

# 打卡赛进入第三周,风光无限,惊喜不断

## ——大华府第三届“金秋快乐健康月打卡赛”第三周公报

时间过得真快,“健康月打卡赛”第二周刚过去没几天,第三周眼瞅着也过去了,令人猝不及防。就在我说话的功夫,来自大华府30支代表队的不少运动达人正行进在林间巷陌和山水之间……这周又有不少新鲜事儿,有的更是令人瞠目结舌!各位别急,好饭不怕晚,请听本新闻官——道来……

新闻一:据本次大赛裁判组的统计,三周过去了,目前依然有18支队伍保持全勤(无人缺勤),这简直和奇迹差不多。我们现在关心的反倒不是最后有多少支队伍保持全勤,而是在还剩一周的时间内,这18支队伍有谁不幸掉队,哈哈!

新闻二:据来自裁判组的报告,截止目前,已经有2支队伍的总成绩超过1000迈(平均每周超过330迈);已经有1位跑友的总成绩接近300迈(平均每周超过100迈),乖乖,这也太,太,太牛了吧。

新闻三:湖南同乡会的五支队伍作为本届大赛的黑马,不仅成绩稳步提高,而且其中的暴走湘军队已经以1050迈的总成绩冲到了第二名。就在上个周末,由湖南多名队员组成的湘军纵队在Riverbend和Great Falls公园一起徒步9.2迈,从而刷新了不少队员一天健跑成绩的记录。

新闻四:与其他人数众多的同乡会相比,云南同乡队是本届大赛的一支新军!所有队员来自华府两岸三地,赛前从未谋面,而且都是白天有工作,晚上有孩子,完全用自己仅有的时间完成锻炼。冬莹是三个孩子的妈妈,最大孩子也就10岁。有一次实在太累了,老公体贴地说我代替你打卡吧,她不干,硬是坚持自己完成了任务! Jenny的App有问题,每次记录都不到二公里又开始重新计算,她基本上要打两次卡才能拼够两

迈。

新闻五:东北一队的队员衣美红原本是东北二队的。因特殊情况被临时拉进一队。开赛伊始,她由于有其他安排,曾一度掉队。但为了不拖大家的后腿,眼下正在奋起直追,目前成绩已经冲进了所有参赛选手的前十名。这女人们一旦发起狠来,还真挡不住!

新闻六:据说不少人自打参加“健康月”后都落下一个毛病,只要能走就不开车,甚至是与老公来个二人世界的晚餐,也要腿儿着去,腿儿着回,来回将近10个迈,结果刚到家,又饿了!得,还得来碗方便面找补,找补!

新闻七:来自河北远亲近邻队的一队老夫妻,先生74岁,太太73岁,应该是本次大赛年龄最大的的两位队员啦。但三周过去了,二位依然不紧不慢地留在队伍里。每天两个多迈,既不玩命,也不掉队。赶上天不好,老两口就在阳台上一圈圈地溜达,有时转的圈太多了,自己也犯晕,这是多少圈了,老两口的数字经常碰不上,还都说自己的数儿是对的!

新闻八:不知大家有没有发现,打卡赛不仅锻炼了我们的体魄,培养了每天健步的习惯,而且在这个过程中,还能领略到不同的风景。最近在群里看到队员们发来的一些照片,豁然想起毛主席的两首诗:天生一个仙人洞,无限风光在险峰。大家看看湖南队员们拍的照片,有没有攀登珠峰的意思。正如本届大赛的副裁判员韦韦所言,“懒觉一睡,神马样的美景就都看不到了。”

新闻九:截止比赛第三周(10月17日—23日),总成绩(总里程X出勤率)排名发生微妙变化,排在前三位的分别是:东北一队



(1387.87迈,全卡)、湖南暴走湘军队(1050.48迈,全卡)、东北二队(959.61迈,全卡)。华北健康快乐队(811.75迈,全卡)、湖南楚湘六杰(666.27迈,全卡)、CRC队(594.65迈,全卡-5)紧随其后。  
新闻十:在个人总成绩排名中,来自东北一队的赵洪(286.02迈,全卡)依然排名第一,其地位无人可以撼动;来自东北一队的Forest Sun(240.82,全卡)和来自东北二队的陈颖(236.59迈,全卡)夫妇排名二、三位。来自东北一队的赵彦平(229.75迈,全卡)、杨丽(228.90迈,全卡)、孙杰(214.20迈,全

卡)分列四至六位,强大的东北军既然占有绝对优势。正如伟人所说,憾山易,憾东北军难!

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,锻炼时千万要量力而行,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,图片:各队队员)

## 现在调整预扣税以便支付适量的税款

IR-2022-186, 2022年10月20日  
华府——美国国税局今天敦促纳税人,在2022年剩余的时期内检查他们的预扣税,任何必要的改变调整都可能让自己受益。

现在做出的调整将帮助大家避免在2023年报税时出现大的意外,例如大笔退税或欠税。

生活给个人财务状况带来不断的改变。结婚、离婚、新税法、新生儿或购房等事件都可能成为调整预扣税的原因。

预扣税估算器

预扣税估算器(也提供西班牙语版本)可以帮助人们确定他们是否预扣了过多的所得税,以及如何进行调整从而拿到手更多的现金。在其它情况下,也可以帮助纳税人

查看他们是否应预扣更多税款或支付预估税款,从而在明年报税时避免账单。

该工具为员工、退休人士、个体经营者和其他纳税人提供了一个用户友好、按步骤操作的工具,可以根据用户提供的完整事实情况来有效地调整应从工资和养老金款项中预扣的所得税金额。

现收现付

税款通常在全年缴纳(英文),无论是预扣工资、季度性预估税款还是两者兼有。然而,大约70%的纳税人每年都预扣了过多的税款。这通常会导致退税。2022年的平均退税额几乎达到3,000美元。

关于退税的一些其他事实:

纳税人不是必须要获得退税。适当的

预扣税调整有助于人们增加实得薪水,从而避免被过度预扣再通过退税进行返还。

虽然无错误和非纸质税表的退税,大部分都是在21天或更短时间内发放,但出于不同原因,许多需要花费更长的时间。

建议纳税人不要依赖于退税来进行大额采购。经转帐直接存款是获得退税的最简单、最便捷的方式。超过90%的退税都是通过这种方式发放。

疫情导致的纸质税表处理延迟为六个月或更长时间。国税局新冠疫情操作页面(英文)提供了完整的详细信息。

可能影响2022年税收的其他事项

一些不可预见的生活事件可能会导致需要调整预扣税。这包括:

新冠疫情税收宽减(英文)。为受到新冠疫情影响的纳税人、企业、免税组织以及其他(包括健康计划)提供税收帮助。

野火和飓风等灾难(英文)。特殊的税法规定可以帮助纳税人和企业从灾难的影响中恢复经济,尤其是当联邦政府宣布其所在地为重大灾区时。

失业——国税局第4128号出版物,失业的税收影响(英文)解释了这种不幸的情形如何制造了新的税收问题。

由于新冠疫情而进入零工经济的员工——国税局建议在零工经济中赚取收入的人考虑预估税款,从而避免在报税时有欠税或罚款。有关预估税和预扣税的更多信息,请查看IRS.gov上的预扣税。

**LONG & FOSTER REAL ESTATE, INC.**

**美东最大 房地产公司**

**张新娅 Top Producer**

(C): 240-353-1281 (专线)  
(O): 301-907-7600  
YAYA.ZHANG@LNF.COM

全职房地产经纪人

用心服务 让您安心

年千万销售业绩 买卖VA、MD房产

房源信息快、全、多  
查询房源,请登陆我的网站:  
[www.yayazhanghomes.com](http://www.yayazhanghomes.com)

一个值得您信任的品牌公司 一个值得您信赖的专业经纪

**住宅地产/商业地产经纪人**

**胡荣华 (703) 568 1388**  
[www.danicahu.com](http://www.danicahu.com)

北维州房地产专家 维州/马州执照  
Weichert全美总统业绩奖 北维州百万业绩奖  
全美经纪人协会认证 银行破产房/短售房投资专家

十几年来本地区地产经验 专业 严谨 耐心

Equal Housing Opportunity SFR SHORT SALES & FORECLOSURE RESOURCE Weichert Realtors 1-145

**刘氏汽车维修中心**

维州汽车排气与安全检查站  
**Annandale Citgo Gas Station**

刘氏汽车维修中心由刘家杰先生主理,服务于华人已有十三周年了,精修各类汽车,您要通过维州汽车安全或废气检查吗?那您一定要来到刘氏汽车维修中心!

电话请找 **刘家杰** 703-941-8309  
703-941-8308

营业时间:  
周一至周五 7:00Am-7:00Pm  
周六 7:00Am-5:00Pm

地址:  
7131 Columbia Pike, Annandale, VA 22003

通英国粤 越潮语

**美东学院** 金榜题名 迈入藤校  
YM American Academy

服务 \*美国大学、研究生、高中申请指导  
项目 \*高中学习规划和各类课程辅导

美国当地经验丰富、工作尽职的专业团队  
\*被美国卡内基梅隆大学商学院选为教学案例  
\*ISEF科学竞赛官方合作单位

4-096

[www.ymamerican.com](http://www.ymamerican.com)  
zyang@ymamerican.com  
Cell: 302-257-1537  
WeChat ID: wh785120

办事处: 美国/中国北京/南京/深圳/扬州