

第六届华府“健康月打卡赛”进入倒计时 5月10日(周日)上午鸣枪开幕

经过近两个月的紧张筹备,由河北同乡会、湖南同乡会和华盛顿地区同乡会联合会共同主办的大华府2026“快乐健康月打卡赛”将于本周日(5月10日)上午10:00正式鸣枪揭幕。届时,不仅将宣布本次大赛的正式启动,介绍比赛规则,还将进行首次集体远足。想想看,数百名运动达人同时冲出起跑线,弦飞疾走,领略华府无限风光,展示我们的强健体魄,此画面激动人心,巍巍壮观,必将成为大华府一道靓丽的风景线。

目前,各支队伍正在风风火火地集结当中,据悉,河北同乡会将组织7个队参赛,湖南同乡会的参赛队伍或许可以达到8个,文武双全的黄河艺术团已经完成了三个队的组建,最后,或许可以达到四个队。东北同乡会更是派出了其王牌军——东北3H-1队,该队的实力非常恐怖,已经连续蝉联大赛冠军。而对冠军奖杯觊觎已久的湘军此次也尽遣主力,希望与王牌之师掰掰手腕。而上海同乡联合会黄浦江弄潮儿队等七八个队则是第一次参赛,预计大赛将吸引近

40支队伍,超过200位运动达人参加比赛。

根据大赛规则,所有参赛者从5月10日至6月8日(共三十天),每天或跑或走或骑车2个迈即为达标(每天的锻炼任务可以一次完成,也可以分几次完成。骑自行车每骑行一个小时按3个迈计算),每名队员需要将当天的运动成绩报告给各队队长,由队长合计成为每个队当日的成绩,当比赛结束后,组委会将计算各队总成绩,成绩最优的前六名队伍将得到表彰和奖励,总里程达到300迈(出于安全的考虑,超过300迈只按300迈计算)的选手将被授予“勇士奖”。

还没有来得及及报名的队员,请扫描海报中的二维码,或点击<https://forms.gle/kUrsArrfxLBumWDu9> 报名。

热诚欢迎华府商家赞助本次活动,组织者将通过适当方式予以宣扬和褒奖,独家赞助\$1000可冠名本次活动。相关赞助事宜请联系孙殿涛(202--320-0750)、商书梅(443-955-9121)、谢红(781-957-8222)。

了解相关细节请联络:张明惠(240-353-5816),罗娜(202-595-4543)

咨询报名事宜请联系:张永志(240-476-5378)

重要信息:

大赛启动仪式时间:2026年5月10日(星期日)上午10:00

启动仪式地点:Wheaton Regional Park A亭(2002 Shorefield Road, Silver Spring, MD 20902)

活动内容:

- 1、宣布大赛正式启动;
- 2、介绍比赛规则;
- 3、启动首次集体远足(距离大概三个迈)

热诚欢迎所有参赛者踊跃参加。请各队队长带领自己的队员,以及各自的横幅、旗帜等出席启动仪式,为大赛壮行!

成绩不重要,习惯最重要;奖励不重要,健康最重要。让我们和身边的人一块奔跑起来!

(供稿:大赛组委会,撰稿:孙殿涛)

第6届
华府健康月打卡赛
邀您一块动起来!

Persevere
Move Forward
坚持不懈 一路向前

诚邀华府各方豪杰、运动达人
组队参赛,一决高下!

比赛时间: 2026.5.10-6.8

请扫码报名

大华府河北同乡会
华盛顿地区同乡会联合会 联合主办
大华府湖南同乡会

实用赋能生活 | 华专联门窗选购与更换讲座圆满举办



免费公益讲座 怎样选择更新门窗的品牌知识讲座

主讲人:任伟(Weil门窗老板) 拥有10年丰富门窗行业经验,华府地区门窗专家

- 1 各大品牌大揭秘
- 2 专家教你防“坑”指南
- 3 如何精准匹配你的家



授权经销商 & 华府总代理

时间: 4/24/2026 (周五) 美国东部时间: 晚上7:30
地点: 线上Zoom讲座 地点: 线上Zoom讲座
报名方式: 扫描二维码

Weil's Window & Doors LLC 门窗公司
地址: 12288 Wilkins Ave, Suite D, Rockville, MD 20855
电话: 240-486-9088

2026年4月24日(周五)晚,由美国华人专业团体联合会(UCAPO,华专联)主办的《实用热点大讲堂》第三期线上讲座——《怎样选择更新门窗的品牌知识讲座》顺利举行并取得圆满成功。

本场讲座反响热烈,现场互动积极,讲座现场就促成了6位客户报名,充分体现了华专联平台在社区中的信任度与影响力。

聚焦真实需求 让专业真正服务生活 本次讲座紧贴华人家庭的实际需求,围绕“门窗选购与更换”这一高频但信息复杂的生活议题展开。

特邀主讲嘉宾——Weil's Window & Doors LLC 创始人任伟先生,结合十余年行

第三期《实用热点大讲堂》持续走深走实

业经验,从专业角度系统讲解了美国门窗市场的关键知识:

不同窗型特点(双层窗、单层窗、推拉窗等)

主流材料对比(乙烯基、木质、玻璃纤维、铝合金等)

NFRC认证标签的核心指标解读(U-Factor、SHGC等)

各大品牌(Pella、Andersen、ProVia等)的差异与定位

通过图示与案例分析,帮助观众从“看不懂参数”走向“会做选择”。

安装质量决定价值 专业认知再升级

讲座特别强调了一个被广泛忽视却至关重要的环节——安装工艺。

任伟指出: 门窗安装质量在整体项目中的重要性可高达60%以上。

围绕这一核心,讲座详细讲解了: 精准测量的重要性

拆除与结构检查要点 防水密封与隔热处理

安装与调校标准流程 这些内容不仅提升了观众的专业认知,也帮助大家在未来实际决策中避免常见误区。

“这场讲座内容深入人心,既专业又通俗,让人愿意听、听得懂,而且还没听够。”

讲座不仅具备科普价值,更在实际层面为观众提供了清晰决策路径。会后即有多位观众进行咨询与预约,体现出内容的直接转化力。

多方协作 共同打造高质量活动

本次讲座的顺利举办,离不开团队的高效协作与精心筹备:

谭成(华专联副会长兼社区活动部部长):统筹整体执行

孙珮瑶(社区活动部副部长):负责宣传与活动支持

郭蕾(社区活动部副部长):参与组织协调与主持支持

任伟:提供高质量专业内容与案例分享 从选题策划、嘉宾邀请,到视觉设计、技术执行,每一个环节都体现了华专联团队的专业与责任。

打造信任平台 持续输出高价值内容

作为华专联重点打造的品牌栏目,《实用热点大讲堂》正逐步形成其独特价值: 聚焦真实需求

邀请一线专业人士 输出可落地的知识内容 构建社区信任与连接

本次讲座不仅是一场知识分享,更是一种“专业服务社区”的实践。

讲座回放 讲座时长:01:43:13 回放链接:

https://us06web.zoom.us/rec/share/_BZs-TWaUFGK3Hkp1jXO29pW8f-B2QwXv_FctANL12eDFelt9nd971CU-xjY8P-t.h4sca77ljqCrDlIK

Passcode: w#941q*k

未来持续升级 华专联将继续围绕社区关注的重点议题,推出更多高质量讲座内容,涵盖:

房屋与生活服务 财务与税务规划

AI与科技应用 职业发展与成长

期待与更多社区成员一起,构建一个有专业、有温度、有价值的交流平台。

(美国华人专业团体联合会)

撰稿 | 彭博 美国华人专业团体联合会 副会长(战略与传播)

致谢活动赞助商 菁英机器人俱乐部-未来科技人才的摇篮

aerobotics.com info@aerobotics.com 何老师:240-907-1042

Weil's 门窗-大华府专业的门窗设计、销售、安装公司。电话:240-486-9088 一位不肯留名的赞助商

