



EGCA Newsletter

麋鹿林华人联谊会通讯

EGCA Newsletter 201306

June 2013

“大学之路”座谈会



应不少家长和学生的要求，联谊会将于7月19日晚上7点至9点，在Elk Grove的Raley's Supermarket (4900 Elk Grove Blvd., Elk Grove, CA 95758)的会议室举办“大学之路”的座谈会。

届时，将由Golden Arch和联谊会基金会(EGCAF)奖学金的获得者们向大家介绍他们的成功心得和体会，以及申请大学的详细过程。欢迎学生和家长们参加。座位有限，已报名者优先。

Golden Arch奖学金获得者:

Garvin Yee

EGCAF奖学金获得者 (排名不分先后):

Chanel Cheung

Dorian Chen

Katrina Ye

通讯导读

第一页 “大学之路”座谈会

第一页 欢迎新会员

第一页 广而告之

第二页 暑期义务教儿童学打乒乓球活动

歡迎新會員

经联谊会理事会讨论通过，热烈欢迎以下新成员入会：

何苇 (Wei Peach)

广而告之



有意在联谊会网站上刊登广告？请和副会长梁建华联系：

Jhliang77@yahoo.com

广告费用为每月\$10，每半年\$50，每年\$100。广告收入将作为EGCAF的活动经费。

暑期义务教儿童学打乒乓球活动



麋鹿林华人联谊会将在暑期举办义务教六到十岁的儿童学打乒乓球活动。您的孩子将享受联谊会前冠军或亚军的免费陪练。

(http://elkgrovechinese.org/activities/table_tennis07.htm)

日期：周六下午和周日上午。(请事前电话预约)

地点：石头湖小学附近的三车车库
Three-car garage near Stone Lake
Elementary School, Lakeside Community

资格：麋鹿林华人联谊会会员

联络：黄长志 916-616-0735 (手机)

儿童打乒乓球的好处：

首先可以锻炼身体；其次经常打乒乓球可以锻炼人的反应能力；可以锻炼身体的协调性和运动神经，可以更好的培养孩子的脑子灵活能力！

请问儿童什么年龄学乒乓球比较合适,为什么呢?

6 周岁比较合适，孩子的个头可以够到台子，或者脚下加木板垫高，关键是要有正规的教练和经常的练习。学乒乓球可以锻炼孩子的灵活性和反应能力，也能够增进食欲。一般专业运动员都是六岁起，也有四岁的。业余运动员大都是八岁开始。也有特殊的：中国国家女队的丁宁是从十一岁开始练的，一个是有天分，手感好；一个是年纪大了理解能力会强，更容易掌握。

打乒乓球治近视眼！

很多家长让孩子从小学打乒乓球，目的是为了锻炼身体。但有的家长可能还不知道，最新研究表明，打乒乓球可以治疗近视。

该研究主要是针对青少年进行的。近年来，青少年近视发病率一直居高不下，有些学校的学生近视患者占到 80%。研究证实，单纯性近视多发生在 10 岁左右，孩子正确视力应在 1.2 以上，若视力低于 1.0, 应马上采取综合措施调整或治疗，因为这是预防和治疗近视眼的最佳时间。

造成近视的重要原因是眼睛疲劳，长期近距离看事物，晶状体总是处在高度调节状态，同时，看近处物体时，两眼球会聚向鼻根方向，使眼外肌肉压迫眼球，天长日久就造成近视。打球时，双眼以球为目标，不停地上下调节运动，可以改善睫状肌的紧张状态，使其放松和收缩；眼外肌也可以不断活动，促进眼球组织的血液循环，提高眼睛视敏度，消除眼睛疲劳，从而起到预防近视的作用。运动专家和医生都建议，让患近视的孩子经常打乒乓球，每天练习 1—2 小时，坚持两到三个月，就会收到明显效果。

附：场地照片及练球机视频
(<http://www.newgy.com/>)



编辑整理：鸣紫