

# 联邦医保系列 2024 - 联邦医保 AEP 延期报名截止日期



## 最后一周: 联邦医保年度报名期延期报名的最后机会

亲爱的长者朋友们, 时间紧迫! 联邦医保 AEP(年度报名期)的延期报名截止日期即将到来, 仅剩一周的时间! 您是否已经报名了联邦医保计

划, 或者您是否还在犹豫不决? 无论您处于哪种情况, 我们都在这里为您提供帮助和指导。

### 年度报名期延期报名的意义

年度报名期通常是每年的 10 月 15 日到 12 月 7 日, 由于受恶劣天气的影响, 马里兰州今年的年度报名期延长至四月底。年度报名期延期报名意味着您仍然有机会注册和更新联邦医保计划, 包括联邦医保优势计划和联邦医保处方药物计划。这也是您调整当前医疗保险计划的最后机会, 以确保您在 2024 年的医疗保障需求。

### 您应该采取什么行动

1. 立即评估您的医疗需求: 请您重新评估自己的医疗需求, 确保当前的医疗保险计划满足您的需求。如果

您需要更换计划或调整当前计划, 现在是最后的机会。

2. 了解延期报名的好处: 延期报名允许您更换或调整当前的医疗保险计划, 以确保您在 2024 年的医疗保障需求。这也是您最后的机会来调整当前计划, 避免在未来出现医疗保障的漏洞。

3. 寻求专业的帮助: 我们的团队拥有专业的知识和经验, 能够帮助您评估当前的医疗需求, 选择适合您的医疗保险计划, 并指导您完成注册报名流程。

我们的承诺: 我们承诺为您提供全方位的服务, 包括免费的专业咨询、报名服务和个性化的解决方案。我们的目标是确保您获得全面、可靠的医疗保障, 避免任何医疗保障的漏洞。

立即采取行动: 请不要再等待了! 年度报名期延期报名截止日期仅剩一周的时间。现在是时候采取行动, 确保您在 2024 年的医疗保障需求。如果您需要帮助或有任何疑问, 请立即与我们联系。我们将提供免费的专业咨询和报名服务, 帮助您获得您应有的医疗保障。

特别提醒: 符合条件的即将年满 65 岁的长者朋友们需要在 7 个月的初始报名注册期内申请加入联邦医保红蓝卡。我们团队为这些长者朋友们提供免费的咨询服务和申请帮助。

电话: (301)832-2593  
电邮: chang@theintegrityinsurance.com  
网站: www.theintegrityinsurance.com

# 2024年FEASTY CRAB杯 第六届大华府华人篮球联赛将于4月20日拉开战幕



清风摇曳送美酒, 龙腾九天再聚首。纵马扬鞭舞翩跹, 共举金樽醉梦游。

大华府华人篮球协会(GWCBA)2024年FEASTY CRAB杯第六届华人篮球联赛即将于4月20日周六晚在马里兰州Walter Johnson高中隆重开幕。届时将有17支华人球队, 近两百名队员, 分20-44周岁、45-54周岁以及55周岁以上三个年龄组, 先举行小组循环赛, 再进行季后赛, 决出各组冠军及其他名次。同时, 联赛还邀请了6支华人少年球队(U14与U16各三支), 交流切磋, 共同展示新一代华人少年的球技与风采。

本届联赛有幸获得大华府海鲜名店螃蟹盛宴餐厅(FEASTY CRAB)的冠名赞助。螃蟹盛宴餐厅专供包括大龙虾、雪蟹、小龙虾、牡蛎、干贝及蚌类在内的地道海鲜。并提供儿童菜单、自助午餐和特价午餐。餐厅位于16811 Crabbs Branch Way, Derwood, MD 20855, 每周自午至晚, 七天营业。联系电话: 240-403-7699。网站: https://feastycrabderwood.com/

此次联赛还获得不少球友的慷慨赞助, 包括倪壮飞、张凤凯、谢常青、何川、韩树立、王学明、楚剑

雄、李新章、李显喜以及两名匿名赞助人。联赛组委会向所有赞助人表示诚挚的感谢。

### FEASTY CRAB杯第六届大华府华人篮球联赛比赛规则

1. 比赛资格: 参赛队员必须是华人, 每位参赛队员只能参加适龄年龄组或更年轻年龄组的比赛。女队员不受年龄限制。每位参赛队员只能代表一个队参加一个年龄组的比赛。如有特殊情况, 必须征得同年龄组各队长的同意方可参加比赛。如发现队伍有违规者参加, 所有违规者参加的比赛均判为负。

2. 比赛时间: 总共32分钟, 分4节, 每节8分钟。除中场(第2和第3节之间)休息5分钟外, 每节之间休息1分钟。为了让比赛按时结束, 裁判可以根据情况适时调整中场休息时间或采取不停表方式加快比赛进程。

3. 弃权: 比赛时间开始5分钟不到场算自动弃权。每个队至少要有4名球员才能开始比赛, 比赛过程中可以少于5人直至3人。

4. 开球: 每场比赛和加时赛从中圈跳球开始比赛, 跳球队员必须在球上升到最高点后才能触球。

5. 停表: 每次死球停表。

6. 罚球: 投篮犯规球进, 加罚1次罚球, 如果球没进, 取决于投篮的位置加罚2次或3次罚球。全队犯规每节累计5次及以上时, 普通犯规被犯规球队罚球2次。技术犯规罚球2次并获得球权。故意犯规罚球2次并获得球权。恶意犯规罚球2次并获得球权。个人或球队进攻犯规和双方犯规(double foul)不罚球。

7. 犯规: 个人1次恶意犯规, 2次技术犯规, 或累计犯规达到5次后(含5次)自动失去本场比赛资格。恶意犯规视情节严重程度, 组委会有权追加处罚。所有犯规都累计到全队犯规, 全队犯规每节开始时(不含加时)重置为0。

8. 暂停: 每场比赛每队有4次暂停, 30秒和60秒各2次, 用完为止。加时赛各队增加一次30秒暂停。场上队员或教练在本队队员持球或者死球时可叫暂停。

9. 时间违例: 比赛有禁区内进攻3秒违例, 发球5秒违例, closely guarded 5秒违例, 发球后10秒未过半场违例, 罚球10秒违例, 投篮30秒违例。投篮30秒违例指进攻方从控制球(界外球时, 球被进攻队员 legally touch)开始必须

30秒内完成投篮(球进或球接触到篮圈)。如果转换球权, 防守犯规, 技术犯规, 或进攻方抢到篮板重置30秒。

10. 换人: 替补队员必须首先在记分台报告, 得到裁判的示意后才能进场比赛, 不按照换人程序执行擅自进场比赛, 裁判有权给予警告或技术犯规。

11. 加时赛: 常规比赛时间内打平, 加时2分钟, 每队增加一次30秒暂停, 全队犯规继续累计, 不归零。如果依然打平, 则实行突然死亡(Sudden death), 先得分者胜。

12. 记分规则: 胜一场2分, 负一场1分, 弃权0分。积分相同时, 按如下顺序决定名次: 相互之间的胜负, 相互之间的净胜分, 总净胜分, 抽签。

13. Mercy 规则: 如果下半场分差达到20分, 比分领先一方防守时须退到半场防守, 比赛将不停表完成剩余比赛。

14. 每个队伍都有义务分担记分台工作, 队长应及时安排队员完成分配的记分台任务, 安排的记分员必须在比赛开始10分钟之前到场。未能按要求安排记分员的队伍每次从押金中扣除\$40, 直至扣完为止。

15. 比赛过程中队员和教练必须尊重, 服从裁判。如有争议, 一切以裁判判罚为准。如果一队有一位队员不服从裁判判罚, 故意拖延比赛甚至更恶劣行为, 裁判有权根据情况给予警告, 技术犯规直至取消其本场比赛资格。如果一队有多名队员拖延比赛或更恶劣的行为, 裁判可以根据情况给予警告, 技术犯规, 或判该队弃权。情节严重者, 组委会可以根据情况给予追加处罚。

16. 其他情况以NFHS规则为准。

第六届大华府华人篮球联赛组委会供稿

### 赛程安排

Round Robin	Team and Location	Team and Location
4/20/2024 Sat	W Johnson HS Main Gym	W Johnson HS Aux Gym
5:50pm	D2顽石55: D4西北豹	A1好景跑不动: A2-Hope Viper
7:05pm	C1雄鹰: C2希望西城	D1熊猫: D5伞兵
8:20pm	A3顽石20: A4-Millennials	C3强队: C4铁龙
9:35pm	C5圆梦: C6老狼	A5-Ascending: A6老朋友
4/21/2024 Sun	T Wootton HS Main Gym	T Wootton HS Aux Gym
5:50pm	A2-Hope Viper: A6老朋友	C1雄鹰: C3强队
7:05pm	D4西北豹: D5伞兵	A1好景跑不动: A3顽石20
8:20pm	C4铁龙: C5圆梦	C2希望西城: C6老狼
9:35pm	A4-Millennials: A5-Ascending	D2顽石55: D3博腾马
4/27/2024 Sat	W Johnson HS Main Gym	W Johnson HS Aux Gym
5:50pm	A1好景跑不动: A4-Millennials	A3顽石20: A6老朋友
7:05pm	C3强队: C6老狼	A2-Hope Viper: A5-Ascending
8:20pm	C1雄鹰: C4铁龙	C2希望西城: C5圆梦
9:35pm	D3博腾马: D5伞兵	D1熊猫: D4西北豹
4/28/2024 Sun	W Johnson HS Main Gym	W Johnson HS Aux Gym
5:50pm	A1好景跑不动: A5-Ascending	A4-Millennials: A6老朋友
7:05pm	C4铁龙: C6老狼	D2顽石55: D5伞兵
8:20pm	C2希望西城: C3强队	D1熊猫: D3博腾马
9:35pm	A2-Hope Viper: A3顽石20	C1雄鹰: C5圆梦
5/4/2024 Sat	W Whitman HS Main Gym	W Whitman HS Aux Gym
5:50pm	C3强队: C5圆梦	A1好景跑不动: A6老朋友
7:05pm	C1雄鹰: C6老狼	A3顽石20: A5-Ascending
8:20pm	A2-Hope Viper: A4-Millennials	C2希望西城: C4铁龙
9:35pm	D1熊猫: D2顽石55	D3博腾马: D4西北豹
5/5/2024 Sun	T Wootton HS Main Gym	T Wootton HS Aux Gym
5:50pm	U1-Mavericks: U2-CYC	U4-Jr Eagles: U6-Family14
7:05pm	CC3:CC7	CC4:CC6
8:20pm	U5-Daggers: U6-Family14	
9:35pm	AA3:AA6	AA4:AA5
5/11/2024 Sat	W Whitman HS Main Gym	W Whitman HS Aux Gym
5:50pm	U1-Mavericks: U3-Family16	
7:05pm	DD3:DD4	Octagon Pro: CCC5-6
8:20pm	CCC1:CCC4	CCC2:CCC3
9:35pm	AAA1:AAA4	AAA2:AAA3
5/12/2024 Sun	T Wootton HS Main Gym	T Wootton HS Aux Gym
5:50pm	20+ Open Final	U4-Jr Eagles: U5-Daggers
7:30pm	45+ Final	U2-CYC: U3-Family16
9:10pm	55+ Final	

华府蟹协 Feasty Crab 杯冠名赞助商菜单  
地址: 16811 Crabbs Branch Way, Derwood, MD 20855  
电话: (240) 403-7699

<b>Dinner \$3.99</b>	<b>All You Can Eat Menu</b> • 90 Minute Time Limit (\$16.99 per Adult, \$10.99 per Child and over: \$17.99) *ALL YOU CAN EAT CANNOT BE TAKEN TO GO* (Applied only if food is not eaten and has to be thrown away) 18% service charge added to checks	<b>Dinner \$3.99</b>
<b>Seafood</b>	<b>Sides</b>	<b>Fried Food</b>
Snow Crab Blue Crab (seasonal) Head on Shrimp Headless Shrimp Black Mussels Green Mussels Clams Crawfish	Boiled Egg Potato Sausage Steamed Rice Broccoli Ramen Noodles Corn Fried calamari	Fried Shrimp Chicken Nuggets Chicken Wings Fried Catfish Fried Scallop Regular Fries Sweet Potato Fries Onion Rings Hash puppies Crab Rangoon Fried Oyster

Raw oyster 1/2 dozen +\$10 1 cluster dumplings Crabs +\$15 King Crab +\$30 per pound, Lobster +\$12 Per Tail  
If you order from the regular menu, there is no sharing from the "All You Can Eat Menu" or you'll get charged the "All You Can Eat" price. You cannot serve different "All You Can Eat" menus for the same table. If you have any food allergies, please let the server know. Thank you for your reservation.