

风景这边独好!

大华府第二届“金秋快乐健康月打卡赛”完美收官

由华盛顿地区同乡会联合会与大华府河北同乡会共同举办,为期一个月的大华府第二届“金秋快乐健康月”活动11月13日在马州 Cabin John Regional Park 完美收官。头天晚上,大家还在担心第二天的活动会不会因为即将光临的一场秋雨而取消,但老天爷非常慷慨地我们留出了两个小时,令组织者大喜过望。

当天上午10点,参加第二届“金秋快乐健康月”活动的33个代表队的队员及代表来到活动现场,每个人的脸上都带着胜利者的微笑。用组织者的话说,在刚刚过去的一个月里(9月25日至10月25日),大华府200余名勇敢的人,用健步丈量土地,用微笑面对困难,队员们用自己的坚持和努力,交出了超过30000迈的优异成绩,等于从华府到中国北京的将近两个来回。更加难得的是,他们中的许多人已经养成了徒步的习惯,有点停不下来了!今天,到了论功行赏,犒赏三军的时候了。

让我们再次重温这33个参赛队的名字,他们是:河北快乐友谊队、河北远亲近邻队、河北大好河山队、河北勇往直前队、河北健步如飞队、河北纵横四海队、河北医科大学队、东北风3H-1队、东北风3H-2队、同乡会联合会闲庭信步队、同乡会联合会乘风破浪队、同乡会联合会快乐开心队、同乡会联合会风雨无阻队、同乡会联合会秋叶采风队、同乡会联合会五湖四海队、黄河梦一队、黄河梦二队、健康安徽人队、华府007队、湖南暴走湘军队、湖南挺进潇湘队、哈维行走江湖队、朝气蓬勃华北队、西北践行者队、西北策马奔腾队、西北信天游队、海南椰风鼓浪队、湖北九头鸟队、湖北楚天女队、湖北黄鹤楼队、甘肃丝路探险队、江西龙虎山1队、江西龙虎山2队、河南披荆

斩棘队。

活动开始,首先由大赛裁判组代表廖伟宣布获得本次比赛集体优胜队名单,他们是:

第一名:同乡会联合会乘风破浪队,成绩:1800分,全卡

第二名:东北风3H-1队,成绩:1732.79分,全卡-1

第三名:湖北九头鸟队,成绩:1669.92,全卡

第四名:东北风3H-2队,成绩:1590.27分,全卡

第五名:湖南暴走湘军队,成绩:1295.19分,全卡-4

第六名:河北勇往直前队,成绩:1236.97分,全卡

这里,特别值得一提的是冠军得主同乡会联合会乘风破浪队,六名队员以全卡(全勤)和满分(1800分,每个人的最后成绩都是300迈,这也是组委会规定的极限成绩)的成绩成功登顶。当他们的代表——同乡会联合会会长周刚、同乡会联合会秘书长甜猫共同举起金灿灿的大奖杯的时候,场内响起一片掌声和赞叹声,因为他们所创造的辉煌成绩恐怕今后很难被超越。

在本次比赛中,共有18位勇士在一个月时间里,完成里程超过300迈,最高者达到400多迈,成为名副其实的勇士,因此被授予“勇士奖”,他们是:张永志、张优平、赵洪、罗冬青、郑光、赵彦平、Forest Sun、陈颖、甜猫、向华、乔楠、肖申、杨树、周刚、蔡春生、曹其军、李家新、王向阳。当18位勇士(或代表)走到前台的时候,迎接他们的是全场经久不息的热烈掌声!

在本次比赛的33支队伍中,共出现了24对夫妻,其中年龄最大的将近80岁。双方互相督促,互相鼓励,一同迎接朝阳,送走夕阳,成为大赛中一道亮丽的风景线。

在比赛中,共有16支队伍兑现了自己的承诺,保持全卡。用同乡



会联合会闲庭信步队队长沈月亮的话说,我们未必多走一步,但一定要坚持到最后!这16支队伍是:河北勇往直前队、河北大好河山队、东北风3H2队、华府007队、黄河梦一队、湖南挺进潇湘队、健康安徽人队、同乡会联合会乘风破浪队、同乡会联合会闲庭信步队、同乡会联合会快乐开心队、湖北九头鸟队、湖北楚天女队、哈维行走江湖队、同乡会联合会秋叶采风队、河南披荆斩棘队、同乡会联合会五湖四海队。

本次大赛能够获得圆满成功,离不开33位队长的辛苦努力和付出,他们是本次比赛可亲可敬的奉献者,组委会特别为33位队长颁发了“领袖奖”。他们是:张永志、商书梅、宋广明、张明惠、孙殿涛、张永斌、李国彦、赵洪、Forest Sun、张爱军、宋雪清、张英华、刘艳红、曾飞鹏、Amy、余本智、甜猫、康雨鑫、沈月亮、李丹、赵世福、老林、高杨、刘纯、蔡春生、王建霞、李方、王家蓓、雷晓春、闫格、许荣涛、张乐、季素梅。

所有参赛者都对本次活动的出色组织和精心安排给予了充分肯定,他们说,组织这样为期一个月的大型活动,能够做到如此专业、严谨、公平、公开,几乎是滴水不漏太难得了,组委会的辛苦付出和努力被大家看在眼里,记在心上,你们也应该得到一个大奖杯。

本次活动得到了华府商界朋友的鼎力相助,他们为大赛提供了丰富的奖品,为大赛增光添彩,大家更以热烈的掌声对他们的善举表示感谢!他们是:

1、张丽清,梅张会计师楼总裁,IRS联邦税务局顾问团成员,AICPA注册会计师协会顾问。

2、潘瑛,金牌房地产专家,美国房地产协会GCAAR金奖获得者。

3、青青,美中医学营养学咨询服务集团美国授证营养师、授证体重管理&塑形教练、美容护肤彩妆指导师。

4、全毅,儿童牙医,马里兰大学儿童牙医博士,马里兰大学牙学院临床指导教师。

5、刘伟敏,长江房地产总经理,美中工商联合会荣誉会长。

6、王蕾,牙医博士,美国Tufts University牙科学院牙科博士,马萨诸塞州牙医诊所医师,国内毕业于北京医科大学口腔医学院,创办的牙医诊所位于Rockville, MD服务成人和小孩。

7、何莉萍博士,家庭理财、人寿保险的资深经理。

8、徐腕佑,专业保险经纪人,全美保险公司维州Fairfax办公室负责人。

闭幕式结束之前,组织者专门安排了一个特殊环节,号召大家为即将在北京举行的第二十四届冬奥会签名助威,当即,便有很多队员在横幅上郑重地签上了自己的大名,希望以此为祖国送上一份真诚地祝福。

本次健康月很活动获得圆满成功,也让大家对第三届充满了期待!众人相约,我们2022年金秋时节再见!

(撰稿:孙殿涛,摄影:众人)

马国富老师隆重开讲:交响乐的故事



法国大文豪罗曼·罗兰说:“艺术中没有进步的概念,因为不管我们回头看多远,都会发现前人已经达到了完美的境界……”

15、16世纪,当交响乐刚刚诞生就被赋予了高贵的气质和和谐的性格。600多年来,无数音乐大咖又将这一气质和性格发挥到了极致,无论是每年一度的维也纳新年音乐会,还是全球无法计数的大大小小的交响乐演出,都令全世界的乐迷们为之倾倒,为之陶醉,为之疯狂……

人们常把交响乐比喻为“音乐王国的神圣殿堂”,似乎离我们有些遥远。其实不然,只是我们还没有真正走近它、了解它。

据悉,一个真正属于华府人的交响乐团——华盛顿黄河爱乐乐团正在筹建当中,这不仅是大华府华人社区一个伟大的文化工程,更是大家熟悉交响乐,亲近交响乐的

开始。

为了让大家尽快了解交响乐,懂得如何欣赏交响乐,华盛顿黄河艺术团、华盛顿地区同乡会联合会特别邀请大华府资深音乐家、黄河艺术团指挥、华盛顿黄河爱乐乐团艺术总监兼指挥马国富老师11月21日将通过云端,与您分享交响乐和音乐大咖的故事。他将截取几个“横断面”,来一次通俗的、趣味的、快闪式的另类讲述,与各位爱好交响音乐的朋友们来一次别开生面的音乐Party。

讲座内容包括:

1、交响音乐史三代人:3B(巴赫、贝多芬、勃拉姆斯);

2、三位交响乐大师(贝多芬、舒伯特、门德尔松)与大文豪歌德之间的恩怨情仇;

3、乐仙(莫扎特)、乐圣(贝多芬)的作曲风格、精神世界及结局;

4、三位音乐大家(勃拉姆斯、

肖邦、柴科夫斯基)特殊的感情世界;

5、辉煌的交响音乐殿堂里孕育着令人不胜唏嘘的场景;

6、交响乐开山鼻祖(巴赫)、巅峰人物(贝多芬)与终结者(肖斯塔科维奇)。

大华府著名小提琴演奏家王也老师、大提琴演奏家汪宁老师将参与回答问题的环节。

时间:2021年11月21日(星期日)晚8:00-10:00(美东时间)

参与 ZOOM 讲座现场和主讲人互动提问: <https://us02web.zoom.us/j/562612274>

电话 call in: 571-335-8255 or 702-768-2447

会议 ID: 562 612 274

观看 YouTube 现场直播: <https://www.youtube.com/c/cccaa0>

讲员介绍:
马国富:大华府资深音乐指挥

家。原南京市歌舞团团长,交响乐团、民族管弦乐团、混声合唱团专职指挥。进修于南京艺术学院音乐学院指挥作曲系,师从著名指挥家、维也纳归来的浪漫派风格之洪藩教授,并曾受教于北卡“温斯顿·赛奈温”音乐学院法籍指挥教授。曾任江苏省、广东省、南京市、深圳市音乐家协会会员、理事;南京市合唱协会外籍名誉理事。受聘于金陵协和神学院指挥导师以及南京艺术学院音乐学院研究生班指挥导师。曾任大华府地区黄河艺术团合唱团艺术总监及指挥;亚美交响乐团首任指挥。在中、美两地曾多次策划组织大型音乐会的演出,并亲任指挥,其中包括与殷秀梅、吕继宏等同台演出,均获巨大成功并至今仍留有非凡的回响!

王也:小提琴演奏家。出生于音乐世家,从四岁起跟随父母学习钢琴,10岁转入小提琴。1978年考

入上海音乐学院,在著名音乐家和小提琴家谭抒真教授的指导下以出色的成绩毕业并留校任教多年。来美后,在大华府地区展开了他演奏及教学的生涯并参与了各项在大华府地区的音乐会演出其中包括独奏和室内乐演奏,曾担任过中美交响乐团的首席小提琴及大华府亚裔交响乐团首席小提琴。在教学上,他也取得了丰厚的成果,已有30多年教学经验的他已培养了一大批出色的青少年小提琴家并在各项小提琴比赛中获奖。

汪宁:大提琴演奏家。毕业于俄克拉荷马城市大学,获音乐硕士学位(大提琴演奏),并以优异成绩被遴选授予美国、加拿大“皮卡帕拉姆达协会”荣誉会员(The Pi Kappa Lambda Honor Society)。曾担任华盛顿国际交响乐团、华盛顿亚洲爱乐乐团的大提琴首席和蒙哥马利爱乐乐团2012-2013演奏季客座大提琴首席。他是“悦声弦乐四重奏(LA)”和“仲夏(室内)乐团(MD)”创始人之一。作为一名大提琴教师,他的很多优秀学生每年都有被当地、县和全州的青年管弦乐团录选为团员,许多担任过声部首席。他们当中有众多人次在英国和美国为青少年音乐家举办的各类国际比赛中获奖。近年来,先后有二十多名在比赛中获优异成绩的学生应邀在久负盛名的纽约卡内基音乐厅举行的“获奖者音乐会”上演奏。欢迎大家届时亲临讲座,11月21日(星期日)晚上8:00咱们网上见!(撰稿:孙殿涛)