

2016“华府健康月打卡赛”吹响集结号

诚邀华府各方豪杰、运动达人组队参赛，一决高下！

联合主办：大华府河北同乡会、华盛顿地区同乡会联合会
比赛时间：2026年5月10日-6月8日

第6届
华府健康月打卡赛
邀您一块动起来!

**Persevere.
Move Forward.
贵在坚持·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

大华府河北同乡会 (HBAGW)
华盛顿地区同乡会联合会 (CCCAA)
联合主办

一百多年前，法国哲学家伏尔泰提出了自己的著名论断：生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。该论断不仅道破了生命的奥妙，揭示了生命活动的一条规律，而且揭示了一个真理：保持脑力和体力协调的适宜活动，是预防、消除疲劳和健康长寿的要素。

2026年，鲜花怒放，春意盎然，正是我们走出家门，拥抱自然，在奔跑中追求健康，在健行中创造快乐的最好时机，大华府河北同乡会、华盛顿地区同乡会联合会再次吹响集结号，诚邀华府各方豪杰、运动达人参加将于5月10日-6月8日举行的2026华府健康月打卡赛，让运动成为我们生活中不可或缺的组成部分！

- 比赛时间：**2026年5月10日至6月8日(为期30天)
- 报名组队：**每队共计5人(性别不限，含队长一名)，队名由己。
- 报名方式：**请点击 <https://forms.gle/kUrsArrfxLBumWDu9> 报名。
- 报名截止时间：**2026年5月8日(星期五)
- 比赛内容及要求：**
- 1、每人每天或走或跑2英里，可以每天一次完成，或分几次累计完成。请注意，出于健康的考虑，每个人一个月最高里程上限为300英里(超出部分不计入总成绩)；
 - 2、骑自行车健身将纳入里程计算范畴，每骑行一个小时相当于步行3英里；
 - 3、参赛者一定要下载跑步或走路App记录里程，路线和成绩。建议大家统一使用Strava。如果用其他App，需征得组委会同意(App要提前下载试用)；
 - 4、平时走路不予计算，打卡里程要有一个正式记录；

- 5、每人每天打卡结果请截屏报告给队长或指定人员，成绩请在当日午夜12点之前填入表格。第二天上午10点成绩锁定后不能更改，截屏成绩请保留到比赛结束；
 - 6、打卡开始后，由各队队长审核成绩并统一填入相应的表格；
 - 7、不鼓励75岁以上老人和5岁以下幼儿参赛；
 - 8、本次活动为非官方活动，以鼓励同胞健康运动为原则。本次活动自愿参加，期间出现任何健康状况或事故等，组织者不予负责。为此，每个参赛队员报名时都要签署免责声明。
- 成绩评估与褒奖：**
- 1、以每队每天每人完成2英里或以上(跑或走)作为第一评判标准；
 - 2、组织者将根据各队累计总成绩并参考出勤率(出勤率高者名次靠前)，对各队名列前茅者(将视参赛队伍数量而定)，以及最高里程的个人予以褒奖。
- 赞助：**欢迎华府各位同胞和商家赞助本次活动，组织者将以适当方式予以宣扬和褒奖。独家赞助者(\$1000)可以冠名本次活动。相关事宜请联系张明惠(240-353-5816)、商书梅(443-955-9121)和孙殿涛(202-320-0750)
- 了解报名事宜请致电：张永志(240-476-5378)、廖伟(301-762-6089)
- 了解比赛规则请联系张永志(240-476-5378)
- 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：大华府河北同乡会，撰稿：孙殿涛)

大华府社区健康服务中心健康讲台

老年健康及公共医疗福利资源在线系列讲座第四场预告

结肠癌，其实可以预防

为了更好地服务社区居民尤其是低收入华裔民众，普及健康保健知识，提高社区居民对现有健康医疗资源的认识 and 了解，以获取优质的保健服务，大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services, CACHS)受蒙郡卫生局亚洲美国人健康促进协会(Asian American Health Initiative, AAHI)资助，主办老年健康及公共医疗福利资源系列讲座。每月一次的八场在线健康讲座以老年人健康、保健和生活方式为主题，分别介绍年度体检、癌症筛查、药品的安全使用、结肠癌预防、中风的防治知识、糖尿病预防和治疗。此外，还有两场健康资源专题讲座，介绍蒙郡老人和低收入者的健康福利、相关资源、计划和服务项目，以及医疗保险信息等。

第四场讲座“结肠癌，其实可以预防”将于4月9日(周四)晚8点至9点半通过Zoom在线举办。主讲人杨大伟医生讲座题目：结肠癌：其实可以预防(Colon Cancer: the Cancer You can Prevent)

讲座内容：您知道吗？结肠癌往往在真正发生之前就可以被预防。大多数结肠癌都起源于结肠内的小息肉，这些息肉在常规筛查中可以被发现并安全地切除，从而阻止其发展为癌症。简单的筛查检查，如结肠镜检查，以及早发现这些变化并及时处理。健康的生活方式同样有助于降低风险，例如多吃蔬菜水果、保持规律运动和保持健康体重。一般建议45岁及以上的成年人定期进行筛查。及早行动，通过筛查和健康生活方式，可以有效预防结肠癌，保护您的长期健康。

主讲人简介：杨大伟博士为美国执业胃肠病专科医生，现任马里兰州弗雷德里克内镜中心(Frederick Endoscopy Center (FEC), Frederick, MD)医疗主任及弗雷德里克健康医院(Frederick Health Hospital, Frederick, MD)内镜科主任，同

时为西马里兰麻醉协会(Western Maryland Anesthesia Associates, LLC)管理合伙人、弗雷德里克胃肠病协会医师合伙人，并创立该机构病理实验室。他在门诊手术中心运营管理、内镜医疗质量提升、麻醉整合模式及综合胃肠诊疗体系建设方面具有丰富经验，并领导弗雷德里克内镜中心连续获得《新闻周刊》2025和2026年度“美国最佳门诊手术中心”荣誉。

在公共卫生与社区服务方面，杨大伟博士长期致力于结肠直肠癌预防与筛查项目，担任弗雷德里克县卫生局结肠直肠癌筛查项目主任，并担任弗雷德里克县亚洲美国人中心副主席，积极推动社区健康教育与文化适应性预防医疗服务。他毕业于Case Western Reserve University，获生物化学学士及医学博士、哲学博士学位，并在Johns Hopkins Hospital完成胃肠病学专科培训。

第四场在线Zoom讲座信息(无需提前报名注册)：
时间：4月9日星期四，晚8点开始(美国东部时间)，7点40分可以进场，准入上限为100人。
Zoom Meeting ID: 853 562 1218
Passcode: 12345
或直接点击加入：
<https://us06web.zoom.us/j/86015062364?pwd=dlqWtmafaYJamaEHSy5fvG1bbWabwY.1#success>

有关本系列在线讲座的问题或寻求其它帮助，请拨打大华府社区健康服务中心中文服务热线电话：240-658-9228。本热线电话提供中文普通话和广东话服务，也可以发中文短信联系。

大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是主要由义工运作的非营利社区组织(联邦税务局批准的501(c)(3)非营利机构)，以促进慈

大华府社区健康服务中心
Chinese American Community Health Services

2026老年健康及医疗资源系列在线公益讲座三
结肠癌，其实可以预防
COLON CANCER YOU CAN PREVENT

大多数结肠癌都起源于结肠内的小息肉，这些息肉在常规筛查中可以被发现并安全地切除，从而阻止其发展为癌症。马里兰州弗雷德里克内镜中心(Frederick Endoscopy Center (FEC), Frederick, MD) 医疗主任杨大伟博士给您讲解结肠癌预防

Meeting ID: 860 1506 2364
Passcode: 12345

杨大伟 博士
美国胃肠病专科医生
Dawei Yang MD, PhD

ZOOM讲座 扫码进入

4月9日(周四)晚8点至9点半
中文帮助电话: 240-658-9228

CACHS作为美国501(C)(3)非营利慈善机构，致力于健康服务的可及性和公平性，多年来在大华府地区开展多项健康服务活动。热诚欢迎加入我们的公益团队--WWW.CACHS.ORG

善及公益性社区健康服务为宗旨。有关CACHS活动和服务的更多信息、以及捐款和义工报名，都可从中心的网站www.cachhs.org获取。
(大华府社区健康服务中心供稿)

何佩芬稅務師事務所

P&G Accounting & Tax Services 联邦执照注册税务师 EA MSF

稅務諮詢、计划、申报(全美50州) 稅務交涉 外国人报稅
財務諮詢、分析、管理 申請工卡 公司建立、建賬
簿記報表 薪資發放 生意買賣合同

Tel: (571)551-1118 Fax: (703)956-2881
Email: PandG.ats@gmail.com
203 Yoakum Parkway #1118, Alexandria, VA 22304

Angelo USA Inc

Sam Shu 註冊會計師
Meko Wang 稅務諮詢

- * 專精公司、個人報稅
- * 專精外國人在美國報稅
- * 專精美國人外國收入、外國資產報稅
- * 受理申請大學諮詢和填寫
- * 代理申請各種公司、設計會計制度

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