



秋情飞扬, 热力健走

--- 华府大专院校校友会联合会再度荣膺蒙郡十月健步挑战团体冠军

2024年“积极乐龄周”(Active Aging Week)于9月30日至10月6日举行。这一理念由世界卫生组织欧洲委员会于2002年提出,旨在提升中老年人的生活质量,鼓励终身学习以保持身心健康、思维敏捷,积极参与社交活动,持续为家庭和社会贡献力量,从而实现快乐、充实、有活力的晚年生活。为推动蒙郡50岁及以上居民的身心健康,蒙郡亚太裔健康促进会(Montgomery County Asian American Health Initiative, AAHI)于今年的积极乐龄周再次举办健步挑战活动。本次活动吸引了华府大专院校校友会联合会(大专联)队和大华府菲律宾护士协会(Philippine Nurse Association of Metro DC)队参赛。

大专联首次参赛是在2023年,当年即斩获冠军。今年,大专联再次组队参赛,队伍由多位资深成员和新加入的健步爱好者组成,气势如虹。义工刘翠平再次担任队长,负责活动的组织和鼓劲拉拉工作。队员包括现任会长李传明、顾问会长吕萍、荣誉会长李民、副会长兼秘书长孙焰、副秘书长蔡春生、后勤部副部长陈桂芳(2023年健步冠军)及文艺部部长刘斌。今年的队伍中既有去年夺冠的健步队员张莉、劳桂芳、严祥和、蔡燕璇等,还有新加入的社区跑步传奇选手 Kyle Hu、2023年湖北队冠军张骏、河北队冠军蔡朝晖,以及张淑萍、Tracy Shen、宋海平、Yanheng Sun、刘美红、陈彤哲等。替补队员包括陈静、大可和毛斐雯。

9月30日,健步挑战赛拉开序幕。尽管细雨连绵,队员们毫不畏惧,摩拳擦掌,第一天便以人均17000步的成绩抢得先机。Kyle Hu、陈桂芳、张骏、蔡朝晖、陈彤哲5人超过20000步,其中 Kyle Hu 更是走出46294步,刷新去年大专联单日最高步数记录。蔡朝晖以28442步成为当日女子最佳。首日团队总步数达到338745步,超越去年同期成绩。刘翠平队长为全队定下240万步的总目标。

次日,尽管细雨继续,队员们步伐更为稳健,多数人步数再创新高,队伍日总步数达到367250步。Kyle Hu 和蔡朝晖分别以51024和29309步成为当日男女最佳。此后几天,队员们连续突破, Kyle Hu 的日均步数保持在5万步以上,让人

惊叹不已。蔡朝晖也连续刷新女子记录,单日步数首次突破3万步大关。队伍日总步数不断攀升,第三天达到了39万步,第四天更是刷新至418895步。

第五天,比赛进入冲刺阶段,队长刘翠平每天早晚在微信群中为大家加油鼓劲,张莉则播放运动员之歌助兴。当天刘美红和蔡朝晖双双突破3万步, Kyle 继续以59840步保持高分。队伍日总步数高达419050步!

最后两天,比赛进入白热化阶段。10月5日,陈桂芳、张骏、蔡朝晖、宋海平和刘美红5人步数均突破3万,其中陈桂芳和蔡朝晖更是接近4万步。 Kyle 以行走24英里的成绩刷新个人记录。10月6日,比赛最后一天, Kyle 达到了30.3英里,67580步的神奇成绩,助力队伍最终以291万多步的总成绩夺冠,日均步数突破41万步,其中 Kyle 贡献了近19%的步数,荣膺大专联健步队首位卓越贡献奖。

最终,本次健步挑战赛中, Kyle Hu 荣获卓越贡献奖、天天进步奖及新人奖,最年轻队员劳桂芳获得精神文明奖。陈桂芳凭借推荐多位优秀队员获伯乐奖,蔡春生则获得男子单日最高记录保持者和仙翁称号。张骏、蔡朝晖分别荣获男子和女子七日总步数冠军及花木兰奖。现任会长李传明、顾问会长吕萍和荣誉会长李民荣获社区最强领导力奖。刘斌、孙焰、蔡春生、陈桂芳荣获健步社区最佳志愿服务奖!连续两年参加健步挑战的队员张莉、吕萍、孙焰、劳桂芳、蔡春生、陈桂芳、李传明、刘斌、严祥和、蔡燕璇荣获健步挑战鼎力支持奖!新队员张骏、张淑萍、蔡朝晖、 Kyle Hu、Tracy Shen、宋海平、Yanheng Sun、刘美红、李民、陈彤哲、替补队员陈静、大可、毛斐雯荣获大专联健步新人奖。

大专联多年来致力于服务社区,积极参与大华府地区各类文化交流、健身活动,促进华裔社区对社区服务的积极参与。本次健步活动不仅推动了社区健身的良好风气,也有助于提升居民健康水平和生活质量。大专联希望通过此类活动激发社区活力,促进社区健康资源的有效分配,帮助长者享受健康、精彩的生活!

感谢大专联常年赞助商:
华盛顿科技大学 Washington

University of Science and Technology (WUST), F1学生签证,提供I-20表,提供以就业为导向的学士/硕士学位和证书课程, MBA, MSIT, MSCS, BSIT, BSBA 当面授课/线上课程。一年四次申请机会,提供 CPT/OPT 实习,等待 H1B 抽签, B/J 签转 F 签, 硕士学位最快1.5-2年学完。完成学位总学费低于2万美金。全美任何州都可以申请!提供学位,技能,证书和职业帮助。校址: 2900 Eisenhower Avenue, Alexandria, VA 22314。中文服务: yzou.student@wust.edu 312-351-4881, asia@wust.edu

北美大学 University of North America。实现梦想,选择北美大学,荣获世界公认顶级区域认证。12750 Fair Lakes Cir, Fairfax, VA 22033。彭主任, 571-633-9651 X 202, info@uona.edu

弗吉尼亚科技大学 Virginia University of Science & Technology, www.vist.edu, 研究生学位:网络安全学院,商学院,计算机学院,信息技术学院,人工智能学院。想改变你的命运,来弗吉尼亚科技大学吧! admissions@vist.edu, 301-996-7606 (O), 240-258-2588 (C), 888-880-8588 (Tollfree)

王蔚 联邦医疗保险专家,关注老年人医疗保障,提供各种 Medicare 补充计划、优势计划、药物计划以及新移民老人奥巴马医保。联系电话 617-735-5743;

电邮 weiwangbs@gmail.com
Leader Funding, Inc, 立得贷款公司, 15200 Shady Grove Rd, Suite 308, Rockville, MD 20850。www.leaderfunding.com。十多年贷款经验,全职资深贷款专家,美国注册会计师,每年过户上亿美金。联系人:韩柳 301-660-3399, liu.han@leaderfunding.com

Fortune Cooky, 越来越潮,小锅米饭。电话:301-972-6363。地址:13038 Middlebrook Rd, Germantown, MD 20874

Chuan Tian Xia 川天下(原大丰收), 华府著名中餐馆,地址:5700 Fishers Ln, Suite A, Rockville, MD 20852, 联系人:陈尔芳 301-860-8888

盛达地产,金牌地产专家,潘瑛, 240-938-0692; 张菊梅, Broker, (202) 459-3385

钟家钰律师, 保险理赔师。专

业车祸索赔, 各类人身伤害索赔, 各类保险索赔, 不成功不收费。刑事辩护。手机:646-496-7108, 微信号:7827707

余钱投资 Y & Q Investment Fund, L.P., www.YQinvest.com, 联系人:钱锋, 703-863-7945

沈丹妮, 人大和清华校友, CFA®, Financial Planner。业务:投资理财, 家庭保护, 退休, 教育, 遗产规划等。可提供免费咨询。微信号:danni0125; Cell: 240-478-8077; dannishen@prudential.com

路敏 Five Elements Acupuncture & Wellness 五行中医针灸诊所: 车祸受伤治疗, 痛症管理, 失眠, 内科, 焦虑/抑郁症。电话:301-709-4551; 地址:800 S Frederick Ave, Ste 103, Gaithersburg, MD 20877

The Yuan Foundation 源基金会: info@yuan.foundation, www.yuan.foundation

Institute of Global Affairs and Studies, 以全球的视野结合未来的知识和技能, 提供解决全球复杂问题的研究, 欢迎来自世界各地的学生和专业人士参与交流。联系方式:邱筱雯, 8245 Boone Blvd 710 Vienna, VA 22182。 (301)640-1088, info@igasresearch.org

乐康: 乐康居家护理服务 (Loving Care Home Services) 代理政府居家护理业务、接受监管, 爱心照顾生活不能自理的同胞常年招聘护工, 免费 CPR/FA 培训, 薪酬最具竞争力。电话:410-358-4415, 301-358-1545, 443-538-1082

AOPS Academy, Gaithersburg。240-250-3430, 9711 Washingtonian Blvd, Ste 150 Gaithersburg, MD 20878-7365. Gaithersburg.aopsAcademy.org

梅张会计师楼张丽清女士 (Serina Moy)。注册会计师 (CPAs), 税务师 (EAs), 内部审计师 (CIA), 税务律师。(202)234-2228; (301)838-2881; www.moycheungfinancial.com

WorldShine 阳光老人健康中心, 微笑, 关爱, 平等, 敬老。20420 Century Blvd., Germantown, MD 20874; (301)562-1999/240-477-6578; 5801 Ammendale Rd., Beltsville, MD 20705; (240)542-4055; http://worldshinegroup.com

The Chinese American Museum DC。1218 16th NW,

Washington, DC 20036。Www.ChineseAmericanMuseum.org

薛应心, M&T Bank Loan Officer, 全美房屋贷款。电话:3013852928, 微信 ID: xyx185cm; email: yingxin.xue@gmail.com

美中新视角基金会 Peter Chang 餐饮集团 美中文化经济交流协会 大华府深圳商会

美亚保险理财公司专业代理各类定期和终生人寿保险, 长期护理保险, 遗产规划, 退休计划和年金, 各类医疗保险, 中小企业延税和员工优化方案地址: 30 W Gude Dr, Suite 125, Rockville, MD 20850 总裁: 孙波 301-792-4358 总经理: 金群 240-505-7335 资深保险经纪人: 杨青 301-728-4300 whole year

Asian American Center at Frederick, Enhance, empower, enrich. www.aacfm.org 301-694-3355

全美保险公司 Allstate insurance company, 专业保险经纪人徐腕佑 Wanyu Hsu, 专精汽车、房屋、商业、人寿保险, 电话: (O) 703-573-3990, (C) 571-261-7585; 电邮: wanyuhsu@allstate.com

大华府社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services), 中文帮助热线: 240-658-9228

邓氏保险事务所, 商业, 房屋, 汽车, 人寿保险, 孙勤视 (Sarah Sun), 932 Hungerford Dr #29A, Rockville MD 20850, 301-281-2878 (o), 301-256-4883 (c), sarah@LDinsurance.net

IntelixBio LLC, Tel: 301-605-7762, www.intelixbio.com, Email: info@intelixbio.com

Poochon Scientific - Delivering Omics Services Worldwide 业务: Protein Mass Spectrometry, Sanger DNA Sequencing, Nanopore Sequencing, PCR Genotyping, Microbial Identification, Web: www.poochonscientific.com

超宇财务顾问潘肖潇博士: 财商教育平台, 独立 broker 引路。世界百巨头, 尽显广度深度。关注, 关注, 量身金融服务! 203-508-0094, xiaoxiao.pan@gmail.com

(供稿: 大专联对外联络部刘翠萍)

