



银光老年协会



Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2025年3月1日 第185期

责任编辑 肖玉萍

目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
【银光活动】	
金龙腾飞辞旧岁 银蛇狂舞迎新春（美篇）	恒 山
灵蛇舞动 瑞气纷来.....	欧阳/文 林優俪 李德天 王廷礼/图
霏雨映华裳 银光耀舞台	唐映 峪岚
欢声笑语庆新春.....	媛 缘
安妮湖分会蛇年迎春联欢会	林淑华
高歌曼舞 难忘今宵.....	肖玉萍/文 李德天 林優俪 欧阳/图
银光泰城校区分会蛇年春节联欢会 美篇	周秀林
异国他乡的温暖家园.....	武秀芬
蛇年初一过大年 泰森联欢笑开颜	陈新中 童汉莉 汪基铭
银光合唱队 闹元宵卡拉 OK 聚餐歌会...云艾青 徐建中/文 恒山 云芸/图	
银光合唱队元宵卡拉 OK 聚餐歌会 美篇.....	恒 山
唱响蛇年元宵节的序曲.....	陈时达 於蔚炎
【银光文苑】	
去国怀乡.....	徐印树
另类交响曲.....	邹少男
银花晨树图.....	邹少男
微绿迎春.....	邹少男
两首小诗.....	田 樱
2025年第二场雪 （美篇）	恒 山
喜迎元宵节诗二首.....	王岚 医友
团结奋进的西城分会老年班	王岚 医友/文 于龙梅 朱国骏/图
LAH2025年迎新春联欢会.....	方 元
梅花香自苦寒来.....	吉蔚英

观银光合唱队的卡拉 OK 歌会有感..... 曹福昌
泰森春节联欢赞..... 陈新中
温汤的“小汤友” 立 敬

【银光往事】

银光往事 (8) 银光 我爱你 双 姥
读《银光往事 (8) 银光 我爱你》的感慨 李庆宪
银光往事 (9) 和仁 益言/文 双老/整理
银光往事 (10) 龚留英/文 双姥/转载

【健康园地】

季节性流行性感冒和禽流感 陈丽珍节录翻译

【小说连载】

运气《短篇小说之四》 李庆宪

【银光厨艺】

银光厨艺人的美味佳肴 (美篇) 张媛香

【美国记事】

二月份..... 徐建中

【银光大事记及分会花絮】

银光二月大事记..... 银光理事会
银光分会组队二月活动花絮 银光理事会



【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 44675 Cape Ct Suite 130, 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180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：[Information \(silver-light.org/information.html\)](http://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：肖玉萍，邮箱：xiaoyuping44@gmail.com

下期责任编辑：云艾青，邮箱：yunaiqing88@163.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】

金龙腾飞辞旧岁 银蛇狂舞迎新春（美篇）

——亨顿中心暨银光协会蛇年春节联欢会

恒 山



https://www.meipian.cn/5aboqt6b?share_from=others&um_rtc=cae8e936349de83a50a32d9eb16d18c3&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6&share_depth=1&v=6.10.2

[返回目录](#)

灵蛇舞动 瑞气纷来

——HWFH蛇年春节联欢会

文/欧阳 图/林俊俐 李德天 王廷礼

2025年灵蛇舞动，瑞气纷来。二月5日猎人公寓举行了盛大的春节联欢活动。大厅内张灯结彩，《欢度春节》的横幅悬挂在大厅正中，两侧彩球配衬两旁，呈现出一派喜气洋洋的景象。各族裔的老人们身着盛装步入会场。首先 HWFH 经理 Joao Wong 献贺词祝贺老人们新年快乐！蛇年吉祥！并热烈欢迎银光协会理事长陈丽珍、副理事长曾立新及舞蹈老师陈全清、Glenn 等特邀嘉宾。联欢晚会在美妙的歌声中拉开了序幕。突然锣鼓喧天，金、银两狮登场给大家拜年啦！这意想不到的表演是公寓员工们特意给老人们带来的惊喜。舞龙舞狮是中国的民族文化，象征着浓浓的年味。作为旅居海外的华人来讲有一种归家的团圆感。各族裔的朋友们都献上了精彩的节目，华人居民表演了4个歌舞。第一个开场舞蹈《好运连连》就把晚会的气氛推向了高潮。女声小组唱《相遇》讴歌了演员们在舞台上相遇之后建立起来的珍贵友谊经久不衰，引起观众共鸣。韩国族裔身着五颜六色的民族服装也展示了他们韩国传统歌曲。女声独唱《鸟之歌》，大合唱韩国民歌《我爱你》。优美动听的歌声唱出了公寓各族裔和谐共处、团结友爱的协助精神。俄罗斯钢琴家90多岁的老太太苏珊娜.K 深情地演奏《肖邦夜曲》，全场掌声不断，高呼再来一首。紧接着华裔男生小合唱《苹果香》，独唱和配唱再加上动听的音乐伴奏，气势十足！得到了观众的一致好评。最后的压台舞蹈——中国传统舞《娥嫵》，更是给观众带来了惊喜，三人舞快结束时突然增加到八人共舞，引起台下一阵阵庆新年的欢快声，晚会就在这热烈和谐的气氛中结束了。全体居民又在一起品尝美味、畅聊趣闻、跳舞拍照，留下了美好的记忆。









霏雨映华裳 银光耀舞台

唐映 峪岚

二月初春，寒气逼人。烟雨蒙蒙，细碎的雨无声地洒落大地，仿佛天地间轻柔的吟唱。费尔奥克斯大商场（Fair Oaks Mall）内，灯光辉煌，映照着一群身着唐朝宫廷礼服的优雅身影。银光民族舞蹈队的成员们三五成群，或低声交谈，或细心整理衣饰。彼此检查着头上凤冠的佩戴是否端正，笑语盈盈，她们正在等待着上场演出。华美的罗裳轻拂，衣袂生风，在这现代化的商场里，宛如时光倒流，盛唐风韵翩然降临。

古典舞《女儿情》，是银光民族舞蹈队受银光老年协会委派，为参加海华活动中心的蛇年迎春联欢会，精心准备的演出节目。舞蹈领衔者黄老师，德艺双馨，兼具温婉与坚韧。半年来，她不辞辛劳，悉心指导队员练习古典舞的身韵，亲自示范，每一个动作、每一缕神情，都力求精准到位。此前，队员们在银光20周年庆上献演的《秋水伊人》，正是为今日的表演奠定基础。黄老师不仅才艺超群，更怀揣匠心，倾心创编适合银龄群体的新颖舞蹈，使舞蹈之美跨越时光，沁润人心。

为使更多队员参与《女儿情》的演出，黄老师精心策划，巧妙编排，将十二名舞者分成两组，分别诠释乐曲的不同章节，最终全员合璧，形成恢弘的舞台造型，为观众献上一场视觉与情感交融的艺术盛宴。她的敬业精神令人动容，即便家务繁忙、身体抱恙，仍咬牙坚持教学。此情此景，令队员们深受感召，更加刻苦排练，不敢有丝毫懈怠。队长毓兰组织训练，带领众人一次次重复演练，汗水浸透衣襟，但无人言苦，唯恐辜负老师的心血付出。

服饰的选择亦是极其考究。国庆老师殚精竭虑，反复斟酌，为每位舞者挑选合适的服装，经常忙至深夜。演出前，亲手将服装交付队员，确保万无一失。

候场之际，商场内的小舞者们正表演中国功夫和少儿舞蹈。他们的一招一式尽显童真与活力，感染着在场的银光舞者们，激发起她们心中不泯的青春热情。随后，主持人饱含深情地介绍《女儿情》这支舞蹈，舞者们静立一旁，屏息以待。率先步入舞台的是银光理事长陈女士，她仪态端庄、气质温婉，为队员们增添了几分从容与自信。旋即，舞姿曼妙，衣袂翩然，银光舞蹈队在悠扬婉转的旋律中，演绎出一段柔美深情的唐风画卷。台下掌声雷动，观众沉醉其中，意犹未尽。

表演圆满结束，舞者们相视而笑，满心欢喜。这段美好时光，将镌刻在记忆

深处，成为心头一抹难忘的温暖亮色。

银光舞蹈队作为银光协会的一张靓丽名片，始终在美国各大族裔的文化交流中发挥桥梁作用，让舞蹈成为纽带，让社会氛围更加和谐温馨。

此次演出队伍中，还有银光理事会梁副理事长和米兰理事亲自参与，共同见证这一文化盛事。

值得一提的是，部分队员的家属也来到现场，默默付出，前后张罗，记录下珍贵的影像。那些定格的画面，那些掌声与笑颜，都是银光舞蹈队最珍贵的回忆

冬去春来，岁月匆匆，而银光舞者的步履依旧坚定。她们以舞会友，以艺寄情，在不老的青春中绽放别样的风采。





欢声笑语庆新春

——Pimmit Hills Senior Center春节联欢会

媛 缘

金蛇迎门，福满新春。在新春佳节之际 Pimmit Hills Senior Center 举办了一年一度的春节联欢会。银光协会的陈丽珍理事长参加了这次活动并致贺词，副理事长梁萍、理事李米兰、翁凯伦也都参加了这次活动。Pimmit Hills Senior Center 也邀请了相关领导参加了联欢会，这些领导的到来，给联欢会带来了欢乐和好的氛围。拜年声迅速拉开了热情洋溢的序幕。

节目首先以神龙起舞为开场，龙在中华文化中象征着吉祥如意和幸福安康以舞龙为开场，就是祈求大家平安幸福！

在演出的广场舞《娥嫵》、《山楂树》、《格桑拉》《我的祖国》在梁萍的组织排练下，力求精益求精，使舞蹈优美飘逸，每个人都表演出了最好的状态。

简老师还自编自导了舞蹈《内山的姑娘要出嫁》组织四男四女，有的年龄较大，有的从来没有跳过舞，但通过这次跳舞，使他们找回了青春的回忆，跳出舞蹈的激情。

泰森公寓献上了《旗袍秀》和《双人交谊舞》，《旗袍秀》典雅高贵、韵味十足，展示了国色之美。《双人交谊舞》两人配合默契、优美多姿。

我们的两位文艺老人也主动主动登场，钟源大姐献上了《随想曲》等优美动听的歌曲，张田福献上了二胡独奏《金蛇狂舞》，琴声悠扬悦耳。

更值得我们庆幸的是理事长陈丽珍、副理事长梁萍为我们表演了双人舞《女儿情》舞姿轻盈优雅、婀娜多姿，一展风采，使大家大饱眼福。

最后的节目是大合唱，也是大家一起唱《恭喜恭喜》《龙的传人》这歌声在会场上久久回荡。是呀，我们都是龙的传人——。

这次联欢会在舞蹈、合唱中我们增加一些大家一起参与的环节，使每一个人都有参与活动的机会，达到同喜同庆同欢的目的。

我们的联欢会还设定了抽奖，并同一月份生日的寿星们,共享生日蛋糕环节，使联欢会更加丰富和精彩。

联欢会在大家的欢声笑语中圆满的落下帷幕，那些一张张爬满皱纹的脸上洋溢着灿烂的笑容，他们找回了年轻的自我。通过这次联欢会也更加密切了我们分会和 Pimmit Hills Senior Center 的感情。我们的老人中心更像是一个家的感觉。

蛇年吉祥、平安、健康、快乐！幸福的祝福声,久久的回荡在每个人的心里。





安妮湖分会蛇年迎春联欢会

林淑华

籌備多時，演員們辛苦努力的蛇年春节联欢会，終於在2025年2月7日下午5点，於安妮湖分会社会厅隆重開幕。

蒞臨指導的貴賓有公寓經理 Ms. Louneta Beckles 及 Ms. Claudia Bautista-Lopez、銀光老年協會理事長陳麗珍，副理事長梁平、曾立新、理事李米蘭、翁凱倫、樂園護理中心代表王嫻、衛生署楊彬彬女士及醫療保險專家涂秀伶。他們致新年賀詞。銀光老年協會更是贈送紅包，祝福大家新年吉祥。

在一片歡樂的氣氛中，活動正式開始了。公寓華人各自帶來一道美食，無論是葷素、麵食、糕點還是水果，種類繁多，各具特色。大家在享用美食的同時，也都流露出滿足的笑容，為這次聯歡會奠定了歡樂的基調。

精采的文藝節目開場，首先是大合唱「我和我的祖國」與「長江之歌」，歌唱者精神飽滿，聲音洪亮，拉開了表演的序幕。接著是舞蹈「相遇」，舞者各個婀娜多姿，動作靈巧，您能看得出她們是“老人”嗎？隨後，八位年齡最高，有達九十歲的大哥大姐們，表演了詩歌串唱，選了五首古詩詞，先朗讀再唱誦。他們字正腔圓、古意盎然，讓人為之動容。

進入第一次摸彩活動，這次的禮品豐富，幾乎人人有獎。之後，主持人宣佈了一個意外驚喜…陳理事長帶來了一支輕快活潑、熱情洋溢的西班牙舞曲，將節目推向高潮。緊接著，越劇《紅樓夢》中的「金玉良緣」與對唱「問紫娟」相繼登場。舉手投足之間，看到賈寶玉的帥氣，紫娟的柔和。獨特的口哨表演，雖然丁老師最近身體微恙，但依舊熱心參與，吹了一曲「打靶歸來」，贏得了熱烈的掌聲。

第二次摸彩活動再次掀起了高潮。隨後是女聲小合唱「相遇」及「友誼天長地久」。台下觀眾也跟著輕聲唱和著。接著是幾位高齡八十五歲以上的大姐們，表演的太極拳八段錦濃縮版，她們動作整齊劃一，虎虎生風。

節目接近尾聲，壓軸好戲是「喜洋洋」，十二位年輕姐妹們，經過上個月在亨頓老年中心銀光協會主場的演出鍛鍊後，舞技更上一層樓。最後是交誼舞，邀請所有有興趣的朋友們一起上台一展舞姿。

這次的聯歡會感謝大家的热情參與，共同渡過了一個愉快的夜晚。這是一次

難忘的集体回忆，期待来年再相聚。







附 LAH 华裔迎新春联欢会 | 安妮湖公寓蛇年新春派对 | 载歌载舞迎新春
 的链接

<https://m.youtube.com/watch?v=BFJbNiUAgZc>

[返回目录](#)

高歌曼舞 难忘今宵

——2025 HWFH猎人公寓华裔元宵歌舞晚会

肖玉萍/文 李德天 林俊俐 欧阳/图

元宵节作为中华民族的传统节日，承载着团圆、欢乐与希望。为弘扬传统文化，增进邻里情谊，2月15日晚7时，猎人公寓华裔举办元宵歌舞晚会。

走进会场映入眼帘的电视屏幕上贾志兰老师制作的元宵节海报喜庆时尚，会场张灯结彩，喜气洋洋！

在猎人分会刘仕萍、竺雪丽、邓松碘三位分会长大力支持下，梁步昇和曾祥意夫妇精心筹备这次晚会，认真组织排练。HWFH 猎人公寓华裔元宵歌舞晚会在一派热闹祥和的氛围中举行。这场丰富多彩的元宵节晚会，让我们在欢声笑语中感受到节日的温馨与喜悦。

晚会现场，大家精神饱满，神采奕奕！晚上7时整，元宵歌舞晚会准时开始，节目主持人竺雪丽和张梅先女士优雅知性，灵活风趣地主持着现场。大厅全场人员，由梁步昇老师担任指挥，在热闹欢快的歌曲《新年好》的歌声中拉开了庆祝活动的序幕，喜庆祥和的新年气氛立刻营造出来了！各种形式的节目精彩纷呈，女声小合唱《小白船》《奉献》歌声悦耳动听！越剧《西厢记·琴心》《红楼梦·问紫娟》，深受广大爱好者的喜爱！让委婉动听的越剧在异国他乡发扬传承；男声小合唱《鸿雁》，草原情歌串烧，歌声醇厚！高亢激昂！舞蹈《冬恋》，舞姿曼妙！婀娜多姿！男声独唱《你是一首悠扬的牧歌》，像天籁之音！声情并茂！尤其是集体表演的《太极功夫扇》，一招一式，刚柔并济！他们都是七老八十的高龄，最大年龄是88岁的于龙梅老师，他们将武术动作与中国功夫和歌曲旋律巧妙结合，在异国他乡大展风采！上半场精彩的节目一个接一个，热烈的掌声一阵又一阵，大家意犹未尽。下半场举行舞会，随着旋律悠扬的舞曲音乐响起，大家翩翩起舞！轻盈优美！充分展现了猎人公寓分会当下老年人热爱生活、积极乐观、开心愉悦的精神风貌。

今晚表演的节目水准很高，节目的多样化带给我们视觉的享受。感谢大家的同心协力，写下精彩的篇章！留下美好的回忆！

在各个演出小组成员、在负责音响设备效果的孙贤颐老师、场景布置写对联的徐印树老师、呼和和珊珊夫妇、在摄影小组李德天、林俊俐、欧阳老师和义工组成员的通力合作配合下，元宵歌舞晚会圆满结束。

高歌曼舞 难忘今宵!





上半场 歌会

1. 新年好 (全场合唱)
2. 小白船 (女声小合唱)
3. 越剧串烧《琴心》《何苦甜》
4. 鸿雁 (男声小合唱)
5. 奉献 (女声小合唱)
6. 草原情歌串烧 (三首)
7. 冬恋 (舞蹈队)
8. 你是一首悠扬的牧歌 (男声独唱)
9. 太极功夫扇 (太极队)

下半场 舞会

推舟

1. 华尔兹
2. 恰恰
3. 桑巴

集体双人舞

4. 伦巴
5. 平四

2025公寓平安喜乐歌舞晚会



银光泰城校区分会蛇年春节联欢会 美篇

周秀林



https://www.meipian.cn/5av4lwrh?share_depth=1&first_share_uid=62860589&first_share_to=group_singlemessage



[返回目录](#)

异国他乡的温暖家园

武秀芬

2025年2月16日（正月十九），尽管天气寒冷，但希望中文学校泰城分校的老年英文班(银光老年协会泰城分会)却洋溢着浓浓的节日气氛。这里举行了一场别开生面的蛇年春节联欢会，让人们在异国他乡也感受到了家的温暖。

联欢会现场布置得温馨而喜庆,如同一个小型的中国传统节日庆典。红灯笼和气球高高挂起，墙壁上贴满了春联和福字，桌上摆放着年货和水果。虽然窗外寒风凛冽，但室内却温暖如春，处处洋溢着欢声笑语。

这次联欢会的节目丰富多彩，包括合唱、男女对唱、舞蹈、诗朗诵、方言表演和电吹管独奏等。虽然演员们都是业余出身,但他们都用心准备了各自的节目。每一个动作，每一段台词，都充满了他们对生活的热爱和对家的思念。

首先登场的是中英文合唱《雪绒花》。清亮的歌声仿佛带领着观众穿越时空，感受那份纯净和美好。第二个节目是全体散文诗朗诵《我们已经变老》，学员们用饱含深情的声音，诉说着时光的流逝和对生活的感悟。第三个节目是诗朗诵《生如胡杨》，表演者们用他的真挚情感，表达了对生命顽强意志的赞美.然后是一段方言表演，几位老年学员用家乡的方言重现了儿时的春节场景，台下的观众听得既亲切又感动，仿佛一瞬间回到了故乡。筷子舞《草原多美好》，表达了人们对家乡的歌颂和眷恋，最后的一个节目是电吹管独奏《空山静》，赢得了全场的热烈掌声。

整个联欢会过程中，虽然演员们并非专业出身，但他们的演出却充满了真情实感。每一个节目都倾注了表演者的心血和热情,观众们也被他们的真诚所感染。这些在异国他乡的老人们，通过这场联欢会，找到了久违的家的感觉。

除了精彩的文艺表演，联欢会后还安排了各种游艺活动。找嘴巴、用筷子捡玻璃球、听音乐踏步比音乐结束谁在原地，每一项活动都让人们乐在其中。大家在欢声笑语中互相交流，分享节日的喜悦，整个场地洋溢着浓浓的节日气氛。

找嘴巴活动特别受欢迎，老人们争先恐后地参与其中，现场充满了智慧与欢乐的碰撞。用筷子捡玻璃球环节则展示了老人们的灵巧和耐心，每一个成功的瞬间都伴随着欢呼和掌声。听音乐踏步比音乐结束谁在原地的环节更是热闹非凡，大家围在一起，有说有笑，仿佛回到了儿时的游戏场。

联欢会在一片欢声笑语中接近尾声，大家依依不舍地告别，互相祝福新年快乐。虽然身处异国他乡，但每个人的心中都感受到了节日的温暖和家的温情。这场蛇年春节联欢会不仅让大家度过了一个难忘的时光，也让他们在异国他乡找到了家的感觉。

希望中文学校泰城分校的老年英文班(银光老年协会泰城分会)通过这场联欢会，不仅丰富了大家的业余生活，更增进了大家之间的感情。大家在这片温馨的氛围中，彼此关心，互相关爱，共同度过了一个充满温情和欢乐的春节。

这场联欢会将成为每一位参与者记忆中美好的篇章，同时也为未来的节日庆典树立了一个新的标杆。希望这样的活动能够继续传承下去，带给更多人温暖和快乐。





[返回目录](#)

蛇年初一过大年 泰森联欢笑开颜

——泰森分会2025年春节联欢会简记

陈新中 童汉莉 汪基铭

正月初一过大年，泰森分会喜联欢。
银光乐园皆祝贺，轻歌曼舞乐无边。

2025年1月29日，是中国农历乙巳年(蛇年)大年初一，是喜庆的日子。现在既是中华民族的传统节日，又是联合国不久前正式批准的世界文化遗产的新节日！

为了迎接这个重大节日，泰森公寓分会在两个月前就密锣紧鼓的筹备起来。会长汪基铭认真策划安排，先后三次召开了骨干小组会议，发动大家出谋划策，群策群力。分别落实任务到个人。春节前他因为做膝关节手术，便由副会长李景钊，带领大家进行联欢会的场地布置，和开场前的准备工作。

李景钊认真落实好每一件工作。首先与公寓董事会华人代表陈时达、义工莉莎一起，带着分会的新年贺卡和精美的节日糕点，来到公寓办公室，向办公室全体人员，表达了节日的慰问和祝福。

随后布置联欢会现场，这是一项繁琐的工作，需调动更多的人力。他通知一出，大家非常配合，争先恐后来到大厅参加布置活动。李源，张田福夫妇，孟本元，杨震雨，武志俭，王池香，王玉洁，靳川萍、童汉莉，都积极参加会前会后的装饰品安装及拆卸工作，朱德祥夫妇不顾年岁已高，仍按时到场参加布置；於蔚炎精心设计制作了邀请函、节目单、海报；李源为联欢会画出活灵活现的卡通画“蛇”，张乃琪书写大号篆体字“蛇”字，画和字和谐的搭配在一起，将蛇的敏锐、聪明、机智完美展现在大家面前。

下午2:30，公寓大厅张灯结彩，热闹非凡，欢快的音乐回荡在每一个角落。副会长李景钊主持会议，全体与会者热烈欢迎银光协会理事长陈丽珍、副理事长梁萍、理事翁凯伦，乐园中心岳女士的光临。陈丽珍代表银光理事会发放了红包、岳女士代表乐园赠送了水果瓜子，她们向泰森分会致以新春的问候和祝愿！紧接着，分会表彰了2024年度各项活动的优秀义工，向公寓18位9旬寿星敬献花朵，使欢庆节日的气氛更加浓厚而热烈。

接下来，联欢会的重头戏节目表演开始了。诸葛毅、陈新中宣布演出开始，

并主持了整场联欢会，他们俩密切配合，其高超的调控能力，增添了活泼气氛，使整台演出顺利进行。观众也因此得以享受了一场既富有文化内涵又轻松愉快的盛会。他们说今天的节目，是我们公寓里一群有爱心，有激情，有才艺，有奉献精神的小伙伴们，牺牲了很多宝贵时间，努力学习和排练的。这些节目，不仅能够让您感受到节日的喜悦，更能让您体会到，公寓大家庭的友爱与温馨。在这里，我们要向各位嘉宾、向公寓所有的居民们，送上新年最诚挚的问候与祝福！

孟张盘龙灯，童童舞彩带。热闹开场曲，情绪煽起来！

热场戏是舞龙和舞彩带，由孟张童三人即兴试排，即兴表演。欢快的锣鼓声和音乐伴随着三位的精彩表演，为联欢节目揭开了盖头。

唱歌是一项非常有益于身心健康的活动。公寓歌唱队为大家演唱了英语歌《雪绒花》和《相遇》，他们唱得很投入，很优美，仙乐飘飘，余音绕梁，为大家留下了美好的记忆。

辽阔的中华大地，方言千姿百态。正所谓，五里不同俗，十里不同音。这就是深受公寓华人喜爱的《方言荟萃》。他们9个人分别用不同的地方方言，用短小精悍的内容，配合肢体动作，演绎着方言的独特魅力。

虽然唱歌是每个人都会的一种娱乐方式，但能把歌唱好就不一定是每个人能做到的。非常幸运的是，我们身边就有把歌唱美的人。女高音独唱者王玉洁，一曲《黄河水绕着准格尔流》，高亢奔放，优美动听。男高音独唱者陈时达演唱了《北国之春》，他嗓音清亮，委婉柔美。他们的独唱，引起观众的阵阵掌声，被大家称赞为我们公寓的谭晶、蒋大为！

泰森公寓藏龙卧虎，人才济济，除了有专家，教授，医师外，还有画家，书法家，钢琴家，吹拉弹唱一应俱全。由张田福、逢永璇、孟本元三位组成的器乐演奏《康定情歌》和《梁祝》，也是别有风味，大家都沉醉其中。

公寓迎春喜连连，十二金钗到眼前。锦绣旗袍展百态，中华服饰美名传。旗袍秀《国色天香》这个节目是公寓12姐妹，她们自选曲目，自编动作队形，经一个月的刻苦排练而成的。为了排练好这个节目，她们不辞劳苦，有的带病坚持排练，下了很大的功夫。怪不得看过表演的人，包括老外都向表演者伸出了大拇指！

交谊舞是一种高雅艺术表现形式，公寓交谊舞队的邹少男诸葛毅夫妇，不辞辛苦，反复琢磨，自编自演一支《夜曲》双人舞，他们的精彩表演受到大家的称赞。

《娥嫚》广场舞，是火遍华夏大地的热门舞蹈，它节奏欢快活泼，舞姿灵动飘

逸。六位参加排练和表演的姐妹不辞辛苦，克服腰痛，脚痛、关节痛的困难，坚持练习，达到了精彩耐看，整齐优美的效果，深受观众喜欢。

伞舞是一种喜闻乐见的传统民间艺术形式。一般用来表现江南女子的优雅妩媚的姿态。舞蹈爱好者童汉莉，给大家带来一支伞舞的习作《三月桃花雨》。

多人交谊舞《好人好梦》，是舞蹈老师陈全清精心设计，言传身教出来的压轴戏。在春节前的排练中，近八旬的於老师和邱老师仍然带病参加排练，於老师还针对排练中踩节拍不够准的问题，独自深入研究，不断改进，从而提高了节目表演效果。童汉莉的努力和奉献更是令人钦佩，组织、协调、编写开幕、闭幕、串场词，编排并参加演出，每一个细节都考虑得周到周全，保证了联欢会的圆满成功。他们在欢快热烈的掌声中，他们以精彩的造型向恋恋不舍的观众谢幕！

四季轮回天地律，寒冬过尽新春来。公寓联欢会虽落下帷幕，观众和演员喜悦的心情依然久久不能平静。

演出结束后，后勤组的李源，莉莎等人负责给每人发一份精美的小点心，大家依依惜别，互道新年快乐。

这正是：泰森分会一家亲，兄弟姐妹一条心，投身联欢一股劲，与天同乐一堂春。









银光合唱队 闹元宵卡拉 OK 聚餐歌会

云艾青 徐建中 /文 恒山 云艾青/图 李继英 王志兰/审稿

2025年2月18日，在这个温馨而喜庆的日子里，银光合唱队在亨顿活动中心举办了一场“闹元宵卡拉 OK 聚餐歌会”。为了将聚餐歌会举办成功，李继英王志兰、毕明方老师们高度重视这次活动。从筹办到结束所有细节安排非常到位，各个环节他们都做了精心详细妥善的安排和协调。这次聚会获得圆满成功与他们付出是分不开的。

我们合唱队的发展离不开银光协会的大力支持，在合唱队筹备“闹元宵卡拉 OK 聚餐歌会”期间，银光理事长带领理事们送了红包。万水千山总是情，合唱队收下了这份不期的温暖之情，感谢领导对合唱队的关心和支持。



这次聚餐歌会是我们合唱队第二次举办。合唱队的学习演出离不开很多年持续无私的奉献者。我们合唱队的优秀，除了有明智的领导外，更离不开为合

唱队付出的李继英、王志兰、毕明方、计丽英、张運纾和陈华等人。他们无私奉献使我们合唱队能顺利进行到每一个唱歌环节。今天的聚会也是这些义工们用他们辛苦和汗水奉献出来的。他们每一份付出都是爱的传递，感谢他们的无私奉献，致敬这些一直坚守岗位的义工们，有了他们合唱队活动才能更加完美和有意义。



合唱队员们在队长王志兰老师和义工组的倡导下，自发集资，购买了卡拉 OK 机，成全了李老师的心愿。同时卡拉 OK 机也满足了合唱队员的愿望，以后大家可以在李老师的指导下，伴随卡拉 OK 机能提高自己的演唱水平，这台卡拉 OK 机设备将反馈给合唱队使用。

计丽英和张運紓代表合唱队给李继英老师和 Allen 先生送上了我们合唱队的贺卡和卡拉话筒。大家祝福在新的一年里，李老师和 Allen 先生身体健康，幸福如意。我们将继续跟随李老师一起追梦歌唱，用歌声伴随人生。

卡拉 OK 机的大屏是我们杨毓兰老师奉献出来的，让大家在更优质的视听环境中享受音乐的魅力。杨老师是个默默无闻认真做事，不求名利不求报酬的好老师。

在银光通讯的学生，她是一位毫无保留把自己所辑通讯的同仁们，师也是和蔼可亲，一位值得我们尊重



期刊里我们都是她资深的编辑行家，有的知识传授给编在民族舞蹈队杨老严以律己之人，是的好老师。

活动开场由她那优美的嗓音唱《今夜无眠》歌曲。潺潺流水般流淌进

李继英老师开麦，出了饱含深情的歌声犹如春风，如我们的心田，即刻

让我们沉浸到了一片唯美的境界里，把我们带到了令人难忘的美妙时刻，大家跃跃欲试想随李老师的歌声翩翩起舞的冲动感觉。



我们合唱队有今天的成绩离不开以下几位老师的无私奉献。

李继英老师是我们合唱队的指挥，她有扎实的音乐理论知识和对音乐作品的分析能力。她对我们每次练习的和声、曲式、调性都有严格的要求。李继英老师是我们的良师益友，对每一位都是轻声细语的指导。李老师对每一节课的练声、练气、学谱、教唱和课后指导等都是兢兢业业。李老师利用所有的业余时间为我们合唱队各声部的编曲、改编曲调及演奏曲调等做出了大量的工作。我们每一首学唱的歌曲都由李老师与王志兰，毕明方一起配合录制成范本歌曲给队员们学唱。李老师在指挥时用眼神、口语提示和精准手势等各种动作让我们掌握了唱歌基本要领。在她的悉心教导和指挥下我们每一次演出，大家都能随着音符舞动，获得成功的快感。

王志兰老师是合唱队队长，王老师不仅是我们的领队也是优秀的女中声。王志兰老师也配合李老师指导我们歌曲的唱曲，节奏，换气和如何打通气息通道等等，每次活动安排的有条不紊。

王老师具有良好的沟通能力和人际交往能力，非常具有亲和力。王老师有着很高的情商与语言能力，始终与队员们都保持着良好的关系，她总是以激励的精神去调动每一位队员的潜力和积极性。王老师还具有一定的把控能力，配合李老师确保合唱队有序的前行。

毕明方老师是优秀的音响师，他是我们整个银光协会音乐编导的灵魂，也是我们合唱队 DJ 不可缺少的人才。多年来毕老师对音频设备的操作和调音技术有着深入的了解和独到的技能。毕老师制作的音乐视频完美融合了音乐与画面，给人带来的是听觉和视觉的感受。同样毕老师也是优秀的男高音。毕老师有着良好的团队协调精神，把男声部训练的很好。为了这次闹元宵卡拉 OK 聚餐歌会活动的顺利进行，毕明方老师不辞辛劳，帮助每一位演唱者多次选定歌曲、音域、制作伴奏音乐、调式设备等。确保了开麦，试唱和正式表演顺利进行。

感谢我们在学音乐路上能遇到李老师，王老师和毕明方老师。相信大家会记住在合唱队的那些温暖的时刻，真正感受到在合唱队唱歌是一个很幸福的事情。

今天银光合唱队在亨顿活动中心举行的“闹元宵卡拉 OK 聚餐歌会”，重要的环节有品尝美食和歌曲演唱。当大家将自己亲手做的美味佳肴摆在义工们搭建的餐桌上时，那真是琳琅满目，简直是一场视觉与味觉的饕餮盛宴。



这次“聚餐歌会”最忙碌和最辛苦的是组织者，李继英、王志兰、和毕明方老师们。他们为我们享受这次聚会付出了太多，我们队员们由衷的感谢他们。为了把最好最美的嗓音展现给大家，在演出前李老师还在不辞辛劳的帮大家开嗓练声。



2025年2月18日上午10:30分,我们的队长王志兰老师宣布“闹元宵卡拉OK聚餐歌会”拉开序幕。

首先由王志兰和毕明方给我们献上了一曲旋律优美,富有韵律的《在银杏树下》,他们的音色迷人让人陶醉,让我们仿佛置身于天籁之音中,听他们唱歌就是一种享受。



在王老师和毕老师榜样的示范下,合唱队员们纷纷登台献唱了他们的曲目:

吴呼和: 苹果香

Amy: 乡恋

乔群: 乌苏里船歌

蒋文花: 天际

裴毅颖: 我是一条小河

王庭礼: 你是一首悠扬的牧歌





张媛香：京歌情怨

桂兰：人说山西好风光

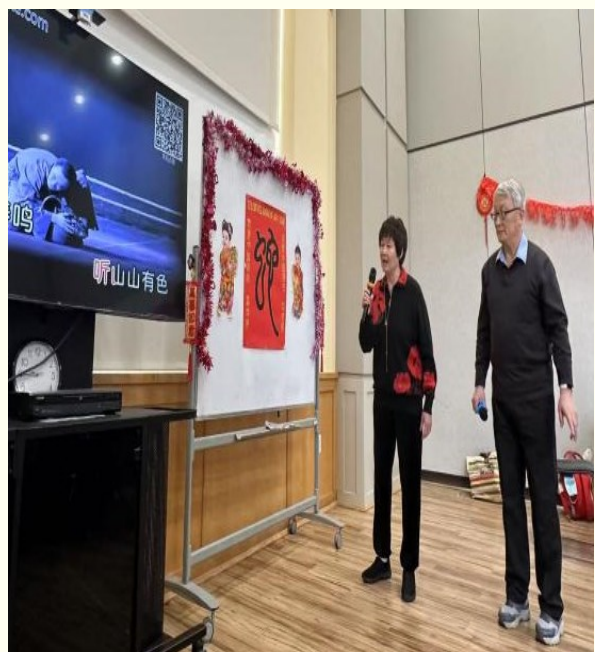
陈华 张芳：长路漫漫陪你一起走



贾志兰 计丽英：胡琴说

彭国庆 张运杼：相遇

章京芝 小白杨。





李米兰：桃花红杏花白

张淑芝：军港之夜

彭国庆梅崇淦：朝花夕拾杯中酒

陈良建、云艾青：梅花赋

徐建中：滚滚长江东逝水

美玲：梅花泪



童汉丽：兰花花



鲁双清、匡汉英：相思月



恒山老师用相机书写我们的艺术篇章，他的心愿总是想把我们的照片和视频拍摄的精美绝伦，想记录我们每一个精彩时刻，想定格我们瞬间的完美，想将美好成为我们永恒的记忆。谢谢摄影师恒山老师为我们留下了这么多的美好瞬间。

王玉杰：梦北京



摄影师：恒山



李继英老师一首《我爱你中国》将聚会推向高潮。



李老师高昂激情的演唱，声音酣畅如同天籁之音。唱出了我们一股温暖的感觉。听到这首歌我们充满了对祖国的深情厚谊和自豪感。这首歌让我们海外游子产生了独有的情感共鸣，大家情不自禁的共同唱响了这首《我爱你中国》歌曲，情景令人为之感动。

美好的时光总是短暂的，不知不觉我们2个多小时的“闹元宵卡拉OK聚餐歌会”在《难忘今宵》歌声中落幕。当歌声响起时我们感觉难忘的不仅是“闹元宵卡拉OK聚餐歌会”，更是我们合唱队这份难得的团聚之情。《难忘今

宵》歌词充满了深情和美好的祝福，大家情不自禁的随着旋律深情的唱响了这首《难忘今宵》歌曲。



王志兰老师总结说：“今天闹元宵卡拉 OK 聚餐歌会，大家吃得过瘾，唱得尽兴，有 37 位歌友演唱了 24 首歌曲，这是一次锻炼队伍、充满欢乐的聚会。感谢银光理事会和各个分会对我们的大力支持！感谢恒山老师专程为我们拍摄并闪电式制作实况视频！感谢李继英老师数年如一日对合唱队的辛勤耕耘！我们会继续努力学习，唱出更美的歌声！”

整个“闹元宵卡拉 OK 聚餐”充满着欢歌笑语，洋溢着浓厚的节日气氛。在这里大家品味了美食，享受了音乐的双重快乐。

尽管我们白发悄生，风采不如当年，腰板也没有那么挺拔，但我们今天仍怀着激情去优雅的展示风采。

今天合唱队全体队员都是那耀眼的歌手，大家唱出了情，唱出了味。今天的感觉就是：“只要你敢歌唱，世界就会为你喝彩。”

《闹元宵卡拉 OK 聚餐歌会》如时光的印记，把我们的歌声、笑声与温情已悉心珍藏。我们合唱队会越来越越好，祝队员们《蛇年吉祥，万事如意》。



银光合唱队元宵卡拉 OK 聚餐歌会 美篇

恒 山



https://www.meipian.cn/5aymkp4e?first_share_to=group_singlemessage&share_depth=1&first_share_uid=2050457



[返回目录](#)

唱响蛇年元宵节的序曲

陈时达 於蔚炎

银光合唱队的嘹亮歌声从金蛇狂舞的小年夜飘扬到阖家团圆的元宵节。从阳春白雪的和声唱法，到雅俗共赏的卡拉 OK，2025年元宵节的聚餐歌会既展示了李继英老师，王志兰-毕明方队长的教学成果，又体现了参演个人的声音特质和音乐素养。整个演唱会高雅、欢快，轻松、自如！

新购置的卡拉 OK 机实现了隐藏在队员们心中多年的愿望。合唱队义工组策划了全新的以卡拉 OK 为媒介的歌会形式，唱响了新春佳节的序曲。在跳动的音符里，我们听到了银光人对生活的讴歌。

李老师的开场曲《今夜无眠》瞬间点燃了队员们心中炽热的火焰，勾起了人们对往日时光的深情怀念，期待着今夜无眠的欢乐场面。

元宵节卡拉 OK 演唱会开始时，王志兰-毕明方首先登场。他们的男女声二重唱《银杏树下》气韵和谐，层次分明，堪称绝配。计丽英-贾志兰的《胡琴说》，张运杼-国庆的《相遇》，匡汉英-鲁双清《相思月》，陈良建-云艾青的《梅花赋》，陈华-张芳的《长路漫漫陪你走》，梅崇淦-国庆的《朝花夕拾杯中酒》对唱，声情并茂，配合默契，余音绕梁。

芳华常驻的女声：童汉莉、李米兰、王玉洁和 Amy，高音自然，直上云霄；活力四射的男声：陈华、吴呼和、徐建中和王廷礼在李老师的精心指导下，唱功大有提高，歌声逐渐潇洒饱满，浑厚激越。

李继英老师激情演绎的《海外赤子》主题曲《我爱你，中国》歌声高亢悠扬，令全场队员心潮澎湃，情不自禁地欢呼鼓掌。

喜欢独唱的另8位歌友（不一一点名了）选择了众多的流传经典，找回青春的记忆，她们婉转悦耳的歌声在我们的耳边回响……

歌会上的聚餐一幕也令人难忘，垂涎欲滴。东西南北的风味，甜咸鲜香的菜肴，主食和点心，都使观赏者眼前一亮，参与者口齿留香。

这一切都被恒山老师一双艺术之手捕捉到了。那画面清晰的80多张照片，构思巧妙的40来个视频，记录了银光合唱队元宵卡拉 OK 聚餐歌会的闪亮瞬间，浓缩在恒山老师20几分钟制作精细的美篇中。

大合唱《难忘今宵》的乐曲声响起，动人的旋律在赫顿老年中心回荡，人们意犹未尽，期待着下一次的聚会，憧憬着美好的未来！

我们为银光合唱队的巨大进步，为元宵歌会的成功喝彩！为银光人用音乐的力量诠释了老年生活的真谛欢呼！让我们笑纳世界赠予我们的一切，借一朵白云，拍一张合影，向着诗和远方，唱响心中的歌，迎接明天的太阳！



[返回目录](#)



【银光文苑】

去国怀乡

我的家乡——牛草山

徐印树

前 言

旅居海外多年，每逢中国传统节日，去国怀乡的我，即萌生思乡之念，故取网名“牛草山人”。此非附庸风雅，仿照文人墨客以山人、居士自称。牛草山乃我出生地名，以此表达怀念故乡之情。特撰此文。



月黑风高，午夜三更，一群头上套着只露眼、鼻、嘴三个窟窿的黑色头套，头顶插着一支点燃蜡烛的盗匪，攻入一座四面环山，偏僻孤野的小山庄。匪首操着浓重歙县南乡口音的官话，喝令把女人老幼锁进一个房间，男人绑住手脚。然后入室翻箱倒柜搜寻财物。奈因升斗小民，勉强温饱，少有积蓄，盗匪不满。搜寻抢劫目标声望最高的四祖父不着（四祖父即积孝，此时已迁居休宁榆村），便将男丁中辈分较高的主人反捆住手脚，面地背天吊在空中，背上压一青石磨盘。威逼大家交出财物。匪首声言：天亮前不交出财物，就一把火将人和房子都化为灰

烬。紧急关头，忽然屋后石崖上有一女人大声呼喊：大家别怕，邻村几十个后生带着火铳和铁矛赶来救我们了！盗匪本系一家远房亲戚的族人，害怕被抓住暴露自己身份，慌忙带领众匪逃跑了。

这位呼喊吓跑盗匪的女人就是我的母亲，时年35岁。被救的便是我的父亲。父亲被解救下来，已经手脚麻木，几近昏厥。这时竟然还有一个女匪在房内翻找财物，不知外面发生的情况，不知匪众已逃走，被大家发现后，愤怒的要将其捆住送官追究。我父亲说都是穷人，为生活所迫，放她走吧，否则结下新仇又要遭报复。女匪得以仓皇逃归。

原来我母亲被关在楼上的房间，后窗户没装木窗栅，仅用木板窗门。母亲便拆下窗门，扔下棉被，冒险从三米多高的窗口跳下，幸亏没有摔伤手脚，然后拽着柴草树枝爬上后山坡，向邻村亲友呼救。邻村亲友们深夜召集青壮人员、器械火把，费时太长。母亲心急如焚，只好虚张声势，大声呼喊，吓退盗匪。这一颇具传奇色彩的经历在方圆几十里的山村流传甚广。母亲的勇敢、机智，父亲的仁慈、善良，口碑相传，赢得了众多亲朋好友的尊敬和赞扬。我儿时，虽然时过十多年，还常听大人们谈论这一传奇故事，在我幼小心灵里种下了崇敬、热爱父母的种子。

时值1940年，抗日战争最艰难阶段，国民政府穷于应对，民生凋敝，盗匪如毛，更无力维护社会治安。

这座小山庄地名牛草山，是安徽潜山沙河徐氏迁徽的族源地，属皖南徽州（今黄山市）歙县横关乡管辖。1946年农历8月我诞生于此。在这里度过了清贫、快乐、悲伤的十二年。

我儿时的牛草山，曾是森林密布，浓荫蔽日，蜂鸣蝶舞，鸟语花香。宛如陶渊明笔下的世外桃源。此地位于歙县、休宁交界，新安江南岸，距皖南重镇屯溪仅八公里。但四周群山环抱，峰回路转，林泉飞瀑，交通闭塞，现代文明望而却步。乾隆年间，我们的太高祖生锦公从安庆怀宁青草鬲逃难至徽州，平原繁华地带无法落脚，选择了当初这片蛮荒之地，绳床泥灶，刀耕火种，日出而作，日落而息。与虎豹熊鹿为伍，历数代人之艰辛，开辟成功一个世外桃源，建成一座小庄院。小庄院依山而建，座北朝南，静谧安然。庄院以黄土墙黛瓦筑成，四合院格局，中轴线上，一座两层楼房巍然伫立，左右厢房东西相向，彼此呼应。楼房背靠巍峨悬崖，沉稳厚重，无翘檐装饰，尽显素朴之美。

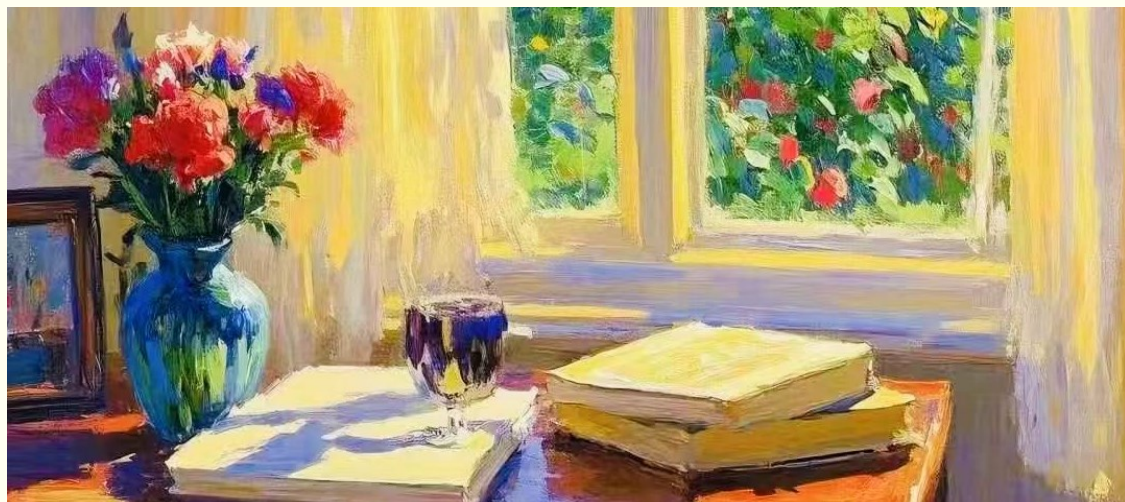
院前是一方宽敞的晒场，日头朗照时，农人晾晒的谷物，金浪翻涌。晒场之外，一汪碧波荡漾的水塘养育着莲藕，夏日里，荷叶田田，莲花盈盈。水塘东侧

一片翠竹随风摇曳，清风拂过，竹涛阵阵。西侧，则是两株古老的柿树，入秋后，红柿满枝，点缀着乡野的静美。

悬崖之上，两株苍松昂然挺立，一棵连理交缠，似有情深意重；另一棵端坐于岩石之上，虬枝盘结，苍劲挺拔。松风低吟，诉说着岁月的沉静与坚韧。这里是牛草山，是故乡，是梦里也常回的地方。

小庄院住着五家20多个徐姓族人。前面两进平房，是生活起居的厨房和厢房，北面紧靠悬崖巨松的两层楼房。除一楼中部供祭祖或红白喜事用的正厅外，其余均为卧室和客房。整座山庄除一进平房正门及左侧水井处的边门可供出入外，其余均有一尺多厚的土墙环抱。正门和边门均安装厚实的杂木门，入夜之后用门闩和粗圆木顶牢，十分坚固。目的是防御虎豹侵害。（前文所述的盗匪先后三次强攻，前两次无法从正门和边门攻入，第三次系用长木梯从庄后岩石搭上二楼房顶，掀开房顶屋瓦突入二楼）。庄院各类设施齐全，周边建有牛拉的碾、磨房及牛栏、猪圈和柴房。呈现出禽畜和鸣，六业兴旺一派祥和景象。

屋后两株数人合抱的千年古松，一棵如蒲团，一棵连理。其高大雄伟，远胜黄山名松。黄山松虽是苍虬多姿，但因生于岩缝贫脊之地，大多低矮，与牛草山的古松无法相比。屋前有一株数人合抱的高大丹桂，浓郁的枝叶覆盖面积足有一亩。金秋花开香飘数里。我至今再也未能见过如此高大雄伟的古松和巨桂了。房前屋后及周边山坡上遍植梨、柿、桃、李、橘、枇杷……各种果树，其中梨树有六个品种，柿树有三个品种。门前翠竹千竿，竹下怀抱水坑，水塘种植莲藕，可再现杨万里笔下“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”之景。春秋季节，景观迷人：鸟鸣催日出，虎吼唤月明；春赏桃红柳绿，秋品硕果满枝；仰观鹰击长空，俯察锦鳞游泳。曾有画家慕名到此写生，我上学途中观看画家作画，曾建议画家到屋后画巨松和果园，画家说，这里到处都是山水画。可惜我怕上学迟到，没能看到画家画完的作品。当年没有相机，没能留下真实影像，成了我终身遗憾！



情寄牛草山

群峰环抱翠微幽，小院安居度春秋。
松立岩巅千载固，飞禽走兽任遨游。
蜂鸣蝶舞香飘远，果熟枝繁映碧流。
梦里依稀归故里，天涯游子寄乡愁！

水调歌头：牛草山

松柏映高壁，桂香满秋山。
碧水荷塘涟漪，竹影荡云天。
百载庄园何在，虎啸岂能摧毁，赤子梦魂牵。
夜锁厚门固，炊烟绕堂前。
风霜渡，薪火继，故乡安？
一脉根深不改，依旧满林泉。
往昔刀耕火种，几代辛劳不懈，
翠岭映炊烟。万里归途远，梦里到家园。

被现代科技文明遗忘的牛草山，却被当代野蛮一再光顾，1958年大跃进、大炼钢铁那个疯狂年代，牛草山在劫难逃，大批原始森林和千年古树被砍伐殆尽，住民被驱离，庄院被拆毁。本该成为一处绝佳旅游景区，昔日飞禽走兽栖息地，如今荒山秃岭蝼蚁窝。令人痛心悲伤，扼腕叹息！

2025年春节

[返回目录](#)



另类交响曲

邹少男

老年公寓里以往帮老人们理发的那位老年朋友回国办事去了。今天是周日，上午我到小女儿家，请女婿帮我理发。尽管初冬天气冷，但阳光透过窗户洒满客厅，地板上也像铺了一层温暖的薄纱。屋内弥漫着春天般的暖意。

小外孙女端坐在钢琴前，双手在琴键上灵动飞舞，一首轻快的练习曲从指尖流淌而出。悠雅的旋律在楼房内盘旋，音符似轻风般灌满每个角落，将这个平凡的上午装点得如诗一般美好。

女婿一边检查理发工具一边问我怎么剪？我说“不讲究发型，剪短一点就行了。”他便熟练地在手中倒换使用电推子、剪刀和梳子，用心忙碌起来。电推子的嗡嗡声在我耳边响起，在对我满头的白发推了一阵后，又用剪子及梳子慢慢的一点儿一点儿加以修饰。每个动作都浸透着耐心，这是在给人理发，却更像是在完成一件精细的作品。

温柔的阳光洒在我的身上，伴随着琴声，我竟迷迷糊糊的处于似睡非睡状态。剪刀在发梢上游走，钢琴按键上的音符在飞扬，悠扬的琴声与剪刀剪头发声交织在一起，演奏出一支轻快而温馨的交响乐，萦绕在耳畔；这种别样的安逸和恬淡，让时间仿佛也随之慢了下来。

这次理发时间较长，等女婿将理发工具收好，笑着让我看镜子时，我才从迷糊状态清醒过来。看到镜中的自己，一头雪白的短发，也顿感满头的清爽。立即脱口而出：“太好了，谢谢！”，女婿憨厚的笑了。小外孙女又弹起另一首乐曲，为这温馨的时刻增添了色彩。

原来幸福是如此的简单：有阳光的温暖，有琴声的悠扬，有亲人的陪伴。就像这初冬的阳光，温暖并不炽烈，却始终真实地洒在人心的深处，并持续恒久的暖意。

2024年12月8日



[返回目录](#)

银花晨树图

邹少男

昨天雪中夹雨，淅淅沥沥。夜间温度零下1到零上3摄氏度，树木的枝条上结满了冰挂，可谓“冰树银花”，堪称深冬里的一景。

昨夜雪雨润满天，
低温凝冰挂枝间。
银花簇簇妆琼树，
朦胧叠影林中悬。
冷气寂静晨光亮，
清辉如梦锁楼阡。
轻风摇摆冰不损，
繁华舒展映眼前。

2025年2月6日



[返回目录](#)

微绿迎春

邹少男

今天是2025年2月19日，气温最低零下9度，最高零下3度，这是今年深冬以来第三波寒流来袭。但是与前两波寒流不同的是，前两波寒流袭来时，公寓大院四周及院内道路两侧的枫树和橡树，都是灰蒙蒙的没有一点生气。这第三波寒流到来时，这些大树的树冠都泛出微微的绿色。可谓“微绿迎春”，春天即将到来。

朔风又卷冷气频，三度严寒到暮春。
枫橡昔时皆寂寞，而今枝上显微新。
残冬未肯轻离去，含苞跃跃欲见人。
莫道冬末无暖意，东风已在暗回身。

2025年2月19日



[返回目录](#)

两首小诗

田 樱

归

一飞冲九霄
机下白云飘。
极目兰天近
遥念故国情。
朝辞华盛顿
夜归北京城。

雨

它敲打着屋顶
弹奏着美妙乐音；
它伸展着纤细的身姿
编织出银丝万缕；
它投进大海的怀抱
舞动那爱的旋律.....

[返回目录](#)



2025年第二场雪（美篇）

——手机摄影

恒山



https://www.meipian.cn/59wifwcy?first_share_to=group_singlemessage&share_depth=1&first_share_uid=2050457

[返回目录](#)

喜迎元宵节诗二首

王岚 医友

(一)

大地春回皓月圆，飞雪飘飘兆丰年。
银装素裹仙境绽，狮舞升平乐无限。

(二)

月圆之夜万家灯，阖家团聚万事兴。
载歌载舞人海闹，金蛇献瑞兴致生。



[返回目录](#)

团结奋进的西城分会老年班

王岚 医友/文 于龙梅 朱国骏/图

我们来自祖国的五湖四海，
一样的乡音，一样的乡情。
是我们一见如故，
顿时成为好朋友。
在老年班我们共同学习英语，
学习电脑，
我们欢歌热舞，
我们重新焕发了青春。
老年班是我们欢乐的家园，
最美不过夕阳红，
温馨又从容。
我们热爱老年班，
感谢希望中文学校，
感谢银光老年协会，
我们要努力奋进，
健康长寿争第一。



2016年大华府元宵节联欢会 西城老年班表演服装秀



2024年希望中文学校西城校区年中联欢会 老年班诗歌朗诵我们热爱中文学校



银光二十周年庆典表演诗歌朗诵（我们是龙的传人）



银光理事会理事长（左第三人）到西城校区看望老年班学员

LAH2025年迎新春联欢会

——诗两首

方 元

(一) 暖心的年夜饭

安妮湖畔灯火暖，
华裔同胞迎新年。
百味佳肴齐端上，
共庆团圆喜气添。

彩色饺子映红颜，
馄饨春卷绕舌尖。
年糕软糯添福气，
汤圆酒酿暖心田。

鸡鸭鱼肉香四溢，
蛋虾佳点满桌鲜。
八宝米饭甜如蜜，
时令鲜果缀新篇。

五十珍馐同贺岁，
浓情胜似故乡还。
安妮湖畔人共聚，
温暖相伴笑声连。

(二) 载歌载舞迎新春

鞭炮齐鸣新年来，
安妮湖畔笑声开。
联欢盛会多精彩，
宛若春晚乐满怀。

高歌嘹亮震天响，
“祖国”“长江”世代扬。
八人舞步轻盈绕，
“相遇”柔情似海长。

五首春歌添新意，
九旬老翁诵情长。
越剧婉转绕梁久，
松年口哨韵悠扬。

“打靶归来”声声劲，
西班牙舞独自赏。
丽珍会长身姿妙，
“地久天长”情意长。

八段锦，身心健，
老当益壮意志坚。
“喜洋洋”舞步俏，
载歌载舞庆吉祥！







[返回目录](#)



梅花香自苦寒来

——越苑见闻

吉蔚英

银光协会蛇年春节联欢会的舞台上，随着柔美清亮的越剧西园记《自从与张君见一面》乐曲声响起，三位身着精致典雅、色彩鲜亮戏服的旦角演员款款走上台来，灯光下显得优美端庄、光彩照人，宛如婷婷玉立的十八少女。此刻，相信谁也无法将“八十高龄、耄耋老人”与台上这几位演员相联系。一曲终了，台下响起热烈掌声，观众无不为之动容，这一刻，她们多年来不间断的刻苦学戏和连日来排练所付出的辛劳，终于得到了回报，内心无比欣慰。

七年前，在龚留英女士的提议下，十几位侨居海外，且平日里喜欢欣赏祖国传统戏剧的银光老人成立了“越苑”，凭着对越剧的热爱，开启了他们的艺术追梦之旅。

越苑成立之初，每周日在猎人公寓（Hunters Woods）组织学唱，新冠疫情爆发后，先后利用卡拉OK网络平台和微信群进行集中活动，直至进入银光协会提供的Zoom课堂，稳定在每周一晚网络课堂学唱，坚持至今。

越剧以其柔美唱腔和细腻表演深受广大观众喜爱，是中国戏曲文化的重要组成部分。然而学唱越剧却谈何容易。越剧旋律优美，以方言演唱，采用的是浙江嵊州方言，语音柔和，声调起伏大，非如此不能体现其独特韵味和魅力。因此咬字归韵是学唱的第一难关，这些来自天南地北的老人家，上至八旬，下逾古稀，大都从未开口唱过戏，有的连普通话也说不标准，更遑论丰富多彩而复杂多变的越剧唱腔。部分来自上海及周边省市的戏友所操上海话虽属吴语，然而嵊州话的语音语法词汇则更为古朴，声调更多，在发音习惯上亦有很多差异。而部分来自长江以北所讲方言接近北方语系的学友要改变几十年的发音习惯，将“zh,ch,sh”说成“Z,C,S”，要学吴侬软语的吐字发音，掌握好板腔体唱腔，还须体会剧情的细腻情感表达，已是十二分不易，还有什么滑音、颤音、尖团音、入声字，更是如天书一般，难上加难。她们只能一个字一个字地抠，学了忘，忘了再学，十遍百遍地练习纠正。每当学习新唱段，王楠、龚留英等老师不辞辛苦地录制唱词念白，供大家反复练习，打好发音基础。同时强调听原唱，百遍起步，数百遍跟唱，让唱词和旋律刻进脑子里。为了克服记忆力减退导致的记谱记词困难有人将唱词

抄成大字报方便学唱，有的将录音随身携带，方便收听吟唱。还有身段台步、水袖功夫，无一不是从头学来，刻苦钻研，再到熟能生巧，挥洒自如……。

每周的 Zoom 集中活动，是大家的精神家园。课堂上大家互帮互学，能者为师。每首新曲，从唱词念白开始逐字逐句加以纠正，并由发音准确的资深学友结对帮教，这样的念白练习有时会显得枯燥乏味，但唯有这样不厌其烦，不怕枯燥下笨功夫，才能打好吐字发音基础。学唱过程中，会针对每一位的练唱，展开点评，意见和建议中肯到位，这是学唱过程中十分重要的环节，得益于这样的课堂点评，大家的演唱技巧和水平都得到很大提升。

在这个学唱集体中，龚老师带领的义工小组无疑是整个团队的核心力量，不仅在宏观层面引领着越苑学唱活动的方向，还在细节上关心和支持着每一位学员的成长。她们精心策划并组织实施了较大规模的汇报演出，展示越苑阶段性学习成果；关注和指导个别节目的排练演出活动；在学唱剧目的选择上，既兼顾流派和生、旦角唱腔，还根据学员的水平和兴趣，挑选出适合学唱又具艺术价值的经典唱段，帮助大家在学唱过程中不断提高技艺。义工小组在细节上的付出同样令人感动，从歌词、乐谱、伴奏的搜集到原唱版本的提供，事无巨细地准备好完整的学习材料，每周的学习内容和要求也一一具体布置，确保学习效果。她们数年如一日，不计回报，默默奉献的精神感染着这个集体的每一位成员，大家都为有幸加入这个温馨的大家庭而感到无比幸福并珍惜这段有缘千里来相会的时光。

功夫不负有心人，几年来越苑除集中举办了两次汇报演出活动外，还在不同场合地点演唱了十来首越剧经典唱段，《琴心》的婉转悠扬；《金玉良缘》的喜庆欢快，高亢洒脱；《自从与张君见一面》唱腔柔美，自然流畅，韵味浓郁；《手心手背都是肉》唱出了人物善良公正、幽默诙谐风格。而《十八相送》这首越剧的代表性唱段，先后由好几对戏友扮唱过，她们唱出了祝英台的柔美含蓄、梁山伯的质朴憨厚及彼此依依惜别之情。现如今越苑的演唱节目越来越被观众认可和喜爱，甚至出现了公寓晚会点名定制唱段的现象。

越苑众姐妹团结友爱，相互扶持。排练节目时互相切磋，精益求精。登台演出时，无保留地分享戏服和头饰，互为化妆师，当对方的镜子。家人的支持更是给了大家莫大的动力：车接车送，提供场地，全程拍摄，每一个细节都体现出浓浓的亲情友情。作为一名“越苑”的后来者，两年来被这良好的学唱氛围所包围和感染，也深刻感悟到学唱过程的辛苦和漫长，唯有努力和坚持，方能收获进步。

执着与坚持，让越苑的众姐妹在艺术的道路上越走越远，从最初的嗑嗑绊绊到如今的游刃有余，从最初的羞于开口，到如今的自信登台，她们用行动诠释了“台上一分钟，台下十年功”、“梅花香自苦寒来”的真谛；用坚持告诉我们，艺

术没有年龄界限，热爱可跨越一切障碍；用自己的方式，让越剧艺术在异国他乡生根发芽。此时，眼前浮现出一幅场景：元元老师周岁的小孙女近段时间以来每周陪奶奶上 ZOOM 课堂，小家伙睁着圆溜溜的大眼睛，专注地听着奶奶们练唱，仿佛已沉浸在越剧的艺术世界里。这一幕不禁让人期待：或许在不远的将来，这个小小的戏迷也会成长为百年越剧的传承人，挑起宏扬中华优秀传统文化，促进中美文化交流的重任。



观银光合唱队的卡拉 OK 歌会有感

曹福昌

我们银光合唱队已存在多年了。可谓历史悠久，成长顺利，水平提高明显！

上世纪末，中国开放后，中国不少青年学生来美国留学，并且有些就留下工作了，这些“第一代”移民来时年龄都不小了，其中有些人在中国曾全面停课十年再继续上学的，他们来此工作后不久就成家有了孩子，家庭负担就有了压力，工作和生活需要买房买车，但开始工作资历短浅，工资也不高，雇保姆就感到有经济压力。

此时中国人的传统就发挥出来了。

中国原是农业大国，一贯的传统就是长辈老了不能干重活，就帮子女带孩子做简单的家务活，子女为长辈养老，互相照顾，“五代同堂”是幸福家庭的理想标兵！

中国老人们来到美国后，子女竟给长辈发一点“薪水”，这在美国低得算不上“工资”得报酬，传到中国，都羡慕这些家长：居然带孙子还拿工资，真幸福啊！

这些爷爷奶奶在美国不免也有不便之处。子女上班去了，家里只有很小的第三代，门外的邻居因为语言不通，社会习惯不同，不能顺利交流。整天孤立无“员”。

好不容易到孙辈门六，七岁后，我们每周末可陪孩子去中文学校，好与其他同样“身份”的中国老人们见面，驱赶寂寞的情绪！

久而久之，其中有一群德高望重且热心的老前辈们，与美国政府和中国驻美使馆联系，批准我们成立了“银光协会”，中美两国政府对我们都很关心，每次我们有大型活动，美国政府和中国大使馆都有人来关心，记得还有两次巧合，一次是中文学校举行毕业典礼，突然弗吉尼亚州长带着一个秘书和一个警卫来到，警卫站在旁边远处，秘书说州长听说你们在此活动，来看一下大家，在此停留二十分钟。学校特地把后面的一个舞蹈节目提前演出，让州长观看，州长讲话祝贺同学们毕业，其余讲了什么我至今也不知道。离开时，州长走到门外就请校长止步不要继续送他。还有一次中文学校在一个公园开 party，就是吃喝玩乐一次，学生可以带家长去，我也就去了，碰巧又有州长从此路过，也来到人群中和不少人握手打招呼，十几分钟后离开了。事后有人说州长到民间是为了跟大家熟悉，

争取大家投票给他，我说果真如此，也真不易。

亨登老年中心对我们特别关心，使我们在此有了各种活动的机会，中心主任露丝，及所有工作人员，对我们为中心的活动特别关心。从此我们一群华裔老人就有了经常见面，集中活动的机会。我曾在《银光通讯》上记录了露丝主任退休时，我们送别她的情景，我们在一个半小时内用歌舞等各种形式，表达了发自内心的感激和难舍之情。她不停地擦着眼泪，我们预先为她准备的一大盒餐巾纸，最后剩下不多了。我晚上回来写那篇短文时，我这八十多岁的人，眼圈再一次红了！我们分别来自异国他乡，是何种缘分使我们结成如此深厚纯洁的友谊！世界人民是一家！

如今，亨顿老年中心的领导和义工们，对我们如同露丝主任一样，友善而热情，这里已成了我们华裔老人心中温暖的家了！

我们在这里和各国朋友们经常进行各种交流活动。

他们与我们一起打太极拳，韩国朋友的中文毛笔书法和国画，常吸引了不少我们华裔老人走进他们的课堂。韩国有一种手铃，摇动每一枚能发出各自固有的音乐。众多演奏者各自双手分执两个手铃，按乐谱集体配合能演奏一首完整的曲子，听起来如一人单独演奏一样流畅。这可锻炼老人们大脑思维集中，身，手，眼，耳协调的能力，现在中韩两个民族已经可以共同演奏同一首曲子了。

美国中文学校的学生经常到我们公寓进行语言文化交流，他们喜欢品尝我们的中餐。特别是包子和饺子，每次都吃得很高兴

每逢传统节日，我们都邀请其他族裔的老人们和我们一同度过。特别是春节和中秋节，我们公寓都是中韩两国在公寓领导的统一规划下共同庆祝，同台演出各种歌舞。

我们的合唱队经常到各老年中心和老年公寓表演，使老人们减少寂寞，身心愉快。

各族裔之间的交流和娱乐活动，共同激起大家的活跃情绪，我们银光合唱队也不例外。

通过大家的努力，美国政府和社会对我们这个团体很满意，我们感谢两国政府对我们的关心和爱护，感谢各族裔对我们的帮助和信任，为我们取得的成绩庆贺！

我们要继续努力，进一步为社会，为各族裔的团结和共同进步，为社会的发

展做出更多的贡献.

没有银光就没有银光合唱队，也就没有今天的演唱会，这次演唱会是老一辈的银光人，现在的赵老师，李继英老师，王志兰，毕明方老师及合唱队全体队员共同努力的结果。

预祝银光合唱队在李老师，王老师，毕老师和大家的共同努力下天天进步，预祝五月份的演唱会取得更好更大的成功！



[返回目录](#)

泰森春节联欢赞

陈新中

正月初一过大年，
泰森公寓喜讯传。
银光乐园齐祝愿，
轻歌曼舞献联欢。
相遇雪绒北国漫，
梁祝康定黄河转。
好梦夜曲桃花雨，
娥嫚走秀方言赞。

[返回目录](#)



温汤的“小汤友”

立 敬

温汤是一个小镇，坐落在江西宜春市，由于温汤有着“富硒温泉水”，不仅“富硒”而且“低硫”，所以不仅可“泡”而且可“饮”。硒是抗癌元素，这里号称“无癌村”“长寿村”，吸引着全国各地的游客，游客中最多的是上海人，街上随处可听到上海话乡音，人们戏称“上海市温汤镇”。

我们俩慕名而来，从2009年开始，温汤镇就成了我俩的第二故乡。

这里不仅“水”有特色，小孩子也有特色，家家的小孩都是“散养”的，父母在街上开小店，孩子就在门口戏闹，打趣，女孩子跳橡皮筋，男孩子跳绳玩刮纸片，在他们童年的世界里，没有忧愁，没有压力，没有负担，真是“幸福的童年”。

父母也不关心小孩功课，孩子读不上吧，很简单，就让孩子“降一级”（就是留一级），真可谓是“任其自然”！小学一年级，老师教学生加减法，学生不会就用十个手指指数，十个不够就把脚趾也一起用上，再不够就去买一盒火柴继续数。

我家老伴有“小孩缘”，很喜欢小孩，逛街时总是会停下脚步对着小孩笑嘻嘻地问长问短。有一次街上一个大约四五岁的小孩，就无缘无故地跟着我老伴走，还走了一段路呢，老伴怕家长担心，把她送回父母，并嘱咐父母要把小孩看好，防止丢失，但奇怪啊，父母居然并不在意，也许“散养”惯了，也许在父母的世界里没有“拐骗儿童”这一说。

老伴出去溜达，口袋里总会放些糖果之类的零食，有一次，一群小孩在街上跳橡皮筋，看到他就立马围了上来，高兴地跳着笑着齐声叫“爷爷爷爷”，还一窝蜂地跟着爷爷走，于是爷爷就把他们带回了家，后来队伍扩大了，大约有十来个小小朋友，我们亲切地称他们“小汤友”。

看着眼前活泼可爱的小汤友，我们俩萌生了一个想法，这些孩子与其被散养，还不如把他们组织起来，帮他们搞活动，于是我们俩当起了他们的“校外辅导员”，戏称自己是“孩儿王”。我们小小的客厅，成了他们的舞台，在这小舞台上，让他们自由自在，自主发挥。

小汤友的积极性可高啦，两位报幕主持人还自己写了“入场词”，节目还不少呢！有唱歌，跳舞，说笑话，猜谜语，变魔术……时不时地还打闹，戏耍，可爱

极了！我们一年去温汤一次，这样的活动持续了好几年，直到他们离开温汤到宜春市上学，一次次的活动，培养他们的组织能力，表达能力，表演能力，提高他们的勇气，增强他们的自信心。

随着孩子们不断长大，初中毕业了，就要去宜春市里读书，他们也告别了童年，开始有理想，有向往，有憧憬，考虑自己的未来，但依然对童年有着美好的回忆，仍然会想念我们，于是我们把“搞活动”改成了“聚餐”，餐桌上谈论的是分别后彼此的感情，学校生活，对知识的渴望和追求，对自己未来前途担忧，对学习跟不上的困惑，解不出题的苦恼……

如今小汤友们已经长大成人，有的上大学了，有的工作了，还有的结婚生孩子了……可他们依旧怀念那段童年时光，会想起温汤的爷爷奶奶，回忆那段幸福的往事。那么多年过去了，还会结伴来看望我们，眼前的她们，已是婷婷玉立的少女，散发着青春气息，文静懂事又有礼貌，出门还亲人般地挽着我们俩手臂，我们也很庆幸温汤这段“小汤友情缘”。

当年的小汤友，如今已经是大汤友了，我们又陆续物色了新的，一批又一批的小汤友，但如今的孩子，也像上海的小孩一样，“圈养”起来了，成天关在家里做功课，再也找不到当年的“小汤友”了，街上再也没小朋友跳橡皮筋，在他们脸上找不到笑容，没有天真烂漫，童真，童趣。懂事的大汤友们还会对他们“现身说法”，“一定要好好读书，将来考个好学校，有个好工作。”





[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事（8）银光 我爱你

——银光维也纳活动中心分会的迎春联欢会

双 姥

在银光老年协会热气腾腾迎新春的高潮中，刚刚成立的银光维也纳老人活动中心分会，也于2月25日（2016年）在维也纳老人活动中心举办了别开生面的羊年迎春联欢会，赢得了华人和外族裔老人的喜欢与赞誉。

坐落在维也纳地铁站旁边的 Providence Senior Center（维也纳老人活动中心），是费郡今年一月份才成立启动的社区活动和老人活动中心。它的规模和设施可与亨顿的老人活动中心相比。

虽然维也纳老人活动中心刚刚建立，在管理和服务上还跟不上大家的需求，银光维也纳老人活动中心分会也只是在筹建之中，但是银光老年协会热气腾腾迎新春的活动激励着大家，在龚留英理事长的带领下，很多银光人都觉得利用这样的时机，举办迎春联欢会既能让大家欢欢喜喜过个中国年，又能让更多的华人了解银光，参与银光，也可以让维也纳老人活动中心的管理机构更好地认识银光，喜欢银光。所以大家还是决定举办。

想是这么想，具体操作起来确实还有很多困难需要解决。但是在银光人面前，办法总是比困难多。一听说银光维也纳老人活动中心分会也要举办迎春联欢会，银光的舞蹈队就积极支持，即使天冷、路远，交通不便，还是带来了热闹而又精彩的舞蹈：《秧歌舞》和《春雨桃花谣》，乔群的先生周旋芳也跟着一起表演了《萨克斯独奏》。银光西城校区分会，热情更高，在诸葛分会长和李庆宪老师的带领下，把他们这些时间来学习的交谊舞献给大家。他们为联欢会带来了三个节目，有交谊舞、伦巴、水兵舞。兄弟分会的热情支持，给我们的联欢会添加了很多精彩，大家都感谢兄弟单位的热情支持。

今天我们在异国他乡，享受着国家级大师李庆宪老师的优美舞蹈，让我们大饱眼福。更让我们感动的是，李老师丝毫没有架子，用心又耐心地教着很多初学者，不厌其烦地一遍又一遍，共举行了五期学习班，无私地传授着他的舞艺。他在今天的联欢会上说出了他对跳舞的一贯宗旨：“健康为本常运动，以舞为友求

大同”。他的那种思想境界激励着每个老人，在他的鼓励下，努力地学习，自信心不断提高。你看，五对老人合着悠扬的舞曲，翩翩起舞，这次演出的成功，也是银光老人参与精神和义工精神完美结合的展示。

兄弟分会和专业团队的热情支持，给参与筹建的银光人很大的鼓舞。老资格的银光老人周鹤昕老师，连夜为联欢会写出《拜年歌》：“新年好呀，新年好呀，祝福大家新年好。三羊开泰，吉祥如意，好运来啦，新年好。恭贺新禧，健康快乐，家家幸福新年好。Happy New Year，Happy New Year，祝福大家新年好，祝福大家新年好。”并由 Lisa、周老师等组成的后勤组带领，全体一起演唱，周老师还给大家表演了二胡独奏。

我们双姥积极性也很高，用《大中国》曲谱填字《银光，我爱你》：“我们都有一个家名字叫银光，兄弟姐妹都很多生活也丰富，家里有着十个分会到处是我家呀，还有更多兴趣小组等你来参加。我们都有一个家名字叫银光，兄弟姐妹都回家呀饭菜喷喷香，老乡老乡朋友朋友聊聊家常话呀，敞开心扉，倾诉衷肠，说说心里话。我们都有一个家名字叫银光，兄弟姐妹都回家呀庆祝中国年，欢欢喜喜唱啊跳啊一起过大年呀，身在他乡心里装的还是中国心。我们的银光家园，好大的一个家，人人都来参与，人人做贡献，我们的银光家园，好大的一个家，义工那个精神到处在发扬。银光我爱你，你永远在我心里，银光我爱你，不用千言和万语。银光我爱你，我把歌声献给你，银光我爱你，我们永远祝福你。”

联欢会主持人高宏老师，不但有着好听的歌喉，而且主持才能高超。他来银光时间还不太长，但是他自始至终积极投入，包括联欢会的组织，筹备，节目的编排等，今天高宏老师很早来到中心，与龚留英理事长一起布置会场，我们也在高宏老师的精神鼓舞下，积极投入，连夜把节目单编排印制出来。作为联欢会的主持，需要有一定的表达能力，有临场发挥的智慧和应变措施，非一般人能胜任。我们的联欢会，在高老师的带领下，红红火火，高潮迭起，笑声不断，人人享受着欢乐的节日气氛。

Lisa 是新当选的银光维也纳老人活动中心分会会长，她是我们分会的好会长，有热心，爱心，有着助人为乐的热情。由于她一口流利的英语口语，成了我们和中心领导之间的纽带，她帮助大家申请老人中心的会员，登记填表，忙上忙下。上个星期三，大雪纷飞，她还开车去中心，希望能统计出出席联欢会的准确人数。我们还高兴地看到她在联欢会上发言，高宏老师还戏称为“就职演说”。今天在 Lisa 带领下，周鹤昕，单春英、邵民华，王丹等组成了临时后勤组，向大家拜好年以后，立即为大家服务，他们是我们银光义工精神的一个缩影。

众人拾柴火焰高，一场别开生面的迎春联欢会终于如期举办了。维也纳老人活动中心为我们专门安排了场地和桌子、椅子。热烈欢腾的联欢会，本来只安排了11个节目，但是受欢乐场面的激励，即兴又有几位新人自荐表演：由柳懿晏老师演唱了京剧《卖水》片段，由方玉霞老师演奏了葫芦丝《竹林深处》，获得大家热烈的掌声。特别是方玉霞老师演奏的葫芦丝，翠音袅袅、情意悠悠，真令人仿佛走进了竹林深处，分享着清香幽雅情趣。李庆宪老师也激情朗诵了自己编写的《银光魅力之歌》，乔群又即兴表演了优美的傣族舞，这样节目就增加到15个。充分体现了银光老人的参与精神。

联欢会快结束时，高宏老师兴致勃勃把参加联欢的人员分成两组，即兴进行歌咏对唱。大家放声唱起了当年的老歌：《春天在哪里》、《我是一个兵》、《我在马路边捡到一分钱》、《丢手绢》，大家返老还童，仿佛回到了孩堤时代。最后大家在高宏老师的指挥下一起合唱了《银光，我爱你》，共同表达了对银光的热爱，对银光的感情。

联欢会结束以后，有人戏说：银光维也纳老人活动中心分会成立，作为银光老年协会第十个分会，对银光老年协会来说，真是羊年大吉、十全十美！是啊，正如李庆宪老师朗诵的那样：快乐在哪里？朋友我告诉你，不在那单调的生活中，也不在超市里。它在银光的魅力中，它在银光协会里。啊——快乐，就在银光的协会里！

银光，我爱你！这是我们全体银光人的共同心声！



维也纳老年中心





[返回目录](#)

读《银光往事（8）银光 我爱你》的感慨

李庆宪

双姥先生您好！

今天是龙年12月27日（星期五）。

窗外的阳光灿烂，温暖照人，这是几天阴霾后迎来的第一个阳光日。也正是在这美好的时光，我在“银光乐园”群里再次欣赏到了您发表的“说说银光维也纳老人活动中分会的迎春联欢会”。拜读了您辛苦万分编辑发表的《银光往事 - 8，银光，我爱你》的全部内容，让我感慨万千，当年的喜悦又浮现在脑海里，心情久久难以平静。

仿佛又回到了羊年在维也纳分会举办的联欢会时的动人场面。

演出前，几人围在主持人高宏老师周围，听他侃侃而谈，津津有味。高老师除了具有主持人的才华，最拿手的就是男高声独唱，在这种场合肯定是不或缺的节目了；春节联欢会开场白由时任“银光老年协会”创史人暨协会理事长龚留英老师做新年祝辞，并预祝银光维也纳活动中心分会春节联欢会演出成功。

剧照中的乐器演奏有两个很新颖项目，1个是方玉霞老师胡芦丝独奏，另一个则是周旋芳老先生的“萨克斯”独奏，悠扬动听，那可是西洋乐器中的宠儿，需要很坚实的功底方能操演。

浏览中要不是一组“仰视仙女”舞姿的剧照提醒了我，我还真忘记了现场我和爱人董昆玲两人现丑跳了一曲“天津吉特巴舞”呢。

最让观众难忘的是中文学校西城分会长诸葛老师带领“苏里”第一批健身交谊舞的会员共5对选手潇洒上场，在悠扬的慢三舞曲拌奏下，围绕整个舞台愉快而又娴熟的跳起了“华尔兹”舞，赢得了在场的观众的掌声鼓励。（这个现场录象至今还在我的收藏中保存着）

总而言之，双姥先生以纪实文学的写法，用文字、图片将昔日的欢乐美景，再次展示在如今的跨年之际，仿佛给银光的所有会员送来了一份新年大礼。

您笔走龙蛇、字字珠玑，句句深情地回眸了当年喜悦的美景场面，帮助大家详细的回忆了那精彩的节目演出，使人心欢让人喜。真是一篇完好的文学作品。

不得不说是这些剧照，清晰而又生动的再现了当年“大管家”Lisa 分会长与“歌唱家”、主持人高宏老师在大家的热情协助下，使得那次羊年春节联欢会一举获得了圆满成功。可以说不亚于亨顿的春节联欢会。

当然这与《银光协会》的领导层的鼎力支持是分不开的。是啊,这一难忘时刻将是我们的永久记忆。她会永远载入《银光协会》及维也纳分会的历史画卷中。

今天在跨年之际，收到了这一极其珍贵的新年礼物,能不让我感慨万千吗！

我作为当年这一别开生面且热烈喜庆的联欢会的参与者和享受者，倍感荣幸和荣光。

借此由衷的道一声：双姥您辛苦了！感谢您无私奉献的高尚情操，用您的智慧续写和总结着《银光协会》这光荣的历史进程。无论是新一届领导人的委托、还是您身受其益而自发的提笔弘扬“银光精神”，我觉的都是值得赞美的，更是您自身正能量的发挥与体现。

在这几个月里善良与勤奋驱使您不辞辛劳的利用自己宝贵的休闲时间，坚持了解、收集、整理将《银光协会》创建二十年来的奋斗经历编撰成历史文献几十集之多，在“银光乐园”不断发表，弘扬银光精神。这是多么的难能可贵！

我认为这是您对《银光协会》及所有银光会员的最大爱心，是非常有价值的贡献！凡是拜读和欣赏过您这系列报导的人能不为之欣喜、自豪，能不为一善举而感动吗？！

感谢双姥老师这一跨年的珍贵礼物，预祝您新年快乐，健康长寿！预祝《银光协会》在新的一年里、新的征程中，在异国他乡为华人老年同胞做出更加优秀的关怀业绩！

2024.12.27. 津舞习文 于 弗吉尼亚

[返回目录](#)



银光往事 (9)

——HWFH公寓送别王良中 李雪芳伉俪

和仁 益言/文 双姥/整理

李白乘舟将欲行，忽闻岸上踏歌声。
桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。

这是一首传诵千古的赠别诗《赠汪伦》，一千二百年前的唐朝天宝年间，诗人李白多次到皖南黄山一带游历，和泾县名士汪伦结下深厚的情谊。有一次他在该地胜境桃花潭乘船离去时，汪伦率众在岸边载歌载舞为他送行，诗人感动之余，挥笔留下这首不朽诗篇。这首诗之不朽，是因为诗人以朴素的语言，讴歌这个民族崇尚情义的文化和社会风习。

时光穿越一千二百多年。

2017年3月30日，在西半球美国东部一个称为猎人森林公寓的大楼里，一对夫妇在这里生活了十五年后，即将迁居美国西部，去与他们的儿子团聚。在这个美好的夜晚，近80位公寓居民聚在一起，为他们中的这对姣姣者王良中，李雪芳举办一场“汪伦送李白”的茶会，缘远流长的文化因子让这场壮行式不同一般。

主持这次聚会的公寓银光分会负责人张文海首先发出略带豪气的倡言：“今晚我们大家可不要听到哭声，我们听到的应是歌声和笑声！”，他随后请银光协会前副理事长陈钟英发言，陈钟英与王良中在银光理事会曾共事多年，又是公寓银光分会领导层的长期合作者，她用简洁的语言，历数十多年来王良中夫妇对公寓和公寓华人作出的贡献，赞扬他俩无私服务和乐于助人的优秀品德，她的讲话获得一阵阵热烈掌声。掌声刚停，王良中站起来致答词，他代表夫人和自己，感谢朋友们给予他们这样高的赞誉，他特别强调：“如果真的是功劳的话，一半要归于老伴。”

第一个抢到自由发言的话筒的马绍忠，以《永远是朋友》为题朗读欢送词：“多想与你们共话那些讨人欢喜的日子和这满园春色。过去的日子，如深埋在记忆中的宝石，就算经历过岁月砥砺，也依然光彩熠熠。无论身处何地，也不要忘了我们共同度过的友情岁月。让我们紧密地手牵手，友谊永不相忘。让我们来举杯畅饮，友谊地久天长。”……

96岁的杨振安老大姐巍颠颠地走到老王夫妇跟前，年事已高的她，平日里很少参加公寓的集体活动，今晚她来到这里，想到多年来老王对她的照顾和帮助，心中有很多话要和老王说，情绪激动使她说了几句就再说不下去了。大家知道，十多年来，好些和杨大姐情况相似的居民，有的由于英语沟通能力不足，有的由于无法解决外出交通，或由于子女一时不在跟前，她（他）们在求医或急事犯难时，经常是由热心的义工朋友们主动出来为她（他）们排忧解难，王良中就是其中的一位。在义工们的带动下，本公寓的华裔居民已形成一种“守望相助”的邻里关系。

在接着的发言中，邹怡，李林夫妇回忆了他们和王良中，李雪芳夫妇在公寓十五年同学习，同活动的情景，这一切好像就发生在昨天，邹怡谦虚地提到：“在公众服务方面，我始终和王良中存在着差距。”

二位女士先后发言，给予王良中同样的评价，缪秋惠详尽地介绍王良中在“扶弱帮困”方面所做的好事，她强调“我们要把王良中在公寓一直坚持的义工精神发扬下去。”

竺雪丽以两个月前一个晚上的突发事件为例，居住在公寓8楼的一位80多岁华裔老人突然昏迷不省人事，王良中，张文海等人闻讯于第一时间赶到，立刻果断拨通911电话求救，并接受对方用英语传来的指令，救护人员很快到达现场，在抢救的黄金时间内，让病人恢复知觉，再转送医院医治，从事发到病人获救，前后不到半个小时。这说明，像我们这样的公寓，有时候邻里情比亲情还重要。

在各人发言的过程中，会场各处不时升起阵阵的歌声，歌是由二十几人自发组合唱起头的，他（她）们围着王良中夫妇，首先唱起李叔同作词的《送别》：

长亭外，古道边，芳草碧连天。
晚风拂柳笛声残，夕阳山外山。
问君此去几时来，来时莫徘徊。
人生难得是团聚，唯有别离多。

.....

接着，他们又唱起梁步升，曾祥意夫妇作词的《送老王夫妇》：海内存知己，天涯若比邻。你这一去远隔千山万水，别忘记公寓的老邻居，我们曾经唱歌跳舞在一起，友谊之歌在我们心中永记。

这边友谊之歌暂时停息，那边舞蹈明星已悄然出现，唐映是银光舞蹈活动的

主要开创者，她的独舞所演绎的美学意义，已提升了银光人欣赏的层次。今晚，她以一支《卷珠帘》独舞，送给王良中夫妇一个美好的祝福。

歌带舞，舞带歌，贾志兰饱含感情的男高音唱出他自己作词的《啊，朋友再见》：“啊森林公寓，啊社区中心，啊朋友再见吧，再见吧，再见吧！往日欢聚，难忘在心里，说一声珍重，道别离。啊良中伉俪，啊银光大使，啊朋友再见吧，再见吧，再见吧！”

另一位男高音刘敏接着唱起激情的歌《永远是朋友》：“千金难买是朋友，朋友多了春常留。以心相许心灵相通，让我们永远是朋友。天高地也厚，山高水长流，愿我们到处都有好朋友。”

有激越也有温情，刘秀珍在临别赠言之后，唱出一首名曲《又见炊烟》：“又见炊烟，暮色照大地，想问阵阵炊烟，你要去哪里？”

夕阳有诗情，黄昏有画意，诗情画意虽然美丽，我心中只有你！”

梁步升还在会上回顾多年前和老王拍挡组织公寓华人歌咏活动的往事，他以《红河谷》曲调填词，又叙又唱：

我们是爱唱歌的“狐朋狗友”（意谓：搜狐搜狗）

你将要离开我们远去，
我们会怀念你的歌声，
还有那踢踏舞的潇洒。
走过来坐在我的身旁，
不要离别得这样匆忙，
要记住公寓这群朋友，
期望再唱“友谊地久天长”

在歌声间隙，继续有朋友朗诵送别诗词。徐和仁手举一本国家体委颁布的《麻将竞赛规则》，赞扬老王在银光协会和本公寓组织麻将比赛的“丰功伟绩”，他并赋七绝一首《送王君》：

铁打营盘流水兵，温馨公寓友谊真，
满怀憧憬来聚首，依依不舍别离情。

王焕燧今晚无法到会，他委托余文正代为朗读二首诗词，其一为七律：

相见时难别也难，王君西去波特兰；

天涯横隔五千里，星空时分各一方；
曾经栋梁近咫尺，更是理事为银光；
此刻离别心凄凄，但愿故人乐安康。

金福林是公寓小有名气的“魔术师”，今晚他以自己独特的风格为老友送行，他一口气为大家表演三个拿手的小把戏，逗得大家笑声和喝彩不断。

最后一位拿起话筒的是金福林的夫人齐桂华，她以饱含激情的女高音演唱一首《我不想说再见》：“我不想说再见，泪花中看到你的笑容，一辈子能有几个这样的夜晚？一辈子能有几次不想说再见”。

歌声震撼着每个人的心弦，纷纷上前与老王夫妇合影留念。

天下无不散之筵席，又到曲终人散时。“人有悲欢离合，月有阴晴园缺，此事古难全。”我们已从中获得道德力量的启示和美好情感的回馈，这才是最为宝贵，最值得珍重的。



王良中老师（左一）2024年11月18日在上海聚会时的留影



王良中老师（左二）2024年11月18日在上海聚会时的留影



王良中老师（左二）李雪芳老师（左一）夫妇
2024年11月18日在上海聚会时的留影



王良中老师（右一）2024年11月18日在上海聚会时的留影

[返回目录](#)



银光往事 (10)

——银光挚友王小萤女士

龚留英/文 双姥/转载

王小萤女士端庄优雅，踏实干练。她乐于助人，常年热情为老人服务，和我们一起在亨顿老人活动中心度过了愉快的五年。提起她，我们银光的老朋友们无不交口称赞，大家都亲切地称呼她王小姐。初识王小姐是银光成立前夕在 PimmitHill 老人中心。那时我们正为筹备银光老年协会去各处学习并寻找活动场所。早就知道有一批中国老人在 PimmitHill 老人中心参加活动，从台湾来的楼逸纯小姐和她的松柏义工团队在那里服务了十多年，我们就是冲着她们去取经的。楼小姐给我们介绍了老人们的日常活动情况，我们十分羡慕那里的设施条件，希望尽快找到类似的适合老人活动的场所。在那里我们又看到一位忙乎着的中国女士，有人告诉我们她是中心的工作人员。互相打过招呼后知道她叫王小萤，也来自台湾，多年在这里服务老人，她知道我们的来意后热情地为我们介绍中心的情况。原来这是美国政府办的老人活动中心，在北维地区像这样的中心有13家，都从属于 Fairfax 郡娱乐局，政府为65岁以上到中心参加活动的老人们提供午餐和交通。中国老人只要居住在本郡也可以得到同等的待遇，参加者需要填写一些反映本人基本情况的表格并成为中心的会员(那时不交会员费，分别捐助\$1午餐费和\$1交通费)，大部分时间参加中心安排的各项活动。如果在经得中心同意后自己组织适合中国人的活动，中心也能视活动情况帮助安排车辆接送。王小姐提供的信息使我们对美国老人活动中心有了进一步的认识，也为后来我们顺利参加 Herndon 中心的活动奠定了良好的基础。

经过一段时间的筹备后，我们的银光老年协会在2004年10月重阳节成立了。除了当时已有的两个活动点外，我们选择了位于 Reston 地区的 Reston/Herndon 老人活动中心(半年后又随他们搬到了现在新的 Herndon 老人活动中心)。跟 Ruth 主任联系后定于十月底的星期四去参加第一次活动，那天一到中心就看见 Ruth 在等候着我们。让我们喜出望外的是她旁边还站着一位中国女士，原来就是不久前刚认识的王小姐。Ruth 主任精明能干，得知我们第一天就有二十多位中国老人去参加活动，事情一定很多，而且沟通也有难度，就向娱乐局申请将王小姐请过来帮忙。第一天还挺忙，每人需填写2到3份登记表(会员，午餐，公车-20分钟车程内)。大部分老人填写这英文表有困难，王小姐把大家召集在一起集体填表，逐项翻译，耐心解释，念一项填一项，化了半天时间才完成。从此王小姐跟我们结下

了不解之缘，每次我们银光老人在这里活动的时间，她都会来服务，不仅帮中心做这干那忙事务，还跟老人们谈心聊天交朋友。

2005年5月，我们随中心搬到新址-Herndon 老人活动中心，这是费郡最新最大最具规模的老人活动中心，我们成了这家中心的元老之一。从那时至今已第八个年头了，我们银光与 Herndon 老人活动中心始终合作愉快，这是中心与我们互相尊重，互相配合的结果，其中与王小姐的协调帮助也是分不开的。王小姐经常参加费郡有关服务老人和社区义工的培训，了解政府相关规定，又多年在老人中心帮助工作，熟悉中心的操作规程。她的最初提示使我们从一开始就纳入良性互动的轨道，她又经常性地提醒我们需要注意的事项，使我们始终能避免一些微妙的矛盾和冲突。王小姐非常关心银光事务，对我们组织的各项活动都很支持，如有其他族裔参加的活动，她还热情地充当翻译。我们曾邀请她参加银光理事会，一起为银光服务，被她婉言拒绝了。她认为以她在中心的身份还是留在外面好，当然她还是关心着银光，尽心帮助着我们。我们需要组织有关活动或安排一些事情时，习惯上先跟王小姐通通气，听取她的建议，有时请她先跟 Ruth 打个招呼，然后我们再去联系，这样的效果总是比较理想。中心有时难免出现一些不尽人意的情况，如银光老人与其他族裔老人发生摩擦了，或者在我们的活动日有人遗失东西了等等。碰到这些事我很担心，怕会影响中心跟银光的关系，与王小姐交流一下总能使我释怀，问题也能圆满解决。

与别的中心不同的是，Herndon 老人活动中心每周活动六天，每天到晚上八点才关门，服务量就大。随着我们银光的不断壮大，到中心活动的人数也逐渐增加，我们的活动时间增加到每周两天，中心的工作量就更大了。由于来美探亲的中国老人流动性大，刚到中心时填表，问讯都要找到王小姐，使她忙得不可开交，她总是笑脸相迎，不厌其烦。在老人活动中心王小姐不是正式工作人员，而是替工(substitute)。政府通常为每个中心配备两位正式工(Herndon 中心除外)，另外再安排若干替工。Herndon 中心因为我们有我们中国老人这特殊一族，且参加活动的人数多，所以在我们的活动日需安排王小姐这样便于中文沟通的替工(还有一位王先生)，政府另请替工是计时付酬，也控制额度，如正式工休假或某些中心有特殊任务才能顶替。要是遇上我们的活动日而中心额度不够没有安排她，王小姐也会义务来中心上班。除了帮助处理中心事务外，她还主动承担中心的英文课，用双语教学，帮助中国老人提高英语能力。在找到邓老师前，王小姐还担任过我们在 Reston 中心举办的入籍班的英文老师，当老人们称她老师时她谦虚地否认，她常对我说银光老人素质好，她也非常尊重大家，总是尊称他们为老师。中心每年组织郊游活动，王小姐总是与中心的工作人员一起陪伴老人们尽情游玩，这时更与老人们打成一片，大家常常回忆起与她一起漫步在 DC-Potomac 河畔樱花树下和

驻足于 Meadowlark 私家公园观赏牡丹的快乐时光。

王小姐祖籍东北，出生台湾，从小学习优秀，是北一女中和新竹清华大学的高才生，大学毕业后来美深造，在纽约大学读完了研究生。以后她相夫教子，把三个子女都送进了常春藤大学--麻省理工学院，孩子们个个出色，现在都在加州工作，事业有成。子女陆续离家后，王小姐毅然投身到义工行列，做了大量的服务社区的工作。她到老人中心当替工，也是为了更好地熟悉中心的操作规程，以便更有效地为老人服务。以她的学识和能力，足可以胜任更多技术含量很高的工作，但她津津乐道于服务老人的岗位。即使是在老人中心当替工,她的踏实认真，热情高效早博得了主任们的赞赏，Ruth 多么希望聘她为正式工并委以重任，可她还是婉言谢绝了。她的三个子女已陆续成家并为她添了三位孙辈，为了帮助子女照顾孩子，三年前她又毅然奔赴加州。

她是一位学业有成的高才生，也是一位持家有术的贤惠妻，又是一位教育有方的慈爱母。她把传统观念和现代意识融会贯通，她将家庭利益与社会需要有机结合。我特别佩服她能合理取舍，勇于放弃。我们是同龄人，我还曾经荣幸地被她邀请去参加过她们北一女中的同学聚会，其乐融融。虽然不同的环境造就了不同的人生轨迹，有缘万里我们还能在海外服务老人的轨道上相遇共勉，一起在 Herndon 老人活动中心度过了愉快的五年。现在她虽然离开了这里，但她还心系银光，牵挂老人，节日为我们寄来糖果春联，每年还继续为银光捐款(一直捐款到2020年)。离开前还不忘为中心推荐一位热情的春梅小姐来服务。

银光老人不会忘记我们的老朋友!

衷心感谢王小姐为我们付出爱心!

诚挚祝福她健康长寿! 永葆青春!





在 Pimmit Hill 老人中心 王小萤（右三）热情地为银光人员介绍情况



王小萤（右三）与银光优秀义工同在娱乐局2006年表彰会上
右一为中心主任 Ruth 右二为 Pimmit Hill 中心主任 Steve

季节性流行性感冒和禽流感

陈丽珍 节录翻译

弗吉尼亚州目前的流感活动率非常高，不仅北弗吉尼亚州，整个州的流感活动率都很高。此外，全国流感活动率也达到了历史新高。

在费尔法克斯卫生部门的网站上，呼吸道疾病仪表盘显示，在这两年期间，COVID-19活动曾多次达到峰值，但幸运的是，今年冬天我们还没有看到 COVID-19的峰值。而目前的流感发病率却非常高，每七个去急诊科或紧急护理中心就诊的人中就有一个是流感患者。这个比率比往年高得多，超过了14%，几乎是之前的两倍。目前经历的流感发病率比过去10年中的任何一年都要高。流感在2至17岁的儿童群体中尤其高，占急诊科就诊的四分之一。许多流感爆发，发生在托儿所、学校以及长期护理机构和养老院。

流感最常见的表现是发烧或寒战、咳嗽和喉咙痛，这三种症状一起出现时我们称之为流感样疾病，因为它们通常同时发生。此外，流感还可能表现为头痛、疲劳、身体疼痛、鼻塞、流鼻涕，儿童还可能出现呕吐和腹泻。

如果您怀疑自己得了流感，应该怎么做？部分答案取决于您是否属于高风险群体，这些群体包括老年人、孕妇、幼儿（2岁以下或学龄前儿童）以及患有慢性疾病的人。如果您属于这些高风险群体，建议尽快就医并询问抗病毒药物治疗，这是一种可以缩短流感病程并减轻其严重程度的处方药。因此，如果您属于高风险群体，请尽快就医。

对于任何患有流感或其他疾病的人，如果您出现严重疾病的危险信号，请立即寻求紧急医疗护理。这些严重信号通常是呼吸系统症状，如呼吸困难、呼吸急促、气短，但也可能包括胸痛、精神状态改变、尿量减少（伴随脱水）等。因此，如果出现任何严重感染的迹象，请立即寻求医疗帮助。否则，关键建议是当您生病时，待在家里并远离他人，直到症状改善且24小时内没有发烧。此外，咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，并在与他人接触时考虑佩戴口罩，以防止分泌物影响他人。用肥皂和水洗手20秒，或使用洗手液，并清洁经常接触的表面。保持病毒远离这些表面和您的手。最后，不要给儿童服用阿司匹林或含有水杨酸盐的产品，以避免一种罕见但严重的并发症，称为雷氏综合征。

对于未感染的人，如何预防流感？预防流感最重要的干预措施是接种疫苗。然而，目前费尔法克斯县只有约三分之一的人口接种了本季度的流感疫苗。因此，对于那些尚未接种流感疫苗的人，现在接种还不算晚。虽然流感在社区中处于高水平，但接种疫苗仍然可以提供显著的保护。由于疫苗接种后需要大约两周才能达到最佳保护效果，因此现在是接种的最佳时机。另一种预防流感的方法是避免接触生病的人或佩戴口罩，以保护口鼻免受感染。经常洗手，不要触摸眼睛、鼻子或嘴巴，这些部位是病毒进入体内的途径。不要与他人共用杯子或餐具，并清洁经常接触的表面。这些都是保持健康、避免感染流感的好建议。

下面谈到禽流感或鸟流感。它是一种适应于感染并在鸟类之间传播的流感病毒，也称为鸟流感。最令人担忧的病毒是 H5N1，它于1997年首次出现，现在已全球传播。H5N1不仅影响鸟类，还导致哺乳动物感染，例如奶牛。虽然它很少感染人类，但目前尚未在人与人之间传播。

禽流感目前没有大流行，但存在禽流感变异并引发大流行的风险。这可能通过两种方式发生：首先，如果病毒发生变异，使其更容易在人与人之间传播；其次，如果一个人同时感染了人类流感病毒和禽流感病毒，这两种病毒共享遗传物质，产生一种新的流感病毒，可以在人与人之间传播。

根据疾病控制与预防中心（CDC）的说法，H5N1禽流感对公众的风险仍然较低。然而，某些群体感染的风险较高，包括与家禽、奶牛或其他牲畜有职业接触的人、后院家禽饲养者、食品加工工人、兽医及其工作人员、猎人、动物园和其他野生动物设施工作人员，以及动物和公共卫生响应人员。因此，那些与这些动物接触的人更容易感染。

目前，CDC 估计已有近1.5亿只鸡感染了 H5N1，这些感染发生在所有州或地区。鸡蛋的价格，一打鸡蛋的价格已经涨到之前的三倍多。原因是许多家禽感染并死亡，导致鸡蛋价格上涨。此外，近1000个奶牛群在16个州受到影响，距离弗吉尼亚州最近的州是北卡罗来纳州。美国已有67例人类感染病例，目前尚未发生人与人之间的传播。到目前为止，H5N1禽流感尚未在弗吉尼亚州的任何人类或奶牛中检测到，但是最近在野生鸟类和商业家禽中检测到了该病毒。

禽流感的症状包括咳嗽、喉咙痛、流鼻涕和发烧等呼吸道症状，但也包括结膜炎或眼睛发红、发炎。实际上，结膜炎是禽流感最常见的症状，也是它与季节性流感的一个区别，季节性流感很少引起眼部感染或结膜炎。

我们如何保护自己免受禽流感的侵害？建议与季节性流感类似，第一个建议是在接触鸟类和其他动物后洗手，这是一个常识性的建议。此外，由于奶牛中的

感染，不要饮用生奶或食用含有生奶或其他生乳成分的产品。生奶中含有高水平的病毒，但巴氏杀菌过程会杀死所有病毒，因此巴氏杀菌牛奶是安全的。另一个建议是不要触摸生病或死亡的野生鸟类、家禽或其他动物。

最后，接种流感疫苗。这种疫苗不会直接保护您免受禽流感的侵害，但通过减少您感染季节性流感的风险，它将降低您同时感染两种病毒并产生可能引发大流行的病毒的风险。

Dr. Benjamin Schwartz 费尔法克斯卫生部门

於多元文化咨询委员会 季会 2025.2.11.

[返回目录](#)



【小说连载】

运气 《短篇小说之四》

李庆宪

那天下班后我的心里别提多痛快了。走在回家的路上，时不时的拿出自行车购买卷，看了一遍又一遍，不由自主的想入非非。这事怎么这么巧，国庆节期间，我一天班都没上，三十二分之一的概率，竟然让我给碰上了，莫不是上天看到我还没从悲痛中走出来，故意送个惊喜来安慰我吧？这真是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”呀！不过话又说来了，要是这购买卷早给我两个月不就更好啦！

正在我高兴之余，一不注意，却与迎面走来的一位老大爷撞了个满怀。幸亏我反应及时，一把抱住了老人家。随后一个劲儿地给大爷赔礼道歉。再看老爷子从惊吓中缓过神来，把碰掉在我胸前老花镜拿过去在身上擦了擦，戴上后，便上下打量了我一番，最后将眼神停在了我那身退了色的军装上，微微点点头说了声：“小伙子是个退伍兵吧？幸亏你碰到我这身子板儿硬朗的老头子，要是撞倒了老大娘，岂不惹了大祸？”

他说完拍拍我的肩膀：“我没事，年轻人，快走吧！”

我边道歉，边忏悔地用手擦擦额头上汗水，目送着老人家走后，我才回家……

当天晚上我躺在床上，拿出自行车票又继续的端详起来。这是一张2寸宽，4寸长的自行车购买证。正面盖有某商场的自行车专卖章，背面注明：请月底之前使用，过期作废。

我辗转反侧，无法入睡，不由自主的回忆起当初因没有自行车的那桩尴尬的事……

我抬头看了看床头柜上摆放的台历，算了一下发工资的日子，不禁又皱起眉头自语道：怎么买车还有时间限制？看来等不到下月开工资了。真不巧，上个月为了年底参加技术比武，刚买了不少专业技术书籍，花去了几十块钱。看来买车的钱够挣嘴的啦！想到这心里不由的又纠结了起来……

这一宿辗转反侧无法入睡。什么赵嬸几番来家说媒、还有那女孩，在公园门口突然变卦等等的尴尬事，如电影般一股脑的在脑海里不停的闪过……

朦胧中好像听到妈妈在厨房说道：“儿子呀，该起床啦，早点我马上做好了，今天你是夜班，吃完饭赶快去商场买车去吧！省得夜长梦多，别再把车票弄丢喽！”

是啊！作为儿子，我越来越感到母亲疼爱儿女之心天下无双，在这件事上，可见妈妈比我还上心呢！为了不让母亲担心，我一边吃早点一边故意调侃道：“放心吧！妈，只要攥到我手里的东西，就是它有三头六臂，也逃不出我这如来佛的手心，我马上去，妈，这‘红卫兵商场’在哪呀？”

妈妈用手一撩门帘，从厨房走出，来在大屋说：“我记得就是以前的河西商场吧！文革期间改名叫红卫兵商场了，哎呦，这河西商场离咱家可不近，你怎么去呀？坐哪趟汽车我也不清楚，不行你到汽车站问问吧……”

我“嗯”了一声，换完装刚背好挎包要走，妈妈却把早已准备好的用皮筋捆绑好的一沓新旧不一的人民币递给我，说：“儿子呀，这是你每月给我买补品的钱，妈都给你攒着呢，今几个都拿去买自行车吧！”“她说着拉过我的挎包，把钱放在里面的侧兜里。随后低下头，帮我整理起褪了色的军装来。

我这才明白，原来我每月给妈妈的钱，她老一分钱都没舍得花，我忙拦着妈妈胳膊说：“妈，我有钱，这是孝敬您老人家的，我怎么能……”没等我说完，妈猛地抬起头，两眼含着泪水，用力向屋外推我说：“儿子，快去吧，你嘛也别说了，早一点回来就行了，我一会儿去街道开会，中午给你做最爱吃的醋溜白菜粉……”

此时我才发现，妈妈那憔悴的脸上不知什么时候又增加了几道皱纹。她那深邃的目光里闪烁着晶莹的泪花，让我兴奋的心情一下子跌到了低谷。我一句话也说不出。那个年代工资不高，每月开资我都要拿出几十块钱，让老人家买些营养品补补身体。谁料妈妈却舍不得吃，舍不得喝，一直瞒着我攒到了现在。妈妈看我站着还不走着，便假装生气的样子，连推带搯总算把我劝出家门，我感觉脚底下像灌了铅似的那么沉重……

（待续）

上海博尚文苑作者简介



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】

银光厨艺人的美味佳肴（美篇）

——除夕年夜饭到元宵节 为家人朋友精心制作美食

张媛香



https://www.meipian.cn/5ayobm7s?from=copy_link&um_rtc=3b2425a30b30f22f2a5ea4cc359fd414&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](#)

二月份

徐建中 摘译

1. 非裔美国人历史月

二月是非裔美国人历史月。在这个月，学校设有课程教学生非裔美国人的历史。大约13.6%的美国人具有非洲血统。他们中的许多人是250到400年前作为奴隶被带到美国的人的后裔。1861年至1865年的内战解放了奴隶。

从那以后，黑人一直在为争取平等和权利而斗争。在五六十年代，马丁·路德·金领导了民权运动。

今天，许多黑人在我们国家扮演着重要的角色。2008年，巴拉克·奥巴马当选为美国第一位黑人总统。在2020年，卡玛拉·哈里斯(Kamala Harris)成为第一位当选美国副总统的有色人种女性。今年国会中有67名黑人。奥普拉·温弗瑞是最富有的美国女性。

梅·杰米森(Mae Jemison)是第一位进入太空的非裔美国女性。她也是一名工程师和医生。

摩根·弗里曼(Morgan Freeman)丹泽尔·华盛顿(Denzel Washington)、威尔·史密斯(Will Smith)、维奥拉·戴维斯(Viola Davis)和克里·华盛顿(Kerry Washington)都是深受美国人民喜爱的电影明星。

维奥拉·戴维斯(Viola Davis)是第一位获得奥斯卡奖、艾美奖和托尼奖三大最高表演奖的黑人演员。2023年，她还获得格莱美奖。她曾两次入选《时代》杂志100位最具影响力人物。

2. 土拨鼠日

土拨鼠日源自北美地区的一个传统节气。这个节日始于19世纪。来自于宾夕法尼亚州农民传说：每年土拨鼠2月2日时从冬眠中苏醒，从洞里出来看世界。如果土拨鼠看到它自己的影子，它就会回到洞里。冬天还会持续六个星期。如寻找不到自己影子，则表示春天会提早到来，它就可以出洞。土拨鼠日其由来主要与当地的自然环境和农耕文化紧密相关。

土拨鼠的象征意义:

在北美大陆的许多地方，土拨鼠被视为春天的象征。因为它直接关系到农作物的生长和收成。因此，人们对春天的到来有着特别的期待和庆祝。土拨鼠的出现标志着冬眠结束，春天的到来。由于这一特殊的意义，并通过欢庆活动来表达对新的一年的期盼和对农作物的期盼。这样形成了一种习俗传统并延续至今。每当这一天来临的时候都会格外受到重视。许多地方的民间活动也会随之展开。这一天人们会举行各种庆祝活动来祈求新的一年风调雨顺，五谷丰登。随着人们对自然的深入了解和尊重，这个节日逐渐融入了更多的文化和传统元素，成为北美地区重要的文化遗产之一。至今仍然被当地的人们所重视和传承下来。不同地区有着不同的庆祝方式，但都蕴含着人们对生活的美好期盼和对自然的敬思之情。

3. 周日超级碗

2月9日是超级碗周日。超级碗是美国国家橄榄球联盟(NFL)职业球队之间的赛季最后一场比赛。今年，超级碗将在路易斯安那州的新奥尔良举行。比赛将于下午6:30开始。

对于足球爱好者(以及其他许多人)来说，这是一个充满乐趣的日子，人们举行聚会。他们边吃特制的食物边看比赛。许多人看超级碗是因为他们喜欢看超级碗比赛进行到一半时，会有一场“中场秀”音乐剧表演（今年是著名歌手肯德里克（Kendrick）登台演唱）和喜欢观看比赛其间很多公司花重金展示他们的电视广告。

4. 情人节

情人节是2月14日。这是一个浪漫的日子，是思念你所爱的人的日子。许多情侣在这一天会互赠卡片、鲜花、糖果或其他礼物。情人节不仅仅是情侣的节日，朋友和家人也会互送卡片。情人节贺卡是一种表达你对某人关爱的方式。在美国大多数人认为情人节也是一个非常商业化的节日。人们把钱花在鲜花、气球、巧克力、毛绒动物和珠宝上。人们也会出去消费吃昂贵的晚餐。情人节甚至也是学校的孩子们庆祝的节日，他们给老师送感恩卡。一些高中有情人节舞会。同学们互相赠送小卡片。人们认为让孩子们亲手制作卡片送给朋友,老师和家人更暖心。

情人节也是向暗恋的人表白的好日子,有些人甚至会订在情人节结婚。然而,你不一定要恋爱才能分享情人节的快乐。你可以对你的朋友和同事们说“情人节快乐”

情人节在美国并不是法定假日，这意味着政府办公室和学校照常开放。这个

日子曾经是为了庆祝一位名叫瓦伦丁（Valenting）的圣徒，据说他救了一个小女孩的命。直到中世纪，浪漫才以某种方式与日期混在一起，情侣们会互相发送手写的情书。那时候不可能像现在这样直接去商店买一张贺卡。

情人节来临，商店开始用红色和粉红色的心形和丘比特的象征来装饰，丘比特是古罗马神话中一个有翅膀手持弓箭的小爱神。“丘比特之箭，一箭穿心”。



5. 苏珊 B.安东尼日

苏珊 B.安东尼出生于1820年2月15日。她为结束美国的奴隶制而努力工作。

内战结束后，黑人获得了选举权。苏珊 B.安东尼认为妇女也应该有选举权。她帮助成立了全国妇女选举权办会。1872年，当她试图投票时，警察逮捕了她。她的余生都在为美国宪法修正案而努力，以保证妇女的投票权。

安东尼死于1906年。到那时，已经有四个州给予了妇女投票权。其他妇女继续她的工作。最终，在1920年，第19条修正案赋予了妇女投票权。这条修正案通常被称为苏珊安东尼修正案。

6. 随机行为慈善日

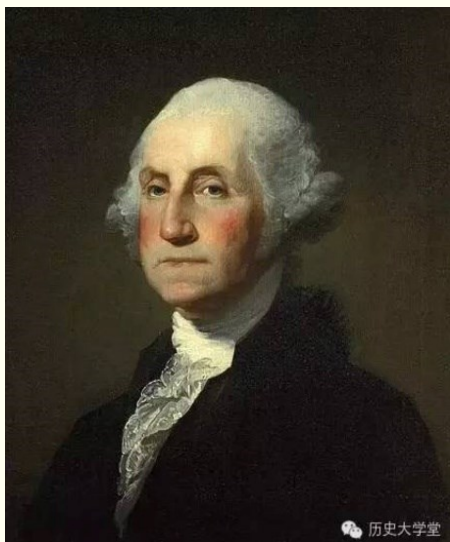
2月17日是美国的“随机善意行为日”。在这一天，人家也在一年中的不同日子庆祝善举节日。

1995年，第一个“随机善举日”在科罗拉多州丹佛市举行。这一天的设立是为了鼓励每个人都为别人做点好事。然后，这个人会通过帮助别人来传递爱心，以此类推。这样做的目的是让人们继续为彼此做好事。这些行动将使社区更加强大。

7. 总统日

总统日是联邦节日，是美国的10个法定节假日之一，定在每年二月的第三个星期一。今年总统日是二月17日。每年的这一天美国人都会用一些特殊的方式来重温历史、缅怀人们心中备受尊敬的伟大总统。美国两位著名的总统是乔治·华盛顿和亚伯拉罕·林肯。乔治·华盛顿出生于1732年2月22日。亚伯拉罕·林肯出生于1809年2月12日。

一些州把这个总统日称为华盛顿的纪念日。其它一些州称2月为华盛顿和林肯的纪念日。另外一些州在过总统节同时也在2月22日为乔治·华盛顿庆祝生日，在2月12日为亚伯拉罕·林肯庆祝生日。



乔治·华盛顿



亚伯拉罕·林肯

8. 斋月

斋月是穆斯林的神圣月份。今年，美国的斋月从2月28日星期五开始至3月29日星期六结束。

在斋月期间，12岁及以上的穆斯林在白天斋戒。他们在清晨，太阳升起之前就吃早餐。直到太阳下山，他们才吃东西或喝水。

斋戒有助于穆斯林获得自律和对饥饿人群的同情。儿童、病人、孕妇和旅行者不必斋戒。

穆斯林在斋月期间每天都读《古兰经》。他们去清真寺祈祷。

穆斯林给他们的清真寺捐钱，给贫困家庭送食物。

穆斯林的日历有354天。因此，每年的斋月是在公历上提前11天开始。
干果和坚果是斋戒后的传统食物。

[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光二月大事记

● 1/26 理事会确定银光周年庆日期。由于时代不同，20年前大家生活偏向帮助子女，照顾孙辈，除非子女安排外出旅游，否则自己也不出行。现在大家旅游时间多由自己掌控安排。10月秋高气爽，是自助出游的好季节。会员们反映可否把周年庆日期提前举办。过去周年庆是跟重阳节尽量靠近在一起庆祝，因为银光是在重阳节创建的。重阳节一般是在10月，重阳敬老节也可说是敬老月。10月任何一天都是有意义的。经理事会讨论作出决议，把每年银光周年庆固定在10月的第一个星期日，这样以后就不会纠结哪一天办庆祝活动。大家也可以方便安排旅游。因此今年的周年庆将会是在2025年10月5日。

● 1/29下午,泰森公寓分会举办了喜庆蛇年春节联欢会。银光理事会代表及乐园代表到场致辞祝贺。会员们倾情表演了丰富多彩的文艺节目，深受观众欢迎。

● 1/31 Pimmit Hill 老年中心主办春节联欢会。麦克莱恩分会主持演出了喜庆热闹的文艺节目，部分节目由泰森公寓分会参演。银光理事会和活动中心经理等应邀参加并致辞。

● 1/31 晚，理事会陈丽珍，梁萍，曾立新，李米兰与顾问张迎，黄海毅，张

建军线上讨论今年财务预算。同时审查去年财务收支平衡状况。资料将用于申请北维社区基金会资助款项。

● 2/5下午，猎人公寓主办庆祝蛇年春节活动。银光正副理事长前去祝贺。银光协会居民积极参与，提供歌舞表演并主持节目。气氛轻松活泼，喜气洋洋。会后，公寓最高管理层（ Fellowship Square ）访问了肖玉萍、陈丽珍和杨彬彬。了解新入住居民的感受，以及银光协会会员在猎人公寓的状况。

● 2/7 晚，安妮湖公寓分会成功举办了蛇年迎春联欢会。银光理事会，乐园中心、郡卫生署、医保公司及公寓管理层都有代表应邀参加致辞祝贺。

大家欢乐聚餐后，是精彩的迎春歌舞演出和幸运摸奖活动。整个晚会各方面组织安排井然有序并充满活力，展现出分会团结协作的水平。

● 2/8 下午，在 Fair Oaks Mall，受银光委派，民族舞队参加了华府海华活动中心春节联欢会的演出，表演了古典舞《女儿情》，宣传扩大了银光协会的知名度，展现出银光民舞队的独特风采。

● 2/8 晚，银光通讯编辑组召开线上会议，认真讨论制定了通讯编辑工作流程的试行规范。

● 2/11 理事长代表银光参加斐尔费克斯多元文化咨询委员会季节会。专题演讲主题是流感和禽流感。理事长报告了银光近况和未来短程的规划。

● 2/16下午,泰城校区分会举办了蛇年春节联欢会。中文学校副理事长范虹，银光协会理事长陈丽珍、副理事长梁萍和理事李米兰应邀前去祝贺。

联欢会场地虽小但喜庆温馨，演出节目多样，有的节目全体参加。会后还有活泼有趣的游艺活动。

● 2/21 银光理事会参加郡卫生署杨彬彬召集的线上会议，了解关于 Inova 医院免费巡回筛查宫颈癌、乳腺癌和结肠癌及相关教育的项目介绍。之后理事会进行讨论，决定参加为合作伙伴。先请顾问张迎设计调查表在银光征询参加者意愿，再根据结果於2/27上报人数及住所地点。

● 2/23 西城校区分会为庆祝蛇年元宵节举行了新春茶话会。理事长陈丽珍和理事陈华、翁凯伦前去祝贺。嘉宾还有西城校区教务领导及太极、英文教师。节目有歌伴舞合唱，太极拳、剑表演，华尔兹舞和全体表演的气功。嘉宾与会员们共度了一段温馨而愉快的时光。

● 2/24 陈丽珍、张迎和梁萍代表银光协会参加州长夫人主持的卫生与公共服务部会议。讨论重点在饮食失调及心理健康。拓展銀光对外的知名度，认识更多主流社会团体。

[返回目录](#)

银光分会组队二月活动花絮

● 1/27下午，社区在安妮湖公寓主办了一场温馨的茶话会，以庆祝中国農曆新年—春节的到来。此次活動旨在为不同族裔居民们提供一个欢聚交流的机会，共同分享节日的喜悦。有银光安妮湖分会和其他族裔的居民参加。茶话会开始先播放1/23銀光協會春节联欢会的缩影视频，让大家重溫当天各分会載歌載舞熱鬧非凡的演出，为所有辛苦演出人员点赞贺喜！

社区为滿足参加者的不同口味需求，准備了咖啡、茶、甜点及三明治，分会也特別准備了六个节目表演助興。涵蓋了歌唱、舞蹈、武術等多种形式，让大家

在濃濃的過年氣氛中欣賞節目。會員們踴躍參加了這場特別的慶祝活動，和各族裔鄰居一起迎接中國農曆蛇年春節。

（安妮湖分會聯絡員林淑華）



● 1/29 下午，泰森公寓分會舉辦了喜慶蛇年春節聯歡會。理事長陳麗珍、副理事長梁萍、理事翁凱倫及樂園代表到場祝賀。李副會長代表分會領導祝辭後，為滿90歲耆老和優秀義工獻花。接著是形式多樣、精彩紛呈的文藝演出。節目有：合唱、方言薈萃、器樂演奏、旗袍秀、獨唱、廣場舞，傘舞，交誼舞等。會員們用歡歌熱舞迎接蛇年新春的到來，共同度過了美好溫馨的春節。

（泰森公寓分會聯絡員 王玉潔）



1/31上午，Pimmit Hill 老年中心组织召开了蛇年春节联欢会。银光协会陈丽珍理事长、梁平副理事长、理事李米兰和翁凯伦参加了活动。理事长和中心经理致贺辞。

新春团拜之后,麦克莱恩分会主办的文艺演出在《神龙起舞》的欢快场面中拉开了序幕。接踵而来是精彩的广场舞、交谊舞、民族舞、旗袍秀、粤语清唱、二胡独奏、集体舞和大合唱等，各族裔观众和泰森分会积极参与，现场欢声笑语，掌声连连。

联欢会还安排了抽奖活动，并为一月寿星庆生。整个联欢会气氛热烈温馨，取得了圆满成功。

(文:麦克莱恩分会联络人 靳川平， 图:周秀林)



● 2/8 下午，在 Fair Oaks Mall，民族舞队受银光委派，参加了华府海华中心春节联欢会的演出，表演了古典舞《女儿情》。舞队13个姐妹们身着美丽的古典舞服，端庄优雅，还未上场就吸引了大批周围群众的眼球。演员们柔美多姿飘飘欲仙，不时赢来观众阵阵热烈掌声，获得一致好评。这次演出进一步扩大了银光协会的知名度，充分展现了银光民舞队的实力水平，演出圆满成功！

(民舞队联络员 张芳)



● 2/14 维也纳中心举行了情人节庆祝活动，约有包含银光会员的八十位会员参与。活动不仅有精彩的歌唱表演，也有动感的舞蹈演出。银光维也纳分会领导还将原准备于元宵节闭馆未发的糖果，改为在情人节发送给所有参与者。

现场特别向江有青老师（吉他伴奏）、陈宝月老师（钢琴伴奏）以及刘怡菁老师（节目主持人）颁发了感谢状，以表彰他们对活动的贡献。大家度过了非常愉快温馨的情人节。

(维也纳分会联络人 刘怡菁)



● 2/18 银光合唱队举办了庆元宵节卡拉 OK 聚餐歌会。义工们将泰森分会的蛇年迎春年画挂饰将合唱厅布置得十分喜庆。几张大餐桌摆满了队员们带来的各种美食。开唱前李继英老师带领大家开嗓练声。毕明方老师负责播放。

演唱由合唱队长王志兰和毕明方老师绝配的二重唱《在银杏树下》开场。一个个歌者都展现出各自的特色，给大家留下美好的记忆。在合唱队指导李继英老师深情悠扬的压轴歌《我爱你中国》后，歌会在合唱《难忘今宵》的歌声及欢呼声中落下帷幕。

(合唱队联络员 曹福昌)





[返回目录](#)

谢谢欣赏

