这个活动的时候，我大声说：原来是你们！哈哈！原来，2017 年郭林当会长的时候，洪清德（2019 年会长）提议和联系州政府公路委员会，为我们申请了这一段 2 英里的公路。从那之后，每年 3 月中旬开春的时候，清洁 *Highway 39* 都是 *CPCA* 的传统活动。感谢大家的付出！

2024 年 3 月我第一次参加这个活动。今年的 3 月 15 号，大家又在彭雯组织下，又一起在 *Highway 39* 工作了！我们早上九点前先去一起吃 donut 喝咖啡，大家认识交通，照集体照，然后就分成四个小组，两个小组从南到北，另两个小组从北到南，在马路两侧一路收拾路边的垃圾，直到我们在中间会合。沿路很多司机都慢下来，鸣笛向我们致谢，有些司机甚至摇下车窗，大声说 *thank you!*

那天我走了七千多步。不但做了公益活动，还结交了朋友，锻炼了身体。

下面是一些参加活动的专家的 *comments*:

环境工程教授：用我们环境工程的专业术语来讲，大家今天做的是固体废物管理与处置实习。

药剂师：从药学的角度来看，今天参加活动的会员可以 *skip* 今天的一粒降脂药。

会计师：从会计学的角度来讲，我们今天参加的会员为乡镇节省了运营成本，为我们社区赢得了信誉。

对了，我们还发给小朋友们社区服务证书。今年有三位同学参加了这次活动，特别想提到的是 *Angelina Lu* 小朋友，她在妈妈带领下从 *York* 开了一个多小时车过来参加这次活动。

欢迎明年三月大家踊跃来参加！把这个活动传承下去，发扬光大。



## Dragon Boat Festival Picnic

### 端午湖畔聚餐

日期 **Date:** Saturday, May 31, 2025 **12:00PM - 16:00PM**

地點 **Location:** Gifford Pinchot State Park, Sunnyside Pavilion



#### Agenda

11:30 - 12:00 pm: Registration and Social Time 報到, 聯誼

12:00 - 14:30 pm: BBQ, 包粽子, 做韭菜盒子, 聚餐

14:30 - 16:00 pm: 划船比赛

#### Notes:

The seats for the festival are limited to the first 80 registered guests. Please register as early as possible.

Late registration will be accepted if seating is still available. Late fee will be applied. **NO WALK-IN**

**REGISTRATIONS.**

聚會場所只能容納80個名額，不接受当天報名，請有意參加者盡快報名，額滿恕不受理。  
敬請體諒。

## CPCA 活動報名表

### 端午節聚餐

時間: 2025 年 5 月 31 日, 中午 11:30 至下午 4:00

地點: Gifford Pinchot State Park, Sunnyside Pavilion

參加費用 (所有報名人員必須事先支付費用, 否則不予以計算)

姓名				聯絡電話			
<b>活動費用</b>	<b>會員</b>	<b>人數</b>	<b>小計</b>	<b>非會員</b>	<b>人數</b>	<b>小計</b>	
成人(13 歲包含 13 歲以上)	\$14			\$20		\$	
耆老(70 歲以上)	\$10			\$15		\$	
兒童(6 歲到 12 歲)	\$10			\$15		\$	
幼童(5 歲及 5 歲以下)	免費		Free	Free		Free	
逾期費 (5/20/2025 之後報名, 逾期費以人頭計算)	\$5			\$5			
			合計				合計
<b>活動費用總計</b>							
<b>2025 會員費(個人\$15/ 家庭\$30)</b>							
<b>捐款</b>							
<b>總數 (支票抬頭請寫 CPCA)</b>							

#### 注意事項:

1. CPCA必須同時收到報名表和費用, 否則視為無效報名。所有費用不予返還。
2. 上述活動費用包括午餐、點心、飲料
3. 活動內容除聚餐外, 另有烤肉、踏青、划船、戶外遊戲
4. 請不要攜帶寵物。
5. 報名截止日期為5/20/2025, 郵戳為憑。此後報名者, 必須附加逾期費用, 否則視為無效報名。不接受當場報名

費用和報名表請寄到以下地址

CPCA  
2015 Lincoln Street  
Camp Hill, PA17011  
Attn: Siyu Liu

報名截止日期為 5/20/2025, 郵戳為憑。此後報名者, 必須附加逾期費用, 否則視為無效報名。不接受當場報名

#### 免责声明

“通过支付报名费和/或签署本报名表, 我自願承担所有已知和未知的风险, 并对我和我的未成年子女参加所有相关活动承担全部责任。无论是人身伤害、财产损失, 以及任何其他损失, 我特此保证 CPCA 及其幹事、代理人、代表和组织者免受任何责任、诉讼、债务、索赔和各种性质的要求。本人声明本人自願参加本活动并承担全部责任”

NAME \_\_\_\_\_ SIGNATURE \_\_\_\_\_

## CPCA Membership Registration Form

January 1<sup>st</sup>, 2025 to December 31<sup>st</sup>, 2025

**FEE:** Individual: \$15 Family: \$30

- ❖ The Family Membership includes spouse, unmarried children and member's parents or grandparents *who live in the same house address*. Please make checks payable to **CPCA**.

**BENEFITS:** Receive newsletter, member directory and discounted prices to all CPCA events, selected restaurants and services.

**MEMBER INFORMATION:** ( \* - required field )

\*Adult's Name:

Mr. / Mrs. / Ms. \_\_\_\_\_ (Chinese/English)

Mr. / Mrs. / Ms. \_\_\_\_\_ (Chinese/English)

1. Have you ever been a CPCA member in any of the past 3 years? YES / NO
2. Has your contact information changed since then? YES / NO
3. Information provided will be kept by CPCA for member records and contact purposes only. You may mark with an X any information that you do **NOT** want published in the CPCA Member Directory. **Please be advised that if you mark not published all information, email 1 will default to be published.**

If you are a new member or answer YES on question #2, please fill out the following information.

\* Phone #: \_

\* Address: \_\_\_\_\_  
( street ) ( city ) ( zip code )

\* Email: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Child's Name: F / M \_\_\_\_\_ Year of Birth \_\_\_\_\_

F / M \_\_\_\_\_ Year of Birth \_\_\_\_\_

F / M \_\_\_\_\_ Year of Birth \_\_\_\_\_

F / M \_\_\_\_\_ Year of Birth \_\_\_\_\_

Other family members that live in the same household:

Name: Mr. / Mrs. / Ms. \_\_\_\_\_ Relationship: \_\_\_\_\_

Name: Mr. / Mrs. / Ms. \_\_\_\_\_ Relationship: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# 匹克球演示交流 6/4/2025 & 6/7/2025



Group: 匹克自如



Valid until 5/4 and will update upon joining group

CPCA 将于今年六月份组织匹克球演示交流活动，欢迎各种水平会员及非会员踊跃免费参加。 **扫码报名。**

时间：6月4号星期三 10:30，6月7号星期六 10:30，

地点：地点：Brightbill Park Tennis Courts

[https://maps.app.goo.gl/bbN9UK4SgqspHLSDA?g\\_st=com.google.maps.preview.copy](https://maps.app.goo.gl/bbN9UK4SgqspHLSDA?g_st=com.google.maps.preview.copy)

匹克球， Pickleball， 又称黄瓜球、泡菜球，是一种用球拍击球的新兴运动，融合了网球、羽毛球和乒乓球这三种挥拍类隔网竞技运动的元素。匹克球近年来越来越流行，因为：1，易学易玩：易于学习和玩耍，适合所有年龄段和技能水平的人。2，社交性：一项充满乐趣的社交运动，通常以团体形式进行。3，锻炼性：提供良好适当的锻炼效果，又不太过激烈。

郭林前会长去年获得 Hershey Open 3.5 + level 60 岁+ 的银牌，他代表 CPCA 将在今年六月份组织匹克球演示交流活动，欢迎各种水平会员及非会员踊跃免费参加。我们有拍子和球借给大家用。

关于匹克球，可以参考下面摘编自网络的信息：

## 1. 什么是匹克球？

匹克球是一项“三合一”的运动，它结合了网球的打法，羽毛球的场地和乒乓球的球拍，具有上手快、适宜人群广、社交属性强三大特点。

## 2. 匹克球的球

匹克球的球是一种特制的穿孔塑料球，以黄色和绿色为主，它比乒乓球大，比网球轻，中间空心，表面多孔。为减少风力的影响，表面布有 26 个圆孔为室内用球，40 圆孔为室外用球。

## 3. 匹克球的球拍

匹克球拍的外形为一个长方形，边缘呈圆角设计，和乒乓球拍相似，但尺寸大约是乒乓球拍的两倍，材质主要分为玻璃纤维和碳纤维。

## 4. 匹克球的场地

匹克球的场地和羽毛球（双打）场地尺寸完全相同，长为 13.41 米，宽为 6.10 米，场地网高 91.4 厘米，场地中心网高 86 厘米，球网相距非截击线 2.13 米。

## 5. 和其他球类运动有什么区别？

与网球相比，匹克球场地更小，球速更慢，球拍也更轻；和羽毛球相比，匹克球使用塑料球，受天气影响较小；跟乒乓球相比，匹克球场地更大，活动范围更广。匹克球综合了这些运动的部分规则，上手难度相对较低。

6. 如何打匹克球视频？ <https://youtu.be/fTvPYdKZqO0?si=BIGo7tJReMWKkcyL> <https://shorturl.at/A4n1l>

## 钓鱼与打猎：宾州的户外文化 解跃峰

在宾夕法尼亚州，钓鱼和打猎是深受欢迎的户外活动。为了在保护水生资源和野生动物的前提下，为公众提供钓鱼、划船和狩猎等休闲机会，州政府设立了两个专门机构：宾州鱼类与船务委员会（Pennsylvania Fish and Boat Commission，简称 PFBC）和宾州野生动物委员会（Pennsylvania Game Commission，简称 PGC）。这两个委员会各自拥有独立的财政体系和预算，不依赖州政府的财政拨款。

### 钓鱼：四季皆宜的乐趣

在宾州，最受钓鱼爱好者欢迎的鱼类当属鳟鱼，主要包括虹鳟、褐鳟、溪鳟和钢头鳟。虹鳟、褐鳟和溪鳟主要由 PFBC 在州立鱼场养殖，并在每年春季，甚至其它季节，将其投放到全州各地的水域。鳟鱼季的开钓日一般在四月初的一个星期六。清晨八点正式开钓，很多人前一天便开始在水边占位。随着开钓号令一声响起，钓鱼者同时挥杆开钓，场面蔚为壮观。

钢头鳟并非传统意义上的海鳟。1968 年，伊利市（Erie）当地的钓鱼爱好者协会开始在溪流中投放海鳟苗。数十年后，成群的钢头鳟在伊利湖中成长，并于冬季回游至当地溪流产卵。常见溪流深坑中，鱼儿密集，等待着一场大雨便会逆水而上。许多渔民甚至形容，抄网一捞或鱼钩一挂，便能轻松捕获。正因如此，PFBC 对钓钢头鳟规定十分严格——仅允许鱼钩挂在鱼嘴内，其它钓鱼捞鱼方式均属违规。渔警常使用望远镜对违规行为进行监视，发现者将面临严厉处罚。除鳟鱼外，宾州常见的垂钓鱼种还包括鲈鱼、大眼梭鲈、太阳鱼、鲶鱼和鲤鱼等。其中，鲶鱼和鲤鱼还可以通过鱼叉或弓箭捕猎。

2025 年，PFBC 在宾州水域投放了 320 万条鳟鱼，为了增加趣味性，还特别投放了 14,000 条金鳟鱼。作为一名拥有 30 多年钓鱼经验的老渔民，我偶尔见他人钓到金鳟鱼，却从未亲手钓到。没想到今年和夫人一起钓鱼，在短短一周内竟钓上了四条大金鳟鱼，其中两条超过了二尺长。拍照后，我们立刻将大金鳟鱼放回湖中，愿其他渔民也能像我们一样幸运。回家后，我用 AI 计算了一下钓到四条金鳟鱼的几率，结果显示是百亿分之三。

在宾州钓鱼需要持有钓鱼证（年费\$27.97），若要钓鳟鱼，还需额外购买鳟鱼许可（年费\$14.97 - \$20.97）。为推广垂钓文化，州政府每年设有“免费钓鱼日”，2025 年的免费钓鱼日为 5 月 25 日和 7 月 4 日。16 岁以下儿童无需钓鱼证即可垂钓。每年春天，在鳟鱼开钓日一周前，许多地方的钓鱼协会还会组织“儿童钓鱼日”，为孩子们提供专属钓鱼区域，并大量投放鳟鱼，确保孩子们能有所收获。例如，Hershey 地区通常会在 Bullfrog Pond 举办活动，而 Middletown 则在 Middletown Reservoir 举行。

除了钓鱼，划船也是 PFBC 的管理职责之一。PFBC 负责管理 50 个湖泊和众多船坞。若在这些湖泊上使用手划船或使用码头下水，需购买下水证，机动船需要注册。同时，救生衣佩戴要求及其他水上安全事项也由 PFBC 负责制定。每年，PFBC 还会开设水上安全课程，提升公众的水上安全意识。

### 打猎：宾州重要的文化传统

宾州的打猎事务由 PGC 负责。最受宾州猎人欢迎的猎物是白尾鹿。传统上，狩猎季从感恩节后的第一个星期一开始，但近年来已调整为感恩节后的第一个周六开始。许多家庭、朋友和狩猎俱乐部将这一天视为一年一度的重要聚会节日。记得 30 年前刚来到宾州州立大学任教时，一位老教授曾建议：感恩节后的周一不要安排考试或提交作业。我问是否为法定假日，答曰：不是假日，但很多学生会去打猎，不来上课。许多公立中小学也因为校车司机打猎请假，只好给学生发假一天。可见，白尾鹿狩猎季在当地文化中占据了重要地位。

除白尾鹿外，宾州可猎的动物还包括火鸡、黑熊、野鸡、兔子、狼、马鹿、鸭子和大雁等。狩猎工具种类繁多，既有火枪、弓箭、弩，也有鱼叉甚至夹套，但每种工具和猎物种类都受到一定季节限制。曾见一对夫妻用鹰捕捉野鸡，印象深刻。

无论使用何种工具或猎取那种猎物，猎人都必须购买狩猎证，并根据具体需求申请特别许可，如弓箭许可证、野鸡许可证、母鹿许可证和黑熊许可证等。马鹿许可证极为稀缺——2023 年，11 万人申请，最终通过摇号，只有 144 人获得许可证，其中 118 人成功猎得马鹿。我的一位同事曾幸运中签，猎得一头雄性马鹿，至今他对此引以为傲。他当时聘请了当地的狩猎向导，估计价格不菲。

根据统计，2023 年宾州猎人共猎得 43 万头鹿、4.4 万只火鸡、2920 头黑熊和 118 头马鹿。减少鹿群数量有效降低了机动

车撞鹿风险，对道路安全作出了贡献。PGC 还在州内投放了 22 万只野鸡。去年，我组织了一次观赏野鸡的徒步活动，大家看到 15 万只野鸡，兴奋不已。

PGC 通过狩猎证收入购置了超过 150 万英亩的狩猎地，并通过农业、林木及天然气的开发获得稳定收入。目前，PGC 的资金储备已高达 5 亿美元。这些狩猎地不仅供猎人使用，也免费向公众开放，适合徒步、登山、骑行、骑马以及越野滑雪等多种户外活动。此外，每年二三月份，Middle Creek 的雪雁迁徙景象壮观，吸引上万游客前来观赏。Middle Creek 的设施与管理费用全部由 PGC 承担。

几年前，我的膝盖出现了问题，休息了一两年也没有明显好转，医生建议进行关节置换手术。为改善病情，我尝试开始狩猎野鸡。这项活动节奏较慢，但每天需步行两三万步寻找野鸡。没想到一个狩猎季后，我的膝盖疼痛显著缓解。此后，我每年都参加野鸡狩猎，膝盖状况持续好转，恢复了登山徒步的能力，从那时起再也没有看过膝盖医生。

打野鸡步行二三万步的经历，也让我对一句古语有了更深的体会：“舍不得鞋 (haizi) 子，套不来狼。”可惜的是，专家在下乡采风时曾误将“鞋子”理解为“孩子”，将这句古语曲解为“舍不得孩子，套不来狼”。原本强调“勤劳才有收获”的传统智慧，竟被误读为“必须下狠心才有成果”的谬论，为一些人不择手段追求名利提供了借口，实在令人遗憾。

## 结语

无论你热爱钓鱼、打猎、划船，还是喜欢徒步或骑行，PFBC 和 PGC 都能为你提供丰富的资源与支持。为了保护生态环境和保障公众安全，两个委员会制定了详尽的法规，并拥有超过 200 名渔警和猎警的执法队伍。渔警和猎警均持枪执法，其权限有时甚至超越普通警察。在使用钓鱼区、码头或狩猎场时，务必配合执法人员的检查。

在狩猎场活动时，猎人必须依法穿戴显眼的橘黄色衣帽，以避免误伤。公众也应注意自身防护，佩戴橘黄色衣帽。过去，宾州禁止周日打猎（除狐狸、狼和乌鸦外），但如今在 11 月至 12 月期间，允许开放三个周日进行狩猎。特别是在感恩节后的两个周末，宾州有接近百万的猎人在狩猎场用步枪狩猎白尾鹿。在这段期间，非狩猎人员应尽量避免进入狩猎区。

作为两个自给自足的州政府机构，PFBC 和 PGC 不仅在野生环境保护方面取得了显著成果，也在提升公众安全和推广户外文化方面发挥了重要作用。而广大钓鱼者、划船者和猎人，通过购买许可和参与相关活动，积极为这两个机构提供了坚实的财政支持。



# 乍暖还寒话樱花

丽珠 建阳

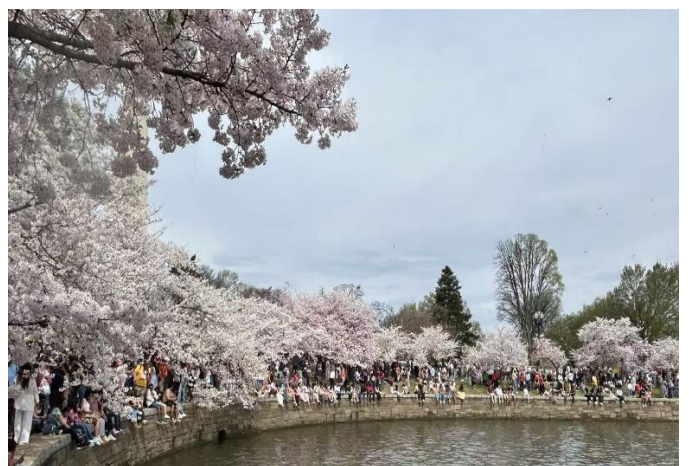
早春三月，乍暖还寒。

几天前还是寒枝上的零星暗红，一夜东风，忽地勃然怒放。来势如千骑赴会，百凤朝阳，争先恐后，当仁不让。拇指般大小的花朵，拼尽生命的全力，千万亿万，汇集成大江大海，如潮涌，如云飞，呼啸而来。数百株樱花，烂漫于一段两三里长，百来米宽的河岸上，熙熙攘攘，重峦叠嶂，其间竟没有一株杂树。主人有心，听凭樱花霸道，开它个呕心沥血，恣肆汪洋。

樱花就这样开了，清一色全是花，连片叶芽儿也不带。雌蕊如贵冠上的鹅黄顶珠，牵出修身玉立一杆新绿。殷红自花托深处渗出，淡淡胭脂把五瓣银白晕染得梦一般朦胧。红、黄、白、绿，小小一朵樱花，竟也占据了半壁春色。活泼浪漫的枝条是修长的手臂，托举起簇簇花团，乘着春风的羽翼，悠然曼舞。一弯身段姣好的河床，鱼样地抖着粼粼水波，为樱花析出春光中流淌滚动着的万道彩虹。宛如一页曲谱，无声地歌唱。又如一位绝代高明的点彩派大师，略去了调色板的笨拙，一任种种明丽的春色，各各闪烁于飘逸的画布上，融出一幅永不沉寂的天然。

让人格外慨叹的是，樱花并不在树上衰微凋零。花开十日，正值鼎盛辉煌，万众惊艳之时，樱花便如闲云游鹤，不牵不挂，坦坦然拆瓣而去。依然血肉充盈的花瓣，一片片辞别母树花托，于天地间翻飞盘旋，如繁星万点，倏忽而逝。这是怎样的一种灵性啊！活得惊世骇俗，走得决绝断然，不苟且偷生，不萎靡颓唐，由生至死，坚守着不容侵犯的清白与尊严。一如人类历史长河中最壮丽的几颗生命，风骨圣洁，浩气长存，令所有苟活者万分骄傲，又万分愧疚。

访华盛顿而不参拜樱花的盛典，当是莫大的遗憾。





## 种菜心得--教授变农民

叶丽娟

从小体弱多病，体育课不及格，高考挂盐水，身高不到 150，又瘦又黄的脸上那双本就比较大的眼睛显得更大了、、、叔叔小时候经常说，我有一双牛眼睛。每当 YouTube 粉丝问我是不是学的农学博士，我都是莞尔一笑，却不知从何解释那曾经手无缚鸡之力的自己。

是的，我就是那个只会读书，跟体力劳动无缘的四眼博士，出国前一点家务都没做过，妈妈总是说，你去做作业吧。后来跟不少同龄人一样，拿着奖学金来到美国读完硕士和博士，最后在大学做了教授。自从买了房子有了自己的后院，为了能留住父母常住，就让他们随意在后院种菜。直到那时候我都觉得这事儿跟我没关系，所以等他们回国了，后院就像没妈的野孩子，杂草丛生，我还是觉得这是理所应当的——我是读书人，哪里懂种菜呢？

直到 2020 年，疫情让我终于意识到，学业事业都没有健康重要，逐步坚定了“除了健康其它都是 P”的人生观，于是全身心投入开始学习种瓜果蔬菜，因为我认为，吃自己种的有机菜是走向健康很关键的一步。当时除了观摩妈妈之前的种菜经历，更多的是从 YouTube 大量自学。吃饭的时候看，休息的时候看，睡前也看——集中所有业余时间和能量，从理论和实践上系统学习种菜技能，整个过程大概三年，终于实现了瓜果蔬菜自由。当然这个过程中，我得到了家人和朋友的帮助，包括第一次接触到种菜交流会还是 CPCA 组织的，我还留着当年的那张发的 A4 纸笔记呢。

我分享以上经历，是想真心地鼓励种菜小白们，又或是菜地曾经被鹿和兔子侵略过而对种菜灰心的朋友们。我想说，如果我可以，那您肯定也可以。我从 0 到 1 的经历谁都可以复制，这几年我也把几大板块的内容浅显易懂的做成了视频分享，有图有真相说得清楚一

些，*YouTube* 频道名称：“美国 *Dr. Stella*” 我把几个关键核心板块及技巧在这里给大家概括一下，分享一路走来哪些坑可以避免。

首先，后院设计是重中之重，没有有效防范野鹿兔子等动物的措施，之后的种菜努力犹如建在沙子上的房子，毫无根基可言。我的菜地也曾经也被一家鹿搞得一夜之间回到解放前，所以我的后院在防动物设计这块非常严密，这是瓜果蔬菜自由的前提。这方面具体技巧可以看频道详细了解。

其次，我觉得另一个核心是菜园土的培养。一颗苦瓜苗能收获上百个苦瓜，这样的收获与堆肥方法以及有机肥的配置关系密切。譬如说底肥和追肥，虽然两者同样重要，但是底肥需要提前处理，而且有菜园黑黄金之称的堆肥也是实现健康饮食的关键，因为如果土壤缺镁，那么菜也缺镁，那不是吃了个寂寞？所以真正的有机菜也需要一些理论知识来支撑。

最后，叶菜怎么种，瓜类怎么种，水果树如何收获成百上千颗桃..... 受篇幅所限，这些我都在频道里面一一分享。我不是农学博士，而是英语语言学博士毕业的教授，热情欢迎大家跟 *Stella* 一起过快乐的健康有机生活：<https://www.youtube.com/c/DrStella>





# 哈城華人宣道會

HARRISBURG CHINESE ALLIANCE CHURCH

6950 ALLENTOWN BLVD

HARRISBURG, PA 17112

牧者： 趙四海傳道

English Pastor: REV. DAVID C. IRVIN

☎ (717) 541-1141

🌐 [www.harrisburgcac.org](http://www.harrisburgcac.org)

✉ [hcac@harrisburgcac.org](mailto:hcac@harrisburgcac.org)

頌揚慈愛上帝，傳講基督救恩，  
學習聖經真理，建立幸福家庭，  
關懷社會同胞，推展普世差傳。



Our purposes are to proclaim God's love  
in Christ's salvation,  
to immerse ourselves in Biblical truth,  
to build godly families  
to care for our community, and  
to expand global missionary efforts



医保独立经纪人, NewLife Financial Services 的创始人, Jenny Dai, 早期来美留学, 拥有名校 (武汉大学和 UC Davis) 化学双硕士. 先后在名校和大公司 (上海同济大学, Eli Lilly and Penn State) 从事过教学科研, 现在拥有全美二十几个州执照 (life and health), 用她在金融保险行业从业10年, 服务过千百客户的经验, 精益求精的精神, 流利的中英文双语服务, 一站式平台选择的优势, 以及现在在一周一讲座的义务财商教育, 有问必答的专业精神, 赢得了客户们的一致好评与推荐.



Jenny Dai

免费咨询:  
717-571-1313  
微信联系:

Jenny Dai



免费双语服务

代理多家公司

不代表公司  
只代表客户

爱心、耐心  
真诚服务心

一条龙服务平台

财商教育

全美多州执照  
Life & Health

授人鱼,  
更授人以渔



## Jenny 为您免费服务:

### 1. 医疗保险:

- 1) 各种个人、家庭、公司商业医保
- 2) 有政府补助的奥巴马医保 (包括刚拿到绿卡的新移民)
- 3) 65岁以上的各种老人联邦医保 (Medicare) 和低保 (Medicaid & Medicare)。
- 4) 短期旅游观光医保和留学生医保 (不需要身份)

### 2. 退休保险:

- 为您量身定制符合您需要的各种保险退休计划, 保护您的资产, 保护您的收入。让您敢投资, 敢退休, 敢花钱。后顾之忧。退休后一辈子有钱。活多久, 拿多久。

## 哈里斯堡 Harrisburg

哈里斯堡 (Harrisburg) 是美国宾夕法尼亚 (Pennsylvania) 的首府。按 2000 年人口普查, 该城市居民 48950 人, 2010 年人口为 49528 人, 2020 年人口为 50099 人。哈里斯堡位于萨斯奎哈娜河 (Susquehanna River) 东岸, 宾州第三大城市阿灵顿 (Allentown) 西南 83 英里 (134 公里), 最大城市费城西北 107 英里 (172 公里)。它是哈里斯堡-卡莱尔都会统计区的两个主要城市中最大的两个, 也称为萨斯奎哈娜谷, 2020 年人口为 591712 人, 使其成为宾夕法尼亚州仅次于费城、匹兹堡和利哈伊谷都会区的第四大会区。

在西进运动、美国内战和工业革命期间, 哈里斯堡在美国历史上发挥了重要作用。在 19 世纪的部分时间里, 宾州运河以及后来的宾州铁路的建设使哈里斯堡成为美国东北部工业化程度最高的城市之一。美国海军舰艇 USS Harrisburg 在第一次世界大战结束时于 1918 年至 1919 年服役, 以纪念这座城市而命名。USS Harrisburg (LPD-30) (曾经建造并以这座城市的名字命名) 将是圣安东尼奥级两栖运输船坞的第一个 Flight II 改型。在 20 世纪中后期, 这座城市的经济命运因政府、重工业、农业和食品服务等主要行业而波动 (赫希 Hershey 附近是好时巧克力制造商的所在地, 位于东部仅 10 英里 (16 公里) 处)。

该城市历史上曾出现过财政危机, 但因为联邦和州政府机构的高度集中使得该市拥有源源不断的收入。该城市也被评为美国最适合供养家庭的城市之一。

资料来源: 维基百科

# 宾州中部的法律咨询办案服务

语言为：中文和英文

联系人：杨秋燕女士 - Qiuyan Yang - 手机号码: 717-265-4582

## 中英文法律咨询办案服务来到宾州中部！

在中文顾问的协助下, 杨秋燕女士, 塔克·阿伦斯伯格律师事务所能够为华人社区提供法律服务。您不再需要去费城或纽约市寻找法律服务帮助。您可以在当地获得帮助, 与律师会面, 并在当地解决您的法律问题。

塔克·阿伦斯伯格(Tucker Arensberg)律师事务所是一家提供全方位服务的律师事务所 (<https://www.tuckerlaw.com>), 他在匹兹堡和哈里斯堡都设有办事处。

Harrisburg Office:

300 Corporate Center Dr Suite 200 Camp Hill PA 17011

**需要了解更多详情**

**联系人: 杨秋燕 (Qiuyan Yang)**

**电话 @ 717-265-4582**

**微信@qiuyanyang888**

律师 Evan Pappas, Esq



杨秋燕 (Qiuyan Yang)



埃文·帕帕斯(Evan Pappas) 是一位代表各种企业并为各种客户提供法律需求的律师。杨秋燕女士不是一个美国律师, 在中国, 她过去曾任中国律师。除了能说流利的普通话和英语外, 杨女士还拥有很强的法律背景。杨女士还是宾州的房地产专业人士(Highlight Realty LLC), 超过10 多年

杨女士拥有丰富的经验、广泛的知识(法律/房地产/贷款)、勤奋和关怀、专业精神以及时倾听和响应客户需求的能力和的性格。

现在, 杨秋燕女士与塔克·阿伦斯伯格律师事务所的埃文·帕帕斯律师合作(Evan Pappas of Tucker Arensberg) 为华人社区提供法律咨询办案服务。如果您有任何法律有关问题, 请打电话给杨秋燕女士

手机号: 717-265-4582, 或者微信号: qiuyanyang888 或者电子邮件地址: [qiuyanyang2008@gmail.com](mailto:qiuyanyang2008@gmail.com).

## 提供多项法律咨询办案服务

**Fees for CPCA Members are 15% Discount**





# HIGHLIGHT REALTY LLC

杨秋燕 -- 宾州中部房屋买卖代理

Qiuyan Yang - Real Estate Broker and Agent

服务范围: (流利英文 & 中文)

1. 民用房屋买卖代理.
2. 民用房屋贷款协助
3. 民用房屋租赁管理.
4. 商业房屋买卖代理
5. 商业房屋租赁管理.
6. 拍卖房屋专业协助
7. **免费房屋装修咨询 - 帮助您增加您房子价值**



十多年以上丰富的房屋买卖经验和知识, 以及广泛的房屋相关知识和经验, 认真负责的精神, 再加上我自家的房子装修和我自家的出租房屋管理和维修, 让我和您一起努力来保护您在房屋买卖中的合法权益及利益.

**免费咨询 - 详细情况欢迎电话咨询**

**(手机 717-265-4582 或者微信号: qiuyanyang888)**

**Email: [qiuyanyang2008@gmail.com](mailto:qiuyanyang2008@gmail.com)**

My more than 10 years extensive real estate experience, wide ranging knowledge of the real estate business, a hardworking, caring personality, professionalism, and high-quality customer service will help to protect you and your family's interests and provide you the benefit you deserve. When you need to discuss anything related to buying and selling your house, pick up the phone and call me at 717-265-4582. You can count on me!

**Free consultations at 717-265-4582 and you will be glad you called.**



**Fees for CPCA Members are 15% Discount**



6499 Carlisle Pike #400  
 Mechanicsburg, PA 17050  
 717-697-6000

10% Discount  
 & Free Edamame  
 for CPCA Members

**Business Hours**

**Lunch**

11:00AM - 3:00PM  
 Closed  
 11:00AM - 3:00PM  
 11:00AM - 3:00PM  
 11:00AM - 3:00PM  
 11:00AM - 3:00PM  
 11:00AM - 3:00PM  
 12:00PM - 3:00PM

**Monday**  
**Tuesday**  
**Wednesday**  
**Thursday**  
**Friday**  
**Saturday**  
**Sunday**

**Dinner**

3:00PM - 9:00PM  
 Closed  
 3:00PM - 9:00PM  
 3:00PM - 9:00PM  
 3:00PM - 9:00PM  
 3:00PM - 9:00PM  
 3:00PM - 9:00PM





# 基督生命福音华人教会

Life Gospel Chinese Christian Church

## 祷告会/主日学/团契/小组

主日敬拜 Sunday  
Worship Service

时间 Time : 主日上午  
Sunday 11:30 AM

地址 Address :  
500 W. Chocolate Ave.  
Hershey, PA 17033

	时间	联系人
祷告会	每周二 20:00	孙宏
成人主日学	每周日 09:00	贺牧师
恩友团契	每月第二个周六 15:00	孙宏
青春的契机	每月第一、三个周六 21:00	孙宏
仁爱团契	每周六 8:00	王洪
成长团契	每周五 19:45	张学新
迦勒弟兄团契	每月第一个周日 19:00	孙宏
喜乐团契	每月第四个周六 10:00	张芳

(717)979-4861

[www.lgccc.org](http://www.lgccc.org)

[lifegospelccc@gmail.com](mailto:lifegospelccc@gmail.com)



## Little Star Celebrating over 25 Years of Education and Community Service

a 501 (c)(3) non-profit organization

*Yijin Wert, Chairman of the Board; Dan Li, Principal*

### Language & Cultural Education

- Chinese Language (Level 1 - 8 & adult class)
- Chinese Classical and Folk Dance (Level 1 – 3)
- Chinese Calligraphy
- Chinese Music
- Chinese Language Application



### Community Services

- Provide Chinese cultural awareness programs at local communities;
- Perform traditional Chinese dances and music at cultural events hosted by local schools, government agencies and cultural organizations/centers;
- Participate in charitable activities for the communities

**Classes are offered on Saturdays from 9:30 am to 12:30pm at 5920 Jonestown Rd, Harrisburg, PA 17112 or via Zoom**

For information on enrollment and school activities, please contact Ms. Dan Li at [palittlestar@gmail.com](mailto:palittlestar@gmail.com) or follow us on Facebook at

<https://www.facebook.com/LittleStarChineseSchool/>

Requests for cultural awareness program and performance, please contact Ms. Yijin Wert at [palittlestar@gmail.com](mailto:palittlestar@gmail.com)

**<http://www.littlestarchineseschool.com>**

*Any high schooler who is interested in volunteering at Little Star, please contact Ms. Dan Li at [palittlestar@gmail.com](mailto:palittlestar@gmail.com)*



荣康药房--您的健康使者

**RONG'S PHARMACY**



Proud to serve local Harrisburg-Hershey community

- 亚健康管理咨询 (Free health consultation)
- 免费送药 (Free delivery)
- 贵宾服务, 老客户优惠计划 (Loyal customer benefit)
- 接收各种医疗保险(CVS/caremark, Express script, Aetna etc.)
- 配制爱心宠物用药 (Pet Medicine Compound)
- 特设保健品和中草药专柜 (Your partner for better health)

## **Dauphin Professional Pharmacy**

722 Allegheny street, Dauphin, PA 17018

Phone: 717-474-8343 Fax: 717-474-8326

Email: [dauphinrx@gmail.com](mailto:dauphinrx@gmail.com)

Wechat: z9615r

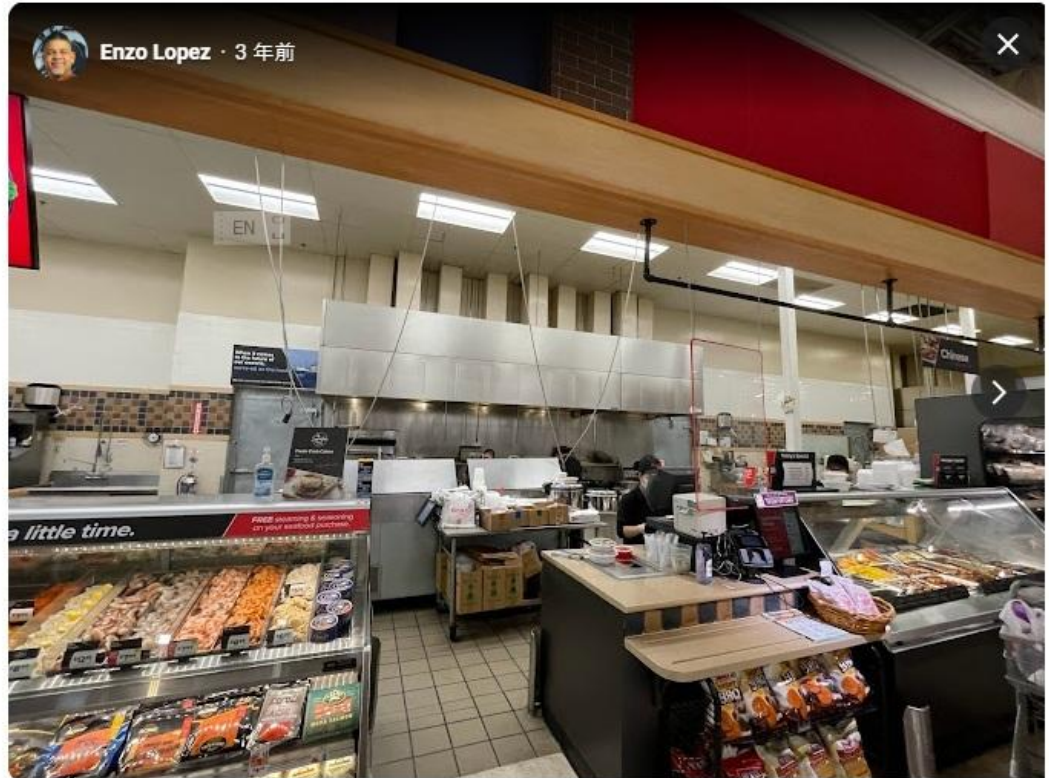
宾州州政府正规注册, 专业服务华人社区

~~~省时, 省钱, 省心~~~

**10% Discount for CPCA Members**

# *Hong Kong Chef Chinese Restaurant*

*1250 Cocoa Ave, Hershey PA 17033*



*Located in Giant*

*10% discount for CPCA Members*

# STRONG ROOFS. BEAUTIFUL DECKS.



*Professional Craftsmanship You Can Trust*



## Our Services Include:

- Roof Installations & Repairs
- Custom Decks & Patios
- Deck Repairs & Refinishing

## Let's Get Started!

  e-mail

This Month Only:

**FREE  
Estimates!**

Ask About Our  
Spring Specials!

**717-572-1101**  
darvinjmartin@aol.com

*Reliable Work. Lasting Beauty. Local Service.*