



银光老年协会
Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2024年12月1日 第182期

责任编辑 徐建中

目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
【银光活动】	
感恩节话感恩	云艾青
赏秋	翁凯伦 文 娟
感恩感谢，细数快乐和难忘.....	方 元
在上海相聚的银光老朋友	双 姥
【银光往事】	
银光往事（1）	双 姥
银光往事（2）	毕丽珠/文 双姥/转载
银光乐园迎华诞-年庆连播颂春秋	影像：田德发/文：茉莉花
【银光文苑】	
紫薇花下的心语	邹少男
深秋初寒.....	邹少男
散步踏落叶	邹少男
感恩英语杨老师	英语班全体学员
农场观光真热闹	作者：医友/摄影：杨汝霞，王成杰
感恩电脑沈老师	电脑班全体学员
【小说连载】	
运气《短篇小说之一》	李庆宪
【银光厨艺】	
立冬饺子和冬季美味佳肴	张媛香
【美国记事】	
十一月份	徐建中
【银光大事记及分会花絮】	
银光十一月大事记及银光分会组队活动	李米兰

【银光寄语】

《银光老年协会》简介

银光老年协会是在弗吉尼亚州政府和联邦税务署注册的非牟利、非政治、非宗教和非实体性民间团体。它以团结服务华裔老人、促进中美文化交流、帮助华裔老人熟悉美国生活、参加社会活动、融入主流社会、争取和维护华人应有的权益为宗旨。银光老年协会成立于2004年，她已成为华盛顿地区最有影响的华裔老人民间团体之一。

1. 银光老年协会的网站地址：<https://www.silver-light.org/>
2. 欢迎捐款：为维持银光老年会员正常活动，协会接受个人和社会各界的捐款，所有捐款均可免税，收到捐款后协会将给捐赠者寄相关发票。捐款请填写支票：支付给 Silver- Light Seniors Association，并请寄到如下地址：SLSA 20159 Mare Terrace Ashburn ,VA20147

《银光通讯》简介

《银光通讯》是银光老年协会举办的免费电子版华文月刊、每月1日发行。本刊主要反映华裔老人老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐的精神风貌。至今已出版160多期，欢迎查询阅读，其共享链接地址已改为：

[欢迎访问银光通讯全集共享文件夹](#)

1. 另外还可以查询银光网站上的友情链接：[tInformation \(silver-light.org/information.html\)](http://www.silver-light.org/information.html)
《银光通讯》实行责任编辑分期负责制，本栏目公布本期和下期责任编辑的姓名和邮箱如下，以方便读者联系。
本期责任编辑：徐建中，邮箱：jianzhongxu45@gmail.com
下期责任编辑：徐建中，邮箱：jianzhongxu45@gmail.com
2. 《银光通讯》统一投稿邮箱：journalslsa@gmail.com
每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)

【银光活动】

感恩节话感恩

记银光亨顿分会感恩节联欢会

云艾青

秋末是岁月的沉淀，也是时光的馈赠，在今天这个阳光灿烂的秋季里----11月21日2024年，亨顿老年活动中心举办了一场“感恩节联欢会”。到场的将近150人会众，每个人感受到了温暖与丰盈。

这次的“感恩节联欢会”演出，是一个充满感恩之情的日子，从演出人员表露出的激情和大家的笑容中能感悟到，他们感恩生活中的美好，感恩有机会与大家聚会，感恩有你、有我、有他一起共度幸福时光。

银光协会每一次的活动要感恩无数志愿者的辛苦付出。感恩文体理事梁萍积极组织活动，感恩资深摄影录像林萍，李德天老师用心的捕捉精彩镜头，感恩银光协会在老年中心上课的组队精心准备，感恩在每次的演出中，总在不起眼的角落里为大家播放音乐的毕明方老师。感恩亨顿老年活动中心提供舒适的场所，丰富的活动项目，让老人们能自在的打发时间，学习，结交朋友，填补我们生活中某一个角落的空白。在这个感恩节到来之际，让我们珍惜身边的朋友吧！

演出由亨顿中心的贝琦（Ms. Becky Shearer）主任拉开序幕，祝贺大家感恩节快乐。陈丽珍理事长在旁翻译。为了这次演出她在休假中就进行安排策划，不顾自己刚从台湾回美的舟车劳累和时差还没有倒过来的情况下就投入了工作状态。



陈丽珍理事长用中英文主持节目，演出在欢快的气氛中开始。



首先开场的是银光合唱队英文歌曲《雪绒花》，体会了在寒冷的冬季里能够迎风傲雪，绽放出独特的美丽。《友谊地久天长》唱出了无论时间如何流逝，真诚的友谊不会消逝。感恩这么多年银光合唱队友谊的持续和珍贵，感恩合唱队的义工们的奉献，感谢李继英老师每次改编词曲和指导教唱。特别感谢李继英老师这次排练及演出一直带病工作。



器乐队《快乐老家》歌曲的演奏勾起了我们童年的美好回忆，让我们感到无比亲切和温馨。中西合璧的乐器，协调的乐声，令人大开眼界。



民族舞蹈队的古典舞《秋水伊人》风格轻盈飘逸，柔美大气，感谢她们表现了舞蹈的美感和女性的魅力！



男生表演唱《大阪城的姑娘》，一群老爷们动作洒脱，诙谐活泼，舞出不一样的异域风情和爷儿们的新疆风味。



太极队带来的《健身气功八段锦》是一种中国的养生气功，通过一系列舒展柔软和活络的动作达到提高身体健康的水平。这套养生操深得大家喜欢，今天由多国健身达人心如止水，身似行云的做了一个健身表演。



民族舞蹈队再度上场，《伞舞》节奏轻盈舒展，舞姿柔美和清纯，表演者展现了“犹抱琵琶半遮面”的意境，感恩她们传承了丰富的文化意义和美的享受。



银光代表最后是交谊舞队的《火恋》，快乐的旋律和舞者们的优雅动作相互呼应，队形的多样变化，构成了一幅令人陶醉的画面！



排舞队的《牛仔舞》舞步敏捷、跳跃，舞姿轻松热情奔放。舞者中没有年龄的界限也不需要专业的舞功，展示的就是一个快乐。他们以独特的舞步热情洋溢地展现了独有牛仔舞的活力和激情。



由 Rising Phoenix 美国歌唱队演唱她们的弹唱，自然、开放、大度，激情，生动活泼，情感真挚。每个人之间配合默契，弹唱和谐融为一体！感恩她们让我们享受到了音乐的魅力和美妙。



亨顿理事会的副理事长 Tommy Chin 的吉他弹唱，弹唱出生命的美好，感恩生命中有夫人相伴，因为生活中互相有你有我，他们幸福度过了50年的金婚幸福时刻。



整场活动表演历时一个半钟头。在中心主任宣布庆祝活动圆满结束后，大家一起享受感恩节大餐！



这次的感恩节庆祝活动圆满结束，让我们共度了美好时光！共享音乐舞蹈和欢声笑语中，也是我们一个团聚的时刻。大家的感恩之情还在延续，感谢生命中我们的相遇，让我们更加珍惜身边的朋友，让我们成为更好的自己，让我们走在感恩的路上！

赏秋

银光交谊舞蹈队踏秋活动

翁凯伦 文娟

金色的十月阳光灿烂、秋高气爽，我们舞蹈队都很期待着一次野餐活动，于是我们就在十月三十日一起聚集在美丽的湖畔（Lake Thoreau）进行踏秋活动。

早上十点大家沿着湖边漫步，边走边聊好不惬意。大家都被浓浓的秋意给迷住了，湖边的秋色正浓，一步一景。我们边走边看树上的叶子有黄有红还有绿，好像打翻的调色板染到了树叶上，好不热闹。一眼望去除了色彩斑斓的叶子还有静静的湖水，湖面上倒影着灿烂多彩树叶和沿岸美丽的房屋。这时正好有几只小船在水面上轻轻地划过，整个湖面像一幅美丽的画卷。



不一会我们就来到了聚餐地点，大家各显神通拿出了自己的杰作，有烤鸭，酱牛肉，酱猪耳朵，还有肉夹馒头，清蒸大虾，饺子，萝卜糕，凉拌佛手瓜，红



豆年糕，等等，午餐十分丰盛，每一道菜都是我的所爱。

这次郊游活动锻炼了我们的身体，增加了大家的感情。大家玩的很开心，拍了好多美照，记载了我们的欢乐时光。

我们恋恋不舍的结束了聚会，大家都感觉到这次活动办的很有意义，非常成功。希望以后有时间我们要常聚！

[返回目录](#)

感恩感谢，细数快乐和难忘

方 元

每当感恩节来临，我常会想起难以忘怀的人和事，本文就从最近的几件事说起，细数快乐和难忘。

快乐的庆生日派对

每月的最后一个星期三，安妮湖公寓总是洋溢着浓浓的喜庆气氛，为当月生日的居民举办生日派对已成为令人期待的常规活动。无论是寿星还是他们的亲朋好友，凡是来到这里，都会受到欢迎并乐在其中。派对现场是在宽敞的公寓社会厅，布置得热闹喜庆，每张桌子铺上色彩鲜艳的桌布，桌上摆放一盆淡雅的花，彩色气球和张贴的红色字幅将空间装点得充满活力与温馨。

我的生日是九月，在9月25日那天，与同在九月出生的邻里朋友们，其中有华裔、也有外族裔朋友，近30人欢聚一堂，参加了庆生日派对。那天，我的两个女儿带了鲜花及专门制作的点心来到了现场，给了我大大的一个惊喜。派对尚未开始，朋友们三三两两在一张“生日快乐”的大幅招贴画下组合照相，欢声笑语拍了一张又一张。随后，献歌开始了，有唱圣歌的、唱民歌的、俄罗斯女士独唱、华裔朋友俩人唱、我的两个女儿和我也拉开嗓子唱了一首…上边有人唱，下边听众也会跟着哼，随着歌儿一首接一首，会场上气氛变得更加轻松和活跃。

当生日歌唱起，寿星们脸上洋溢着笑容，闪烁的眼神中满是喜悦。美味的蛋糕被切下，甜美的滋味伴随着大家的欢笑声回荡在整个大厅。轻快的音乐再度响起，熟悉的旋律让人不由自主地跟着节奏摆动，人们手拉手跳舞，忘却生活的烦恼，沉浸在欢乐的氛围中。

派对不仅庆祝了个人的成长与生命的美好，也增进了邻里之间的情感联系。这样的活动让每位参与者都感受到被关心和重视，心中充满了温暖与幸福。过生日，不仅是蛋糕与礼物，更是与爱的人分享珍贵时刻，感谢公寓及社区关怀小分队，是你们的真诚和关爱，让我们老年朋友在充满笑声的派对中，庆祝了一个难忘的生日。

“返老还童”万圣节

10月31日是万圣节。那天的万圣节派对仿佛为安妮湖公寓增添了一层魔幻色彩。秋风轻拂，阳光温暖地洒在露台上，80多位居民盛装亮相，在奇装异服中有童趣的精灵如猫头鹰、威严的武士、神秘的面具、造型各异的帽子，每个人都展现了自己的品位与欢乐。露台一改平时安静休闲，成为活力四射的盛会所在地。

露台上有六、七张桌子，每张桌子上放着纸、彩色笔、剪子、胶水等，围坐着桌子四周的居民手里忙碌着，她们有的画，有的涂、有的剪，个个都是沉浸在创作中，也有的坐在沙发上、坐在石阶上，三三两两谈天说地、玩手机、眯着眼睛晒太阳。

年过九旬的大姐笑着来了、推着轮椅的长者被热情感染来了、不少年轻的朋友穿戴时髦、精心打扮来了（漂亮梳妆为的是参加最后的评选）、还有平时不苟言笑、文质彬彬的兄弟也来了。再看那些专注搞创作的朋友：这个画独眼龙海盗、那个画尖嘴狐狸、还有画胖乎乎南瓜、画五彩皇冠等不一而足，各位画家的风格也炯然不同，有的构图仔细、力争画好每一笔，有的龙飞凤舞三下五除二、作品快速问世。不到半个小时，各式各样的面具陆陆续续出炉，再一会儿，几乎人人都带上各具特色自制面具。不见了大姐大兄弟，有的是欢天喜地的老顽童。

最后，当活动进入了尾声，在众多装扮出彩的居民中，评选出三位最佳服装者，为万圣节活动画上了完美的句号。这场万圣节派对不仅带来了无限欢乐，还让邻里间的关系更加亲密，为秋日的记忆增添了温馨而难忘的一笔。

金秋登高：哈珀斯费里的挑战与美景

金秋时节，色彩斑斓的自然景观为大地披上了最华丽的盛装，我们一家踏上

了前往哈珀斯费里国家公园的旅程。这个位于马里兰州、弗吉尼亚州和西弗吉尼亚州交汇处的历史古镇，因其丰富的文化底蕴和绝美的自然风光，吸引了无数游客前来探访。

我们首先漫步在古镇的街巷，仿佛穿越时光隧道，感受了这里浓厚的历史气息。谢南多厄河与波托马克河在此交汇，两条蜿蜒的大河如巨龙般奔腾向前，见证着这个古镇的两百年兴衰。然而，这次旅程的真正挑战在于我们的登山计划——攀登马里兰高地步道，最终目标是石头山上的悬崖观景台。

这条步道全长4.5英里，海拔升高1097英尺，对于我们一家人尤其是年过八旬的老伴和我说，是一次前所未有的挑战。沿途的景色让人心旷神怡：阳光洒在五彩缤纷的树叶上，林间小路铺满金黄的落叶，微风中带着树木的清香。我们一边爬坡，走走停停，一边感叹大自然的宜人景色。然而，步道的最后0.4英里几乎没有路，只有裸露的石头和松散的沙砾。这段路程陡峭而艰险，稍有不慎就可能滑倒。

在这最困难的时刻，是女儿的鼓励与帮助让我坚持下来。她轻轻的握住我的手，告诉我“妈妈，你可以的！”我咬紧牙关，一步一步向上攀登。最终，当我们全家人一起站在悬崖观景台上时，一种难以言表的成就感涌上心头。眼前的风景让所有的辛苦都变得值得——古镇、小镇的建筑、河流、两座大铁桥尽收眼底，红橙黄绿交织的山林如同一幅巨大的油画，而我们正站在画卷的最高点。

下山同样不容易。一路上需要集中注意力，小心翼翼地避开滑石和松沙。虽然筋疲力尽，但大家互相扶持，一步步回到出发点。当我拿出手机查看步数时，竟发现自己走了整整一万九千步，这是我近年来的最高纪录！

这次登山不仅让我欣赏到金秋自然风光，更让我战胜自己，完成看似不可能的挑战。我为自己感到骄傲，也感恩家人陪伴和鼓励，让这次旅行成为一次难忘的经历。无限风光在险峰，金秋的哈珀斯费里，我将铭记心中！

公寓日常丰富多彩的活动

安妮湖公寓为每一位居民提供了参与和探索的机会。无论你是艺术爱好者，还是健康生活的追求者，这里都有适合你的课程和活动。趣味盎然的画画和手工艺术课、有助于身体健康的椅子瑜伽课，每个活动都带来身心愉悦。

如果你需要技术支持，无论是手机问题还是英语帮助，也有专门的帮助辅导课程，确保你的日常生活更顺畅。还有备受大家喜爱的 Bingo 游戏，增添了轻松和社交的乐趣。

此外，每周的集体活动，如学唱歌、打太极拳、跳舞，更是活力满满。只要你有兴趣并坚持参与，这些活动能让你快乐和健康。

来吧，加入我们，共同体验这些精彩活动，让每一天都多一份欢乐与充实！



九月生日的部分寿星朋友



万圣节的“老顽童”们



登上峰顶一览山川河流和古镇



万圣节露台一角



舞蹈队正在排练新作品



合唱队在歌唱

在上海相聚的银光老朋友

双 姥

11月3日，上海的深秋依然阳光明媚，暖和舒适，十多位银光老朋友相聚在南京西路的南京大排档，一起聚餐、交流，五、六年未见的老朋友真是有说不完的话，讲不完的情，开开心心度过了愉快而又难忘的一天。

参加聚会的有聚会的组织者龚留英老师、从广州两位朋友开车陪同前来上海的王良中和李雪芳夫妇、有儿子陪同乘坐火车从武汉前来的柯永康和丁雯夫妇、有在美国联邦卫生部工作回国探亲的银光老朋友何奇恩先生、还有曾担任过银光副理事长的朱荣胜老师和刘彦夫妇、贾志兰和竺雪丽夫妇、以及我们双姥夫妇



【银光往事】

银光往事（1）

何奇恩先生谈银光

双 姥

11月3日，在南京大排档银光部分会员的聚会上，我们见到了银光的老朋友何奇恩先生。多年不见，大家分外的亲热兴奋。

何奇恩先生在联邦卫生部第三区工作，专门从事老人服务的各项事项。2003年5月，一次偶然的机会，何先生遇见了正在马里兰州参加亚裔活动月的中老年人，他们是北维中文学校老年班的龚留英、陈钟英、吕学富等七位老师。何先生与他们进行了热情深入的交流，为他们成立老年团体提供了很多的帮助与详细的指导。在他的指导与帮助下，经过近一年时间的努力，终于在2004年10月组织成立了银光老年协会，何先生还在百忙中参加了我们的成立大会。以后他积极支持帮助银光老年协会，主动为银光老人在美国生活所需要关注的问题、老人的医疗保险等等做讲座介绍，并充分运用联邦政府卫生部的政策，指导银光参与宣传等活动，从而获得卫生部每年享有2500美元，连续达八年之多的赞助，为银光的发展提供了非常有力的帮助。因此，有一些老银光人常会赞扬他为银光的引路人。

聚会结束以后，回想起十年前曾给何先生做过一次访谈，现将此访谈录在此再回放一下，与大家一起了解何先生的理念。同时，也想借此机会，把以往银光的许多动人故事以《银光往事》的形式，逐步与大家一起分享。



https://www.bilibili.com/video/BV1bND7YcEZb/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7

请点击上面的链接观看视频《何奇恩先生谈银光》

[返回目录](#)

银光往事 (2)

海外之家：银光

毕丽珠/文 双姥/转载

20世纪80年代的出国大潮，把一些禁锢太久，先知先觉的知识精英和期求深造的大学生们，赶进了滚滚的出国大洋之中，成为时髦的弄潮儿。他们为了事业和美好的前景努力奋斗着，成为国内众生崇慕的社会亮点和父母的骄傲。

当他们在国外安居乐业成家生子之后，父母又是他们牵挂和依赖的人。于是一批批的家长也随着这滚滚红尘涌进了异国他乡。一是天伦之乐，二者父母是最贴心省力而又经济的“保姆管家”——隔辈亲嘛！。

但也有不足的一面，生活在华夏大地几十年的老人家，来到国外有诸多的不适应。首先是语言不通鸡对鸭讲无法交流，二是出门难，没有儿女的接来送去等于是无足无腿，即使是最好的朋友也只能通过电话与他们交流倾吐，相见难。更让人难耐的是儿孙上班上学后，室内家外除了鸟叫虫鸣之外，没有一点人气，让人感到无比孤单，思乡之情油然而生。

有稍大孩子的家庭还好，熬到每个周末还能去趟中文学校。记得99年时随着儿孙去了希望中文学校北维校区，看到那么多的中国脸，听到那么熟悉的乡音，那份久违了的故乡情，从体内“喷薄而出”兴奋极了。虽然没有地方可以坐下来休息，只能是“散兵游勇”似的逛来走去席地而坐，但仍可以搭讪着与人交流。其实对方也巴不得有人说话，只是怯怯的不好意思先开口而已。

就在这种状况下，有的热心人出来搭桥，希望把大家聚拢在一起。于是周惠珍大姐教大家学学简单英语，周鹤昕教唱过去的老歌，再加上当时的王阳和以后的王翔校长看到越来越多的爷爷奶奶无处可去，富有同情心的他们，便开辟了一间教室供老人休息，于是名正言顺的老人班就产生了。

有了自己的活动场所，有了嘘寒问暖的朋友，有了习唱练歌的地方，解了乡愁，情有所寄，生活顿时丰富活跃起来。04年的春天当时还不算老人的龚留英开车带着陈钟英，孙贤颐，吕学富，吕鹏，陈翠联去马里兰参加了一个咨询展览，遇到了费城一位主管卫生医疗单位的中国籍官员——何其恩，他向大家提供了一个应该组织起来的建议，立时让前去的人心动，从此老人班有了像大方向运转的行动。

当年的夏天趁柯永康，丁雯夫妇前后两次开 party 的机会，由陈钟英向大家宣读介绍了他们经过多次寻访，咨询得到的文件及消息，也算是宣传动员征求意见。希望有一定的群众基础把大家组织起来。当时的热心老人如：陈翠联，陈钟英，吕学富，柯永康，杨伯熙，王良中等由龚留英充当司机，王良中担任翻译一次次的去政府，去老人活动的场所，甚至有的老人公寓考察探底，深恐什么地方不当。虽然陈翠联永远的走了，杨伯熙去了加州，但他们当初的大胆设想，积极行动，热心公益，关心群体的精神，却不断地传了下来，让北维州的老人们从此受益。

2004年的金秋十月，借着重阳老人节的吉日，银光老年协会正式隆重的成立了。那天除了百十个会员参与外，还有大使馆派来的专人前来祝贺，何其恩先生，法律顾问梁仲平律师，财务顾问崔培良先生以及老人中心负责人露丝女士，都前来参加并祝贺。尽管当时规模不大仅是雏形，但麻雀虽小却五脏俱全了。

理事长由龚留英和陈钟英担任，她们积极认真，高度负责，银光的大小事宜均装在她们的脑中、心里。吕学富、王良中、柯永康各位理事也都尽心尽力各司其职，几个顾问如：陈翠联、巫宁坤等也都眼观六路耳听八方提出良好建议，理事会把工作，活动做得有声有色，把银光办的红红火火。

为了让大家积极参与，龚留英开着自家车又接又送，平日还有许多繁杂事务由他们分头去做，理事会的奉献精神感动着大家，名声越传越广，会员年年递增，仅仅五年就由百十个人迅速增加到1100多人。来者不仅是中国大陆东西南北中的老人，还有港台东南亚等地的华裔老年侨民，彼此相见毫无隔阂，亲切相处如同家人。就像有的会员语重心长地说：“来美国这么多年苦闷得很，现在终于找到“组织了”虽然是半开玩笑却道出了人们真正的心声。

人是必须有交流，有来往的生活群体，否则生活再富足，豪宅靓屋再舒适，也替代不了难耐的空虚和寂寥。儿女子孙天伦之乐只是小范围的满足，它代替不了社交圈子的交往。如果是颜色那只是一种单调的基因色彩，而在“银光”组织之内就大不相同了，如果是秋菊，那也是红白黄紫聚在一起的姹紫艳红，它不仅鲜艳也很亮目。何况老人中心内，吹弹拉唱书画歌舞麻将下棋，各种球赛搞得热火朝天，令人的生活顿生情趣。

所以一遇大的活动，人们就像赶庙会般纷纷前来，人数比平日几倍的增加，积极雀跃的参与。大家乘地铁，坐巴士，儿女接送，甚至有人步行75分钟风尘仆仆的赶来，欣喜着不断的与大家交谈问好。久居海外的老人们十分珍惜彼此的情感，社交圈子比在家中扩大了若干倍，彼此关心信息流畅。这种氛围没有“银光老年协会”的凝聚，何来如此壮大！所以，“银光”的产生与存在就是海外老年朋友晚年的生命篝火，是人才济济众人捧柴共同努力的结果。

她们有自己的网站，创建这个网站的人，则是一位极其低调默默奉献的学者孙贤颐先生。“银光”是一个知识分子成堆的地方，虽然很多人都身怀绝技，但谁也不张扬，不显山不露水个个矜持，用他们自己的方式，维护保养着这个得来不易的组织。一旦需要请到哪位，只要可以，便会立即走马上任竭尽全力，这就是可贵的“银光”精神。

理事们都是分文不取的义工，但他们都为自己能为“银光”做点事而荣耀，而欣慰。他们个个都是无名英雄，在这个大家庭中能者为师，会唱的，会画的，会舞的，会英语的都是一请就到的带头人，因此，他们能演出一台子戏，装饰出一个像样的画展，教出许多本来不谙英语，但却能顺利通过公民考试的学生。他们大部分人虽然已近或已是古稀耄耋之人，但由于心境好，许多人都是挥拍，挥杆的球台老将，看得出他们年轻时代的实力，如果在儿孙家，正襟端坐的他们肯定不会有如此表现，尽情展现自己能力和功底。除了已有身份长年在此的老人，还有不时前来探亲的父母，有的是国家级的大作曲家，有的是享有盛名的编导，只要有求他们就必应，甚至来美临行前已准备好资料，一下飞机就匆匆赶来指导大家。为的是让“银光”充实，活跃，更具魅力。

“银光”成立仅5年，作为历史仅是一瞬间，但对一群来日有限的夕阳老人来说，那可是极其宝贵永远难忘的1800多天。无论是卸任的理事和现任的理事们，大家都在精心的呵护着这个大集体，只要你走进“银光”就不难发现，他们是那么兢兢业业认真负责，把众任当己任，因为他们知道什么是来之不易。虽然目前尚有许多困难，特别是经济上的困窘，但他们理解国家正处在困难之中，他们相信明日之光肯定会很灿烂。1100多人谁也不会袖手在旁，她们相信“银光”会更加壮大，它将会成为美国多民族中硕大的闪闪之星。就像国内著名作曲家唐诃先生，在美期间专为我们谱写的会歌“银光颂”，所唱的那样“银光接北斗，光辉照千秋。”

祝“银光”生日快乐！愿她永远是北维州最大的，最具魅力的华人老年组织。



银光乐园迎华诞-年庆连播颂春秋

影像：田德发 / 文：茉莉花



银光乐园迎华诞 年庆连播颂春秋

请打开下面的美篇网址，或者将网址复制到浏览框内，观赏视频。

https://www.meipian.cn/501q1dzk?share_depth=1

也可用微信扫一扫二维码直接转到手机上观看。



音乐相册目录：

1. 银光历届周年庆典展播 2008-2016 （银光影视库第一集，易企秀微场景音乐相册专刊） <https://e.eqxiu.com/s/hNi117cs?adpop=1>
2. 银光十三年庆暨重阳敬老联谊会乐园老人中心成立一周年 2017 (微场景音乐相册) <https://d.eqxiu.com/s/SIPMcquq?adpop=1>
3. 银光四周年庆典 2008
<https://m.youtube.com/watch?v=wCIFW81Do78>
4. 银光五周年庆典 2009
<https://m.youtube.com/watch?v=qxOdGREyDLI>
5. 银光六周年庆典 2010 (三代同乐庆重阳)
<https://m.youtube.com/watch?v=0iKhBlmpzGA>
6. 银光七周年庆典 2011 (父母心 儿女情)
<https://m.youtube.com/watch?v=MOY4JjgMEu8>
7. 银光八週年庆典 2012
<https://m.youtube.com/watch?v=oCqp99bntB0>
8. 银光九週年庆典 2013
<https://m.youtube.com/watch?v=9AVYKAzs6W4>
9. 银光十年庆暨重阳敬老联谊会 2014
<https://m.youtube.com/watch?v=DyRT4MPo228>
10. 银光十一周年庆暨重阳敬老联谊会 2015
<https://m.youtube.com/watch?v=BZEPARNSvqU&t=19s&pp=2AETkAIB>

11. 银光十二周年庆典暨乐园老人中心成立 2016

https://www.meipian.cn/7nej9uk?first_share_to=copy_link&share_depth=1&first_share_uid=1603526

12. 银光老年协会十四周年-乐园日间护理中心两周年庆典 2018

<https://www.meipian.cn/1o84392q>

13. 周年庆典结硕果 枫叶红似二月花—银光十五周年“乐园老人日间保健中心”周年庆典 2019 https://www.meipian.cn/2goso04n?share_depth=1

15. 热烈庆祝银光 16 周年庆典（网络汇演献舞）2020

https://www.meipian.cn/wap/video?id=6fq2cy1&type=6&share_to=other&user_id=1603526&uuid=b46fb7da8c228f55f66b05e1c876c3a0&share_depth=1&first_share_uid=1603526&utm_medium=meipian_android&share_user_mpuuid=45ec9fa30693dfd194bc8bf3434a277d&from=other

16. 银光十八周年暨乐园六周年庆典 2022

https://m.youtube.com/watch?v=AFrVyghkI_M

注：上期本文已刊登，但音乐相册目录播放链接缺失，本期完善后重新发表。

[返回目录](#)

紫薇花下的心语

邹少男

八月，紫薇花盛开。围绕在老年公寓大楼周围的三十一棵紫薇树，花色各异有深红、浅红、粉色和白色四种。突如其来的阵雨洗礼过后，部分花瓣随雨点飘落，散落在翠绿的草地上。树上地下，色彩斑斓，仿佛一幅立体画卷——这是大自然的神笔轻描淡写绘就的杰作，是赠予老人们的一份赏心悦目的礼物。

晚饭后，我与老伴漫步于公寓楼下，眼观宁静而美丽的景色，呼吸着雨后清新而带有花香的空气，心中涌起一阵惬意与满足。每一次呼吸，仿佛都在洗涤心灵，那点莫名的烦躁被这片美景悄然消融。不禁停下脚步，细细品味着这自然的画卷，发现“魔鬼藏在细节里”似乎正是此刻的写照。

有人说，深红色象征热情与活力，浅红色温暖孤寂的心灵，粉色带来柔和与宁静，白色则充满纯洁与希望。置身于这天然的美景中，我仿佛体验到了这些象征的贴切与真实。

这幅天然的画作，如同一首无声的诗篇，叙述着大自然美丽与神奇的力量。它不仅带来平静与安慰，更让我感受到生活中的美好。这美景不仅是视觉上的享受，更是一剂慰藉心灵的良药。

紫薇花在风雨洗礼后依然绚丽动人，仿佛告诉我们，在人生的道路上，风雨坎坷是不可避免的。但无论遇到何种波折，一切终会好转。只要坚持，总会迎来转机与希望。因此，学会放下烦恼，捕捉、珍惜和享受每一个美好的瞬间，如同紫薇花在风雨后依然展现出动人的色彩。

那些已无法走出房间的老人们，透过窗户望见窗外的紫薇花、四季轮转的景色，心中也会感到一丝生机。这片绿意盎然的美景是大自然对他们的温暖问候，是一份慰藉心灵的礼物。

八月盛开的紫薇花，宛如一场为平淡生活带来色彩的节庆，让我们在这短暂的花期中，品味属于八月的缤纷与芬芳。

2024年8月7日

[返回目录](#)

深秋初寒

邹少男

昨夜降雨，今早降温至零下1度，是今年入秋以来温度最低的一天。俗话说：“一场秋雨一场寒，数场秋雨穿上棉。”，秋雨在迎接着冬天来临。

昨夜寒雨洗深秋，
晨光微映浮云收。
枝头彩叶满满挂，
轻凝露水叶上流。
筋骨触感初寒冷，
薄雾远山染青稠。
深秋气韵亦成趣，
不忍萧条入暮愁。



[返回目录](#)

散步踏落叶

邹少男

彩色深秋浴庭院，
橡枫松影伴秋寒。
红黄叶落随风飘，
曼舞旋转似蝶翩。
彩叶坠下铺满地，
翁姬步履叹流年。

脚下微声叶破碎，
岁月轻吟待夜阑。
2024年11月10日



[返回目录](#)

感恩英语杨老师

英语班全体学员

感恩节来齐声颂，
感恩老师杨文芳。
日夜辛勤真奉献，
教学心血费无量。
基础扎实打根基，
语法会话两头抓。
学员进步人人夸，
感恩园丁育芬芳



[返回目录](#)

农场观光真热闹

作者：医友，王岚

摄影：杨汝霞，王成杰

金秋十月秋光好，
农场观光真热闹。
红红苹果树上挂，
硕大南瓜堆成山。

高高滑梯入云端，
快速滑下心情爽。
果汁米花尽情享，
欢声笑语庆丰年。

秋风送爽叶飘舞，
金黄稻田如画卷。
山川湖泊映秋色，
大地丰收景无限。

牛羊成群草地跑，
鸡鸭成队池塘游。
农场动物乐融融，
共庆丰收喜气浓。



感恩电脑沈老师

电脑班全体学员

感恩节来齐声颂，
感恩电脑沈秀霞。
知识渊博真勤奋，
最新科技及时教。

摄影会话绘新画，
AI 技术不放松。
学员进步人人夸，
感恩园丁育芬芳。



【小说连载】

运气 《短篇小说之一》

作者：李庆宪

吃过早餐，我就下楼了。打算去超市买点食物，在路过公路时，看见一位十五、六岁男孩儿来到一排崭新的黄色单车前，熟练用手机在一辆单车上扫扫码，随着“拍”的一声解锁，男孩儿一抬腿，便跨上单车，随后在公路上狂奔起来。那男孩儿留着时髦的长发，行进中被“逆风”吹成一字形状，看上去很帅气。我看着他不由得想起一段往事，记忆的大门也随之打开。

那是中越反击战取得胜利的第二个月，我从南方部队结束了七年军旅生活，复员回到了我的家乡城市。因为我是从工作单位应征入伍的，按规定，复员后可以哪来回哪，所以我自然又回到了原单位。

那时我一直坚持步行上下班，有时早晨遇到公交车，也可顺便搭乘公交车上班。说实话，我之所以坚持步行，并不是为了锻炼什么身体，而是条件所限，一个多小时的路程，虽对我来讲不成问题。但我还是想有辆自行车。

因为当时是计划经济，自行车属紧俏商品，必须持票证购买。要想弄到一张购车票证，那真是难上加难呀！那个年代讲究车牌子，如果谁有辆名牌自行车那还了得，连搞对象都占优势。

我退伍半年后，上门提亲的人越来越多，不谦虚的说，媒人都快踢破我家门坎了。

我清楚地记得，那是下夜班后的一个中午，我和妈妈正准备吃饭，邻居赵婶敲门进来了，她满脸笑容冲着我妈妈说：“他娘，我前几天给你儿子介绍的那个对象，人家闺女今儿个歇班儿，特意来想和你儿子见个面儿……”

没等赵婶儿把话说完，我妈高兴地转身对我说：“儿啊！你先别吃了，快去打扮打扮，和那闺女见个面儿回头再吃……”

我“好”了一声，捋了捋发型，转身进了里间，找出了上个月刚刚买的一双新皮鞋迅速蹬上，又从衣架上摘下那退了色的军上衣，便急匆匆地跟着赵婶儿下楼去了。

在一楼的过厅里，我见到了那个女孩儿，赵婶简单介绍了一下双方的情况，之后便找了个借口说：“我还有点事，隔壁王大妈等着我呢！你们也见了面了，出去说说话，逛逛街……”

赵婶说完冲我俩笑笑便离开了。这时我发现，那女孩儿一直腼腆地低着头，眼睛始终盯着我脚下那双锃光瓦亮的新皮鞋一声不吭。为了打破僵局，我转头看看楼外，壮了壮胆说：“咱俩总站在这里也不好，还是出去溜达溜达吧！去哪儿都行。”

女孩儿听了我的话略微抬抬头，我发现她的脸泛起一丝红晕。当我和她的眼神相碰时，她又低下了头。就这样持续了一会儿，只见她用手搓了搓衣襟，细声细语地说：“这里离北宁公园也不算远，要不你骑车驮着我去公园儿里转一转，可以吗？”

要说那个年代，一个初恋的女孩能说出让男生骑车驮着在路上兜兜风，那可是不容易，这明明是认可你了，你就要鸿运当头了。可是遗憾的是，她这小小要求一下难住了我，我一点准备也没有，手头哪有自行车呀！我性急之下，假装伸手掏掏裤兜，然后说：“啊！车钥匙没带呀……”

她见我话说得含含糊糊，就扭动了一下身子，眼神向远处看去。我马上又补充说：“要不咱俩今天先坐公交车去吧？……”

她猛然抬起头看了我一眼，随后又低下头不吭声了……

公交车站离北宁公园只有三站地，上车转眼间就下了车。我高兴的径直奔北宁公园东门，正准备交钱买门票时，只听背后“哎呀”一声，我回头望去，只见她离我三、四步远，对我说道：“不好意思，我今天歇班儿，和同学约好了去劝业场帮她挑选衣服去，这可怎么办呀？”

我看她一脸焦急的样子，一时不知所措。她见我愣愣地瞧着她，突然上前拽住了我的袖子说：“要不咱们往回家方向溜达吧！我把您送回家，再和同学去劝业场买衣服。”

还没等我回过神儿来，她使劲拽了我一下衣服，松开手转身走了。我只好顺着她拽的惯性紧跟上几步，一起向回家路上走去……

妈妈见我回来的这么快，迎头便问：“你俩聊的怎么样啦？还真有点速战速决的劲呢，哼！我儿子配谁都能配得上！”

妈妈一边自豪的说着，一边从锅里端出热气腾腾的午饭。看到妈妈自豪的样子，我心里很不是滋味。为了不让妈妈扫兴，我连忙打岔说：“没事儿，挺好的，您别忙活了，快休息会儿吧！”

我说着便接过妈妈手中的饭菜，直接进了里屋。就这样，妈妈在外屋津津乐道地盘算着婚事，我却坐在里屋，沮丧着脸看着还在冒着热气的饭菜，一口也吃不下去……

（待续）



李庆宪，网名津舞，爱好文学，喜欢舞蹈。创作的诗歌、散文、天津快板等文学作品，多次在美国的《美华商报》、《侨报》以及美国的注册华人组织《银光协会》发表刊登。在舞蹈方面，具有交谊舞国家级教师、裁判的资质证书，从事近20年的舞蹈教学，曾多次荣获全国以及省市的体育舞蹈大赛的冠军

[返回目录](#)

【银光厨艺】

立冬饺子和冬季美味佳肴

张媛香



<https://www.meipian.cn/58mph1a6?from=copy link&um rtc=0049e312a561c81df4f1fa4c27fc0e8e&share depth=1&first share to=copy link&v=6.10.2&user id=122740482&share from=self&first share uid=122740482&share user mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6>

[返回目录](#)

十一月份

徐建中 摘译

1. 美国印第安人传统月

11月是美洲印第安人传统月。这是一个庆祝土著人民、他们的文化和他们对美国贡献的日子。今天，美国有850万美洲印第安人或阿拉斯加原住民的后裔。

在过去的50年里，美国的学校、课本、电影和电视节目已经开始讲述印第安人的故事。现在人们对早期定居者、拓荒者和政府不公平地对待印第安人的方式有了更多的了解。

美洲印第安人有他们自己看待历史的方式。每个部落都向年轻人讲述自己的历史。在华盛顿特区，美国印第安人国家博物馆*展示了所有美洲印第安人的遗产和文化。博物馆的重点是他们的艺术、故事和生活方式。

2. 万圣节和万灵节

11月1日是万圣节。在这一天，天主教徒和其他基督教团体纪念圣人。他们在教堂里做特别的祈祷。

万圣节之后的第二天就是万灵节。在这一天，许多基督徒会为死去的人的灵魂做特别祈祷。许多人会去埋葬他们所爱之人的墓地去献花。

3. 排灯节 Diwali

排灯节是印度教的光明的节日。在每年在9月中旬到11月中旬月之间举行。今年绝大部分人们从11月1日会始庆祝，有些人从10月31日就开始庆祝。庆祝活动通常持续五六天。

排灯节庆祝光明战胜黑暗，善良战胜邪恶，知识战胜无知。人们装饰他们的房子。他们点特殊的灯、蜡烛和灯笼。他们用彩色的沙子、大米或花在家里的地板或桌子上画出被称为“rangolis”的画。

节日期间的食物也很重要。在节日期间家人聚在一起特别享受的吃大餐。有社区举行派对、游行和集市。舞者还有音乐家在公园和公共场所表演。人们也在节日期间纪念他们的祖先。

4. 夏时制结束

夏时制将于11月3日周日清晨结束。美国开始实行冬时制时间。

在11月3日凌晨两点，把时间拨回一小时变成了凌晨一点钟。别忘了把时钟拨回去。你可以在周六晚上睡觉前做这件事。

5. 亡灵节

亡灵节是墨西哥裔美国人的节日。它实际上是两天:11月1日和2日。这个节日似乎与天主教节日11月1日的万圣节和11月2日的万灵节相似。

在亡灵节他们有些人打扮成骷髅，唱着歌伴随着音乐 带上特制的面包和其它食物去墓地里祭奠他们死去的亲人。在家里或墓地，他们会搭建祭坛把亲人的照片放在上面，点上灯为死去的灵魂照亮回家的路。

11月1日是纪念死去的孩子的日子。

11月2日是纪念死去的家人的日子。

6. 选举日

今年的选举日是11月5日。选举日通常是十一月的第一个星期二。

如果11月1日是第一个星期二，选举将在第二个星期二举行。

那些没有在他们的州提前投票的人将在选举日去投票。人们将投票选举总统、参议员、众议员以及其他州和地方官员。

7. 退伍军人节

退伍军人节是在11月11日.它是为了纪念所有曾在美国武装部队服役的男女军人。第一次世界大战于1918年11月11日结束。在第11个月第11天的第11个小时签署了停战协议。人们认为再也不会会有世界大战了。11月11日成为一个特殊的节日，被命名为停战日。每年的停战日都会让人们想起战争结束时的喜悦和怀念在第一次世界大战中参加战斗和献身的战士们。

在每年的停战日上午11点，各地的人们都停止了工作、散步、购物或任何他们正在做的事情。他们低着头默哀。悼念所有在那场战争中付出生命的战士们。

1954年，这个节日被改名为退伍军人节。现在这个节日是为了纪念所有在美国武装部队服役过的男女退伍军人。

8. 美国大禁烟日

吸烟是美国最严重的健康问题之一。约有4600万美国人仍在吸烟或使用电子烟。每年约有48万人死于吸烟引起的疾病。美国大禁烟日是在每年11月的第三个星期四。今年是在11月21日，数百万吸烟者将至少戒烟一天(希望戒烟时间更长)。学校、电视节目和美国癌症协会将支持那些想要戒烟的人。

9. 感恩节

十一月的第四个星期四是感恩节。今年是11月28日。学校、银行、政府办公室和大多数企业都放假。一些企业在感恩节后的星期五也歇业。

感恩节是家人团聚的节日，也是感谢上帝恩赐的节日，人们会感恩家人、亲人、朋友、健康、工作、和自由。

美国人在感恩节吃一顿丰盛的晚餐已有几百年的历史。传统的食物有火鸡、馅料或调料、玉米、豆类 红薯、南瓜和蔓越莓酱 甜点是苹果派和南瓜派和他们自己的传统食物。有些家庭邀请许多朋友与他们共进晚餐。

在感恩节志愿者们会为无家可归的人送去丰盛的晚餐。社区团体会为社区的居民准备大餐，一起共进晚餐。

感恩节是家人和朋友一起外出旅游的旺季。传统的感恩节活动包括游行和橄榄球等。

10. 国家哀悼日

国家哀悼日是在每年11月的第四个星期四举行的游行和集会。这一天和每年的感恩节是同一天。

1970年，新英格兰的美国印第安人在马萨诸塞州的普利茅斯发起了这次抗议活动。他们想让人们了解欧洲人造成的美洲原住民生命的可怕损失和对他们文化的破坏。

为了纪念印第安人，人们在抗议的前一天晚上开始禁食，一直禁食到抗议当天下午。然后他们聚在一起，听演讲者讲话，然后游行。游行结束后，一些人一起吃饭。

11. 黑色星期五和小企业星期六

黑色星期五不是假日;它是感恩节的第二天。许多商店都有大减价。店主们希望能在11月底前“扭亏为盈*”。这意味着他们希望为年盈利冲刺。

数百万人涌向拥挤的商店或在网上购物以获得便宜货。一些商店他们从十月份开始销售。其他公司将在整个11月进行黑色星期五的在线销

小企业星期六是黑色星期五的后一天。 小企业在这一天会有特别的面对面和在线销售。商家希望人们能在购物节后给予小企业支持。



【银光大事记及分会花絮】

银光十一月大事记

通讯编辑组决议：通讯主编由云艾青老师承担，接替徐印树老师的职责。11月开始执行。徐老师以顾问身份指导后进，确保交接顺利。王文娟老师承担发布通讯的工作。

通讯编辑组包括四位责任编辑：云艾青，肖玉萍，徐建中和曾立新老师。顾问为杨毓兰和徐印树老师。总监为理事长陈丽珍老师。

11/21/24上午，合唱队、民族舞蹈队、器乐队、太极队和交谊舞队共57人，参加了亨顿老年中心举办的感恩节联欢演出，表演了7个文艺节目，受到约150名各族裔观众的欢迎。整个联欢会由理事长陈丽珍用中英文主持。亨顿老年中心主任 Ms. Becky Shearer 会后说：“非常感谢今天的表演者，对我来讲意义非常重大。这是我上任第一个大型活动。表演和团队给我留下了深刻的印象，我真的很高兴能够观赏！”

银光分会组队11月活动花絮

麦克莱恩分会与泰森分会

11/01 麦克莱恩分会与泰森分会部分会员近20人，参加了 Pimmt Hill 老年中心组织去 Meadowlark Garden（草地鸚 liu 植物园）的赏秋游园活动。在观赏了园区到处布置的灯光秀灯饰和雪橇车后，还游览了一个具有亚洲特色人文景观的 Korean Bell Garden（韩国钟园）。据说这里是举办婚礼或私人活动的绝佳背景。会员们沐浴深秋阳光，身处绚丽美景，聊着老友心语，留影欢愉靓照。全程玩了三个多小时，大家才留恋不舍的结束了这难得休闲的快乐秋游。

（文：麦克莱恩分会联络人 靳川平，泰森分会联络人 王玉洁。图：媛缘，孟本元）



安妮湖分会

11/12 安妮湖分会田桂英老师把近来散步活动时捡拾的各色落叶，发挥她的艺术创意，巧思修剪贴图，并附诗一两句发於分会群中，邀眾接诗。引得群友们诗兴大发，应者如云，有9名分会成员应诗对词，盡顯分会大家庭之诗情画意。例如：



群答曰：

月落烏啼霜滿天，
江楓漁火對愁眠。
蘇州城外寒山寺，
夜半鐘聲到客船。



群答曰：

滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄，是非成败转头空。
青山依旧在，几度夕阳红。 白发渔樵江渚上，
惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢，古今多少事，都付笑谈中。

（文：安妮湖分会联络人 林淑华， 图：田桂英）

银光合唱队

在11/21亨顿老年中心举办的感恩节联欢会上，合唱队19人参演了两个节目。一个是英语歌小合唱：《雪绒花》和《友谊地久天长》。另一个是男声表演唱《达板城的姑娘》。英语歌小合唱经过李继英、毕明方和王志兰老师的悉心指导，队员们个个精神饱满，包括一些英语基础较差的队员在内，演出时都演唱得很好，特别是发声有进步。合唱接近尾声时，指挥李继英老师上台台下一起指挥大家唱，一齐拍手鼓掌，演员与观众之间的互动达到了高潮。男声表演唱头戴蓝色白边新疆帽，身穿同色小坎肩，演唱动作生动活泼、幽默诙谐，加上女队员每句尾的喝彩，场面更加热闹有趣，观众笑声不断，掌声连连。这两个节目都演出得相当成功！

（文：合唱队联络人 曹福昌，图：李德天）



银光民族舞蹈队

11/21上午，银光民族舞蹈队10名队员，在队长杨峪岚和指导老师黄韵桦、林萍的带领下，参加了享顿老年中心举办的感恩节联欢活动。为大家表演了古典舞《秋水伊人》和民族舞《三月桃花雨》。两支舞的服饰美仑美奂，一出场就让观众眼前一亮。随着舞蹈的进行，台下好多人用手机或相机拍个不停。两支舞都表演得很成功，《秋水伊人》优雅美妙，《三月桃花雨》活泼动人，各有特色。曼妙优美的舞姿得到大家一致好评，博得观众热烈的阵阵掌声。

“台上一分钟，台下十年功。”生动诠释了银光民族舞蹈队的努力与坚持。民舞队员们多不年轻，不少人基础薄弱。而民族舞尤其古典舞特点是美而难。大家在队长的严格管理和老师的悉心指导下，努力克服年老体拙健忘等困难，用汗水和毅力去精心打磨动作的每一个瞬间。在舞台上那短短几分钟的表演，背后凝聚的是无数个默默付出的日日夜夜。正是这种迎难而上、不断追求的精神，才换来了演出的成功。（文：民舞队联络人 张芳，图：林萍）



银光器乐队

11/21上午，银光器乐队在时间短、人员外出的情况下，组织4名队员参加了亨顿老年中心举办的感恩节联欢活动。队长李英带鼓励大家时时日日自觉苦练，努力奉献出一首新的器乐合奏《快乐老家》。感恩开心的情绪感染着观众，优美动听的旋律博得了大家热烈的掌声。（文：器乐队联络人 张田福，图：林萍）



银光交谊舞蹈队

踩着秋天的尾巴，在入冬之前，11/21上午银光交谊舞蹈队12人参加了亨顿中心庆祝感恩节的活动。这次的节目是交谊舞平四《火恋》。在陈全清老师和翁凯伦队长的带领下，队员积极参与，反复认真排练，今天终于登台演出。舞台上，一对对舞伴热情如火踏拍起舞，队形不时穿插变换，活泼而幽默的表演给观众带来了欢乐，让大家感受到了节日的气氛。（文：文娟，图：林萍）



银光太极队

11/21 亨顿老年中心举行的感恩节联欢会上，太极队12人参演的太极气功《八段锦》颇有新意。这次不再是太极拳、剑、扇，而是动作相对简单易学，老年人即刻可以上手的太极气功八段锦。这个节目的特点是鼓励年近八旬的银发族们积极普及推广太极系列慢速运动。大家看到了吗？表演现场就有白发苍苍的老奶奶，有美国男士和女士，他们都是第一次登上舞台。由于认真排练，表演中大家的慢节奏动作整齐而富有气功韵味，获得现场观众的热烈掌声。有朋友发微信称赞该节目很精彩。

（文：太极队联络人 周贻芬，图：秦梅娟 ）



银光民族舞蹈队

11/21下午，民族舞蹈队20人在义工组带领下，冒着寒风秋雨来到舞队孙燕平老师的家，探望手术后正在康复的孙老师。看到她恢复的很好，大家都感到很欣慰。孙老师拿出水果热情招待姐妹们。峪岚队长送上了队员们署名的慰问卡。大家齐声说：“祝愿孙燕平老师早日康复，我们爱你！”舞友们簇拥着孙老师嘘寒问暖，场面十分真挚感人。真是有缘相遇情意深，不是亲人胜亲人！

回来后，峪岚队长的心情仍不能平静。遂作诗一首：



《盼归》

秋风瑟瑟叶如画，
门前企盼笑颜华。
病去安然身复健，
再度春山共赏花。

这首诗表达了民舞队姐妹们盼望孙燕平老师早日完全康复，回归舞队，再一起翩翩起舞的深情厚谊。（文：民舞队联络人张芳，图：林萍）

