

# 健康月进入第二周,新闻、趣事一箩筐

——华府第二届“金秋快乐健康月打卡赛”第二周公报

时间过得真快,始于9月26日的大华府第二届“金秋快乐健康月打卡赛”已经过半,顺利进入第二周。来自大华府的33支代表队的200余名运动达人,依然奔跑在林间巷陌和山水之间……有客官打听,本周赛事又有哪些新闻和故事呢,好了,咱们书接上周,请听本新闻官娓娓道来……

新闻之一:据本次大赛裁判组的统计,两周时间过去了,目前依然有17支队伍保持全卡(无人缺勤),超过队伍总数的一半,非常难得。

新闻之二:10月9日(星期六),河北同乡会召集本会勇往直前队、快乐友谊队、健步如飞队、远亲近邻队、河北医大,以及华府007队的18位队员前往马里兰州 Frederick Baker Park 公园进行了一次集体拉练。大家沉醉于天然美景之中,几乎所有队员都轻松愉快地完成了超过6英里的路程,欢声笑语荡漾在湖水和鲜花之间。

新闻之三:自大赛开始以来,在队长微信群里,几乎每天天还没亮,所有人都会收到一条令人惊悚的微信,其标题更是吓人——“收租子啦!”各位队长不禁纷纷抱怨:明明是督促大家填报昨天锻炼成绩的善意提醒,怎么弄的跟周扒皮似的,而且准时的超过周扒皮家的大公鸡。甚至有的队长“恶狠狠”地给每天忠于职守,天不亮就敲锣的同乡会联合会秘书长韩军起了个响亮的外号——猫扒皮!哈哈,真解气!

新闻之四:来自河北远亲近邻队的一对夫妻,周末在自家小区进行锻炼,不知是对周围环境过于自信,还是大脑

时短路,居然在健步过程中迷路了,硬生生多走了两条街。原本打算走3个迈,最后却足足走了5个多迈。当那位妻子拖着异常疲惫的双腿“挪”到家的時候,已经累的说不出话来了。按理说,5个迈的路程并非遥不可及,主要是对自己的愚蠢之举难以原谅所致。事实证明,聪明人也会犯错误!

新闻之五:在本次参赛的队员中,绝大多数都来自华府,但也有少数队员来自外州。比如五湖四海队的一名队员,不久前离开华府去外州照顾父母,因为时差的原因,他每天报告成绩都是在零点之后,但成绩非常出色。

新闻之六:据说健步、长跑会上瘾,而且一旦上瘾就刹不住车,这话我信。据悉,就在大赛进行期间,来自河北大好河山队、黄河梦二队、东北风3H1队的几名队员在每天的锻炼日程上相继出现了20迈+的成绩,还有几位在大赛期间,忙里偷闲参加了全马或半马比赛,并且取得了满意的成绩,可喜可贺!

新闻之七:截止比赛第二周(10月3日—9日),总成绩(总里程X出勤率)排在前三位的是:东北风3H1队(856.62迈,全卡-1)、同乡会联合会乘风破浪队(826.08迈,全卡)、湖北九头鸟队(773.73迈,全卡)。特别值得一提的是,湖北九头鸟队是从上周的第四名超过东北风3H2队冲进前三名的。东北风3H2队(728.65迈,全卡)、湖南暴走湘军队(570.03迈,全卡-3)、河北勇往直前队(526,41迈,全卡)紧随其后。

新闻之八:在个人总成绩排名中,赵红(东北风3H1队,



198.23迈,全卡)、杨树(同乡会联合会乘风破浪队,181.01迈,全卡)和李家新(湖北九头鸟队,153.90迈,全卡)位列前三名。与上周相比,杨树、李家新都刚刚冲上来的新面孔。

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,因为它代表了一种积极向上,不断挑战自我的精神。同时,组委会特别提醒所有队员,锻炼时千万量力而行,一切以自己的快乐与健康为前提!快乐第一,健康第一!

(撰稿:孙殿涛,摄影:张永志、孙殿涛)

## 华府诗友社2021年11月7日网上(ZOOM)讲座 —毛戎大师讲《中国山水诗画—诗中有画,画中有诗》

演讲时间:2021年11月7日(周日),下午2:00 - 4:00

演讲题目:《中国山水诗画—诗中有画,画中有诗》

演讲嘉宾:华府山水画领军人物,魏碑第一人—毛戎大师

主办单位:华府诗友社

Zoom ID: 938 2617 0309

联系方式:

韩辉 huihan4@gmail.com;

陈艺虹 240-381-4379

yihongchen2013@gmail.com;

雷俊毅 484-683-1313 jlei0221@icloud.com

注册表 免费,注册号作为毛先生书画小品的抽奖号

演讲提要:

北宋山水画家郭熙在他自著的画论中说:“诗是无形画,画是有形诗”。其后,大文豪苏东坡又提出“诗画一律”的见解,“诗画本一律,天工与清新”,更赞美诗画双绝的王维“诗中有画,画中有诗”。从此奠定了中国特有的诗画合一的文人山水画风。而黄山谷的题画诗“李侯有句不肯吐,淡墨写出无声诗”,又进一步把诗从“无形画”升华为“有声画”了。

宋朝是一个重文轻武的朝代,文学和艺术得到极高的

尊重和发展。其后元朝是蒙古人入主中原,士人仕者少,致力于“诗书画印”俱全的文人山水画创作。元四家(主要是指黄公望、王蒙、倪瓚和吴镇)的画风都讲究笔墨,崇尚意趣,并把诗文书法融入绘画,是元代文人山水画的潮流。中国山水画的笔墨技巧也达到了一个高峰,对后世的绘画,尤其是“南宗”一派影响巨大。

毛戎先生首先将简介晋唐山水诗的《诗中有画》和宋元文人山水画的《画中有诗》的传世名作,以及《诗中有画,画中有诗》诗品画论的美学意义。然后毛先生将把更多的传世名画分成三大类来进一步欣赏《诗中有画,画中有诗》的历代佳作:(一)以名家诗赋为题材来创作的故事画。如屈原的《九歌》,白居易的《琵琶行》和苏轼的《赤壁赋》。(二)以名家诗赋为题材来创作山水画—如陆俨少的《杜甫诗意图》和李可染的山水画《万山红遍》。(三)文人山水画上题诗以增添画中的诗境。如倪云林的《幽涧寒松图》。举不胜举。最后毛戎先生将分享自己的诗书画代表作来展示他的文人山水画是如何追求和达到《诗中有画,画中有诗》的最高境界的。

讲员介绍:

毛戎先生是当代著名的书画大师,以山水画领军人物和魏碑第一人而闻名于中美。毛先生于一九三二年出生于

江苏省。一九六五年于华府乔治城法学院毕业后,曾任中华民国驻华盛顿大使馆文化组组长和台湾行政院教育部高教司司长。毛先生自幼酷爱书画,八十年来习字作画不辍。他既得窥宋元之堂奥,又积聚历练造化之功,终开“毛家文人山水”之面貌。

一九九零年退休后,毛戎先生致力于中国传统文画的薪火相传,先后在马里兰州立大学、私立美国大学退休进修中心,老人中心和中文学校教学,是马州洛克维尔市大都会视觉艺术中心的长期驻场艺术家。并于一九九四年创建了华府著名的《翰墨云山社》,聚集了当今华府画坛大批传统的国画书法名家。今年八十九岁高龄的毛老,至今仍从事传统书法和国画的演讲、教学与示范。其足迹遍布世界各个大学、图书馆、美术馆、以及政府机构。毛戎先生的作品多次在美国、台湾、印度、中国、与苏俄各地以个展或联展方式展出。出版了《中国书画》和《笔墨横姿》文人山水书画专集。

毛戎先生也是华府诗友社的元老之一,是继已故创始人庐冰峰先生后,华府诗友社雅集的第二位召集人。毛戎先生目前也是《华府诗友社诗友园地》的书画顾问。

## 大华府吉林同乡会联谊会

乡音浓浓,亲情融融。为了更好的把吉林同乡的心紧紧贴在一起,共叙友谊,共处乡情,共同促进发展进步。吉林同乡会在10月23日晚18时将举办吉林同乡会联谊会,欢迎大华府吉林同乡和社会各界朋友届时光临,共同庆祝这幸福的时刻!

活动时间:10月23日晚18点

活动地点:13113 Brushwood Way, Potomac, MD20854

报名热线:202-403-9998

报名微信:15920258881

大华府吉林同乡会将秉承“互帮互助,互通有无,团结老乡,服务社区”的理念,为社区华侨提供更多更好的服务,成为新老移民文化交流的平台,成为联系沟通海外侨民和吉林人民的纽带。

“吉林同乡会”欢迎在吉林读过书,工作和学习生活过的朋友和有专长才艺的热心人士参加。

## 服务华人社区:免费报税和税务帮助

美国有超过两亿四千万的纳税人,包括美国公民,绿卡持有者,还有在美国工作和生活的公民,在众多的美国联邦政府机构里面,国税局是跟民生最息息相关和联系最广泛的服务机构。为了更好地帮助生活在美国本土和美国以外的讲中文的纳税人,我们每周都会为国税局的中文媒体合作伙伴提供中文的通稿(可以直接刊登),电话或视频连线采访。

您知道吗? 国税局有专门为老人,低收入和不懂英文的人提供免费的税务辅导和帮助。

国税局为老年人提供的税务辅导—Tax Counseling for the Elderly (简称TCE),为60岁或以上的老人提供免费的税务咨询和联邦报税准备,还有帮助老年人的养老金和退休相关的问题。志愿者接受培训和技术支持,分布在全美各地的社区为民众提供援助。

国税局还有为低收入和英语能力有限的人士提供免费的报税服务 Volunteer Income Tax Assistance Program (简称

VITA),这项服务已经有50多年的历史,为低收入和英文不熟练的纳税人提供免费的税务服务,符合条件的包括1)年收入不高于57,000美元 2)英语口语能力有限 3)残障人士

免费报税服务(VITA)和老年人税务辅导(TCE)项目均由国税局管理,由国税局认证的志工和接受国税局拨款的非盈利组织负责运营。所有志愿者都必须通过国税局标准的税法培训和质量检验标准,并且保证对所有纳税人信息的隐私性和保密性。每年的税务申报季节,成千上万敬业的VITA/TCE志愿者将会帮助老人和英语不熟练的人士准备数百万份联邦和州税表。

欢迎使用国税局官网的线上助手,寻找离您最近的免费报税服务中心和老人税务辅导中心。您只需要输入您所在的邮政编码和距离(英里数字)就可以看到您附近所有的国税局认证的免费税务服务中心,您可以选择提供华语服务的站点。 <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/>

今年,美国国税局向34名老年人税务辅导站点和300名为社区提供免费税务服务的申请人颁发了超过4100万美元的拨款。美国国税局为这些组织提供税法培训、认证和监督。

致力于服务华人社区的热心人士,非盈利机构,社团和慈善机构,如果愿意成为国税局认证的免费报税服务(VITA)和老年人税务辅导(TCE)的志愿者和站点,可以申请联邦的赞助和拨款,帮助当地华人社区的弱势群体。请访问TCE网页或VITA拨款网页,申请成为TCE或VITA志愿者的详细信息,请访问国税局税务志愿者的网站。

谢谢广而告之! 欢迎致电采访或直接发我们提供的稿件,网站,纸媒,公众号,电视台和电台的mention都可以,如果有发表和提到我们发布的消息,请烦劳发链接给我,感谢您的合作!

蔡萍 美国国税局华语新闻发言人

电话:202-317-5186