

# 乐康居家护理服务

## Loving Care Home Services

4-098

### 私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划  
每项计划都是为专门为您设计。

- 训练有素的护士和护工
- 器材培训
- 家庭成员和客户培训
- 陪伴
- 日常锻炼计划及培训
- 洗浴及卫生护理
- 护士监管
- 服药提醒和帮助
- 个人协助

- 安全监督
- 行动上协助
- 饮食计划及监控
- 杂货店购物
- 餐饮准备
- 基本家务
- 翻译
- 晨间常规协助
- 洗衣

## 自由地居住 舒心地生活...

# 最好的居家护理服务

## 诚聘

### 健康护理人员

·由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

- 公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。
- 为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力,并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!



## 410-358-4415

## 301-358-1545

(国语、粤语分机号请按2)

## 443-538-1082

传真: 410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部: 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208

蒙郡办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877

## 天气真冷,热情真高,成绩真棒!

### 大华府第三届“金秋快乐健康月打卡赛”圆满收官



11月20日,也许是今年入冬以来最冷的一天,有朋友说,当天最低温度达到了华氏28度,小风嗖嗖的,那叫一个冷。上午9点多钟,在位于Rockville附近的Cabin John Regional Park,由大华盛顿地区同乡会联合会、大华府河北同乡会共同主办的第三届“金秋快乐健康月打卡赛”收官颁奖活动即将在这里举行。尽管事先已经反复通知,但面对如此寒冷的天气,主办者依然不停地嘀咕,会有人来吗?让人没有想到的是,在颁奖活动开始之前,居然有近三十位来自不同队伍的队员来到现场,其中湖南、河北来的队员最多。大家的到来,让寒冷的天气有了些许暖意。

本届大赛,共吸引了来自十几个同乡会和其他社团的三十支代表队参赛,他们是:河北健步如飞队、河北远亲近邻队、河北快乐友谊队、河北医科大学队、河北大好河山队、河北勇往直前队、河北快乐开心队、东北同乡会一队、二队、三队、安徽健康安徽人队、哈维逍遥踏青团、PACE Makers (梅克儿斯)队、CRC代表队、湖南暴走湘军队、湖南楚湘六杰队、湖南行走三湘队、湖南挺进潇湘队、湖南笑傲四水队、黄河艺术团一队、二队、三队、天津海河之秋队、甘肃丝路探险队、CAPA-NOVA辣妈队、西北信天游队、云南同乡会队、海南椰风鼓浪队、华北健康快乐队、同乡会联合会秋叶采风队。

按照比赛规则,每名队员在10月1日-30日为期一个月的时间里,每天至少完成2个迈的锻炼里程(或跑、或走、或骑车),并按每个队六名队员的累积总里程,衡量各队的出勤率,排定最后的名次。

时间过得真快,在刚刚过去的一个月时间里,大华府30支代表队的近200名勇敢的人,用健步丈量土地,用微笑面

对风雨,他们用自己的坚持和努力交出了超过30000迈惊人成绩,让华府人为之侧目。更加难得的是,他们中的许多人已经逐步养成了健步的习惯,有点停不下来了!一个月飞逝而过,太多难忘而有趣的故事让大家依旧津津乐道。

随后,大赛裁判组代表宋广明宣布了获得大赛前六名队伍的名单,他们是:

- 第一名:东北一队,成绩:1800迈,全卡
- 第二名:湖南暴走湘军队,成绩:1610.16分,全卡
- 第三名:东北二队,成绩:1476.63,全卡
- 第四名:楚湘六杰队,成绩:1050.82分,全卡
- 第五名:湖南行走三湘队,成绩:937.98分,全卡
- 第六名:河北勇往直前队,成绩:832.55分,全卡

当冠军队代表、东北一队 Forest Sun 高举奖杯,振臂高呼之际,全场爆发出热烈的掌声。在很多人看来,这几乎是一支无敌的队伍,六名队员保持全勤,每个人的成绩都超过了300迈,将其他队远远甩在了后面。Forest Sun 当场表示,他们有信心将奖杯长久地留在东北队!

另外,在本次比赛中,共有11位队员在一个月时间里,完成的总里程超过300迈,也就是每天健跑的里程达10迈以上,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”。当裁判组代表廖伟喊出他们名字的时候,现场顿时响起雷鸣般的掌声和欢呼声,好像不如此,就无法表达对他们的崇敬。赢得这一荣誉的是:赵洪、赵彦平、Forest Sun、陈颖、杨丽、孙杰、衣美红、孙梅、陈慧妃、肖江和张洪山。

本次活动能够取得圆满成功,离不开30位队长的努力和付出,他们不仅是队伍中的一员,更是监督者和鼓舞者,

也是比赛中最值得敬佩的奉献者,主办者代表、河北同乡会会长商书梅特别为30位队长颁发了“领袖奖”。

此外,在将近200人的健步队伍中,共有25对夫妻,其中年龄最大的将近75岁。双方互相鼓励,共同锻炼,一同迎接朝阳,送走夕阳,成为大赛中一道亮丽的风景线。其中来自东北一队和二队的 Forest Sun 和陈颖夫妇,两人健跑总里程累计超过600迈,甚至超过不少队伍(六个人)的总成绩,堪称最牛的夫妻。

本次比赛共有16支队伍保持全勤,占有队伍的一半多,他们用自己的行动对大赛的宗旨做了最好的诠释。他们是:东北一队、二队、湖南暴走湘军队、楚湘六杰队、湖南行走三湘队、河北勇往直前队、河北健步如飞队、河北快乐友谊队、河北快乐开心队、天津海河之秋队、CAPA-NOVA辣妈队、同乡会联合会秋叶采风队、黄河艺术团一队、二队、哈维逍遥踏青团、安徽健康安徽人队。

几乎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大的奖杯。

寒风中,整个颁奖活动进行的紧张有序而快乐,大家也对明年的大赛充满了期待。正如主办者代表、河北同乡会会长商书梅所说,本次比赛让我们收获了健康,收获了快乐,也收获了友谊,这也是本次大赛最终的目的。希望明年的大赛能够看到更多人的身影,让我们相约,2023年金秋时节再见!