

# 大华府第三届“金秋快乐健康月”打卡赛鸣枪在即 欢迎华府各路豪杰、运动达人组队参赛!

主办:华盛顿地区同乡会联合会、大华府河北同乡会

让自己和家人朋友们奔跑起来!

大华府第三届“金秋快乐健康月”打卡赛

时间  
2022年9月25日-10月24日

组队  
每队共计6人(设队长1名)  
自由组队, 队名自行决定

标准  
每个队员每天2英里起步  
累计计算成绩, 上限300英里

报名  
请点击<https://forms.gle/kUrsArrfxLBumWDu9>

主办: 华盛顿地区同乡会联合会、大华府河北同乡会

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。

两年前,面对来势汹汹的疫情,大华府的许多人没有选择退缩,他们走出家门,拥抱自然,在奔跑中追求健康,在健行中创造快乐,这就是大华府河北同乡会首倡“金秋快乐健康月”打卡赛的由来。去年,华盛顿地区同乡会联合会加盟主办,为大赛注入了新的活力,参赛队伍也达到创纪录的32个队,队员中年龄最大的将近80岁,最小的只有7岁,成为华府一道亮丽的风景线。在比赛过程中,大街小巷都留下健步者的身影,每天三个迈成为许多人生活中的重要内容,甚至把这一习惯坚持到现在。

今年,该赛事将继续由华盛顿同乡会联合会与华府河北同乡会共同主办,希望动员和鼓励更多同胞、更多家庭加入到快乐健身的行列,让运动成为我们生活中不可或缺的一部分!

比赛时间:  
2022年9月25日至10月24日  
报名组队:

每队共计6人(设队长一名),可以以同乡会名义组队(如XX同乡会1队、2队),也可以由各同乡会牵头,自由组队,队名自行决定。

报名方式:  
请点击 <https://forms.gle/kUrsArrfxLBumWDu9> 报名。

报名截止时间:  
2022年9月24日

比赛内容及要求:  
1、每人每天或走或跑2英里起步,可以一天分几次累计完成。出于健康的考虑,每个单人最高里程上限为300英里;

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2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纪录;

5、每人每天打卡结果请截图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、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:  
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、如果两队打满卡人次相同,以每队全部累计里程数做第二评判标准。比赛结束后,组织者将根据各队累计总成绩,对比赛团体名列前茅者(将视参赛队伍的数量而定),以及最高里程、夫妻档等予以奖励。

欢迎赞助:  
欢迎华府商家赞助本次活动,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。相关事宜请联系张永志(240-476-5378)、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)、韩军(202-288-8228)、商书梅(443-955-9121)。

了解比赛规则请联系赵亮(609-903-3802)、宋广明(703-587-4668)。

成绩不重要,习惯最重要;奖品不重要,健康最重要。让自己和家人、朋友奔跑起来!

## 美中实验学校网校庆祝双节喜迎开学

9月9日星期五的夜晚,月圆之夜,祥和之夜,位于North Potomac的Stone Mill小学多功能厅里,欢歌笑语好不热闹。这里正在进行的是美中实验学校网校举办的返校庆祝活动。这个周末是华府中文学校开学第一周,也是中秋节和教师节双节合体的奇妙日子。据计算一个世纪里只有三次机会中秋节和教师节重合在同一天,而今年就是本世纪里它们第一次相遇的日子。中秋与师恩神奇的缘分,亦如所有同学老师和美中网校神奇的缘分。大家有缘在云端的课堂相会,是多么令人喜悦的事情也是值得感恩的事情。八月十五团圆夜,最是人间好时节。无论走过千重山跨过万重洋,心中那轮明月,永远照亮心房,这是我作为第一代移民对中秋珍藏于心的情愫。美中网校选择在这样的日子举办线下返校活动,真是天时地利深得人心。

返校活动在华人密集的小区小学举办,包含了丰富的内容,一共六个环节,环环相接。走进宽敞明亮的多功能厅,整齐的桌椅摆放有序,各班老师们、校委会的老师们、义工们早已迎在门口翘首期待,Back to school greet and meet,这是第一项内容;和老师们了解一下新课程的安排,和学校探讨一下网校的发展规划,家长们畅所欲言各抒己见。同学们也有机会看到一个暑假未见的老朋友,无不感慨“wow~又长高了, long time no see!”还结识了新同学,即将一起步入新的年级,孩子们心中都无比憧憬。学校专门设置了购书服务台,方便家长和同学们购买新学年的教科书,这是活动的第二项内容,值得一提的是个别错过现场买书的家长,校委会严老师专人送回家,保障学生在开学第一课能用上崭新的课本,一切以学生为中心、热情周到的服务让家长如沐春风深表感动。

在大厅的正中,显眼的牌子映入眼帘,原来是中秋特别项目:现场制作冰皮月饼。小朋友们都喜欢把中秋节称作月饼节,民以食为天嘛, A moon festival cannot be a festival without moon cake. 深谙中华文化的李淑红老师作为主厨,已经准备好了甜甜的豆沙馅料,滑滑的冰皮,还有爽爽的糯米粉,十几种花样模具供大家选择。同学们和家长们都坐下来跃跃欲试。看似简单的冰皮月饼,要

做得好看也不是那么容易的哦。先要把冰皮擀大一些,再包馅,要完全包裹起来,轻轻地捏住,再放到磨具里面整理,撒粉防止粘连,再按压脱模成花,如此行云流水般的工序,让大家体会到原来美食作坊并不是可望不可及的,在李老师的精心指导下大家都认真练习做出了好看又好吃的月饼,一个个晶莹剔透,上面的花纹或中秋字样非常有型,有位小朋友还舍不得马上吃掉说要带回家给姐姐显摆一下。通过自己的劳动创造出来的果实,吃起来是别有一番满足。有的小朋友还不忘给陪行的爸爸妈妈也做一个,父母真是开心孩儿的孝顺,看到这一幕的我也觉得十分温馨。

在月饼作坊的另一侧,是书法台。功底深厚的赵亚萍老师摆好笔墨纸砚,手把手教大家书法。一笔一划泼墨挥毫,孩子们兴致高涨。方块字的魅力在毛笔的笔尖缓缓流淌,中华文化的瑰宝也在孩子们的心中慢慢融化发芽成长壮大。今天大家写得最多的字莫过于中秋了,同学们老师们以各种方式中秋抒怀,表达对远方亲人的思念,对中秋佳节的喜爱。

耳边响起熟悉的旋律,一首首美妙的中秋歌曲回响在大厅的每一个角落,从流传的经典曲目《春江花月夜》《月光小夜曲》到如今的时尚流行《左手右手》《白月光与朱砂痣》,同学们家长们老师们一边做着月饼写着书法一边欣赏着动听的歌声,如此欢愉不枉月光的皎洁与洗礼。万里无云九州,最团圆夜是中秋。和同学们老师们团圆在这特殊的日子也别有一番滋味。如果你以为活动就这些了,非也。重头戏才刚刚开始。啪啪啪,舞台上的聚光灯亮起来啦!这是什么情况?赶紧找个位置坐下来一看究竟。网校Maggie校长手持麦克风对大家的到来表示了诚挚的欢迎,也对广大朋友给与网校的支持表示深切的感谢。在简要介绍网校的发展规划和活动内容之后,是有奖竞答的环节。看着舞台上摆放的礼物袋,同学们都兴致高涨,开动脑筋,踊跃作答。看看这些有趣的题目,你能答出几个呢?

1、为什么要把这个节日叫做中秋呢?  
2、月亮的广寒宫里住的仙女叫什么名字?她的宠物是什么?  
3、请说出一首歌名里有月字的中文歌

曲并哼唱一二。  
4、人类首次登月的工具名称叫什么?是在哪一年?

这些问题根本难不倒同学们,题目一出,好多小手刷刷地举起来,小朋友们大方自信地走上舞台说出了答案,令在场的家长和老师们都交口称赞。孩子们兴高采烈地领取了赢来的小奖品。

暖场之后的舞台终于迎来了文艺表演,华府独唱社的黄芳以一曲脍炙人口的经典情歌《月亮代表我的心》深深地打动了在场观众的心,随后,三位衣着华美的傣族姑娘在如水的《月光》伴奏下翩翩起舞,举手投足风情万种,演绎了月亮的万般柔情。傣族姑娘里面还有我们美中实验学校洛城校区的徐清校长和网校的冯旭副校长,她们以身作则以实际行动诠释着对中国文化的热爱,在课堂内外时刻感染着师生。海上生明月天涯共此时,声乐班的班长初光达以一曲洪亮深情的男高音独唱《思乡曲》唱出了海外华人的思乡之心,让人沉醉在熟悉的乡音乡情之中。歌舞表演的最后压轴戏是小蜜蜂主持班的同学们诗歌朗诵《水调歌头》。在所有中秋抒怀的诗词歌赋流传中,我最爱的莫过于苏轼的这首了,它道尽了天上人间悲欢离合阴晴圆缺团圆思念,是当之无愧的天花板之作。人世间的分离与欢聚孤独与辉煌,不正如这月亮吗?万户千家话团圆、人生百味各咸甜,是否像极了那五彩缤纷眼花缭乱的月饼。所幸的是,在我们为生活的六便士奔波忙碌的间隙,我们还可以仰望星空看看天上那轮明月,在我们分离苦楚煎熬的历程里,还能期盼那团聚欢快的光明时刻。小主持人们正腔圆激情澎湃抑扬顿挫表情丰富,美好地演绎了这首美好的古诗词。但愿人长久千里共婵娟!

才艺表演结束,Maggie校长代表学校再次给大家献上了教师节中秋节的祝福。莘莘学子心,难忘师恩情。心怀皓月致敬师恩,而最好的致敬就是跟随老师们认真学习,在新的一年里刻苦努力加油进取。一年逢好夜,万里见明时。我们每天忙忙碌碌,无论家长同学还是老师,在平凡的生活脚步匆匆。不要忘记看看天上的月,吹吹人间的风,过最朴实的生活,也要内心丰盈,让中华文化带给我们一丝满足一丝惬意。



最后,以一首小诗作结尾,祝愿大家节日快乐,阖家幸福,健健康康平平安安地度过2022年的秋天!祝同学们新学年学习进步!

### 爱在清风明月的中秋

朝日之朝夕日之夕  
阴晴圆缺静待佳期  
明月清风何惧忧伤  
前世恩怨今生犹长  
执手言欢朝思暮想  
时见孤雁时闻踏香  
日夜奔忙两心翱翔  
若有真爱必有辉煌

春去秋来 依恋安在  
如影随风 风吹花落  
落叶纷飞 飞越天河  
月光鳞幻 幻影闪烁  
烁星如织 织布天罗  
男将女神 后羿嫦娥  
明月相召 清风熏客  
爱无坦途 情自蹉跎

月上柳梢 天远地高  
一步一影 皓空映照  
一杯一饼 乡愁飘摇  
往事悠悠 明月强留  
清风把酒 欲醉还休  
千里婵娟 良宵景暄  
天涯此时 举杯共邀  
故人新交 让爱闪耀