

将地球“踩”在脚下

华府第四届“快乐健康打卡赛”第三周新闻公报

各位看官,之所以给本周新闻公报起这么个狂傲的题目,有两层意思,一是我们的打卡赛已经进入倒计时,在我们的脚下,三周的时光转瞬即逝,而这一切都是我们一步步走出来的(或是跑出来的),这可是实打实的业绩;二是成绩,据我初步计算,截止5月10日,我们39个队的总成绩已经达到惊人的19,728.02迈(约等于31,564.83公里),这是什么概念,这个距离等于环绕地球3/4圈,我们不仅将时光踩在了脚下,而且地球也即将被我们踩在脚下,大伙说,牛不牛!

好,我们下面言归正传,说说本周的新鲜事儿!

新闻一:据组委会透露,本届大赛的颁奖庆功仪式将于6月8日(周六)上午11:00至下午2:00,在Cabin John Regional Park (7400 Tuckerman Lane, Bethesda, MD 20817)隆重举行。除了发奖、发礼物和庆功外,还将举办很上档次的户外烧烤。据小道消息,组委会将准备烤羊肉串、猪排、鸡翅、烤大虾、热狗、汉堡、凉面、炒米粉、卤蛋、各种新鲜蔬菜、果品,还有大人、小朋友都喜欢的各类冰品!希望大家在辛苦了一个月后,可以美美地饱餐一顿,以抚慰委屈多日的肠胃,欢迎所有参赛队员和家人莅临!

收费:成人每人\$15.9岁以下(包括9岁)每人\$10。为确保食物充足和种类丰富,请参加活动的队员通过网络注册报名,并且以PayPal或Zelle缴付全额费(如网上注册现场交费请付\$20现金),报名截止日期6月3日(星期一),不接受当天报名和临时参加

者!

新闻二:参加本次大赛的234名队员基本上可以分为三类,一类是每天的线路雷打不动,绕着小区转圈;第二类是经常选择有趣的,或者具有挑战意义的线路;第三类是满世界游荡,走到哪儿就打卡到哪儿。下面选择两个比较典型的例子:

来自上春山队的几名队员,上周特意选择了一条非常有趣的线路——动物园,一边走,一边看,一边看,一边走,结果闹得那些动物都纳闷,这几位怎么来回转圈,一上午都见了八回啦,干嘛呢?

而来自东北3H1队的队员Sunnymountain则是旅游打卡两不误,上周连跑带颠登上了华夏东海第一峰——崂山顶峰(海拔1132.7米),虽然高度有限,比起珠峰可是小巫见大巫,但人家可是中国沿海最高的山峰,自然值得小小地嘚瑟一下。华府著名打油诗人、本次大赛裁判长特意为此赋诗一首,以示鼓励。

新闻三:其实,坚持走路(或跑步)不仅有助于养成健康的习惯,而且还有意外惊喜。东北3H3队的队员Jing写道:每天打卡,经常会看见身旁惬意游动的鸭群,时间一长,看着潇洒、绅士的鸭群和那些依偎在妈妈身边的小鸭子,心里会生出诸多感叹,不知道自己看到的是不是来自同一个家庭?自己脚下的路在延伸,也在陪伴它们慢慢地长大!

新闻四:从开始的被动接受,到后来的逐渐喜欢,打卡赛正在成为大家生活的一部分。来自潇湘三队的队员韦子写道:说真的,

我非常感谢这次活动。比赛开始时,我COVID了,以为充其量每天走上2英里,就OK了!结果完全没想到,在老公的鼓励下,我的成绩每天进步一点点,随着节奏的不断增强,在老公的带领下,现在可以每天跑15英里以上,又有了hiking世界的冲劲和豪情。今年7月份有一个Blue Mountain的10公里Spartan(斯巴达)障碍越野赛,打卡之前感觉自己的体能下降太多,有点打退堂鼓了。但每天的坚持,让我一点点把体能和信心捡了回来,好像比专门的训练还好!

来自华北健康快乐一路走队的六名队员上周组织在黑山公园打卡,他们写道:择一日风和日丽,约上队友一起到黑山公园打卡这个夏日!在这繁花盛开的季节,闻一闻花草和清风的味道,聊聊生活中的琐事,呼吸新鲜的空气,感受生活气息的芬芳,享受大自然的恩赐,好不惬意。让我们一起走出健康年轻态!结果这一趟下来,在开心快乐的同时,也让他们的成绩爆棚,总成绩一举进入前十名,厉害啊!(附图4)

新闻五:华府才女又出新诗了,请欣赏:

今天事情有点多,差点儿忘了打卡的事儿,感谢竹杖芒鞋踏春行小伙伴们的提醒和激励。

【七绝】戏题傍晚打卡(雁格)
作者/夜阑风静
忙完杂事刷微屏,
忽闻群中打卡声。
急急出门飞步履,
晚风帮我记行程。

新闻六:前几天,湖南同乡会潇湘蛟龙龙舟队在Carderock公园

进行赛前训练,参加打卡赛潇湘1-6队的部分队员前往助威。龙舟队训练结束后,龙舟队队员和打卡赛队员共同参加了健走活动,他们沿着C&O Canal Trail徒步,收获了5担麦子(5miles)以上。最后大家前往饭馆共进午餐,其乐融融,以示庆祝。

新闻七:截止比赛第三周(4月20-5月10日),各队总成绩如下(按队伍序号排列):

新闻八:截止5月10日,总成绩排在前十位的队伍是:

1. 东北风3H1队(1375.45迈)
2. 河北勇往直前队(963.11迈)
3. 潇湘三队(940.26迈)
4. AT逍遥队(748.84迈)
5. 潇湘五队(722.81迈)
6. 上春山队(710.36迈)
7. 华北健康快乐一路走队(704.85迈)
8. 东北风3H2队(696.07迈)
9. 潇湘一队(651.76迈)
10. 中原龙行二队(631.31迈)

新闻九:个人总成绩名列前茅的队员是:

1. Mei Sun(265.52迈,东北风3H1队)
2. 肖江(256.33迈,潇湘三队)
3. Li yang(248.28迈,东北风3H1队)
4. 王非(229.16迈,东北风3H2队)
5. 赵彦平(228.95迈,东北风3H1队)
6. Peihuan Xu(227.46迈,AT逍遥队)
7. Forest Sun(227.01迈,东北风3H1队)
8. 蔡朝晖(221.84迈,河北勇



往直前队)

9. 陈颖(218.33迈,东北风3H1队)

10. 白任奎(213.26迈,中原龙行二队)

新闻十:看来保持全勤的确不是一件容易的事儿,继上周21支队伍保持全勤之后,本周再次出现滑坡,只有17支队伍继续留在全勤的行列里。希望他们再接再厉,再坚持最后一周!!!

组委会对各队取得的优异成绩深感欣慰,更对大家通过锻炼所展示出来的勃勃生机与活力兴奋不已。组委会特别感谢各队队长的勤苦付出,同时,提醒所有队员,锻炼时千万量力而行,一切以自己的快乐与健康为前提,别忘了我们的口号:快乐第一,健康第一!

好,今天的播报就到这里,咱们下周见!

特别感谢 Anchor Homes(安客新居)和华府知名保险经纪人徐腕佑对本次大赛的鼎力支持!

Anchor Homes(安客新居):安客新居,从零建起;量地定制,保您满意!

联系电话:703-997-1618
公司地址:6862 Elm St, Ste 110, McLean, VA, 22101
车子保险低里程方案,开的越少,省的越多,欢迎咨询!
徐腕佑(WANYU HSU) 703-573-3990, wanyuhsu@allstate.com

(撰稿:孙殿涛,摄影:众人)

郑乔云会计事务所

Abacus Accounting & Tax Services LLC 5-096

25年以上的税务和会计工作经验 服务热情 收费合理
精通英语、国语、福州话

- *成立公司及其他商业组织
- *个人营业及其他各税
- *个人财务报表
- *代办营业执照
- *电脑会计及簿记
- *办理公司、个人所得税
- *申报公司
- *员工薪资
- *服务全美50州
- *财务节税计划

(新) Tel: 301-263-3888 Fax: 301-610-7879
邮箱: abacustax60@yahoo.com
地址: 966 Hungerford Dr, Suite 8B, Rockville, MD 20850 本公司位于大中华超市附近 (敬请电话预约)

Angelo USA Inc

Sam Shu 注册会计师
Meko Wang 税务咨询

- 专精公司、个人报税
- 专精外国人在美国报税
- 专精美国人外国收入、外国资产报税
- 代理申请各种公司、设计会计制度

电话: (240) 506-1252, (301) 592-7860
邮箱: meko.wang@angelousa.net
地址: 932 Hungerford Dr. #1B, Rockville, MD 20850

Capitol CPAs & Advisors

邱东渐, 注册会计师 (CPA)
维州、马州和 DC 执照

我们专业、诚信受理:

- 个人税务规划和申报
- 公司税务规划和申报
- 公司注册和财务报表
- 员工薪资和扣税核算

电话: 703-994-8530 微信: BrinkyQiu
邮箱: info@capitolcpaadvisor.com
地址: 7720 Lisle Ave. Falls Church, VA 22043

刘会计事务所

刘佳 注册税务师

公司个人报税, 地产投资抵税
移民前后规划, 国外资产税收
全美公司成立, 退休计划年金

电话: 240-899-4990 传真: 1-888-317-2608
www.LiuTaxGroup.com
Email: LiuTaxGroup@gmail.com
微信号: LiuAssociatesInc
地址: 46164 Westlake Dr. P.O. Box 650083 Sterling VA 20165

何佩芬税务师事务所

P&G Accounting & Tax Services
联邦执照注册税务师 EA MSF
Tel: (571) 551-1118 Fax: (703) 956-2881
Email: PandG.ats@gmail.com

税务咨询、计划、申报(全美50州)
税务交涉 外国人报税
财务咨询、分析、管理 申请工卡
公司建立、建账 簿记报表
薪资发放 生意买卖合同

203 Yoakum Parkway #1118,
Alexandria, VA 22304 5-144

Moy Cheung & Company

梅張會計師樓

执照会计(CPAs), 税务师(EAs), 内部审计师(CIA), 税务律师
申报个人, 公司, 信托和非盈利组织所得税符合规章审计
税务稽核代表, 收税程序, 危机或收税干预, 信托基金免除罚款, 妥协支付税款,
对税务法院立案或者未立案的案件向国税局上诉部门请求结案, 或作法院立案代表

DC Office (大舍堂旁)
1310 Ninth Street, N.W. Washington, DC 20001-4208
电话: (202) 234-2228
(202) 797-9288
info@moycheungfinancial.com

Rockville Office (邮政局停车场旁)
10 North Street Rockville, MD 20850
电话: (301) 838-2881
(301) 838-8708
www.moycheungfinancial.com

首都理财会计师/税务师事务所

CAPITAL TAX SERVICES 5-006

赵秋 注册会计师 联邦执照税务师

- 承办全美各州州税, 联邦税, 个人及公司名号商业税务申报
- 非盈利公司税务申报
- 税局查账交涉
- 各种公司成立, 注册及代理申请营业执照
- 公司, 个人税务计划, 记账, 工资发放
- 代办外国公司及个人税务申报
- 财务节税计划, 投资策略
- 人寿保险规划
- 退休计划年金
- 多年成功报税经验
- 电子申报, 价格合理
- 诚信服务, 专业可靠
- 遵法省税, 口碑极佳
- 敬业守德, 为您刻保隐私

Tel: 240-506-1595 Fax: 301-294-4088
Email: capitaltaxone@gmail.com

美国税法复杂多变, 导致个人报税烦恼易增。我是联邦执照注册税务师, 注册会计师。我的工作就是为您排忧解难, 遵法省税。我的客人讲: “多年自己买软件报税, 费时, 费力, 费钱。” 在我们公司报税后, 他们都说: “这下可真省时, 省力, 省事, 省钱了”

招收办公室助理和实习生, 请发简历

新地址: 932 Hungerford Dr. Suite 18A
Rockville, MD 20850

李兴会计师事务所

FINANCIAL & ACCOUNTING TAXES SPECIALISTS, INC

您是否付出太多税金呢? 新的税法专业知识一定可以让我们帮您节省税金
30年以上个人及公司财务、税务专业的丰富经验

- 三十人以上个人及公司行号专业的丰富经验, 包括成立公司、全美五十州个人及公司报税、会计、财务、税务、投资、移民投资、合资、商业及店面买卖、住家、出租、商业房屋、贷款、退休、遗产、员工福利、子女教育基金等策划。承办大陆、台湾、东南亚、欧洲、美国等各种商业贸易, 移民投资合资等, 国外公司在美国成立分公司的经营市场策划咨询。
- 承办全美五十州州税、联邦税、特别行政区, 个人、公司及合伙人等, 各种商业税务、非营利公司、新移民与国外资产税务申报。
- 承办全美各州各种公司组织成立, 有限公司、合伙人、非盈利公司以及个人各种商业、贸易等。
- 承办公司行号, 每月、每季、每年簿记、员工薪资、零售税、资产税、建立会计制度, 电脑设计, 节省税务策划等。

● 马州盖城 7831 Muncaster Mill Road, Gaithersburg, MD 20877
301-556-2997 或 301-519-2277 或 301-250-8001
● 马州巴尔的摩 (Towson, MD) ● 马州哥城 (Columbia, MD)
1-888-888-6128 (免费电话) 传真: 301-963-0026
● 维州 (Falls Church, VA) 1-888-888-6128 (免费电话)

C/O MR. ANDY LEE
请看我们的网站及咨询
www.FATSIEFILES.com
Email: faatsi@gmail.com
办公时间: 1:00pm-8:00pm
星期七天为您服务 (请先预约)