



**District 9B Delegate
Courtney Watson:
Fighting For Our
Small Businesses**

As a Delegate, Courtney Watson understands that our small businesses are the foundation of our community and many families. As your State Delegate, she will continue to fight for and support our small businesses.

CourtneyWatson9B.com

PAID FOR BY FRIENDS OF COURTNEY WATSON, KEVIN DOYLE, TREASURER

courtneywatsonhoco courtneywatson1

**EARLY VOTING:
Oct. 27 to Nov. 3rd
GENERAL ELECTION:
November 8th**

欢迎参加蒙郡 Briggs Chaney 场所营造欢乐节! (10月21和22日)

马里兰州蒙哥马利郡规划部 (Montgomery County Planning Department) 及其合作单位将在 Briggs Chaney Park & Ride 停车场举办 Fairland and Briggs Chaney Placemaking Festival 场所营造欢乐节。地址: 3300 Briggs Chaney Road, Silver Spring, MD 20904。交通方便, 近 US 29 Columbia Road 和 MD 200。无入场费, 诚邀大家参加!

时间: 10月21日星期五下午3点半至晚上7点半
10月22日星期六上午11点至下午3点

届时, 我们将把 Briggs Chaney 布瑞格斯·谦尼停车场变成一个充满活力和想象力的聚会游乐空间, 邀请当地居民、企业店主和访客来参加, 共同分享对这个社区未来的憧憬,

以及对今后若干年发展和改善的企求想法。将有欢迎所有朋友、家庭、学生和儿童来一起享受美食、音乐舞蹈、歌唱表演、儿童游乐、交流欢笑的愉快时光!

场地设计图见下。详情可参见: <https://montgomeryplanning.org/planning/placemaking/fairland-and-briggs-chaney-placemaking-festival/>

欲了解更多关于 Fairland & Briggs Chaney 区域规划的信息, 请访问蒙郡规划部官网:

<https://montgomeryplanning.org/planning/communities/upcounty/fairland/fairland-master-plan-1997/fairland-briggs-chaney-mp/>



“金秋快乐健康月打卡赛”进入第二周 新闻、趣事一箩筐

——大华府第三届“金秋快乐健康月打卡赛”第二周新闻公报



时间过得真快, 始于10月1日的大华府第三届“金秋快乐健康月打卡赛”已经过半, 顺利完成了第二周的比赛。来自大华府的30支代表队的近200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, 咱们就书接上周, 请听本新闻官——道来……

新闻之一: 据本次大赛裁判组的统计, 两周过去了, 与第一周一样, 目前依然有19支队伍保持全卡(无人缺席), 超过队伍总数的一半。据东北一队队长赵洪介绍, 他们东北一队的 Forest Sun、陈颖夫妇(东北二队)旅游归来都阳了, 但仍然坚持每天 hiking 十迈以上。相信其他队也有一些队员虽然阳了, 但仍坚持出勤, 非常非常难得, 他们得到的应该

不仅仅是掌声!

新闻之二: 几天前的深夜11点多钟, 来自 Pace Makers 队的一名队员在上报成绩时, 突然发现由于手机没电了, 原本走了将近3个迈步的她, 成绩只显示1.58迈, 没有达到大赛每天的最低要求。心急如焚的她只好摸黑又在小区走了1个迈, 心里的石头才算落了地。我们常说, 一个人做事要靠谱, 啥叫“靠谱”, 这位队员就是个活生生的例子, 请大家为她点赞!

新闻之三: 大家知道吗, 我们其中的一支队伍, 队员们在坚持锻炼的同时, 还会收到美丽的奖励, 幸福啊! 来自哈维郡潇洒踏秋队的队长胡鸿老师和队员翠薇与 Ling, 除了每天的锻炼外, 额外还有任务。队长负责鼓励, 每天给大家加油, 翠薇和 Ling 负责奖励, 每天轮流为队友准备一支自家养的玫瑰花。那玫瑰娇艳欲滴, 美不胜收。听到这个消息, 估计不少女士会哭着喊着要加盟潇洒踏秋队, 不收都不行!

新闻之四: 来自 CAPA-NOVA 辣妈队的经历或许是其他各队没有体验到的, 几位美女辣妈每天都会把自己锻炼的画面制成视频, 然后定期更新。看到这些视频和一张张靓照, 在亮瞎笔者眼球的同时, 更为她们的心态和创意所敬佩。如果你以为她们一边锻炼, 一边孤芳自赏, 指定会导致成绩垫底, 那你就大错特错了。目前, 她们的成绩排在20名左右, 虽然名次不高, 但对于一个全部由女生组成的队伍来说, 你还觉得低吗?

新闻之五: 几天前, 在群里看到一幅美照, 一位靓女潇洒地奔跑在撒满红叶的密林之中, 好不惬意! 这枚美女名叫尹娟娟, 是河北医科大学队的队长, 此时此刻, 她正在

New Hampshire 的赏叶途中, 但并未因此而中断锻炼。望着尹队矫健的身姿和铺满红叶的纯天然背景, 心中满是敬佩和羡慕!

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。刚刚收到一条微信, 湖南暴走湘军队的陈慧妃在过去的这个星期六又完成了一次壮举! 她轻松顺利地完成了巴尔的摩马拉松, 而且是4小时官兔! 刚过去6天, 又下一马, 太牛了!

新闻之七: 截止比赛第二周(10月8日—14日), 总成绩(总里程X出勤率)排在前三位的是: 东北一队(933.48迈, 全卡)、湖南暴走湘军队(659.19迈, 全卡)、东北二队(637.06迈, 全卡)。紧随其后的是: 华北健康快乐队(492.86迈, 全卡)、湖南楚湘六杰队(427.75迈, 全卡)、CRC队(407.29迈, 全卡-2)。

新闻之八: 在个人总成绩排名中, 赵洪(东北一队, 187.79迈, 全卡)、陈颖(东北二队, 163.35迈, 全卡)和 Forest Sun(东北一队, 163.05迈, 全卡)位列前三名。杨丽(东北一队, 160.90迈)、赵彦平(东北一队, 152.99迈)、孙杰(东北一队, 145.80迈)。个人成绩前六名被东北人包圆, 在三届大赛中这还是第一次。

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:各参赛队)

《人间词话》浅析

——【华府诗友社】2022年11月6日云端讲座

演讲时间: 2022年11月6日(周日), 晚八点(美东时间)

演讲标题: 《人间词话》浅析

演讲嘉宾: 【华府诗友社】雷俊毅

主办单位: 【华府诗友社】

Zoom 链接: <https://us02web.zoom.us/j/83013780712?pwd=Y2Y3UVNsRDl5WUWU3cWlOdXRSc01OUU09>

Meeting ID: 830 1378 0712

Passcode: 643698

如有问题, 请电邮 dcpoetrysociety@gmail.com

讲员简介: 雷俊毅, 河南人。郑州大学河南医学院毕业, 1993年获美国 Emory University 博士学位。在 MIT 和 NIH 做过博士后, 继而考取美国的医生资格。在 NIH 做完住

院医后, 转往 Harvard Medical School 的 Brigham and Women's Hospital 接受专科病理培训, 行医至今。爱好文学和诗词, 作品散见于《创世纪诗刊》、《海外华人诗歌精选》、及多个微信公众号。2006年搬回华府, 是华府华作协和华府诗友社的永久会员, 现任华府诗友社社长。