



银光老年协会

Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2024年7月1日 第177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.....	
【银光二十周年论坛】	
回望银光二十年.....	陈钟英
回顾与展望.....	李继英
【银光二十周年庆】	
银光老年人的歌声悠扬且铿锵有力	媛缘
喜庆热闹 大放异彩.....	佳竹
一次生动活泼的联欢会.....	王岚 医友
【银光文苑】	
夏日的野餐.....	樊颖毅
我们正在改变.....	立敬
2024年端午节有感.....	丁湘萍
缅怀屈原.....	王岚 医友
父亲赞歌（歌曲）	王岚 医友
感受坐轮椅.....	邹少男
【银光译文】	
人工智慧和深度伪造影片	陈丽珍
【健康园地】	
探讨社区健康挑战之源.....	吴月兰
头面部自我养生保健法.....	王岚 周英男
【银光厨艺】	
银光厨艺人对美食的探索与追求（美篇）	张媛香
盛夏小菜园（美篇）	张媛香

【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170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://Information (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：徐印树，邮箱：xys1946@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](#)

【银光二十周年论坛】

回望银光二十年

陈钟英

似水流年去匆匆，我们即将迎来“银光老年协会”二十周年庆，回望过去，当年情景好像还在眼前。

“银光老年协会”是一个在维吉尼亚州政府注册并获得联邦税务局批准的非牟利性老年组织，她的前身是希望中文学校北维校区的“老年班”当年跟随孙儿女学中文来学校的爷爷奶奶们，校领导为照顾老人提供了一间教室，老人们自己组织起来，学英语，学唱歌，看报，聊天，建立了通讯录，把海外的孤独寂寞，改变成多彩的群体生活。考虑到能来中文学校的老人，有很大的局限性，在北维地区，还有很多华裔老人，他们也同样渴望有一个适合自己的老年组织，这就是筹建《银光老年协会》的出发点。



2004年春光明媚的一天，龚留英老师驾车，载着北维中文学校老年班的陈萃联、吕学富、吕鹏、孙贤颐和陈钟英五位班友，到马里兰州去参观一个亚裔日活动，在那里，遇到了在卫生部下属 CMS（老年人医疗保险和医疗补助服务中心）工作的何奇恩先生，他来自中国大陆，看见我们十分热情，他很了解赴美的中国老人，大都住在子女家，他说要想在美国长住，一定要为自己创造取得 Medicare 的条件，另外，介绍了马里兰州有几个华裔老年组织，很受旅居老人欢迎，并建议我们在北维州也创办一个华裔老人组织。我们原来就有这个意愿，受到启发，激发了创办一个老年组织的行动，共同商讨后，我们六人担当起筹备组工作，但在异国他乡，英语不通畅，不熟悉法律，没有资金，真是困难重重，接下来我们开始了解及咨询有关在政府注册一个民间团体的条件及需准备的文件材料。龚留英是最年轻的一位，精力

充沛，干劲十足。开车带我们访问了长青社负责人张凌老师，松柏社负责人楼逸纯女士，还到华盛顿华人社区联盟参加活动，了解情况。

2004年夏，北维中文学校老年班的学员，先后两次在班长柯永康家开PARTY，筹备组介绍了访问得到的情况，以及准备到政府注册一个华裔群众团体的初步设想，得到北维老年班全体人员的热烈支持和响应，有了他们作坚强后盾，筹备组很受鼓励，增强了信心，后来我们了解到位于Reston的猎人老年公寓，有30多位华裔老人居住在此，联系到他们的负责人巫宁坤和王良中老师，得到他们的大力支持，愿协助我们工作，并表示要成为第一批会员。

非常幸运，当梁仲平律师知道我们的想法，为锲而不舍精神所感动，出于对老人的关爱，应邀同意无偿帮助我们，梁律师会同龚留英、吕学富、陈钟英一起，起草了协会章程，确定了注册团体名称是Silver Light Seniors Association(银光老年协会)，我们的宗旨是一个非盈利、非政治和非宗教的民间组织，通过信息交流，强身益智和自娱自乐，丰富本地华裔老人生活，讨论还确定协会的法定负责人是龚留英。9月12日，梁律师把申请注册的文件，邮寄到Virginia首府Richmond的州政府，10月20日，梁律师和龚留英驱车2小时到Richmond州



政府，拿到了银光老年协会的注册证明书（CERTIFICATION）。

2004年10月23日下午，在HWFH公寓大厅，银光老年协会成立暨重阳节敬老联谊大会隆重举行。出席大会的有：中华人民共和国驻美大使馆张健青参赞兼副总领事，美国联邦卫生局官员何奇恩先生，希望中文学校校长王翔先生；梁仲平律师，老人公寓负责人Mr. Conde-Lopez等，以及协会成员共150多人，老人们脸上洋溢着喜悦的笑容，在这异国他乡，大家聚在一起倍感亲切，热烈祝贺<银光老年协会>的成立，衷心祝愿这个老人之家，愈办愈好，带给大家更多的欢乐和自信。

持之以恒二十年，银光老年协会成为一个为银光会员<老有所学，老有所为和老有所乐>的活动之家，并把银光展现给社会，在银光的诸多活动中，着重介绍下面三项：

(一)、银光网站：2004年孙贤颐老师开始策划建立一个服务于银光的网站，在银光成立同时，<银光网站>也投入了运行，首先发表了银光成立的信息和照片。网站设有多个栏目，分别介绍银光老年协会的性质、宗旨、发展等，为了方便银光老人的生活，网上提供了新闻、交通、银行、Email、气候、英语学习、福利、健康和娱乐等等有关的链接。



在个人计算机上制作的网页，必须通过网站服务器才能放到网上，非常关心银光的姜中元，查立敬夫妇，主动提出由他们女儿的公司，无偿为<银光网站>提供网站服务器，二十年来，由于他们女儿的无私支援，为银光减少了不少支出，网站运行也很稳定，姜中元，查立敬老师默默的为银光贡献力量，是可贵的银光优秀义工。联网的电脑或手机，键入网址 <http://www.silver-light.org> 就可看银光网站的首页。

(二)、银光通讯:



(1) 活页版《银光通讯》。方达上老师创办，它是一个不定期发行的活页期刊，他一人撰稿，编辑，复印，再分发到各分会，使朋友们能及时了解到银光的一些重要活动。2007年

至 2009 年，活页版《银光通讯》共发行 20 期。后来方老师因身体不适停刊，由夫人陪同回国疗养治病。

(2) 《银光通讯》（网络版）。2011 年第四届理事会决定重新发行《银光通讯》，并委托余文正老师办理此事。余老师心系银光，接受了这个难度很大的任务，全力以赴，独力主编通讯，当年 9 月，《银光通讯》复刊，续编为第 21 期，2013 年余老师组建了《银光通讯》编辑组，最初只有 5 位成员，随着工作进展，先后加入团队工作的有：姜中元、徐联舫、邹少男、王永金、汪基铭、贾志兰、肖淑媛、竺雪丽、杨毓兰、李文普、舒潮濂、施浣芳等，余老师任主编，王焕澄老师在用电脑编辑和版面制作方面，有很大帮助。

2018 年《银光通讯》发刊 100 期，余文正老师提出卸任，《银光通讯》的工作先后由贾志兰、舒潮濂、徐印树三位理事分别主持，至今已发行到第 176 期。目前，在<银光网站>上，可以查阅历年各期《银光通讯》，其中包括早期的活页《银光通讯》。

(三)大事记:

《银光大事记》系周鹤昕老师提议建立，第一届理事会认为建议很好，同意采纳，并确定由副理事长陈钟英老师从银光成立开始正式记录，<大事记> 真实的记录了银光从创建至今的主要活动，各届理事会都指定专人书写，是银光不可或缺的历史文件，下面是大事记执笔人名单：

第一、二届理事会(2004,10--2008,9)	陈钟英
第三、四五届理事会(2008,10--2014,9)	欧阳铭
第六、七届理事会(2014,10--2018,9)	贾志兰
第八届理事会(2018,10--2020,9)	竺雪丽
第九届理事会(2020,10--2022,9)	鲁双清
第十届理事会(2022,10--2024,9)	陈丽珍

银光老年协会坚持非盈利、非政治和非宗教性的理念，为华裔老人服务的宗旨，发扬“奉献，团结，包容，创新”的银光义工精神，在历届理事会的带领下，不断成长、发展。银光老年协会已经从 150 多人壮大到有 12 个分会,12 个活动组,成为北维的重要社团之一,我们衷心感谢热心奉献、勤奋工作的历届理事会，各分会长、活动组长、广大义工和来自社会的支持，感谢《乐园成人日间护理中心》做好长者的护理服务，王继红董事长让银光在乐园设置办公室，并多次给银光捐赠活动经费，银光和乐园携手，优势互补共赢。

银光创始时期的人员，二十年后相继进入耄耋之年，喜看新来的银光人，继往开来，传扬银光的义工精神，尽力为银光的发展，贡献自己的聪明才智，让银光永远成为我们快乐、温馨的家园！

[返回目录](#)



回顾与展望

——《第二届歌友演唱会》的前前后后

文:李继英

图:汪基铭 高振江 林萍 王成杰 周英男 李继英

2024年6月4日是一个特殊的日子，备战几个月的《银光20周年教学歌曲回顾暨第二届歌友演唱会》在亨顿老年中心拉开了序幕！来自各分会、活动组的近80位歌友欢聚一堂，他们将演唱历任指导老师们的22首教学歌曲，共同回顾银光20年声乐教学活动走过的历程，再现历任指导老师们辛勤耕耘的成果！



按照演唱会的主题，需要历任老师的教学歌曲曲目，年代久远，人员分散，收集有一定难度。当前任理事长龚留英得知后，主动与孙一龙老师联系，很快获得他手写的曲目资料。赵永健老师得知后，送信息鼓励和寄予希望，合唱队义工张运杼积极配合整理出赵永健、孔祥玲老师的教学曲目；梁步升老师除提供了详细的教学曲目，还为贾志兰、任兴福编配和指导二重唱《在那遥远的地方》参加演唱会；身患重病的毕丽珠老师把她作词改编的最喜欢的《京歌夕阳红》和

《做爹娘的人》歌谱提供给组委会排练；李继英老师也提供了完整详细的曲目。这样，20年教学歌曲回顾有了切实的依据！



可喜的是，当年曾参加《银光首届歌友演唱会》的张媛香、逢永璇、贾志兰、任兴富、孙燕平、唐映、张运杼、乌茹芬、李燮元、陈玳等十余位歌友，仍然活跃在第二届友演唱会的舞台上，合唱队，民族舞蹈队和猎人公寓也都有集体节目参加两届演唱会！此情此景，不仅让我回想起2017年银光首届歌友演唱会的情景：演唱会恰逢端午节，张媛香理事组织猎人公寓的朋友们包粽子，煮粽子；银光11个分会的歌友聚集乐园。刚从国内回来腿伤初愈的赵老师担任场外主持，音响老师孙贤颐刚从国内回来，没有顾上休息就上阵；时任理事长龚留英也从国内赶回来，并演唱了一首《父亲》，演唱会结束大家兴高彩烈地领粽子，吃粽子，谈笑风生，居然把集体合影给耽误了……，老银光双姥那篇《端粽飘香 歌声飞扬》的报道详细地记载了首届歌友演唱会的盛况。



乘着歌友会激发起的热情，2018、2019连续举行了《银光首届太极舞蹈展示会》和《银光首届戏曲器乐联谊会》，都深受银光朋友的欢迎，均获得成功！



计划在2020举行的第二届歌友演唱会，因疫情被迫中断。在距首届歌友演唱会整整7年之后，乘银光20周年庆典之风，举行《银光20年教学歌曲回顾暨第二届歌友演唱会》提议得到理事会的重视和支持，理事长陈丽珍参与策划，张媛香老师具体负责组建筹委会，在全银光宣传动员下，各分会以及活动组积极响应，歌友们热情参与，认真排练，与首届演唱会相比，第二届演唱会参与的朋友更多，演唱形式更丰富，演唱水平也有所提高。

麦克莱恩分会是离亨顿最远的分会，负责人秦淑媛对工作热情负责，希望分会的朋友们有机会参加这个活动。在得到简素梅、赖洪寿美两位老师的支持后，积极发动组织成员参加排练。演唱会当天他们从清早7点多出发，到下午3点后才回家，歌友们始终情绪饱满。他们的合唱《同一首歌》采用活泼有趣的划船动作配合音乐，从几个方向汇集到舞台的形式让人耳目一新！

乐园中心从诞生以来，就与银光携手并进，多次热情地给与支持。银光首届歌友演唱、太极舞蹈展示会和戏曲器乐联谊会都是在乐园进行的。在这次演唱会上王继红经理毫不犹豫地接受了《做爹娘的人》参演任务，安排逢永璇老师负责排练，老人们踊跃报名参加演唱，多次送录音征求意见。乐园老人们用整齐洪亮的歌声，让填词改编这首歌的毕丽珠老师深受感动。王经理在得知有一些来参加演唱的朋友遇到交通困难时，想方设法调整大车的线路和时间，保证了远道歌友准时参加演出。在此对王经理的无私援助表示感谢和深深的敬意！



苏利分会的英语歌曲网络学习小组几年来在裴异秀老师的主持下，已经学习了几十首英文歌，成绩斐然。后来陆续有一些合唱队员参加，增加了实力。为了适应对外演出对英语歌曲的需要，增加了一些现场排练的时间。在裴异秀老师左膝关节置换手术期间，徐塘和李米兰积极组织大家练习，裴老师手术后不久，又带伤参加排练和演出，大家深受感动和鼓舞，用勤奋练习的实际行动投入排练，演唱会上两首英文歌曲的演唱都获得好评。

猎人公寓在梁步升老师的组织指导下，声乐活动非常活跃。贾志兰、任兴富在首届歌友演唱会上除参加分会集体节目，都还曾演唱独唱。这次他们俩合作的二重唱《在那遥远的地方》代表分会参加演唱会，



梁老师在外地，委托我为他们钢琴伴奏，他们虽然都有多年的演唱经验，对

歌曲的理解和把握都不错，但仍然每周配合伴奏勤奋练习，他们明亮抒情的歌声博得大家热烈的掌声。

民族舞蹈队曾以一首表演唱《回娘家》参加首届歌友演唱会，众姐妹活泼风趣的歌声，孙燕平，唐映的精彩表演让大家印象特别深刻！新任队长杨峪岚继承传统，在五月演出任务多的情况下合理安排时间和人员，李丽莎勇挑重担，众姐妹同心协力，终于在短时间内，让歌声优雅、服装别致、表情丰富、动作优美的《天边》成为演唱会上的一道靓丽的风景线。



泰森公寓爱好文艺的朋友不少，陈时达、逢永璇、李米兰、童汉丽、王玉洁等不但活跃在公寓，也积极参加其他活动组和分会的活动和演出。逢永璇在两届歌友演唱会都勇于承担首个独唱的重担，她用厚重沉稳的女中音为大家带了一个好头；值得赞扬的是，当组委会把毕丽珠老师改配的《京歌夕阳红》排练任务交给他们公寓时，几位女士虽然都已担有其他演出任务，仍然齐心协力，加班加点地高质量地完成了排练和演唱！



银光合唱队是是1、2两届演唱会的主力军，大家参与的积极性很高，几个月来同心协力，勤奋练习，演唱的12个节目得到大家的一致好评！

由几首耳熟能详的歌曲片段组合成的联唱，集深情、欢快、抒情、热烈为一体，把愉快、自豪、健康、乐观表现得淋漓尽致！



最后大家手拉手高唱表达银光人心声的《银光颂》，是我们对它的作者，著名作曲家唐诩先生的感谢和怀念！



合唱队有四位歌友演唱独唱，每一位都是根据自己的音色特点，音域范围，对歌曲的理解等与老师一起选定曲目，确定音调。在演唱和与伴奏音乐配合上狠下功夫。合唱队还多次为他们提供现场演唱的环境来让他们慢慢适应，以消除临场的紧张情绪。因此他们能较好地发挥自己的演唱特色：陈时达的《天路》明亮大气；曹福昌的《老年朋友来相会》稳健热情；吴呼和的《我是一条小河》激情豪放；王玉洁的《小河淌水》抒情细腻。



女声小合唱《清晨我们踏上小道》和《芦花》是合唱队女声部两个重头戏，大家练习认真踏实，声部分分合合反复磨合，为追求好的和声效果，采用了钢琴伴奏，大家的演唱自然流畅，声部清晰和谐，发声位置和气息把握都不错。混声三重唱《邮递马车》是合唱队毕明方、王志兰、李继英三位老师特意献给演唱会的。歌曲选取了难度较大的“梦之旅”版本，大家迎难而上，在排练和教学任务重，时间紧的情况下，加班加点练唱。现场演唱时，因设备不能配套使用三个麦克风，只能靠控制演唱音量来使和声均衡协调，尽管如此，还是较成功地把它献给了演唱会。



小组唱和对唱齐唱《青藏高原》《再唱洪湖水》《康定情歌》，虽有的临时更换演员，有的歌友需照顾刚出生的婴儿，有的刚从国内回来，但对歌唱的热爱和对演唱会的支持激励他们克服困难，勤奋练习，仍然以最好的状态与同伴默契地合作，成功地演唱！



男声表演唱《达坂城的姑娘》可谓让合唱队的男士们过了一把狂热的瘾！他们合着热烈欢快的音乐和跳动的节奏，诙谐风趣地演唱，自由自在、毫无拘束地表演，加上女声们起哄的喊声，把演唱会的热烈气氛推向高潮，获得了一个圆满的结束！



今天的演唱会成功了，成功的背后是大家的努力和奉献：毕明方老师为承担歌会音响和演唱几次推迟牙齿手术；陈时达老师在公寓和社区事务繁忙的情况下仍积极自学并与老伴於老师一起参加联排彩排，在演出改期与孙女毕业典礼冲突的情况下，仍兼顾参加联唱和独唱；裴异秀老师在完成膝关节置换手术不久，忍痛带领排练和演唱英文歌；陈华为男士捐买新疆帽，刚回美国立即投入紧张的节目排练、服装管理、会场布置等多项工作，致使劳累生病；鲁双清夫妇在回美

后短暂时间，利用网络学习和熟悉歌曲，在联唱和男声表演唱中承担补缺；吴呼和为了完成演唱会任务，推迟了本来预约的肠镜检查；李米兰在嗓子炎症声音嘶哑的情况下，仍组织和参加几个节目的排练；杜文军，高振江夫妇单程开车50分钟来亨顿中心坚持参加排练活动，并出色地完成了演唱会的主持和摄像，会场布置等任务；李燮元在家有小婴儿需要照顾的繁忙中坚持远道来参加排练和演出；陈华、邓兰芳在因演唱会改期后为节目顶缺；计丽英长期以来为大家安置好活动场地及管理演出服装；钱秀珍在小计外出期间认真负责地代管服装……相信还有许多歌友为了这场演唱会的成功做出了努力！感谢你们！

这次演唱会的会场布置、音响调控、节目主持、摄影录像、前台服务、后台催场的各位朋友都是高质量地完成好各自的任務。担任会场布置的陈华提前打印好文字，与陈丽珍、翁凯伦、高振江、张媛香、王志兰、陈全清等头一天下午2点聚集中心，齐心协力，快捷高效地贴好、挂好背景、安好座椅；音响师毕明方想方设法利用有限的音响设备，尽可能获得较好的音响效果；场外主持杜文军经过刻苦练习，达到首次主持零差错；担任摄影摄像的汪基铭、高振江、林萍尽可能完整地多角度地进行拍摄，为演唱会留下许多宝贵的影视资料；前台服务后台催场的翁凯伦、陈华、张媛香，徐国忠都非常认真负责、快捷及时，保证了演唱会按计划顺利地进行！在此向大家表示深深的谢意！

最后，演唱会全体演职员和义工兴高采烈地留下这张历史性的纪念合影。



遗憾的是毕丽珠、孙一龙、梁步升、赵永健、孔祥玲、林爱琼等老师均因回国或因病因事没能来到演唱会现场，在演唱会后，银光创始人之一龚留英，指导

老师赵永健都送来祝贺鼓励的话语；毕丽珠老师除了激动，还拉着我的手一遍遍地说，她本是要来参加演唱会的，因老伴前一天不慎滑倒没能前来，深感遗憾！我们相信，他们能从今天的演唱会领会到歌友们对他们的感恩和想念！

回顾过去，展望未来！银光走过的20年历程，是历届理事会带领大家团结奋斗成长壮大的历程。相信在与与时俱进的新一届理事会的带领下，银光的将来会更加美好！我们的回顾演唱会是一个承前启后的盛会，相信银光合唱队伍会继续发展壮大，演唱会也会再继续下去！歌友们，让我们团结一心，发扬成绩、改进不足、学习进取、不断提高，为银光、为我们喜爱的歌唱，打造出更多更好的新作品，让我们的歌声永远飘荡在大华府上空！

[返回目录](#)



【银光二十周年庆】

银光老年人的歌声悠扬且铿锵有力

——赞银光老年协会第二届歌友演唱会

媛 缘

六月四日，虽已进入初夏，仍然感到一缕春风拂面，生机盎然。这天清晨，我的十五位老伙伴们像春风洗礼后一般，各个神采奕奕、精神焕发。都是那样与众不同。我们要一起参加《银光20年教学歌曲回顾、第二届歌友演唱会》



在歌会上，不时传来一首首清脆悦耳的歌声，在整个会场飘荡、飞扬。这些人虽然脸上已爬上了鱼尾纹，头发已稀疏灰白，牙齿已有缺位。但他们的歌声依然是那么悠扬铿锵，饱含激情、充满活力。这歌声，让我们感悟到生活的美好；这歌声，让我们感受到生命的快乐；这歌声，让我们感受到友谊、奉献的魅力。

在歌友演唱会上，最令我难忘的是合唱队的节目，他们各个都那么精彩。这些人虽然都已进入暮年，但仍然是精神焕发，青春依旧。听了他们的歌声后，让人心旷神怡，回味无穷。这支合唱队真是一个音乐的摇篮，放飞梦想的地方。最让人感动的是，为了在有限的时间内让更多的歌友参加表演，竟取消了合唱队指导老师李继英的独唱《西班牙女郎》和合唱队的《伊犁河的月夜》。啊，这支队伍不但



歌声优美，心灵更美。

在演出中我们还看到泰森公寓、猎人公寓、乐园中心、苏利分会、民族舞蹈队的节目，各个都那么精彩，且与众不同。真是群英会萃，精彩纷呈呀！

我和我这些40后、50后的队友们演唱了《同一首歌》。我们以划船、奋斗的形式登上舞台，想给人一种别开生面的感觉。也预示着我们从四面八方而来，演唱《同一首歌》。歌曲强调鼓励人们传递正能量和奉献爱心。通过“同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌”等歌词，表达了人们对于友谊、团结和共同快乐的追求。每次我唱起这首歌，心里便涌出一种激情，一种美好的童年回忆，一种再一次欢聚的情感。真可谓“献花曾告诉我你怎样走过，大地知道你心中的每一个角落……”他使我联想到和朋友一同的欢声笑语。离别后，再次相逢的温馨情节。联想到来到大洋彼岸，认识了这么多银光的朋友，投入了银光这个温暖的大家庭。这是缘分，这是上天的眷顾。在我们的歌声回荡中，我想起了我们的声乐老师赖洪寿美，这歌声，是她的教诲声，这歌声，是我们老年人的求学声，更是她20多年来风风雨雨绘织出优美的旋律。我们感谢您！我们尊敬的赖洪寿美老师。同时我们也感谢简素梅老师。

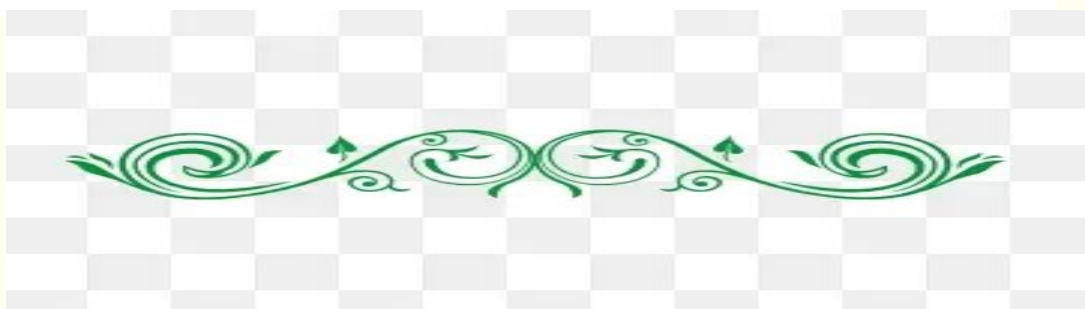


优美的歌声告诉我们今日的“夕阳无限好”何必在意“只是近黄昏”呢！银光老年协会处处是舞台，只要有梦想，只要能坚持，就会“天道酬勤”，就会硕果盈枝。

在参加这次活动中，我们遇到最大的困难就是交通问题，演唱会组委会得知后，想方设法帮助我们解决了困难，在演出服装上得到了陈华、张媛香理事的大力支持；理事长亲自为我们安排了午餐还有摄影、布景以及那些默默做着义工的朋友们。使得我们能顺利愉悦参加这次活动。这个团队真是一个温馨的大家庭。

这场歌会，唱出了正能量，唱出了夕阳红，唱出了“银光”美。

[返回目录](#)



喜庆热闹 大放异彩

——记HWFH多元文化节庆典秀

文/佳竹 图/俊俐



多元文化节海报

6月5日下午2:30, Reston社区中心人声鼎沸, 猎人森林老人公寓 (HWFH) 的居民都衣着考究, 喜气洋洋地鱼贯而入。公寓隆重举行多元文化节庆典秀, 旨在通过来自于多个国家和民族的居民表演各具特色的文艺节目, 展现了文化的多样性, 促进跨文化的交流和群体间的理解, 增进居民的和諧和团结。

多元文化节庆典秀于3:00准时开场, 造型奇特、诙谐幽默的节目主持人Dasha和Karen Wen闪亮登场。公寓经理Joao Wong热情洋溢地致欢迎词。



第一上场的是手铃队，这支平均年龄75岁的队伍，由华裔、韩国、非裔、越南、乌兹别克等人组成。美国老师Alan用3年时间，把这些手铃白丁打造成训练有素，会演绎优美乐曲的能手，靠的是这位虔诚的基督徒的爱心、耐心、恒心！



接下来是多元文化服装秀，涵盖了美国、阿富汗、阿塞拜疆、华裔、萨尔瓦多、伊朗、韩裔、俄罗斯、乌兹别克、越南等10个族裔。堪称小小联合国！绚丽



多彩的民族服饰充分展示了各国人民的风采。

由毛伟华领衔表演的旗袍秀、童汉莉领衔表演的越剧选段《琴心》、于龙梅领衔表演的32式太极剑等，都是中华文化的传承瑰宝，纷纷获得满堂彩。



非裔女歌手凯西领唱的《Freeway of love 》活泼有趣，Sadie开着她的专用电动车，权当凯迪拉克，绕场一周驶上舞台。以邓松碘为首的一群老顽童紧随其后手舞足蹈，蹦蹦跳跳得富有韵律。老顽童们滑稽可笑的夸张的动作逗得大家哈哈大笑。响亮的齐声合唱“go、go、go!”和“Freeway of love ”也引得观众一起欢呼高唱，台上台下打成一片。



其他族裔，韩国人、俄罗斯人等也都拿出看家本领，合唱、舞蹈、钢琴独奏……，美轮美奂。令人眼花缭乱，目不暇接。



压轴戏是银光老年协会民族舞蹈队的西藏舞《吉祥》。这是一支极其富有经典，又融入了多种元素的藏族舞蹈。春天来了，万物复苏，大自然充满了生机与活力，只见一群雪域姑娘在浑厚的音乐声中娉娉起舞，她们用虔诚的祈祷和热烈欢快的舞蹈，表达心中最美好的祝福。由杨毓兰领衔，银光老人中心理事长陈丽珍也亲自加盟其中。这支极具中华特色的舞蹈队，汇集了所有银光舞蹈精英，是银光老人协会骄傲的名片。



最后，公寓服务协调员Jane致结束语。她满面笑容兴奋地发问：“Are you happy?”“Happy……”欢呼声响彻云霄！她热情赞扬各个团队的精彩演出！她衷心感谢公寓居民和各位嘉宾的光临。



“惜别今朝，相约来年！”这是大家共同的心声！
我们还要特别鸣谢抱病坚持工作的音响师孙贤颐先生！

[返回目录](#)

一次生动活泼的联欢会

——记希望中文学校西城校区结业式及年中联欢会

王岚 医友

影像：朱国骏 吴月兰 辛菲

领颂及领唱：周英男

2024年6月9日，初夏时节，到处繁花似锦，绿树葱葱，希望中文学校西城校区结束了一学年的学习任务，在宽大的餐厅礼堂举行了隆重的年终结业典礼暨联欢会。

此次联欢会，学校为大家准备的精美盒饭。有鸡肉盒饭和寿司套餐两种。大家都吃得满意开心。

五点钟会议正式开始，会议由西城校区校长张群，校副理事长吴磊和教

务长陈鑫主持。总校理事长刘胜莅临现场参加结业典礼。结业典礼表彰了优秀学生，进步学生和希望在系列活动中获得优异成绩的同学，也为教师和学生义工进行颁奖。很多学生都得到了各种奖项，个个兴高采烈，受到了很大的鼓舞。家长们也喜在心头，为自己孩子所取得的成绩而骄傲自豪。‘



六点钟开始文娱表演开始，整场联欢会热闹非凡，主持人吴磊和陈鑫沉着老练，风趣幽默，与学生和家长经常互动。学生和家学员演出了古诗词朗诵、成语故事讲述、合唱、器乐演奏、武术表演等节目，节目精彩纷呈，引人入胜，赢得全场阵阵掌声。联欢会期间还有数次抽奖，幸运的得奖者们也都喜出望外。

在联欢会上，西城校区老年班学员演出了他们的原创作品 - “感恩西城中文学校”。当这些爷爷奶奶学员们穿着整齐的演出服装，精神抖擞地走到台上，

台下掌声雷动。老年班学员们深情地朗诵：感恩希望中文学校西城校区，

宝地，桥梁，知识的殿堂。
我们衷心地谢谢你，
希望中文学校，文化的港湾。
你是中文学习的宝地，
中美文化交流的桥梁。
我们的孩子在这里学习，
我们一万个放心。
看，我们的小老师丁好和李柯然来了，
她们都是西城的高材生。
教英语由浅入深，
细致又耐心。
感恩所有的老师们，
是你们用心血哺育学生成长，
你们像蜡烛一样，
燃烧自己，照亮别人。

感恩希望中文学校，
我们衷心地谢谢你，
希望中文学校，
我们的骄傲和自豪。

听到这些发自肺腑的话语，在场的人们都被这些年龄最大的学员的真诚表达所感动。他们对希望西城校区的热爱也传递给了每一位观众，引起了大家强烈的共鸣。老年班学员还演唱了感恩希望中文学校的原创歌曲，同样受到大家的热烈欢迎。

银光老年协会的陈丽珍理事长和吴月兰副理事长在联欢会开始前专程赶到西城校区看望老年班学员，与大家亲切交谈，了解大家的需求，并答应尽力帮助解决。两人还全程观看了老年班的演出，为大家拍照。并在演出结束后，把老年班借来的演出服装带回去，免得老年班学员自己开车送回去。她们对老年班学员周到细致的关心，令人感动。感谢希望中文学校和银光老年协会对老年班学员的关怀，让老年人越活越年轻了。



自2022希望西城校区恢复线下课程之后，西城老年班也慢慢恢复起来。几个年轻的义工小老师认真负责，耐心又细致。老年班的学员们在西城不但学习了简单的英语，更感受到了西城管理团队对老年班的关心和爱护。西城老年班感谢西城校区给予老年班学员这样良好的学习环境和相互交流的机会。我们相信并由衷希望西城校区越办越红火！



感恩西城中文学校诗歌朗诵和合唱的视频链接

<https://youtu.be/4enWoT7U36Q>

[返回目录](#)

【银光文苑】

夏日的野餐

泰城中文学校野餐派对

作者：裴颖毅 摄影：李沅

6月9日周末的上午，阳光明媚。我们泰城校区老年班受邀参加了泰城中文学校举行的夏日野餐派对。

孩子们在翠绿的草地上打着排球，吹着泡泡，他们追逐着，嬉笑着，尽情的玩耍着，我们老年人也沐浴在孩子们的欢乐氛围中。

我们围坐在桌子旁，一起品尝着美味的午餐，饭菜散发着诱人的香气，不禁让人垂涎欲滴。饭后我们一边吃着又红又甜的西瓜，一边听着学校领导公布午餐券数字的中奖号码，共同和孩子们欢呼着。我们老年人和孩子们一同分享着食物和欢笑，彼此之间的交流和亲近让我们感受到了跨越年龄的情感连接。孩子们的天真和活力感染着我们，让我们重新感受到生活的美好和快乐。

在这个夏日的野餐中，我们老年人收获了孩子们的纯真友情。这一天将成为我们美好回忆的一部分，让我们永远珍藏在心中。感谢中文学校给予我们这份难



得的温情时刻。



[返回目录](#)



我们正在改变

立 敬

我正在改变，我不再对我的儿女们说，你该做这，该做那，小时候教育他们是我们的责任，现在他们已经长大成人，教育他们的时间已经过去，世界是他们的，路由他们自己走，尊重他们的选择。后来偶然发现，他们也学会了尊重我们的选择。

我正在改变，我变得很懒，坐在沙发上无所事事，不觉得浪费时间；望窗外车来人往，不觉得无聊；偶尔望着天花板发回呆也不为过，年轻时喜欢热闹与繁华，现在却喜欢享受片刻的宁静与独处。

我正在改变，不再严格要求自己，不再对自己的缺点过不去，毕竟缺点太多了，不可能求全，接纳一个不完美的自己，同样也不要求别人，也接纳别人的不完美，这样对自己对别人都有宽松的自由空间，让自己做自己，让别人做别人，营造一个和谐氛围。

我正在改变，面对当今社会种种欺骗手段，受骗上当也时有发生，对此我已经不再感到懊丧，朋友告诉我，这是由于自己的低智商，需要交些“智商税”；而我认为，这是“破财消灾”或者是“业障转移”，这样一想，再大的损失也会心态平平。

我正在改变，我相信冥冥之中有一股力量在帮助我，以前认为这是迷信，是“唯心”，现在认为这是科学，有“量子纠缠”一说，于是对大自然更加敬畏，对自己更加自律，相信一句话“人只需善良，其它的都交给命运安排”。

我正在改变，以前看到朋友的优点，很羡慕，下定决心要向他们学习，现在才知道，很难学到手，别人的优点，是长期走过的生活道路，思想方法等等所铸就的，哪能想学就能学到？以前认为要改变别人很难，只能改变自己，现在看来改变自己也难，把别人优点学到手也不容易。

我正在改变，我们这代人，人生一个模式，结婚，生子，提倡生一个就都生一个，说生二个好，就都生二个，上一辈老人说“生了孩子，老了就有依靠”，懵里懵懂我们就都接受了；现在观念改变了，生儿育女的过程，就是一个相互陪伴的过程，在他们的成长过程中，我们也得到无限乐趣，我相信，当我们需要的时候，他们也会陪我们到老。

我正在改变，变得脆弱，以前特喜欢看电视剧，紧张的也好，伤感的也好，都会随着剧情起伏一起共鸣，甚至赔上眼泪；现在不敢看了，越来越发现自己很脆弱，不想把剧中的烦恼和伤感带进我的生活，只想闭上眼睛，听听音乐，听听歌曲，悠哉悠哉。

我正在改变，我做事干活不再“只争朝夕”，年纪大了，力不从心，好在有的是时间，慢慢来，只要活着，就有“来日方长”，力气保存实力才是硬道理。

[返回目录](#)

2024年端午节有感

丁湘萍

端午节在10号就要来临啦。这个节日在2017年成为国家法定假日。我们在异国他乡，不能像国内那样赛龙舟，插艾叶，戴香囊，喝雄黄酒..... 但我们银光老年协会泰城分会举办了端午的传统节目---包粽子。这是作为中国历史文化积淀最深厚的传统食品之一，传播亦甚远。端午食粽的风俗，千百年来，在中国盛行不衰，甚至流传到东亚诸国。

六月二日是个星期日，在这个洁白如玉的栀子花和白玉兰芳香扑鼻，色彩斑斓的绣球花争奇斗艳，国内的莘莘学子们准备高考的前夕。我们泰城分会又举办了这个活动。

新朋老友们提早来到中文学校，大家笑逐颜开，互相问候，互相祝福，说不完道不尽的知心话，快快乐乐聚在在一起。

打开香气四溢的大块浸泡过的大肉团，取出浸软的又大又宽又嫩的深绿色粽叶。大家惊呼，以前在美国没有见到那么好的粽叶呀！说明中国超市也在与时俱进。汪基铭老师看着菜谱将老抽酱油，糯米按比例倒入不锈钢容器。

杨珍华是包粽子的高手，她边教边包，果然名不虚传。大家发现会包粽子的人能包得特别大，还特别结实又不会漏米。祁丕青也一直是我们班的高手，快手和老手，是以快和好著称，双手拿出粽叶放入肉和糯米，干净利落，在她面前包好的粽子像流水线终点站一样的堆了起来。我是前几年刚从我们分会学会包粽子

的，今天也俨然当起了老师。闫玉仙和陶老师等是新手，他们俩虚心好学，一丝不苟，认真仔细。

活动过程中裴颖毅和武秀芬二位班长的组织协调工作做得非常到位：那儿需要加米了，那儿要肉了，需要捆绳了，那里需要那里就有她俩的身影。郭老师等忙着擦流到桌上的酱汁。大家配合得相当默契，有条不紊。不久各种形状的粽子出来了：枕头粽，三角粽，四角粽，其貌不扬但实用的”新手粽“ 最后还包了几只红枣粽。让人感到意外的的是男同胞中还有二位潜伏的高手。

包完后打扫教室，不能影响学生周一来上课。大家不仅清理了桌子上的汁水，还蹲着用纸擦洗地面。（找不到扫把）直到满意为止。

汪基铭，李源，武秀芬，张乃莉，祁丕青，杨珍华，裴颖毅，郭守福做了大量的前期工作：原料采购，腌制，洗泡米，提前包好一些粽子且煮熟送给那些给我们提供帮助的学校老师和朋友。表达我们的一点心意，感谢他们对我们的一贯支持。

这是自2015年秋天我们分会成立后的传统节日，因为疫情中断了二年，每年举办。班长换了一任又一任，老领导汪基铭和李源贤伉俪为大家办实事的热情不减。使我们能欢聚在一起谈笑风生包粽子，每人还提了一袋回家，让家里人也能大饱口福：粽香四溢、油而不腻、糯滑可口，咸淡相宜。吃在嘴里乐在心里。



缅怀屈原

王 岚 医 友

七律诗歌一

楚水吟风古韵长，
屈原忠魂泣鬼神。
粽香飘逸端午节，
诗赋流传千古声。
江畔独步思无量，
悲歌遥寄楚天亮。
忠诚犹存水云间，
英名永铸汉家光。

七律诗歌二

橘颊留香溢楚天，
屈原飘泊古今怜。
端午思君泪沾巾，
粽叶飘香祭水仙。
魂归故里梦长安，
诗赋千年传四川。
龙舟竞渡波涛间，
忠魂不灭在人间。





[返回目录](#)

父亲赞歌（歌曲）

作 词：王 岚 医 友

在童年的记忆中，
父亲是那座精致的山，
承担着家庭的希望和未来的重担。
他的双手，巧夺天工，
如神匠般的技艺，修补破碎，
为我们的世界撑起一片天。
他的背影，是我坚定不移的信仰，
在他宽阔的肩膀上，我有辽阔的风景。
他是家中的守护神，
无论风雨变换，始终勇往直前，
身先士卒，从不退缩。
河流转，父亲的白发显霜白，
曾经挺拔的轮廓，
如今柔和了岁月的光彩。
看着他弯曲的背影，
我的心中泛起一层涟漪，

那是爱的重量，
是我未曾言说的歉意。
父亲啊，您的恩情深似海，
我愿化作歌声，
让世界为之动听。
愿每一位父亲，
都如您般伟岸，健康长寿，
是我最深的祝愿。
愿父亲的肩膀，坚如岳山，
承载着家的梦想和愿望。
手艺无双，心胸宽广，
无论风雨，总是前方。
岁月悠悠，白发如霜，
曾经的直腰板，如今弯了框。
儿女心中，涌动着感恩之情，
父爱如海，未来而长久。
未报之恩，言语难以表达，
但愿天下一切父亲，皆安康。
歌颂父爱，情深如海，
愿健康长寿，永远伴随在身旁





[返回目录](#)

感受坐轮椅

邹少男

我从年轻时就养成了步履轻快的习惯，说健步如飞毫不夸张。现今尽管已年过八十，仍然腿脚灵便，步伐轻盈。谁知因此，经常受到孩子们的提醒：“慢点，慢点，着什么急啊！”这带有些批评的味道。每当这时，我心中不快可又不能表现出来，因为她（他）们不明白我这不是故意的，这是我的性格与习惯动作的自然反应。你想，一个上足了劲地发条，启动后能不让它按结构本身的节奏释放能量吗？

他们也不知道，反应快是我身体素质的重要特点。例如当我不慎从桌子上将一个小物件碰落时，或者从碗柜里拿碗盘，不小心碗盘顺手脱落时，我往往会

突然伸手从半空中把它抓回来。我也曾不止一次的设想过，假如现今我们处于社会动乱状态，需要动用武器保护亲人及自己时，我出手的速度绝不会比对手慢。不管对手是年老的还是年轻的。

五月七日，我和老伴俩回北京，在华盛顿杜勒斯机场托运完行李后，孩子们要了一个轮椅让我坐，我欣然接受。因为我与老伴是不折不扣的英语白丁，如果靠我们自己上上下下，七扭八拐走到候机室，是一个很难完成的任务。坐轮椅就等于坐上直通车，免去了胆怯与受憋的遭遇。

尽管如此，一个腿脚灵便的人坐上轮椅，与真正需要坐轮椅者为伍，还是有点不好意思。为此，上下轮椅时我尽量动作迟缓再迟缓些，不然就有一种自找难看的感觉。

给我推轮椅的是一位戴眼镜、扎头巾、披长袍，身体较胖的中年女士。她本来是在一个柜台上担负分派轮椅的负责人，打了多个电话却怎么也叫不来轮椅。情急之下，她亲自出马给我推轮椅。她推着轮椅稳稳当当，多次上下电梯，拐弯抹角，轻车熟路。很快就把我送到候机室。我很佩服并感谢她处置问题的果断与担当，于是就把孩子们告诉我给她的小费数额翻了一倍，心里也得到了平衡。

写于2024年5月8日飞往北京的飞机上

[返回目录](#)



人工智能和深度伪造影片

——您需要了解的内容

文章作者：AARP 社區大使、銀盾工作小組 Martin Bailey

發佈於 2024 年 3 月 “Golden Gazette” 

陈丽珍 翻译

直到最近，如果没有大量的时间和专业知识，很难制作出令人信服的假影片。随着人工智能（AI）能力的不断发展，情况已不再如此。人工智能生成的视频 Deepfake（称为「深度伪造」）正在挑战我们辨别真假的能力，使不良行为者能够传播错误消息。骗子还利用 Deepfakes 窃取金钱和个人信息。

什么是 Deepfake？

根据弗吉尼亚大学信息安全办公室的说法，深度伪造是使用深度学习创建的人造图像或影片（一系列图像），深度学习是机器学习的一个子集，是人工智能的一个分支，可配置电脑透过经验执行任务。生产复杂的深度贗品的过程涉及两种算法。一种算法经过训练可以产生真实图像的最佳假副本。另一个模型经过训练可以侦测影像何时是假的、何时不是。这两个模型来回迭代，每个模型在各自的任務上都做得更好。透过让模型相互竞争，你最终会得到一个非常擅长生成假图像的模型；事实上，它是如此熟练，以至于人类常常无法辨别所收到的视频是假的。这就是深度造假变得危险的原因。

Deepfakes 的用途

“深度造假”的主要目的是影响人们相信发生了一些实际上没有发生的事情。任何有能力製造深度偽造品的人都可以發布錯誤訊息並影響我們的行為方式，從而以某種方式推進他們的議程。基於深度偽造的錯誤訊息可能會造成小規模和大規模的破壞。

儘管 Deepfakes 可以（並且已經）被用於幽默和娛樂目的，但根據 NortonLifeLock 的說法，它們可以用於多種惡意目的，包括：

- 网络钓鱼诈骗

- 資料外販
- 騙局
- 名人色情內容
- 聲譽抹黑選舉操縱
- 社會工程學
- 自動虛假信息攻擊
- 身份盜竊
- 金融詐騙
- 勒索

•如何辨識 Deepfake

儘管“深度造假”通常令人信服，但有一些方法可以識別它們。根據网络安全公司 NortonLifeLock 的說法，如果您認為某個影片是假的，需要注意以下 15 件事：

1. **不自然的眼球運動。** 看起來不自然的眼球運動，或者缺乏眼球運動，比如不眨眼，都是危險信號。
2. **面部表情不自然。** 當一張臉看起來有些不对劲時，這可能就是面部變形的訊號。
3. **尷尬的臉部特征定位。** 如果某人的臉指向一側而鼻子指向另一側，您應該持懷疑態度。
4. **缺乏情感。** 如果某人面部表情似乎沒有表現出與他們所說的話相符的情緒，您可能會發現面部變形。
5. **身體或姿勢看起來很尷尬。** 如果一個人的體形看起來不自然，或者頭部或身體的位置不合适或不一致。
6. **不自然的身体動作。** 如果某人在轉向一側或移動頭部時看起來扭曲或偏離，或者他們的動作從一幀到下一幀都不穩定且脫節。
7. **不自然的著色。** 異常的膚色、變色、奇怪的光線和錯位的陰影都是假貨的跡象。

8. **頭髮看起來不真實。** 您不會看到捲曲或飄逸的頭髮，因為假圖像無法產生這些個人特徵。 看起來不真實的牙齒。 演算法可能無法產生單一牙齒，因此單一牙齒輪廓的缺失可能是一個線索。 模糊或錯位。 如果影像邊緣模糊或視覺效果未對齊（例如某人的臉部和頸部與身體相交的位置）。
9. **噪音或音頻不一致。** 寻找不良的口型同步、机器人般的声音、奇怪的单字发音、数字背景噪音，甚至没有音频。
10. **放慢速度时看起来不自然的影像。** 如果您在比智能手机更大的屏幕上观看视频，或者拥有可以减慢视频播放速度的视频编辑软件，则可以放大并更仔细地检查图像。 放大嘴唇，看看他们是否真的在说话，或者口型是否不同步。
11. **标签差异。** 有一种加密算法可以帮助影片创作者证明他们的视频是真实的。 该算法用于在整个视频的某些位置插入主题标签。 如果主题标签发生变化，那么您应该怀疑影片已被操纵。
12. **数字指纹。** 区块链技术还可以为视频创建数字指纹。 虽然并非万无一失，但这种基于区块链的验证可以帮助确定视频的真实性。 这是它的工作原理。 建立影片后，内容将注册到无法变更的分类账中。 该技术可以帮助证明视频的真实性。
13. **反向影像搜索。** 对原始图像的搜寻或使用电脑的反向图像搜寻可以在线挖掘类似的视频，以帮助确定图像、音频或视频是否已更改。 虽然反向视频搜索技术尚未公开，但投资这样的工具可能会有所帮助。

如何验证照片或影片的真实性

在检查照片或视频的真实性时，我们必须考虑几个因素。 MUO（Make use of）是网络上最大的在线技术出版物之一，它提供了一些技巧来帮助我们区分人工智能生成的图像和真实图像。

1. 检查来源

当影片或照片在社群媒体上疯传时，这可能很难做到，但如果您想知道自己看到的是否是假货，这一点就至关重要。 尝试将照片追溯到原始帖子，看看谁分享了该图片或视频以及他们分享的原因。 如果它显示了令人震惊的政治事件或讯息，请质疑为什么它出现在社交媒体上而不是主流媒体上。 如果主流媒体对报道某个故事犹豫不决，这可能意味着它是人工智能生成的图像和影片证实的假新闻。

除了标题、描述和评论部分之外，还要检查原始发文者的个人资料页面以寻

找线索。Midjourney 或 DALL-E（两个流行的 AI 艺术生成器的名称）等关键字足以让您知道您正在查看的图像可能是 AI 生成的。

2. 寻找水印

识别人工智能生成图像的另一个重要线索是水印。DALL-E 2 会在您从其网站下载的每张照片上放置一个，尽管一开始可能并不明显。您可以在图片的右下角找到它，它看起来像五个正方形，颜色分别为黄色、青绿色、绿色、红色和蓝色。如果您在遇到的图像上看到此水印，则可以确定它是使用 DALL-E 2 建立的。不幸的是，很容易下载没有水印的相同影像。Midjourney 不使用水印。

3. 搜寻影像中的异常情况

您一开始可能没有注意到它们，但人工智能生成的图像通常具有奇怪的视觉标记，当您仔细观察时，这些标记最为明显。以下是您可能会在人工智能生成的面部图像中找到的一些标记：

- 耳環遺失或不匹配。
- 模糊的背景看起来更像纹理。
- 背景中的文字难以区分。
- 脸部不对称（牙齿偏离中心，眼睛大小不同）。
- 照片中的一些补丁看起来像是被涂过的。
- 眼鏡等物體融入皮膚。

请记住，诈骗者不断发展他们的技术，包括人工智能的使用，因此要保持知情、谨慎行事并相信自己的直觉至关重要。如果您怀疑人工智能诈骗，请向有关当局或被冒充的组织报告，以帮助防止其他人成为诈骗的受害者。



探讨社区健康挑战之源

——多元文化咨询委员会会议报道

吴月兰

在当今社会，人们对于健康的关注度与日俱增，而社区作为人们生活的基本单元，其健康状况更是直接关系到每一位居民的生活质量和幸福感。随着社会的发展和变迁，社区健康面临着诸多复杂且多样化的挑战，这些挑战不仅影响着个体的身心健康，也对整个社会的稳定和发展有着深远的影响。

2024年6月18日，陈丽珍理事长与我有幸参加了由费尔法克斯县卫生部门举办的至关重要的会议，其主题为“探讨社区健康挑战的基本原因”。此次会议由多元文化咨询委员会（Multicultural Advisory Council, MAC）精心组织，相关会议资料则由战略合作经理 Sarah White 以及高级公共卫生分析师 Lani Steffans 提供。

会议的核心目的在于精准识别并深入探讨社区健康所面临的关键挑战，同时竭力探寻这些挑战背后的根本缘由。而此番讨论正是基于由社区健康协会（Community Health Assessment, CHA）评估后所呈现的数据及发现展开的。

在三月份的 MAC 会议上，参与者深入讨论了社区健康问题。会议议程包括以下几项健康相关领域的具体内容：

1. 社会健康决定因素（Social Determinants of Health）：这些因素包括对健康产生影响的社会、经济以及环境要素等。

2. 预期寿命和过早死亡率（Life Expectancy & Premature Mortality）：不同群体间的寿命差异及其背后成因。

3. 医疗利用和获取（Healthcare Utilization and Access）：关乎居民获取医疗服务的便捷程度以及所面临的障碍。

4. 慢性病和健康状况（Chronic Diseases & Conditions）：社区中较为常见的慢性疾病预防及其健康管理状况。

5.身体活动、健康饮食和食物安全（Physical Activity, Healthy Eating & Food Insecurity）：对于促进健康生活方式以及保障食品安全方面的考量。

6.心理健康（Mental Health）：精神卫生问题的当下现状以及应对之策。

7.物质使用（Substance Use）：物质（主要指不当药物）滥用的预防与治疗事宜。

8.妇幼健康（Maternal & Child Health）：对妇女和儿童健康保障的关注。

在过去的三个月里，CHA 将会议上得出的结果带到社区中进行了更深入的调查，收集到了宝贵的数据和反馈。调查结果显示，社区最关心的前四项健康问题如下：

1. 环境污染：包括空气和水污染及其对健康的长期影响。
2. 心理健康支持不足：包括心理健康服务的可及性和居民对心理健康问题的认知水平。
3. 慢性疾病的高发率：特别是心脏病、糖尿病和高血压等疾病的预防和管理。
4. 儿童和青少年的营养与健康：包括肥胖、营养不良以及健康饮食习惯的培养。

因此，在此次会议上，与会者被划分为四个小组，针对上述四个问题展开了更深入的讨论，力求找出这些问题的根本原因。每个小组具体讨论的内容如下：

医疗资源不足以满足社区成员的需求（Healthcare Resources are not meeting the needs of community members）

- 讨论内容：小组成员对医疗资源分布不均衡以及医疗服务获取所面临的障碍，如地处偏远、缺乏保险等情况进行了深入探讨。
- 解决方案：提议强化基层医疗服务，加大流动医疗服务的力度以及增加远程医疗的运用，从而提升医疗资源的可及性。

许多社区成员未能得到心理健康和/或物质使用问题的帮助（Many community members are not getting help for mental health and/or substance use concerns）

- 讨论内容：小组成员针对心理健康服务和物质滥用治疗的不足情况，以及相关的社会污名化问题展开了讨论。
- 解决方案：提议加大心理健康服务的宣传与教育力度，消除污名，同时提高心

理健康服务的可及性。

许多社区成员没有获得足够的健康食品（Many community members do not have access to or the ability to get enough food to be healthy）

- 讨论内容：小组成员对食物不安全问题，包括健康食品的高成本以及食品沙漠的存在等情况进行了深入探讨。
- 解决方案：提议设立更多的社区菜园和食品银行，提供健康食品补贴，并推动健康饮食教育的开展。

社区成员缺乏身体活动的机会（Opportunities for physical activity are not available to some community members）

- 在小组讨论环节，与会者深入细致地探讨了导致上述问题的具体成因：比如社区内体育设施匮乏以及缺乏安全的活动场所等问题。
- 解决方案：提议增加社区内的公共体育设施，优化社区环境以保障居民安全，并积极开展更多的社区健身活动。

会议临近尾声时，Sarah White 和 Lani Steffans 对未来的行动计划予以了总结，其中包括：

- 数据收集和分析：持续进行社区健康数据的收集与分析工作，以确保决策的科学性与有效性。
- 政策制定和实施：基于讨论的结果，制定具体的健康政策，并有力推进其实施。
- 社区参与：强化与社区的互动，以确保各项措施能够切实惠及居民。

社区健康是一个综合性的概念，它涵盖了居民身体、心理、社会等多个层面的健康状态。一个健康的社区应该具备良好的医疗资源可及性，包括充足的医疗机构、专业的医护人员和便捷的医疗服务获取途径。同时，心理健康服务也至关重要，要提供心理咨询、治疗等支持，减少心理疾病带来的负面影响。

在饮食方面，要确保社区居民能够获得充足的营养和健康食品，这需要加强食品供应和安全监管。还要积极营造有利于居民进行身体活动的环境，如建设更多的公园、运动场所等。此外，加强社区健康教育，提高居民的健康意识和自我保健能力也是关键所在。

通过这次会议以及后续的努力，我们期待能够打造出更加健康、和谐、充满活力的社区，让每一位居民都能享受到高质量的健康生活。

会议期间，费郡卫生署健康部门主任 Gloria Addo-Ayensu 女士发表了重要讲话。



陈丽珍理事长,吴月兰副理事长与费郡卫生署健康部门主任 Gloria Addo-Ayensu 女士，社区健康部门主任 Mingo Anthony 先生合影

[返回目录](#)

头面部自我养生保健法

王岚 周英男

自我养生保健法是以经络学说和运动疗法为基础,结合自己五十六年的临床经验创编的健身疗法.自我养生保健法是用手指或手刺激经络和穴位,通过经络系统、传达到内脏、调解内脏的机能,使内脏机能活动达到协调和平衡,并通过运动疗法,使疾病得以治愈.临床实践证明,自我养生的保健法对头疼、失眠、腰疼、头晕、心悸、胃疼、便秘、神经痛、高血压、关节痛、耳鸣,鼻炎,牙痛,痛经、更年期症状,妇科病等均有良好的治疗效果.自我养生保健法适用于自我保健,只要方法得当,一般没有副作用,简单易学,经济实用,是一种好的保健方法。

经络学说是中国中医药学宝库的重要部分。经络，是经脉和络脉的统称。经尤如直行的径路，是经络系统的主干。络则有网络的含义，是经脉的细小分支。经络内属腑脏，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，网络周布全身，把人体各个部分联结成一个统一的整体，以保持其机能活动的协调和平衡。这种平衡一旦遭到破坏，就会导致疾病的发生。《灵枢》中说：“经脉者，所以能决定死生，处百病，调虚实，不可不通。”

经络学说的形成，是以古代的针灸、推拿、气功等医疗实践为基础，经过漫长的历史过程，结合当时的解剖知识和藏象学说，逐步上升为理论的，其间受到了阴阳五行学说的深刻影响。公元前221年，《黄帝内经》的问世，标志着经络学说的形成。

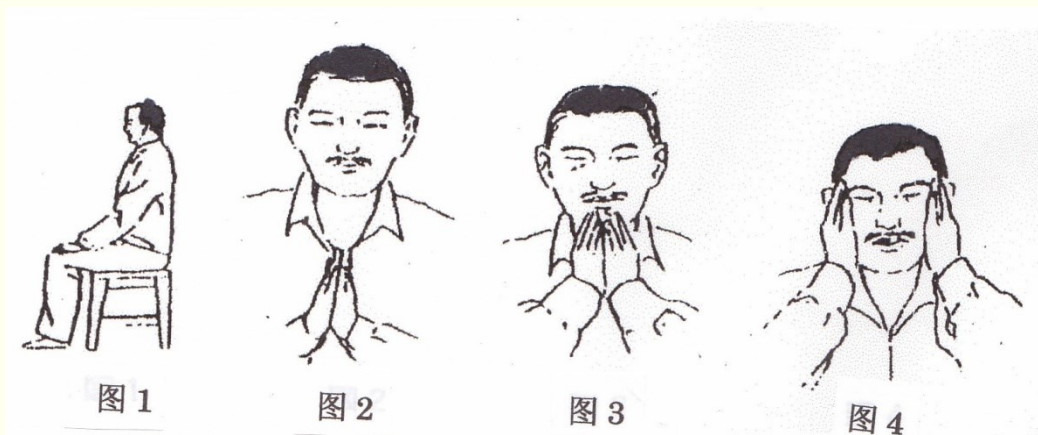
据医学史考证，早在原始人类时期，原始人类通过生活实践，逐渐懂得通过刺激身体的一些特定部位，可以使疼痛或病状得以缓解，并用砭石制成石针或用动物的骨骼制成骨针，刺激这些特定部位，使疼痛或病状得以缓解，从而发现了穴位和经络。考古工作者在原始人类居住过的洞穴中，多次发现石针和骨针。随着冶金术的发展，制成了金属针，针灸术得以大发展。

本次介绍头面部自我养生保健法

予备式 坐位，自然呼吸、肩部放松，全身放松。（图1）

1、双手放于胸前，双手相合，上下搓动，至掌心发热（图2）、双手的食指从嘴角的外侧的地仓穴沿鼻子外侧的迎香穴向额头攒竹，阳白，头维等穴按摩，

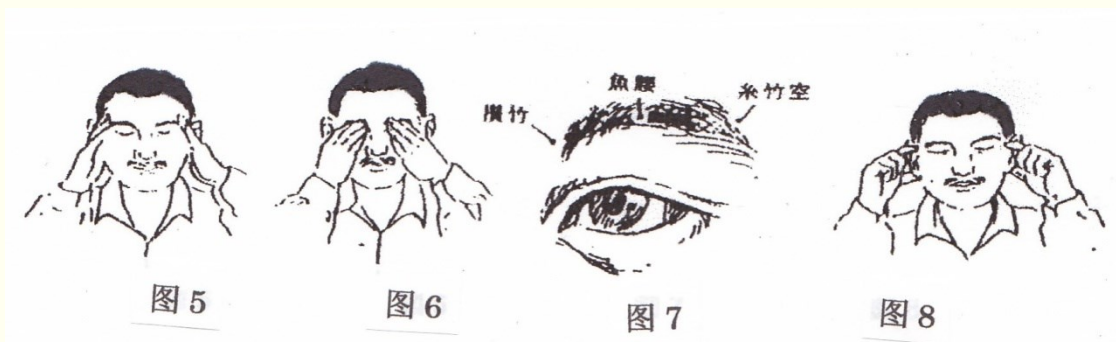
并向上按摩时吸气。再从额头开始向鼻子外侧，嘴角的外侧按摩，向下按摩时呼气。反复按摩16次。(图3、图4)这种方法，可使大肠经，胃经，膀胱经，胆经等经络得到刺激，改善面部血液循环和淋巴液循环，消除头疼，头晕，改善睡眠状



2,大拇指压于医风穴，其余四指由眉的内侧的攒竹起，向眉的外侧的丝竹空穴擦摩，反复16次(图5-7).

3，双肘抬起，双手微屈，用双手的食指挠侧揉按太阳穴，向前8次，向后8次。

(图8).



头面部经络保健法可以促进颜面部的血液循环和淋巴液循环，改善头面部的

新陈
代谢，增加头面部组织的血液和营养物质的供应量，可以调节神经系统的功能，

有美容的功效，可以解除头痛，头晕，失眠，更年期症状，鼻塞，老花眼等症状。

眼部经络保健法

1、双手大拇指压于攒竹穴，(两眉の内側端)向前擦摩8次，向前擦摩8次。

(图9)

2、一只手的大拇指和食指成钳形，置于睛明穴（眼的内侧凹陷处）上下擦摩16回。（图10）

3、用两手的食指侧擦摩四白穴16次。（图11）

4、用两手的大拇指放于太阳穴处，其他四指轻轻弯曲，食指的挠侧由眉毛内端向外侧端擦摩（图12），再用食指的挠侧由眼下方的内侧端向外侧端擦摩（图13），反复擦摩16次。



眼部经络经穴保健法通过刺激大肠经，胃经，膀胱经等经络及其穴位，可改善近视，老花眼，散光等症状、增加视力、也可减轻眩暈的症状。

三、鼻部经络保健法

1、两手食指和中指置于左右迎香穴向内侧旋转擦摩16次，再向外侧旋转擦摩16次。（图14）

2、两手食指和中指沿鼻唇沟上下擦摩16次。（图15）



鼻部经络经穴保健法通过刺激大肠经，胃经等经络及其穴位，可改善鼻部的血液循环，可以使鼻腔通畅，减轻鼻塞，减轻感冒，鼻炎，副鼻窦炎，花粉症，颜面神经麻痹的症状。

耳部经络保健法

1、两手食指和中指稍分开置于耳根的前后侧，上下擦摩耳根前后侧16次。
(图16)

2、两手大拇指和食指擦摩耳壳。(图17)

3、鸣天鼓：两臂向后上方抬起，两手置于后头部，两手掌向前压于耳的后方，使耳的前侧贴于脸颊，两手食指置于中指之上，两手食指从中指滑下，叩打后头部(图18、图19)、反复叩打32次，脑内有咚咚的打鼓声响，称为鸣天鼓。

4、全体轻揉耳 5、两手掌压于耳壳上2-3秒，再抬起两手，反复进行32次。(图18, 19)



耳部经络保健法经络经穴保健法通过刺激胃经，小肠经，三焦经，胆经等经络及其穴位，有补肾强身作用，可增强听力，对耳鸣，耳聋有治疗作用，可减轻眩晕，提高平衡能力。

口腔经络保健法

1、叩齿：先轻轻叩门齿32次，再扣臼齿32次。

舌在口中向右旋转8次，再向左旋转8次，反复进行2次。(亦称赤龙搅海)。

口腔经络保健法可改善齿的营养，增强口腔的血液循环，减少牙齿的疾病。

【银光厨艺】

银光厨艺人对美食的探索与追求 (美篇)

张媛香




https://www.meipian14.cn/54n5cuhd?from=copy_link&um_rtc=197b946c396fa66083d47ad3c7d91d72&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](#)



盛夏小菜园 (美篇)

张媛香

晒晒我的盛夏小菜园 

 张媛香 
昨天 阅读 1659 [关注](#)

盛夏阳光灿烂，万物繁茂，是各种蔬菜生长旺盛的季节。小菜园的各种蔬菜迅速生长达到风狂地步，收不及，吃不完。现在不是像初春时盼着它们成长，而是念着它们慢点长、慢点长。不知其他菜友是否也有这种心情。

https://www.meipian14.cn/54rfuoab?from=copy_link&um_rtc=e1e2121774707daf111cbc0d88dd6e59&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](#)