

目 录

1. 积极探索筹建 建言献策办会	3
(1) 发起成立协会 创办《银光网站》	3
(2) 取经兄弟社团 确定会歌会徽	6
(3) 确立《银光协会章程》书写《银光大事记》	9
2. 设立分会小组 创办《银光通讯》	9
(1) 12 个分会（各分会活动照片详见网站《活动》栏目）	10
(2) 12 个活动小组（详见网站《活动》栏目）	10
1) 银光合唱队	10
2) 银光太极队	12
3) 银光民间民族舞蹈队	13
4) 银光舞蹈队	14
5) 银光读书会	15
6) 银光球队	16
7) 银光入籍班	18
8) 银光绘画班	19
9) 银光书法班	20
10) 银光厨艺	20
11) 银光越苑	21
12) 银光器乐队	22
(3) 创办《银光通讯》促进交流宣传	23
3. 倡导义工精神 热心社会活动	27
(1) 配合政府机构 落实健保体检	27
1) 宣传老年健保	27
2) 免费体检服务	29
(2) 注重公益事业 服务银光内外	32
1) 参加多元文化节	32
2) Fair Oaks Mall 公益演出	34
3) 义工大会制度	36
4) 拓展社会空间	40
4. 提升素养技能 积极融入社区	44
(1) 依托活动中心 学习英语电脑	44
1) 英语学习班	44
2) 电脑学习班	46
3) 赫顿老年中心（HSC）的大力支持	47
(2) 携手乐园中心 优势互补共赢	52
(3) 传承义工精神 清理社区垃圾	57
(4) 深入社区演出 增进和谐友谊	58
1) 参与社区歌舞	58

2) 深入公寓演出.....	59
3) 融入邻里联欢.....	60
5. 注重周年庆典 三大专场汇演.....	63
(1) 银光 5 周年庆 (60 周年国庆)	63
(2) 银光 10 周年庆.....	66
(3) 银光 15 周年 (乐园 3 周年) 庆.....	68
(4) 三场首届歌咏、太极舞蹈和戏曲器乐联谊会	74
1) 首届歌友演唱会.....	74
2) 首届太极舞蹈展示会.....	75
3) 首届戏曲器乐联谊会.....	76
6. 做好抗疫工作 促进持续发展.....	76
(1) 乐捐回报社会 线上科普防疫.....	76
(2) 积极接种疫苗 紧跟抗疫部署.....	81
(3) 活跃网络生活 安康稳步前进.....	82
1) 2020 年疫情中的银光 16 周年庆和乐园 4 周年庆.....	83
2) 2021 年的银光—乐园云端春晚	83
3) 编写《银光发展历程》 向银光 17 周年庆献礼.....	84
附： 历届理事会理事合影.....	86

1.积极探索筹建 建言献策办会

(1) 发起成立协会 创办《银光网站》由龚留英、陈钟英和吕学富老师等几位发起人，在联邦卫生部少数民族服务局何奇恩先生的指导下，在法律顾问梁仲平先生的帮助和其他顾问的建言献策，及广大热心人的支持下，经过1年多的筹备，于2004年10月23日重阳节，在猎人森林公寓召开了150余名会员参加的北维地区首个老年协会《银光老年协会》（简称“银光”）成立大会。同时起草了协会章程草案，并由孙贤颐老师创办了《银光网站》。



出席大会的宾客有： 中国驻美使馆张健青女士、周亚军先生、钱德存先生和王玉喜女士，联邦政府卫生部官员何奇恩先生，希望中文学校校长代表王翔先生，及HWFH猎人森林公寓经理 Mr. Conde Ipez 等。



银光老协理事会成员

首任理事长龚留英主持会议，副理事长陈钟英作筹建过程报告，联邦卫生部何奇恩先生、法律顾问梁仲平先生和顾问巫宁坤先生等数位佳宾致辞。



银光老协副理事长陈钟英介绍筹备过程



联邦政府官员何奇恩致贺词



法律顾问梁仲平律师致辞



顾问巫宁坤先生致辞



大会会场 (1)

前排：左一顾问巫宁坤，左二猎人森林公寓经理，左三顾问陈翠联，右一律师梁仲平，右二大使馆秘书

银光老年协会网站

Silver Light Senior Association
银光老年协会

Home | Develop | Activities & Affairs | Information | **NEW** | Enjoy | Contact Us

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Google Search	Map Google	Earth Google	Travel	飞机票	Buy Car	Senior Taxi	NEW 摄影欣赏
2	本地区天气	有什么 Bus	Bus 路线 1	Bus 路线 2	Bus 路线 3	Bus 路线 4	Phone Card Sale	网络电视 YouTube
3	健康报	华盛顿资讯	AOL 中文网	多华新闻网	BBC中文网	博讯新闻网	万维读者	德国 中文广播
4	美国参考	ABC News	新唐人	新唐人	世界主要报刊	文学城	法国中文网	美国之音 中文
5	绿岛天地	唯美贴图	绿岛天地	NEW 音像欣赏	音乐时空	健康生活	毛毛的厨房	电脑维修
6	Hotmail	Yahoo email	AOL email	Gmail	春节贺卡	Yahoo China	MSN China	Gmail China
7	Chewy Chase Bank	Bank of America	Wachovia Bank	Amazon	华府黄页	Herndon 老人中心	Reston Association	网上西班牙语
8	会员信息交流	会员视频交流	报刊文摘	NEW 英语专栏	英语8000句 <1>	英语听力 <1>	Translator	英语字典



孫賢頤創辦

SLSA Web Site

(2) 取经兄弟社团 确定会歌会徽 银光老年协会成立的前后，有大量的筹备和完善工作。包括得到联邦卫生部何奇恩先生的指导，向富有办社经验的兄弟社团的张凌、王小莹和楼逸纯小姐等取经。



上图左一为张凌女士



在皮米山（Pimmit Hill）老年中心，王小莹小姐热情地为银光筹备人员介绍老年中心的情况



走访皮米山（Pimmit Hill）老年中心的松柏服务中心取经（右三：松柏服务中心楼逸纯小姐）。



次年，2005年征集了会歌“银光颂”和会徽“绿色如意”，2007年创办了内部《银光通讯》。新成立的协会踏上了逐步完善的征途。



银光有幸邀请到曾参加《长征组歌》作曲，谱写过《牡丹之歌》，《我们的生活充满阳光》等歌曲的著名作曲家唐珂为会歌作曲。歌词由银光文艺爱好者集体创作而成。



银光老年协会的会（徽）标《绿色如意》由李林和邹怡合作设计。



银光老年协会会标《绿色如意》设计说明：

1. "绿色"意味着永葆青春；"玉"为华裔，尤其是老年人的钟爱之宝，表示"恒久"。
2. "如意"是中国皇宫的吉祥物，象征着万事如意，如意的头上有一朵祥云，吉祥如意。
3. "SLSA"美术体，位于"如意"的下方，是空心字"银光"的英文"Silver Light Seniors Association"的缩写。

（3）确立《银光协会章程》书写《银光大事记》

《银光协会章程》是协会的运行准则。2004年9月由龚留英、陈钟英和吕学富老师及仲平梁律师共同起草。成立至今共进行了5次修订。记录在案的3次为2008年、2011年和2015年分别由陈钟英-吕学富-欧阳铭老师，王良中老师和贾志兰老师执笔修订，最后经理事会（或理事扩大会）讨论定稿。

《银光大事记》系周鹤昕老师提议建立，并收集了些资料。副理事长陈钟英老师从银光成立开始正式记录《银光大事记》至2008年10月。后由几位老师：欧阳铭，贾志兰，竺雪丽和鲁双清接棒至今。《银光大事记》对记录银光的主要活动和事件是不可或缺的文书资料。

2005年10月孙贤颐 and 周鹤昕老师曾经增补为银光顾问。

2. 设立分会小组 创办《银光通讯》

为了尽快减轻大多数刚从国内来美的长者们由于语言不通，环境生疏带来的寂寞，银光成立前，北维希望中文学校已有了老年班，利用老人送孙辈周末到中文学校学习的机会，组织老年人交友聊天，学

习英语，唱歌跳舞……。银光成立后，老年班转为分会，并逐步在 3 个老年公寓，4 个中文校区和 5 个社区（老年）活动中心发展成立了 12 个分会和 12 个兴趣活动小组。

(1) 12 个分会 （各分会活动照片详见网站《活动》栏目）

3 个老年公寓：猎人森林公寓(HWFH)，泰森公寓(Tyson's Towers)和安妮湖公寓(LAFH)

4 个希望中文学校：北维，赫顿，西城和泰城校区的老年班

5 个社区（老年）活动中心：赫顿（Herndon），苏利（Sully），小溪谷（Little River Glan），维也纳（Providential）和皮米山（Pimmit Hill）。

(2) 12 个活动小组 （详见网站《活动》栏目）

1) 银光合唱队 前身为 2003 年北维校区周鹤昕和毕丽珠老师组织的“夕阳红”俱乐部合唱队。2021 年发展成 70 余人的银光合唱队。





在几位指导老师的倾情打造和张筑麟老师参与下，加上历任队长贾志兰、王志兰和毕明方的共同努力，合唱队员多年来的歌唱基本功日趋扎实。先后七位老师执教，其中有以金陵老年大学声乐教授赵永健为代表的几位专业老师，也有擅长群众歌咏教学的义工老师（按时间排列）。疫情以来李继英老师和学员们通过网络摸索出来的教学点评方法，使得合唱（团）队的整体水平得到了进一步的提高。



毕丽珠老师



张筑麟老师独唱《那就是我》



孙一龙老师



梁步升老师



2) 银光太极队 2005 年由吴影、方达上老师组建。后由秦美娟老师任队长，发展到接收外宾一起练习，发扬中国传统拳术。





3) 银光民间民族舞蹈队 2007年由唐映老师组建，次年开办学习班。
后由孙燕萍老师加盟带领舞队，2019年林萍老师辅助孙老师。





4) 银光舞蹈队 2007 年经佟世维老师组建交谊舞队；2018 年曾由陈全清老师负责，2019 年后由梅崇淦老师接棒。2019 年至今由中国国家级体育舞蹈裁判和教练李庆宪老师指导，龚蕊老师助教。2012 年曾经由李继英老师教跳健身舞，现由翁凯伦老师重建健身舞队。





5) 银光读书会 始于 2006 年，柏胤庆、方达上和杨文芳等老师相继主持，红火了多年。除了本协会（田德发—肿瘤等讲座，冯祖梅—养生诗词，林熙—铁笔刻印，杨文芳—国宝系列，柏胤庆—景深情切，佟世维—以诗会友，王一宁—排华法案）等外，曾邀请华裔作家於梨华女士，许翼云-蒋孝瑛等社会名流到会交流。详见《活动》栏目。





上图为 2018 年底邀请《觅画西藏》一书的作者潘启元推介该书和西藏风情。

6) 银光球队 包括乒乓球、羽毛球和斯诺克（台）球。郑大伟老师曾

任乒乓球教练，徐孝根老师为队长。球队多次参加全美、北维和 HSC 奥运乒乓老人组比赛，获佳绩。



徐孝根-屈慰双在 2019 年全美奥林匹克老人双打冠军领奖台上，另有林世欣等混双亚军。

张永安为羽毛球队长；顾福生、欧阳铭、唐展轮、沈毅和刘敏等老师热心参加赫顿分会协办HSC的几乎每年一次的台球赛，直到2018年。



2007年开始由顾福生、欧阳铭、唐展轮等老师多次协办HSC的斯诺克（台）球比赛活动。

7) 银光入籍班 已办了 21 期，授课老师有刘涌泉、王寅通、邓祖祺、陈光祥。曾向社会招生，解决入籍需要，了解美国历史文化。



上图为移民局官员应邀前来答疑解惑。陈光祥老师任翻译。

银光合唱队曾经在王一宁、李继英和梁步昇老师的带领下，二次应邀

在 Fairfax County 入籍人宣誓会上高唱中英文歌。



8) 银光绘画班 2005 年 5 月由宁淑芳为教师的绘画班开班；2007 年周鹤昕老师开办中国国画学习班；还有画家雷根善先生，唐慧芳老师和工笔画老师周念珠为指导老师。2014 年春在 HSC 举办“迎春画展”。



右下图中间为周念珠老师，左下图为画展中银光会员的画作和小手工艺品，上图为部分学员们学画。

9) 银光书法班 2005 年 5 月周鹤昕老师在 HSC 开办书法学习班，还有季雨老师。周老师常为舞台布置提供字画。



上图为 2006 年周老师参加 AARP 亚洲日活动现场书写赠送条幅。

10) 银光厨艺 2011 年 7 月张媛香老师组建《银光厨房》，会员们从

口头交流到带菜演示，颇受欢迎。2021 年发展为《银光厨艺》。



上图为 2012 年 4 月中国驻美使馆大使到《银光厨房》上课交流现场参观，桌上是张媛香主厨制作的点心。



11) 银光越苑 (2007 年有毕丽珠老师组织的戏曲班, 演唱京剧等)
2017 年由龚留英老师牵头, 发起创办了银光越苑。潘庚凤、竺雪丽
和张佩华老师等先后任苑长。



12) 银光器乐队 2006 年成立小乐队，队长刘万生，指导孙一龙。



2019 年时任副理事长李继英组建了银光器乐队，魏世留任队长。

银光还有一批会员积极参加手工艺品和棋牌室的活动（见银光网站《活动》栏目）。欧阳铭老师曾组织过 3 次麻将比赛。

（3）创办《银光通讯》促进交流宣传

如前所述，银光 2004 年成立时就创办了《银光网站》，它是银光对外的一个窗口，为银光的发展奠定了基础。网站拥有世界主要

媒体的链接、银光发展资料的链接、银光会员网购的链接和休闲娱乐的链接。目前，在世界著名的搜索网站，如 Google Chrome，只要键入中文《银光网站》，便可搜索到银光老年协会。网站承载的信息量大，更新及时。这一切是基于银光发起人之一的孙贤颐老师付出了辛勤的努力和超人的智慧（详见 141 期《银光通讯》）。在这里我们要特别感谢银光会员姜中元-查立敬老师的女儿，她主动在她的公司为我们的银光网站提供了免费，稳定的服务器服务。

尽管如此，在实际运作中银光人意识到还要有银光内部的一个通讯。于是，2007 年创办了《银光通讯》，展示银光文化，便于银光内外宣传。《银光通讯》图文并茂，题材丰富，与《银光网站》《银光大事记》和后来的《银光闪烁》（见“义工大会”一节）互为补充，在中美二地宣传银光，并一起成为银光重要的信息源和资料库。

O2 银光通讯全集

[全部下载](#)



<p>银光通讯</p> <p>2012年3月29日 第27期-1 (网络版)</p> <p>目录</p> <p>银光挚友王小莹女士 (文/图) 龚留英 银光舞超队.wmv (制作) 孙奕颖 陈钟英 点击超链接 http://youtu.be/vdF31cFimI4 居住中国大陆的用户如打不开超链接, 请浏览 《银光通讯》27期-2 (网络版) 一次不同文化背景的交流 (文) 双她 【绿手拍】初春青苗谈 (文/图) 园曼 一次不同文化背景的交流.pps (制作) 吴影</p> <p>2012-03-29-银光通讯27期-1.doc</p>	<p>银光通讯</p> <p>2012年3月29日 第27期-1 (网络版)</p> <p>目录</p> <p>银光挚友王小莹女士 (文/图) 龚留英 银光舞超队.wmv (制作) 孙奕颖 陈钟英 点击超链接 http://youtu.be/vdF31cFimI4 居住中国大陆的用户如打不开超链接, 请浏览 《银光通讯》27期-2 (网络版) 一次不同文化背景的交流 (文) 双她 【绿手拍】初春青苗谈 (文/图) 园曼 一次不同文化背景的交流.pps (制作) 吴影</p> <p>2012-03-29-银光通讯27期.doc</p>	<p>银光老年协会 Silver Light Senior Association</p> <p>银光通讯</p> <p>2012年4月27日 第28期 (网络版)</p> <p>目录</p> <p>他们提升了我的认知 (文) 华明珠 沐浴在爱心的阳光下 (文) 梅一 山地舞—阿里山儿女们的礼赞 (文) 梁 斌 自求多福 (文) 云 青 《把爱心送往德州老人安养院》.pps (制作) 王永金 ※ 转载※ 《渴 Thirst》.pps ※ 编后语※ 葆葆在幸福和认知中陶醉</p> <p>2012-04-27-银光通讯28期.doc</p>
<p>银光老年协会 Silver Light Senior Association</p> <p>银光通讯</p> <p>2012年5月16日 第29期 (网络版)</p> <p>目录</p> <p>杨子刚公使的亲民活动 (文) 毕丽珠 (摄影) 汪基铭 亲切的看望 美好的回忆 (文) 李秀亭 (摄影) 汪基铭 人称他是活菩萨 (文) 刘 敏 (摄影) 廖云霞 喜出望外学电脑 (文) 魏 雁 ※ 会员留言※</p> <p>2012-05-16-银光通讯29期.doc</p>	<p>银光老年协会 Silver Light Senior Association</p> <p>银光通讯</p> <p>2012年6月10日 第30期 (网络版)</p> <p>目录</p> <p>银光老年协会主持政府健康保险改组会议 (文) 益 晋 她的心里充满阳光 (文) 魏 雁 爱心人士寻踪 (文) 毕丽珠 恩惠性读诗语 (文) 双她【转发四轮鼓 】 两议美国的交通规则 (文) 毕少男 编后语 附註:《银光老年协会主持政府健康保险改组会议</p> <p>2012-06-10-银光通讯30期.doc</p>	<p>银光通讯</p> <p>2012年7月11日 第31期 (网络版)</p> <p>目录</p> <p>面向社会, 为更多无医保老人服务 (文) 毕少男 【银光一逼走来】 知识交流的课堂, 精神生活的享受 (文) 双她 【公民共识】 美国公民入籍白化誓词《生活契约》(译) 沈耀顺 (校) 邓祖斌 编者的话 (文) 益 晋 附件1《银光老年协会2012年度夏季 老年人健康检查》.pps (制作) 汪基铭 附件2《联邦医疗保险2013年》.pps (制作) 王焕霞 附件3《美国医疗保险选择的陷阱》.doc (译) 王焕霞 附件4《联邦医疗保险摘要》.ppt (制作) 王焕霞</p> <p>2012-07-11-银光通讯31期.doc</p>

这是从《银光通讯》云盘上截屏下来的。它从 2007 年开始由方达上老师主持发行，印刷纸版。两年后因故停刊，共 20 期（见上页图）。2011 年，经第四届理事会研究复刊，自 21 期起，改成网络版。在 2013 年春成立编辑组前的 2 年中，余文正老师在理事会的支持下，不畏劳苦，独力主编通讯。上图为复刊后的网络版。此后，余老师任主编，广纳贤才，共创佳绩。2019 年起至今舒朝濂老师接替主编。

<p>银光老年协会 Silver-light Senior Association</p> <p>银光通讯</p> <p>2017年8月15日 第94期 副刊</p> <p>主 编: 徐敬新 主 持: 方淑媛</p> <p>2017-08-15-银光通讯副刊94期.do...</p>	<p>银光老年协会 Silver-light Senior Association</p> <p>银光通讯</p> <p>2017年8月15日 第94期 副刊</p> <p>主 编: 徐敬新 主 持: 方淑媛</p> <p>2017-08-15-银光通讯副刊94期.pdf</p>	<p>银光老年协会 Silver-light Senior Association</p> <p>银光通讯</p> <p>2017年9月1日 第95期</p> <p>2017-09-01-银光通讯95期</p>
<p>银光老年协会 Silver-light Senior Association</p> <p>银光通讯</p> <p>2017年9月1日 第95期</p> <p>2017-09-01-银光通讯95期.docx</p>	<p>银光老年协会 Silver-light Senior Association</p> <p>银光通讯</p> <p>2017年9月1日 第95期</p> <p>2017-09-01-银光通讯95期.pdf</p>	<p>银光老年协会 Silver-light Senior Association</p> <p>银光通讯</p> <p>2017年8月15日 第95期 副刊</p> <p>主 编: 徐敬新 主 持: 方淑媛</p> <p>2017-09-15-银光通讯副刊95期.do...</p>



2014 年以后,《银光通讯》使用王焕灯老师设计的模板编排,2016 年加以完善,后来王老师又建立了“发布后的《银光通讯》云盘保存制度”,以方便查询。;在管理上,时任主编余文正老师开创性地实行责任编辑制度,谁编辑,谁负责;并用约八年时间将通讯(半月或每月一期)发布至 100 期,成绩显著。

《银光通讯》的编辑分为责任编辑,职能编辑和专栏编辑,前后共 16 人(除下面 6 位责任编辑和王焕灯老师外,还有王永金、汪基铭、姜中元、肖淑媛、竺雪丽、施浣芳、李文普和徐印树等老师)。他们不但各有所长,而且尽心尽职。

辛勤工作的责任编辑和王焕灯老师:



上排左起：徐联舫 邹少男 杨毓兰 舒朝濂；下排左起：王焕灯 余文正 贾志兰

3. 倡导义工精神 热心社会活动

从开始解决个人寂寞，发展到倡导义工精神，协助政府，帮扶他人。

(1) 配合政府机构 落实健保体检

1) 宣传老年健保

布什總統向銀光老年協會會員了解有關健康保險情況



布什总统、赵晓兰部长和联邦卫生部何奇恩先生向王一宁老师等银光会员了解健保情况

银光理事会在联邦卫生部何奇恩先生的帮助下，2年中组织了8-9次健保宣讲活动，争取到了联邦的专项资助，作为银光后期的活动基金。



联邦卫生部何奇恩先生讲解 Medicare 等老年医疗保险（演讲用幻灯片由王焕灯老师事先翻译成中文）



2) 免费体检服务

从 2009 年到 2020 年银光举办了十二期无医保、低收入的华裔老人免费体检。受益者近 600 人，这是银光向社会活动迈出的一大步。



当初，银光要开展这项活动有两个难题，首先是资金；其次，是

与体检项目配套的医务人员及设备从何而来？在政府有关部门的帮助下，终于解决了这两个难题：争取到一个合作者—美国华人医师协会维州分会会长余维新，由他组织有关医生参加；同时争取到赞助单位 Quest Diagnostics 化验公司解决了这个难题。



银光为体检提供现场义工服务，促进了免费体检的实施。



王一宁、欧阳铭两位理事长为此付出了艰辛的努力。龚留英理事长和主管体检的副理事长汪基铭多年来都做了大量的具体联系和安排。



右一为王一宁理事长，右2, 3为化验公司负责人，右5为余维新医生，左一为费郡卫生署杨彬彬女士。

在银光八周年庆典会上，费郡政府家庭服务部老人局官员 Amy Trang 小姐为时任银光理事长王一宁颁发奖状。



(2) 注重公益事业 服务银光内外

1) 参加多元文化节





2005年多元文化节民族服装表演



《中国之夜》
2019年



银光老年协会《中国传统文化之夜》的演出



Ossian Hall Park, Annandale, Virginia June 8, 2013

2) Fair Oaks Mall 公益演出

每逢春节，银光都要组织民族舞蹈队到 Fair Oaks Mall 现场表演节目，与百姓一起，欢渡中国春节。这种坚持，得益于服务社区，融入美国社会的理念。因此常被银光人称为服务社区的一张“名片”。



民族舞蹈队的亮丽服装，都是队友回国时选购衣料，裁缝制作，然后

托运或捎回美的。她们从不宣扬。这是一个宽容、博爱的集体，她们无论来自大陆或港台，都相互尊重，互相学习，彼此关心，十分团结。

越剧和歌唱也颇具民族特色，诠释了只有民族的，才是世界的道理：



2020年春节男声二重唱《鸿雁》 Fair Oaks Mall

3) 义工大会制度

银光建立了每年开一次义工大会的制度，重交流、鼓干劲、树目标。

下面是在 2017 年 2 月 15 日银光义工会议上的义工合影。



义工大会坚持到了 2019 年（合影如下），因疫情严重而暂停，但义工精神长存。



银光学做义工的秘诀是向银光内值得自己学习的人，学着做。比如向首任正、副理事长龚留英和陈钟英学习。不仅是因为她们当过银光领头人。而且是，不管她们是否在理事长任上，她们对银光的爱，对银光的关心和奉献，始终如一。她们从初创时期，就奋斗在第一线。除了强调银光内部建设外，还积极带领大家拓展银光的外部空间。2007年银光接待了中国老龄委代表团，扩大了影响。



Picture with Robert E. Simon, Jr.
the Founder of Reston, VA



龚理事长以远见的目光携手《乐园成人日间护理中心》，与《上海青浦侨联》结成了“对子”，交流为会员服务经验。青浦侨联协助我们在国内申请到了《银光闪烁》公众号。龚老师为扩大银光在社会上的影响，使《银光闪烁》与《银光通讯》相互补充做出了重要贡献。



在贾志兰老师将《银光闪烁》移交给肖淑媛老师运作后，肖老师在国

内每天都要花几小时编辑上传素材，几年来累计上传 1200 多篇文章，坚持独挑重担，直到腰部严重骨质疏松无法坐立才罢休。她还参加《银光通讯》《银光厨房》的编辑和版面设计，也是我们义工的典范之一。



2018 年开始换届时给 26 名为银光做了 10 年左右义工的资深银光人颁发了《感谢状》。其中第一张奖状就发给了银光网站负责人，银光音响师孙贤颐老师；发给一直坚持为银光活动写文章，拍照片和搞策划的姜中元等老师。2020 年资深银光人获得《感谢状》的会员上升到 80 名。越来越多的银光人以义工为荣，为大众服务。

4) 拓展社会空间

正如 121 期《银光通讯》的报道，龚理事长除了长期以来开车到多处带人参加活动，还重视开拓社会空间。

2006 年，银光组织了有布什总统和华裔赵晓兰部长参加的宣传 Medicare 的活动。龚理事长受到布什总统单独接见。

银光数次到华盛顿 DC 迎接几位中国国家主席访美，受到使馆的称赞。

下面照片为迎接胡主席和习主席的银光队伍和周大使的招待会留影。





银光还注意与费郡郡长和郡卫生署保持良好关系。



2018年1月10日银光理事会部分理事参加费郡郡长召集的会议



2019年1月8日费郡郡长 Ms. Sharon Bulova 会见银光理事会部分成员合影。



2019年1月8日 前任理事长龚留英老师介绍时任理事长陈时达与郡长 Ms. Sharon Bulova 见面

银光还注意到与社会上的华文媒体保持密切联系。疫情期间龚留英老师还一直每周转发电子版的华文报纸《美华商报》和《新世界时报》。



2018年8月底，时任美华商报主编雨尘先生拜访巫宁坤夫妇，《银光通讯》主编余文正和同仁陪同会见

Fairfax County 郡政府召开义工表彰大会，龚留英老师被评为优秀义工个人，还被华府中文报纸“新世界”举办的《新世界年度人物》活动选为当年的新世界年度人物之一。

在龚老师和历届理事会及广大义工的支持下，银光7次获得费郡和赫顿老年中心的表扬。



4.提升素养技能 积极融入社区

为了更好地发挥余热，融入社区，注意不断提高个人素养和服务技能。

(1) 依托活动中心 学习英语电脑

1) 英语学习班 银光会员除了参加 HSC 举办的英语学习班外，早期还秉承“能者为师”的原则由陈钟英,张乃莉和王小莹等开班教学。专业老师刘涌泉和王寅通为提高会员英语水平作出了重要贡献。王寅通老师在赫顿中文学校老年班从 2004 年开始坚持了 9 年的教学，编写了《英文会话》30 课。又于 2007 年 9 月承担了银光第二期入籍班教学，编写了“入籍英语对话”等实用入籍应试教材。



王寅通老师在有着 20 多位老年学员的教室里讲授初级班、中级班英语



上图：第二排左四为银光的杨文芳自荐当了实用英语的老师



赫顿老年中心开办的英语学习班

2) 电脑学习班 2005 年 7 月孙贤颐老师首先开设《计算机应用》学习班。



上图第二排右二为孙贤颐老师。

精通计算机的徐联舫老师于 2013 年开办了电脑学习班, 准备了 52 页

讲义，分发给学员，系统地教授了 12 讲计算机软、硬件基本知识。



2013 年徐联舫老师教授电脑学习班教学场景和结业留影 下图前排左 4 和 5 是徐老师夫妇



沈老师讲授iPad应用

3) 赫顿老年中心 (HSC) 的大力支持

各活动中心，尤其是赫顿老年中心对银光的支持是切实的，而银光对提升中心的人气也起到了明显的作用，实现了双赢。银光每年的感恩节和春节的表演大都在这个主要的活动基地举行。



赫顿老年中心 Ms.Ruth 露丝主任和银光理事兼赫顿分会会长施雯霞共同主持 2020 年春节联欢会



2020 年春节 HSC 组织的华人传统舞狮节目



HWFH（猎人森林公寓）应邀参加 2020 年 HSC 举办的 2020 年春节联欢会歌舞演出



上面这张照片是 2018 年 2 月，银光在 Herndon 老年中心举行春节联欢会时，中国大使馆李克新公使一行人，来这里慰问大家，龚留英理事长和李公使向中心主任 Ruth 表示感谢。

下面 3 张照片是 2019 年感恩节汇演。



陈时达理事长在 2019 年感恩节联欢会上发表中英文讲话，感谢赫顿老年中心对银光的多年支持



银光民族舞蹈队参加 2019 年 HSC 感恩节演出《江南雨》



猎人森林公寓应邀参加 2019 年 HSC 感恩节演唱男声二重唱“鸿雁”和英文歌曲“You Raise Me Up”

除了在这里举行重大演出以外，银光在 HSC（赫顿老年中心）组建了一个分会，每星期二、四在此开展各项活动。银光的各专业活动组，如合唱队、太极队、民族舞队、交谊舞队、球队、读书会、厨艺班、英语学习班等都是在这里排练、学习、交流。

赫顿老年中心的工作人员和义工，大部分是银光会员学习班的老师，他们视我们老人如朋友，每次我们表演节目，她们都热情服务，同时也出节目，逗我们开心。在疫情期间的新年，也给我们发视频慰问。



赫顿老年中心员工在 2019 年的感恩节上表演“礼物很简单”



疫情期间，赫顿老年中心 Ms. Ruth 露丝主任带领员工通过网络向银光表示 2021 年春节的祝贺

(2) 携手乐园中心 优势互补共赢

银光人相继进入耄耋之年，做好长者的护理和娱乐工作十分重要。《乐园成人日间护理中心》于 2016 年 10 月 15 日重阳节成立，和银光 12 周年同贺，从此银光-乐园携手并进，是银光融入社区的又一举措。



成立大会上安排了一个节目，来参加庆典活动的使馆年轻的工作

人员向 80 岁以上的老人们献上重阳节的鲜花。表达祖（籍）国的关爱之情，激起全场的震撼。



这时，大家看到莅临会场的大使馆唐立总领事等领导在微笑鼓掌，真是情深意切！



文艺节目有银光民族舞蹈队的《卷珠帘》和 Sully 分会的《斗牛舞》：

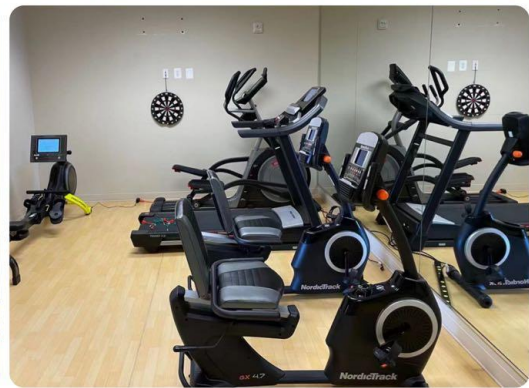


龚留英理事长代表银光对乐园的成立表示祝贺，并向乐园赠送两幅珍贵的国画礼物。一是“万紫千红总是春”；另一是“八骏图”，祝乐园事业兴旺，奔腾发展。



2021 年乐园经过近 5 年的发展，在新冠世界流行期间，逆势而上，乔迁新居，银光办公室也受益迁入。理事长陈时达和副理事长龚蕊代表银光送上“梅兰竹菊”四幅画，祝愿乐园王继红董事长高洁贤达，清雅飘逸，事业有成，健康平安。下图为乐园新址和银光办公室。





左上图为老年人服务的餐厅-演艺厅（具有剧场标准的演出舞台），右上图为会客室
下图为按摩椅和康复训练机械；另有办公室，休息室和娱乐室等。

(3) 传承义工精神 清理社区垃圾

2007年由沈力成和王良中老师带领，响应 Reston Association 的号召，清理 HWFH 树林中人们随手丢弃的垃圾。2008年参加 Potomac 流域环境清理。后继者持续服务至 2019年，因疫情暂时中断。





(4) 深入社区演出 增进和谐友谊

1) 参与社区歌舞 从 2013--2015 年，2019--2020 年由梁步昇等老师带领多次参加 Reston 社区亚洲月、欢度圣诞、新年和春节等活动。



2) 深入公寓演出 曾到老年中心、工厂、环保部门和公寓等演出。



2012年2月银光文艺小分队在Lincolnia老年中心演出



与Lincolnia中心朋友合影



2020年2月银光文艺小分队到泰森公寓演出

3) 融入邻里联欢





2019年12月11日中午，在 Reston 社区中心举办了一场庆祝节日午餐会，参加的嘉宾有一百余人。居住在 HWFH 和 LAFH 的 60 余位银光朋友，深入社区，体验了美国的节日文化和生活，发展了与社区朋友的友谊。





午餐会有三大主题：享受午餐，会唔朋友和观赏节日文化。餐前自娱自乐，嘉宾可表演跳舞，跟着主持人学舞蹈。餐后由著名的 Harmony Heritage 合唱队表演，近二十位老人，穿着不同的圣诞服装，在台上分段亮相，领衔表演，博得满堂喝彩。他们中，有一位“圣诞老人”，不时地到嘉宾中间分发糖果，或欣然与大家合影。

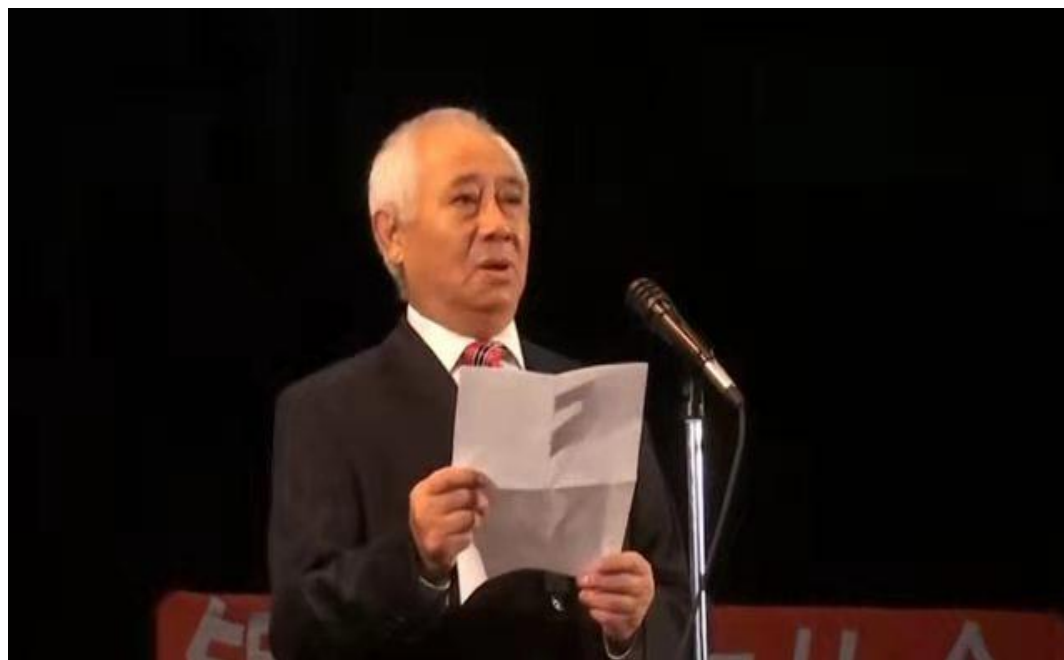


很多朋友踊跃地和圣诞老人合影。我们深感，这种节日午餐会务实雅致，和善友好，值得参与，有利于逐步了解美国社会并融入其中。

5.注重周年庆典 三大专场汇演

周年庆，尤其是 5 周年，10 周年和 15 周年，总结经验，热闹非凡。

(1) 银光 5 周年庆（60 周年国庆） 2009 年 10 月 24 日于 Herndon 初级中学召开。欧阳铭理事长作了“银光五年回顾”的报告，出席大会的来宾有 30 余人，其中有 Herndon 前市长拉斯特和中国大使馆王副总领事；银光兄弟姐妹近三百人，三十多位八十岁以上的老人戴着玫瑰花前排就座，年龄 96 岁的陶家骅老先生最年长。



第三届理事长欧阳铭作报告



80 岁以上的长者胸佩红花在前排就坐



上图前排：右一中国驻美使馆副总领事，右二时任维州众议员，HSC 筹建负责人之一，右三维州州长顾问，华裔企业家，当时银光主要赞助人，左一为王一宁理事长

银光老人的大联唱，从“让我们荡起双桨”、“我们年轻人有颗火热的心”、“我们的生活充满阳光”到“银光颂”，唱出了老人们大半生的足迹，唱出了成长过程及心路历程。



五周年庆的日子，又逢祖（籍）国成立 60 周年大庆。银光老人赴华盛顿 DC 白宫前草坪举行庆祝活动。表达银光人的游子心，中华情。





参加抗战胜利 70 周年大合唱，指挥赵永健，钢琴伴奏林爱琼：



(2) 银光 10 周年庆 2014 年 10 月 18 日在 Herndon High School 礼堂举行庆祝和文艺演出活动。第五届理事会理事长欧阳铭回顾银光十年历程，我们之所以能发展，是因为我们做到了“众人参与，义工奉献，团队合作和社会支持”四个方面。

鉴于银光在 10 年中的不断发展壮大，维州议会代表 Mr. Tom Rust 在

会上向银光时任理事长欧阳铭颁发了《表彰证书》。



并举行了歌舞太极等文艺表演。





银光十周年庆，最重要的是总结了自身的发展经验。在姜中元老师组稿的“与银光一道走来”的 10 篇资讯中，《银光通讯》分 5 9 期、60 期、61 期连续报道一批优秀的义工事迹，感人肺腑。

(3) 银光 15 周年（乐园 3 周年）庆 2019 年 10 月 12 日，“银光老年协会”十五周年庆及“乐园成人日间护理中心”三周年庆典在

乐园演艺厅举行。



上面二张照片为银光 15 周年庆暨乐园 3 周年庆现场场景。
陈时达理事长和乐园王继红董事长（巴特尔）以及银光资深会员毕丽珠老师分别代表银光第八届理事会、乐园和义工讲话。



陈理事长说，15年来，银光已经在3个老年公寓，4个中文学校，5个老年中心设立了12个分会，并携手《乐园日间护理中心》一道前进。银光老年协会已然成为北维侨界的重要社团之一。

银光的发展，归因于有一套合法规范的银光章程。非牟利、非宗教和非政治性的特点，及为华裔老人服务的宗旨，使她成为最适合旅美华裔老人的社团；归功于热心奉献的历届理事会，各分会长，活动组长、广大义工和来自社会的支持。陈理事长对他们表示衷心的感谢！

陈理事长赞赏年轻朋友的入会，为银光注入新鲜血液，共同发挥余热；银光的民主、自由和大爱精神，更加发扬光大。银光闪耀，众志成城！会上举行了含有17个节目的颇有特色的（也有自己创作的歌曲和高唱英文歌曲等）文艺汇演。还有会餐和时任理事施雯霞主持的幸运抽奖活动。为了节省经费，施老师提出奖品多由会员捐赠。





本届庆典之前，恰遇中国国家级舞蹈教练李庆宪先生访美探亲，为银光做义工，开办的交谊舞培训班刚结业，因此，会议以该班汇报演出集体交谊舞收尾。以下为田德发老师制作的的舞友们演出的花絮。



(4) 三场首届歌咏、太极舞蹈和戏曲器乐联谊会

根据会员的要求，由副理事长李继英策划，在各分会的大力支持下，连续三年先后举办了首届《歌友演唱会》，《舞蹈-太极展示会》和《戏曲-器乐联谊会》。原计划轮回续办后几届。因疫情暂停。

1) 首届歌友演唱会



2) 首届太极舞蹈展示会



生区内的北维健康中心和 INOVA 急救中心, 供改善医务人员抗疫需要。

同时, 丰收教会和李德天-张媛香的女儿也捐赠口罩给银光。

Voluntary contribution-fundraising helps the frontline health workers, especially the retired ones heading to pandemic area in USA. They are working so hard to save patients' lives and protect us from COVID-19.
—Silver-Light Senior Association



乐捐是本地的一种文化，分二种：一是银光向社会捐赠，二是银光内外向银光捐赠。从建会初期起（见《银光大事记》）就有社会各界，银光会员和理事们及他们的子女向银光捐款，捐物（录像带，光盘等），如 2007 年部分会员捐款\$4400, 2018 年超过\$5000, 2019 年也有\$3000 多，有的理事和资深会员每年捐款支援银光的活动。

银光也有对外捐赠，除了 2020 年的疫情之外，如 2008 年向汶川地震灾区献爱心（\$6,200）；为台湾南部水灾募捐；为生病学生和义工等义卖筹款；2019 年参加 HSC 组织的向妇女癌症协会等机构捐赠食品，向社会捐赠衣物.....）。

当疫情日益严重之时，业界停摆。理事会意识到银光这条航船不进则退，必须乘风破浪，奋勇前进！为了防止病毒在老人中传染，理事会还重点抓了三件事：1) 建立信息传递链；2) 落实防疫措施；3) 争取早些接种疫苗。利用“银光网站”和电子版刊物《银光通讯》交流防疫信息和经验，及时组织理事们翻译郡长信件，落实抗疫措施。义工王焕煜长期将疫情数据简化为直观的图表和文字；陈钟英、高正明和钱爱菊相继整理数据，竺雪丽在微信群上每天发布。各分会和活动组通过微信宣传遵守 CDC 的保持社交距离、勤洗手、出门戴口罩等有关规定，热情相互鼓励，成功共度难关。

Silver Light Senior Association
银光老年协会

Home (首页) | Develop (发展) | Activities (活动) | Information (信息) | Tea Break (茶余饭后) | Contact Us (联系我们)

	1	2	3	4	5	6	7	8
01	Google Search	Map_Google	Earth_Google	美中机票网	携程-机票-旅馆	预约 TAXI		SafeLink
02	本地区天气	乘什么 Bus/Rail	Fairfax Buses	DC 地铁	老人廉价交通			
03	◀ 大康有话说不	人民网	NBC 中文网	美国之音_中文	CCTV 新闻联播	◀ 年代向钱看	◀ 江峰时刻	◀ 文昭谈古论今
04	新华网	文学城	◀ 曼彻街电视	◀ 今日亚洲	◀ 万维读报	◀ 矢板明夫谈时局	◀ 朗居正谈时局	◀ 周孝正谈时局
05	◀ 王剑财经观察	◀ 微羽看世界	◀ 唐婧远快评	◀ 名人访谈				◀ 巴以冲突
06	◀ 看报时有用英语	◀ 日常英语口语	◀ 生活英文	◀ 新概念英语	◀ 卡尔口语	◀ 提高英语听力	英汉字典	Google 翻译工具
07	全球疫情	美国疫情	推特当前疫情	Fairfax County 疫情	疾控中心 CDC	有关新冠病毒的中文讲座	张文宏访谈	张文宏谈得病后怎么办?
08	TruBank	Bank of America	Wells Fargo			走进科学 (自媒体)	手机用法	网上购物
09	会员来稿交流	银光通讯	银光家园	科普园地	音乐园地	舞蹈园地	有趣的小动物	养宠物
10	摄影部落	唯美贴图	◀ 城市一对一	◀ 远方的家	◀ 各国乡村生活	◀ 万物有光	◀ 旅游(自媒体)	◀ 散文精选
11	Hotmail	Yahoo email	AOL email	Gmail	163 email	My Medicare	CCC Plus in Fairfax	UnitedHealthCare OTC



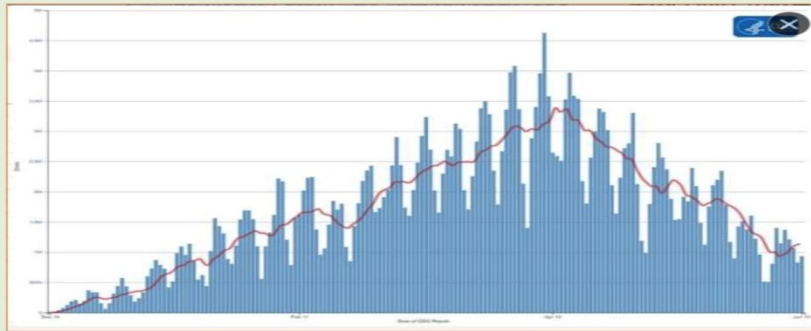
2021-6-14 美国疫苗接种总况

美国COVID-19疫苗接种计划于2020年12月14日开始实施。截至6月10日，已接种疫苗3.057亿剂。总体而言，约有1.724亿人（占美国总人口的51.9%）至少接种了一剂疫苗。截至6月10日，每天向疾病预防控制中心报告的7天平均接种疫苗剂量为110万剂，比前一周增加13.87%。

COVID 数据跟踪器[疫苗接种人口趋势](#)选项卡按年龄组显示疫苗接种趋势。截至6月10日，86.5%的65岁或以上人群至少接种了一剂疫苗、75.8%的人接种了全面疫苗；对于18岁或以上的人，64%的人至少接种了一剂疫苗、53.4%的人接种了完全疫苗。对于12岁或以上的人，61.5%的人至少接种了一剂疫苗、50.5%的人接种了充分疫苗。

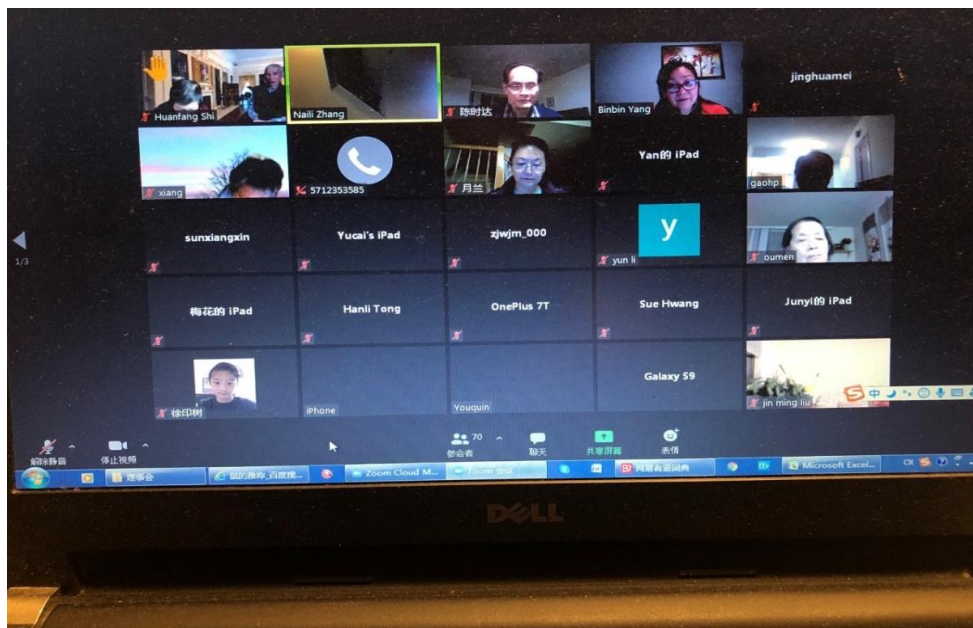
下图为报告给美国疾病预防控制中心的COVID-19疫苗接种数量的每日变化

——表示7天平均的移动线



资料取自 CDC 官网。

主管卫生健康的理事吴月蘭按理事会要求邀请费郡卫生署杨彬彬通过 Zoom 普及抗疫知识，随后又与费郡卫生署和赫顿老年中心合作，组织 Zoom 会议 3 次，计 265 人次参会聆听，还鼓励会员参加费城、加州和马里兰等外州防疫和疫苗知识讲座。



费郡卫生署杨彬彬应邀来银光通过 Zoom 普及抗疫知识

(2) 积极接种疫苗 紧跟抗疫部署

陈时达理事长亲自协助郡卫生署为大家注册疫苗接种。在疫苗的接种上，由于早宣传、早联系、早接种，银光老年人接种率近 80%，有些分会达到 100%。

92 岁高龄的泰森公寓老分会会长韩东丽最早接种疫苗，安妮湖和猎人公寓的高龄老人，如陆钟基夫妇和理事们也纷纷跑在前面，做出榜样。





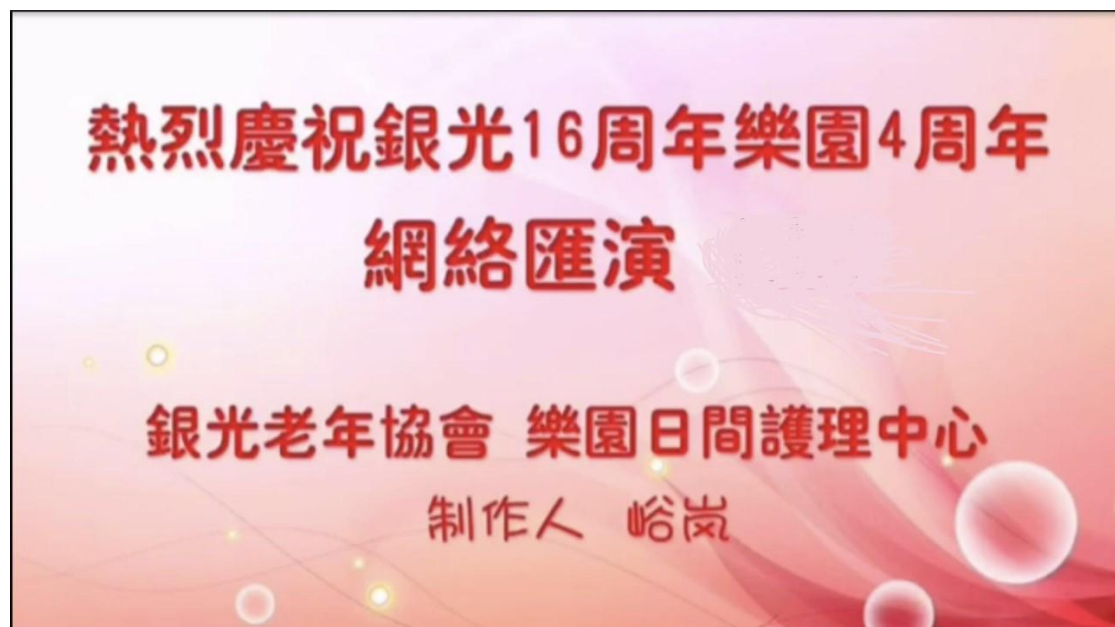
2021年5月，应费郡卫生署之邀，陈理事长提交了银光抗疫阶段总结和英文的 Report，获得卫生署领导的高度赞扬：**Hi Shida – this is a wonderful report. Thank you so much for all that you have done during the pandemic – and as a partner in your community’s health for years!**（参考译文：这是一份了不起的报告！非常感谢你们在抗疫期间和多年来，作为我们的合作伙伴在社区里所做的贡献。）

（3）活跃网络生活 安康稳步前进

尽管疫情一波又一波，它挡不住银光人前进的步伐。除了抗疫之外，理事会还着重利用现有的网络条件，开展学习娱乐活动。各分会

和活动小组因地制宜，愉悦身心，并自行学习录成视频。不但银光2020年10月的16周年庆，而且2021年春晚的五彩缤纷的视频都由各分会自行制作，进而经《银光通讯》责任编辑杨毓兰老师总体制作而成。这些活动最后通过 YouTube 和哔哩哔哩向国内外传播。

1) **2020年疫情中的银光16周年庆和乐园4周年庆** 各分会一共准备了36个节目视频，加上陈时达理事长和乐园王继红董事长的讲话分为上、下二集。陈理事长用节目名字巧妙地组成了庆典的前言。



2) **2021年的银光—乐园云端春晚** 春晚由理事长陈时达，副理事长龚蕊和舒朝濂共同策划，李继英任顾问，杨毓兰负责视频总制作。分为二部分，先是由《银光厨艺》负责人张媛香发表讲话，献上虚拟年夜饭：30道热菜，8盘凉菜，8类主食，8种甜点；然后是理事会向大家拜年，接着15个节目，最后由分会会长和活动组长向会员拜年。



2021年的银光17周年庆和乐园5周年庆的文艺节目也在各分会和活动组的热情支持下轰轰烈烈进行。

活跃的网络生活有利于会员们提高免疫力。为战胜疫情打下了基础。

3) 编写《银光发展历程》 向银光17周年庆献礼

在银光17周年庆（乐园5周年庆）中，银光副理事长龚蕊提出以“居家的一年”为主线，通过各分会和活动组（包括乐园）精心打造的18个视频，生动地记录了银光人宅家生活的点点滴滴，体现银光人在疫情面前从容面对，乐观向上的精神风貌。

编写《银光发展历程》和充实《银光网站》的《活动》栏目是献给银光17周年庆的一份礼物。此外，第九届理事会之所以决定依靠资深银光会员和历届理事会理事，对《银光网站》中的《发展》等栏目进一步丰富和更新，目的之一是梳理回顾银光17年来的发展史，更好地向银光创始人和广大义工学习他们的崇高品质和奉献精神，使会员认识到只有人人都献出一点爱，发展友谊，维护我们这个来之不易的老年群体，才能使我们晚年的生活更加和谐温馨和丰富多彩。

当我们要完成编写《银光发展历程》和更新网站时，我们不要忘记数位“战地记者—摄影师们”，每次忘我地为大家拍照。现将我们收集到的照片组合如下（恒山和杨稚玲老师尚无照片入编）。特别要感谢田德发老师，十来年中为银光留下了全面而宝贵的影像文字资料。



我们感谢於蔚炎老师对200多张照片进行了全面的剪裁和编辑，感谢李继英老师制作了数张特色照片，感谢陈钟英老师和吴影老师提供了珍藏15年左右的重要照片。



让我们不忘初心，与时俱进，团结一致，奔向未来！

第九届理事会 2021.09.01

附：历届理事会理事合影



第一届理事会成员和顾问巫宁坤和陈翠联合影



银光第二届理事会理事合影



银光第三届理事会理事合影



银光第四届理事会理事合影



银光第五届理事会理事合影



银光第六届理事会理事合影



银光第七届理事会理事合影



银光第八届理事会理事合影



银光第九届理事会理事合影