

The background is a traditional Chinese ink wash painting of a mountain landscape. It features tall, slender mountains, a small bridge over a stream, and various trees, including a prominent one with yellow and orange foliage in the foreground. The sky is filled with soft, misty clouds.

银光老年协会

Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2024年8月1日 第178期

责任编辑 徐印树

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】	
银光合唱队中的夫妻档，真棒！	赵永健
【银光风采】	
银光风采汇编（一）	双 姥
【银光活动】	
炽热的爱心.....	张媛香
银光老年协会麦克莱恩分会第一次委员会	媛 缘
银光学员热爱 Zoom 电脑班学习	医友 王岚
2024年公寓夏季野步纪实（美篇）	林優俐
【银光文苑】	
庆贺美国独立日诗歌三首	医友 王岚
始终在母亲身边.....	邹少男
乡村小教堂.....	邹少男
夏天的傍晚.....	邹少男
童年趣事.....	杨亿黛
诗二首	芳 草
允許一切發生.....	立 敬
感谢银光老年协会（歌曲）	医友 王岚
【旅游观光】	
异域风情.....	林優俐
探寻三晋古韵(美篇).....	史永坤
【银光厨艺】	
夏日的清凉美食.....	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://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：徐印树，邮箱为：xys1946@gmail.com .

下期责任编辑：徐印树，邮箱为：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】

银光合唱队中的夫妻档，真棒！

赵永健

正值银光20周年庆典之际，令我联想到在银光当义工的8、9年的教歌岁月，那么多熟悉、亲切的面庞，栩栩如生的展现在我的脑际.....。

序言

起初我去中心教课，迎着朝阳，等候中心的交通车前往，返途再乘交通车回家。不久我认识了李燮元，人们会看到李燮元夫妻开车，接送我去中心的身影。他们这许多日子的往返陪伴，保证了我教学和排练的顺利进行。元元开车非常辛苦，我十分感激她啊！元元热情、真挚、能干。她喜欢唱歌，她的音质很美，识谱能力强，节奏感、乐感好。年轻时是单位里受欢迎的歌手，老伴也为之痴迷。因为我们接触较多，所以对她的辅导也就“近水楼台先得月”了。她认真学习发声技巧，从呼吸到共鸣、咬字、吐词等，进步很快。声音美妙柔和，一曲《太湖美》使观众们心旷神怡，动人心弦，她的独唱很受欢迎。元元的先生史国胜虽未加入歌队，但他积极为歌队的演出拍照，为排练场地整理桌椅，不声不响地为大家服务，十分难得。我深深感谢他们夫妻俩的付出！

（一）

每次进入大厅未上课前，歌友们都交谈甚欢。一次我正和歌友谈话，突然有人从我身后将我双眼蒙上，我回身对上了一双深情的眼睛：“是你啊！”蔡廷秀。小蔡这位曾身患重病，而且听力有碍的歌友，是那么淳朴可爱。她在患病中，我不断给她鼓励和安抚，希望她充满信心地与病魔抗争。在家人的共同关爱下，她战胜了病魔！

上课时，我会观察歌友反应。当我情不自禁地看向小蔡时，只见她用那只好耳朵、歪着头、对着我，专心致志地听我讲课。见此，我内心好感动，她那么认真学习啊！

小蔡曾三次在课堂上，为我献上玫瑰花束，那一朵朵鲜艳欲滴的玫瑰，带来了小蔡对我的深情厚意，令我难以忘怀！

小蔡丈夫麻学武很喜欢唱歌，他识谱能力强，声音响亮。他俩每天散步，总是在练歌，一是陶冶情操，二是认真地准备演出节目。

“天有不测风云”。小蔡病愈，老麻又病了。然而，老麻非常开朗地对我说；

“有病早发现，早治疗，问题不大！”有了坚定乐观的信念和及早治疗，他的病情很快好转。这对夫妻不离不弃正如：“夫妻同心，其利断金！”。当观众看到舞台上他俩对唱，相依相偎的画面时，都会为之动容。我深深地祝福他们！

（二）

“你能把歌声唱得轻柔一点吗？”刘敏看看我，点点头。谁知他一开嗓，仍然是大嗓门！

有人轻声告诉我：“他耳朵听不清！”我恍然大悟。他经常独唱，可惜无法控制自己的音色和音量，多好的男高音啊！我们俩曾在慰问敬老院时，重唱了一首阿尔巴尼亚的歌曲《含苞欲放的花》，效果还不错。

老刘大嗓门，他太太孙凤琴却是纤细的童声味道。凤琴喜欢唱歌，她唱的《摇篮曲》温柔、纤细。因她心脏有点问题，不能激动，我鼓励她：“喜欢唱就开口唱别管什么用气、位置等方法，快乐就好！”她开心地点头说：“唱歌有益健康！”他俩在歌队从未缺课，积极参加排练演出。他俩还是银光积极的义工，担负为大家准备饮用水和出借书籍等工作，十分辛苦。为他俩点赞！

（三）

在歌队中，张运杼是个肯学、肯钻、肯用心的学唱“迷”！从2011年10月起，到2019年我离开，近八年的时间里，她孜孜不倦的求知欲，深深地触动了我，因此我不断地为她解惑。即使我回国后，她还发来请求解惑的附件，我细心回复，她真是执着好学啊！她爱唱的那首“美丽的草原我的家”，音调宽广，美丽辽阔，她用正确的发声法努力的表现着。她歌唱很有进步，公寓的观众听她演唱后，都说她唱歌有方法，好听。我深感欣慰！

记得有一次，午餐后要排练女声小合唱。她正在慢斯条理的吃饭，我说：“快点吃！大家在等着。”她抬眼说：“专家讲，吃饭要细嚼慢咽，一口要嚼20次。”我的天哪！怪不得她学唱，也是细嚼慢咽的消化、吸收，才会进步很快啊！

在她的影响下，她的另一半陈炎森也参加歌队，不声不响，努力学唱，发挥了男声的效应。如果歌队有多多的学唱“迷”，那将是歌队快速提升的基石啊！

（四）

“老师，请您教我指挥好吗？”陈新中这样好学，我义不容辞地把指挥的图示和指挥拍点的要领告诉他，并且还手把手的带他练习，他很认真的练习着。原来他们公寓演出要他指挥，他当仁不让地去完成这个任务。

他和夫人孔旌荣一同参加歌队。我会对每一位歌友进行辅导，因为每人的身体素质和心理素质都不相同。老陈在学唱《亲亲的茉莉花》时，我一句句纠正他发音，他也认真改正。小孔喜欢唱《牧羊姑娘》，我也耐心纠正她每句的发音。他俩对唱《敖包相会》在公寓受到好评！突然有一段时间不见他俩出现，我收到来信说他们搬家了，太远来不了啦。但是，隔段时间，又见他夫妻双双来歌队，我

开心地欢迎他们。这是对歌队一往深情的好歌友啊！

(五)

走进活动中心的大门，你会看到一些老人围在售糕点的地方选购。这些糕点每天由林家华清晨起大早，去有关商店运来。吃到这些糕点的人们，会想到老林的辛劳付出吗？

老林直爽、开朗，有军人作风。他和夫人简洁英在歌队学习练唱积极，一曲《可爱的一朵玫瑰花》唱得有板有眼。老林曾要我单独选歌给他唱，我选了一首《嘎哦丽泰》他没有去练，可能有点难度吧，遗憾！

他俩在歌队人缘好。一次，他们邀请好多歌友，去他们临湖的漂亮别墅里聚会。歌友们不忘抓紧机会学唱，请我为每人辅导，我一指出她们要改进之处。中午，大家兴致勃勃的围桌聚餐，随后又移步到外面的凉台聊天。哇！四周风景如画，凉台盆景、花卉相映成美景，大家忍不住合影，留下了珍贵的回忆。

如今，老林病了，回国休养，再也听不到他爽朗的笑声和响亮的歌声了。小简常带去我们对老林的关心和问候，祝他早日康复！

(六)

“亭亭白桦，悠悠碧波，微微南来风……”这首日本歌曲，被具有高亢嘹亮自然声的陈时达理事长唱出来，很受欢迎。

陈理事长平时工作很忙，却忙里偷闲的来歌队学习和排练。他虚心求教。我指出他有自然的高音，但由于缺少发声方法，高音干、直，没有共鸣色彩。希望他学会正确的呼吸，保持吸气状态再送气发声，他深有感触地练着。后又听他唱《天路》有不小进步，高音能用气息推送了，声音能较好的上下贯通。但是低音还是未能打开胸腔，因此低音飘浮。如果能学会共鸣腔的调配，音柱建立，他那抒情男高音的音色，将会漂亮的发出来。希望他继续努力，更上一层楼！

他的夫人於蔚炎嗓音不错，音色明亮。在歌队里参加学习和演出，是歌队的积极分子。他们二人在歌队里，与大家共同进步。

(七)

合唱队很需要男声，否则歌声的平衡、和谐都会受影响。因此，我很欢迎男同胞参加歌队。

我以前就认识郑汝靖，他曾热心的帮助我为小外孙找学校学中文。后来他参加了歌队，积极练唱，为男声添砖加瓦。但是，有一段时间不见他来队里活动。

一天，郑汝靖和夫人俞清荣双双来参加活动（他夫人原来不是歌队成员），我很高兴地欢迎他俩。这才知老郑患病，在夫人精心照料和积极治疗下，夫妻坚定的抗病意志，使得他病情已经好转了，于是携夫人回到歌队。我相信，愉快的情绪和优美的音乐，会使老郑很快击退病魔！老郑喜欢唱“敢问路在何方”，夫人喜

欢唱“可爱的一朵玫瑰花”。一个坚挺勇敢，一个温柔似水，多么融洽的一对好夫妻。祝愿老郑早日完全康复！

（八）

每当我在明亮、宽敞的活动室上课，歌队不再为上课或排练，东跑西窜找地方时，我总会想起如今这场地，是李莉莉的热心、努力促成的结果。吃水不忘掘井人！

莉莉不但关心歌队的成长，还投身到认真学习中去。我对歌队进行培训时，把基础乐理知识和发声要领，都做一一的讲解和练习。认真听讲者能融汇贯通，不专心者只会一带而过，莉莉是个有心人！

《花非花》这首歌曲意境朦胧、抒情，练习气息、共鸣较好，但音域的向下跳动较难到位，初学者有一定难度。莉莉在学习中，认真钻研，时不时还和我探讨验证。她对发声、共鸣等的见解正确，这首歌，她很喜欢，唱得也不错。她还能把用气的方法应用到拜佛的实践中去。在佛堂排练节目中，她的歌声获得佛友们的不断赞赏！

她的先生徐孝根，本是乒乓球队的积极分子，在莉莉的动员下，来歌队充实男声队伍，常见两人同进同出，恩恩爱爱。可惜啊！孝根英年早逝，令人十分痛惜！

（九）

歌队是银光的亮丽名片之一。贾志兰是歌队的班长，他把歌队管理得井井有条。他热情坦率，认真负责，是我的得力助手，更是队员们心目中的好班长。

他是个具有潜力的抒情男中音。声音沉稳、低沉、广阔。每次对他辅导时，他希望音域能托宽一些。而男中音要拓宽音域，必须充分利用头部、胸腔和咽喉区域，在自然音域、换声音域和高音音域中发声，才能创造出悦耳的协和共鸣效果。他为了扩展音域，努力认真的学习、研究，甚至在家中烧煮时，也在练习不断。因而他的独唱，在歌队甚为出翘，深获好评！

他太太竺雪丽待人热情、亲和，在贾志兰班长的影响下，由英语班转来，夫唱妇随。她努力学唱，是歌队低音部不可或缺的队员。夫妻二人多次对唱，均获好评！

他们俩不仅爱唱歌，还是《银光通讯》的资深编辑。以往我投稿银光通讯，常请他二人转。回国初期，老贾曾邀我投稿，可惜才回国，事多心定不下来，不想动笔。后来国内疫情爆发，再无心情写稿了。拂了老贾之心，只好在此表示歉意啊！

（十）

记得一次在课堂上，我巡视歌友的学唱情况时，发现毕明方斜坐在椅子上，翘着二郎腿唱歌。我走过去说：“把腿放下来，坐正了唱歌！”他立马挺身坐正，

没有言语。此后，我再也没看他翘二郎腿练唱了。事后，他对人说：“感谢老师指正！”

毕明方和王志兰夫妇参加歌队较晚，但是，两人的音色均佳，而且乐感、识谱能力都不错。第一次听他们的二重唱，声部准确。节奏配合恰当，只可惜两人的音色缺乏融和。我建议他们要打好声乐的基础，学习科学发声，正确呼吸，调整好共鸣腔，更要学会‘以字行腔’等等。学习歌唱是艰苦的，不是唱唱玩玩。他们醉心于歌唱，勤奋学习，对自己要求严格，进步显著。

毕明方是抒情男高音，音色纯净，但口腔不够松开，高音上去不自然。但纠正后，明显发出了抒情色彩的柔美高音。王志兰是抒情女中音，音域较宽，但不厚实。因为胸腔未能充分打开，气息支撑欠力度。经过不断努力，声音厚实增加了。二人的对唱、重唱，十分美妙。一曲难度较大的《鸽子》，唱得让观众叹为观止！这是他们夫妻二人，并肩徜徉在歌唱海洋中取得的成果。可喜可贺！

结束语

银光歌队在平时的活动中，总能看到成双成对的夫妻身影。他们笑逐颜开地跨进活动室，舒展歌喉，愉悦身心，然后心情愉快地返回家园。正如那首耳熟能详的黄梅戏：“树上的鸟儿成双对，绿水青山带笑颜。你我好比鸳鸯鸟，比翼双飞在人间。”

银光歌队除了双双对对的夫妻档，还有许多独来独往的出色歌友，如：童曼青、计丽英、张媛香、惠月明、陈岱、邬如芬、刘均一、王建民……等等歌友，恕不一一道来。我衷心地祝福歌友们快乐、平安、健康、长寿！

[返回目录](#)

【银光风采】

银光风采汇编（一）

双 姥

留不住岁月的脚步，就留下美好的记忆。在庆祝银光老年协会成立20周年的日子里，我们将陆续刊载我们录制及转载的视频，介绍我们华盛顿地区银光老年协会成立20年来，不同时间、不同地点、各种表演的形式所展示的风采，让大家了解我们银光老人在美国的生活和精神面貌。

- 1, 银光风采 (1) -- 吉特巴水兵舞
<https://note.youdao.com/s/NhqxxLTQ>
- 2, 银光风采 (2) -- 新颖创意元宵乐 团结写作百花綻
<https://note.youdao.com/s/8xRnRuox>
- 3, 银光风采 (3) -- 舞蹈《天之大》
<https://note.youdao.com/s/JAlofKNX>
- 4, 银光风采 (4) -- 斗牛舞
<https://note.youdao.com/s/a26iEO6S>
- 5, 银光风采 (5) -- 旗袍秀《花好月圆》
<https://note.youdao.com/s/SwVWTV9V>
- 6, 银光风采 (6) -- 集体舞《浪漫草原》
<https://note.youdao.com/s/EMXP5uz5>
- 7, 银光风采 (7) -- 京剧《智斗》
<https://note.youdao.com/s/6zx6Qjij>
- 8, 银光风采 (8) -- 峨嵋武馆弟子少林功夫表演
<https://note.youdao.com/s/DUXWJESg>
- 9, 银光风采 (9) -- 黄梅戏《戏凤》
<https://note.youdao.com/s/LRCujb8x>
- 10, 银光风采 (10) -- 越剧片段我家有个小九妹
<https://note.youdao.com/s/Fm0ZxDqT>
- 11, 银光风采 (11) -- 舞蹈：我们的生活充满阳光
<https://note.youdao.com/s/2OLn90u9>
- 12, 银光风采 (12) -- 男子单人舞翻身农奴把歌唱
<https://note.youdao.com/s/F84mYEaq>

[返回目录](#)

【银光活动】

炽热的爱心

——银光文艺小分队赴巨橡老人护理中心慰问演出报导

张媛香

6月29日下午2点银光文艺小分队40余人冒着酷暑，前往巨橡老人护理中心，为居住在那里的老人举办了一场别开生面的慰问演出，为护理中心的老人带来了欢乐。这场演出不仅展现了银光人的风采，也彰显了银光老年协会融入社会、为



社区服务做出积极的贡献。

演出节目丰富多彩，由合唱队、安妮湖分会、猎人公寓分会、民族舞蹈队、器乐队、Sully 合唱队、交谊舞队等组成演出小分队，准备了十四个丰富多彩的节目，涵盖了旗袍秀、民族舞、交谊舞、椅子操、电吹管、口哨等多个艺术形式。参演人员积极热情提前做好准备，化好妆，穿好演出服提前赶到巨橡护理中心。大家齐心协力认真演好每一个节目，共同为老人们献上了一场视听盛宴。

理事长陈丽珍主持本次演出，她用生动有趣的语言拉开了序幕。

第一个节目是猎人公寓分会的旗袍秀，在《烟花三月下扬州》优美歌声中，六位身着艳丽旗袍的美女，步履轻盈优雅，仿佛穿越到那烟花三月的江南水乡。

第二个节目安妮湖分会排舞《巴比伦河》，几位演员走着欢快的舞步将观众带到了美丽的巴比伦河畔，随着音乐节奏尽情舞动。

第三个节目安妮湖分会保留节目。椅子操《海草舞》是银发族坐姿舞之一，椅子操让老人们感受到运动的乐趣，简单的动作充满活力，带动台下的老人激情澎湃舞动起来。

第四个节目越剧《西厢记》琴心，当领演者身着华丽的越剧戏服、亮丽的头饰在台上一个亮相，台下即掌声四起。后面三位身着玫红色舞裙的演员跟随着领演含情脉脉的精湛伴唱，赢得了阵阵掌声。



接着是器乐队电吹管合奏《九九艳阳天》，演出人员闫玉仙、陶建南悠扬的乐

声仿佛把人们带到那灿烂的艳阳天。

李继英老师与老人互动英语歌演唱《Do Re Mi 》这首脍炙人口的歌曲，使护理中心的老人立刻激动起来，合着李老师的节拍手舞足蹈，一起唱起了熟悉的《Do Re Mi 》，现场气氛欢乐无比。

猎人分会选送的健身舞《格桑花开》在悠扬的舞曲中，迈着轻快的步伐翩翩起舞。动感十足展示了一群70多岁的老人的健康与活力。

丁松年老师演的口哨《画你》、《外婆的澎湖湾》，口哨声婉转悠扬使大家听得入神。一位老人激动的说这是她听到最好听的口哨演出，勾起了他们美好的回忆



民族舞蹈队藏族舞《吉祥》舞出藏族舞蹈的热情洋溢，带来了浓郁的民族风情，给大家留下美好的印象。

交谊舞队这次演出了二个交谊舞节目，《华尔兹》由陈全清老师与孙向新默



契配合，舞步轻盈优雅展现了舞者非凡的魅力。交谊舞《慢三》由四对舞者在狭窄的场地依然顺利熟练完成舞蹈动作。交谊舞轻松愉快的舞蹈给大家带来美的享受。

猎人分会的《太极功夫扇》表演，融合了太极的柔与刚。她们手执红色太极功夫扇，随着音乐的节奏，时而轻舞飞扬，时而沉稳有力，扇子开合之间富有现代艺术的美感，令观众陶醉其中。

英文歌小组唱《Hoom Sweet Hoom 》《God Bless America 》他们用嘹亮的歌

声，歌唱甜蜜的家，歌唱对美国的热爱和祝福。

当全体参演人员齐声高唱《友谊地久天长》时，台上台下融合一起高歌，将演出推向高潮。

此次慰问演出不仅让护理中心老人感受到关爱和温暖，也展示了银光老年协会成员们的多才多艺和积极向上的精神。银光人在社会中发光发热，为社区贡献自己的力量。

感谢巨橡老人护理中心热情接待和支持。

特别感谢乐园护理中心给予支持和帮助，派车接送交通不便的演出人员，使得慰问演出圆满成功。

银光老年协会将继续秉持关爱老人、服务社会的宗旨，为社区带来更多精彩的活动和演出。

[返回目录](#)

银光老年协会麦克莱恩分会第一次委员会

媛 缘

银光老年协会麦克莱恩分会于7月12日召开了第一次委员会。会议由媛缘主持，重点研究明确了三个问题。

一、委员会分工

- 1、宣传委员：负责大型活动的策划、组织、排练。
- 2、组织委员：负责了解会员情况，认真组织填写好会员登记表。
- 3、生活委员：主要负责策划组织怎么能为老年人提供更好的服务。

二、讨论研究了参加银光协会成立20周年大庆活动的节目。

三、研究安排对生病、有困难的老人，搞一些慰问和帮助活动。会议开的非常热烈，大家畅所欲言，献计献策，达成了共识；振奋了精神，鼓舞了士气。我们的口号是：“我们七个在一起。就会了不起。”

银光学员热爱 Zoom 电脑班学习

——祝贺电脑班zoom课堂开课100堂

王岚 医友

沈秀霞老师是 Fairfax 郡 Zoom 教室的电脑老师，知识渊博，教学经验丰富，她积极学习新知识，特别是智能 AI 的知识，及时讲授给学员们。由浅入深，使学员们及时掌握新知识，使用免费网站即可完成视频和歌曲的制作。

为了方便学员们学习，沈秀霞老师早在2014年就在 Youtube 上开设了沈老师教室，称为老年学堂。系统地介绍电脑知识，例如：Zoom 主持、照片、贺卡、网页、Ipad、Youtube、微信、完美影像、剪映、翻译备忘录、谷歌翻译、扫描、Zoom 课。

一，由浅入深，循序渐进的教学

1、从 Zoom 的知识开始，沈老师从 Zoom 见面会开始讲解麦克风、摄像头开关转换、画面模式、画廊模式、放大某人及还原、查看参加者人数及姓名。第二讲是分享屏幕。接着，把上述内容逐一深入讲解。在讲到背景与滤镜时引起学员们的极大兴趣，纷纷给自己更换了背景，并给自己戴上帽子，眼镜，蝴蝶结等。

Zoom 课上过23课。

2、照片课：上过63次。沈老师给大家介绍西洋节日贺卡，中国新年相框、美颜相机照片



影像、美颜相机、抠图、拼贴、照片的还原和打字，特别是分身术，移花接木，滤镜等功能，引起了学员们的极大兴趣。葫芦老师用分身术，把自己一个人变成五个人、十二个人形态和姿势各异。就是孙悟空见到也会惊艳的。



一个变五个（分身术，姿势不同）



一人变十二个（服饰、姿态不同）

二、重视智能 AI 教学

- 1、DALL.E 人工智能绘画网站介绍14次。
- 2、Bing 必应 介绍14次。
- 3、Suno.ai 苏诺 AI 人工智能音乐介绍10次
- 4、剪映 介绍29次
- 5、谷歌地图 介绍8次
- 6、ChatGPT 介绍8次

三、介绍学员们喜闻乐见的电脑知识

1、集体电子贺卡

2024 新年集体电子贺卡 <https://sendwishonline.com/en/sign-cards/mXNJ4g8poaZCcif0yR9YIqdsWBbH>

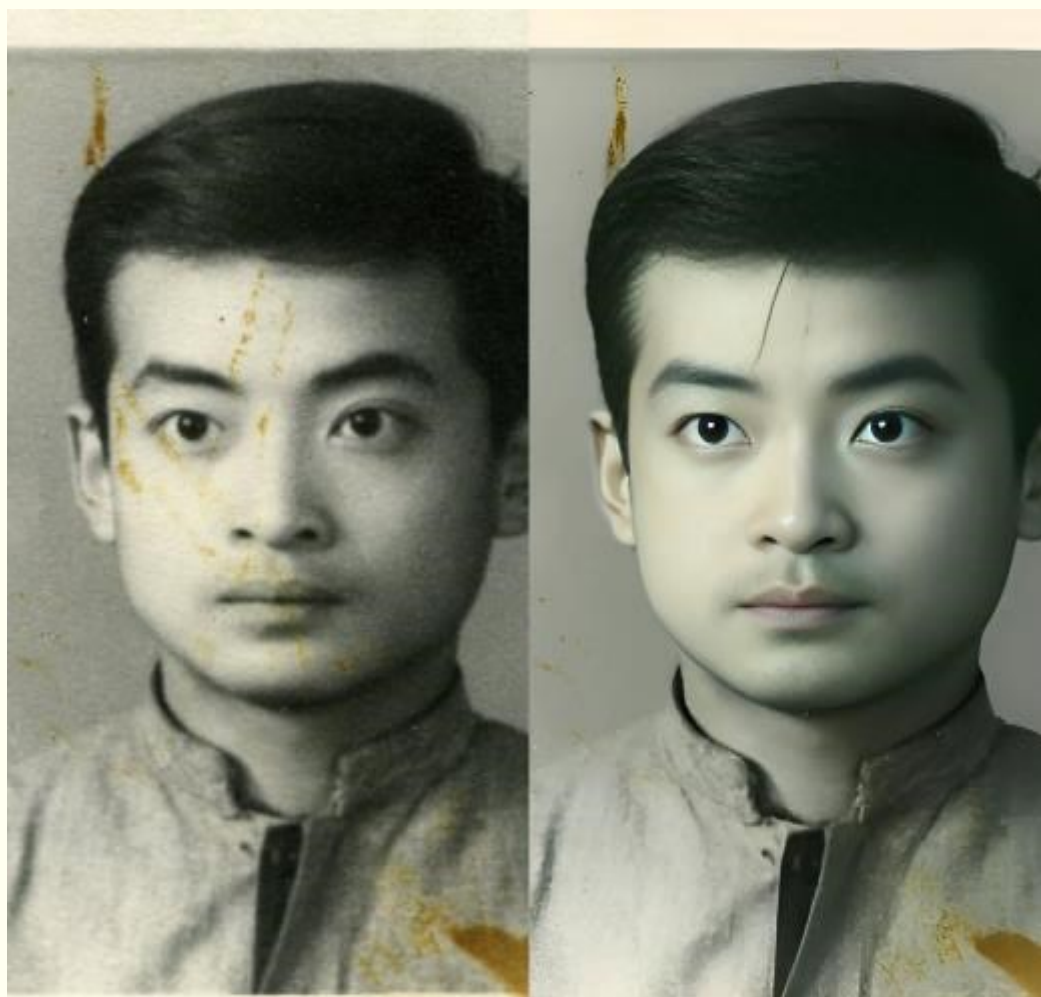
电脑班全体学员参与制作。

2、亨敦老年中心19周年庆典集体贺卡及音乐制作

https://youtu.be/5m7yprRdAjQ?si=U7fBkh-y_VvrNIC1

舒朝濂，杨毓兰，施浣芳，梁步生，周英男参加了电脑班班歌的制作，经过大家投票评选，舒朝濂制作的班歌得分最高。电脑班全体学员参与了集体贺卡和音乐的制作。

3、老照片修复



修复前

修复后

AI 人工智能修復舊照 CodeFormer <https://youtu.be/Ymd4mA5pZLI>

这是一个在线修复的网站，点开链接，即可修复老照片。免费使用。

4、全景摄影

用普通手机完成全景摄影。电脑班已经有王成杰、舒朝濂、杨毓岚、施浣芳、梁步升、郭东城等学员掌握了全景摄影。



安妮湖全景 舒朝濂摄影

3/21/24 19:08
Lake Anne 湖边傍晚照



王成杰摄影



王成杰摄影



王成杰 汪基铭摄影

5、视频合成

杨毓籥在2022年疫情隔离期间，为银光民族舞蹈队的十位演员制作了一个抠图合成视频，舞蹈名称为：《中国范儿》。

YouTube 网址：https://youtu.be/pgJoTx4G7KA?si=duibse9Mz_1Chc7v

把十位舞蹈演员单独拍摄的舞蹈视频抠图合成在一起，十位舞者整齐如一，飘飘欲仙，美极了。

6、suno.ai 音乐制作

施浣芳用 suno.ai 音乐制作了-和电脑虚拟教学100堂

贺电脑虚拟教学100堂（歌曲）

欢快 轻松 热情, guitar

作词：施浣芳

感恩沈师启蒙教，
百堂课程乐融融。
智慧才华光华耀，
老友欢笑满堂红。
银发齐聚电脑前，
探索新知乐趣添。
课堂内容丰富精，
每堂感悟心中牵。

指尖跃动窗外景，
心随网络海洋行。
岁月不老情长在，
知识伴随步履轻。
百堂课上喜相逢，
深深谢意在心中。
沈师引路无限好，
未来旅途共飞腾。

<https://suno.com/song/7bfc2c18de9c-48aa-9a74-1d2dd3565421>

周英男和王岚用 suno.ai 音乐创作了喜迎银光二十周年庆典歌曲

喜迎银光二十周年（歌曲）

原声吉他、流行音乐合成器、布鲁斯、电子

金秋重阳风送爽，
银光人人心欢畅。
周年庆典相聚首，
欢歌笑语乐逍遥。
团结奋进二十载，
幸福温馨好家园。
男女老少皆欢喜，
银光团聚尽开颜。
银光我们热爱你！
你是我们的动力。
银光我们赞美你！
你是心灵的慰藉。
疫情严重的时刻，
你是精神的乐园。
疫情期间送温暖，
查身体，打疫苗，
渡过艰难的岁月，
创造零减员的奇迹。

我们衷心赞美你，
银光老年协会，
你是学习的园地，
健康长寿的宝地，
欢乐幸福的家庭。
我们唱歌又跳舞，
学习电脑打太极、
在这里我们相聚，
度过欢乐时光，
老有所学老有所乐，
二十年来弹指一挥间，
依然热情饱满，
银光老年协会，
温暖你我的心房。
我们团结友爱，
手牵手一起前进，
银光老年协会，
永远是我们的天堂。

<https://suno.com/song/ba36fb63-9c6d-4d2a-af8a-70551df2a544>

四，沈老师教室介绍

沈老师教室目前在 Youtube 上有808名订阅者。

费郡 Zoom 课堂 沈老师电脑课 每两周周一早上9点到10点

ZoomID: 905 123 5932

密码: 3636

免费学习，欢迎大家前来学习。



沈老师电脑教室的部分学员与沈老师（一排左一）Zoom 照片

[返回目录](#)

2024年公寓夏季野步纪实（美篇）

林優俐



今年美国独立日前一天，我们公寓（HWFH）举办了夏季野步，还举行了有趣的室外活动。摄影爱好者拍了很多照片，发在“欢乐和谐老人群”中的就有一百多幅。我从中选编了这个相集。

https://www.meipian14.cn/550k8k7h?first_share_uid=469166011&share_depth=1&first_share_to=copy_link

[返回目录](#)

庆贺美国独立日诗歌三首

王岚 医友

自由的礼赞

在七月的阳光下，
自由钟声响彻云霄。
英雄们的梦想，
如今成真，
在星条旗的见证下，
我们共同庆祝。
烟火在夜空中绽放，
如同那年的独立宣言。
我们的心与自由同在，
在这个属于勇者的
日子里。

独立的颂歌

从费城的大陆会议，
到今日的盛大庆典。
我们的祖先为自由而战
他们的精神，
永存于心。
家家户户，举国同庆，
烧烤的香气，
烟花的灿烂。

让我们不忘初心，
继续追求幸福与自由的权利。

星条旗下的誓言

在自由的土地上，我们站立，
手握星条旗，心怀希望。
独立日的阳光洒满大地，
我们的誓言，在历史中荣耀。
孩子们的笑声，回荡在空中，
他们的眼中映着未来的光。
我们铭记先辈的牺牲与勇气，
在这一天，为自由而歌唱。
我们的梦想，如烟花般绚烂，
在夜空中，自由的光芒闪耀。
让我们一起，
向那些为国捐躯的英雄，
致以最崇高的敬意和感激！



视频链接: <https://youtu.be/SMP6KRFfhx8>



[返回目录](#)

始终在母亲身边

邹少男

母亲节刚过。其实，不只是母亲节，我一直都在想念母亲，四十多年来，我感到自己始终生活在母亲的身边。

母亲生前的最后七年是和我们一起度过的，老人家在儿孙绕膝的七年里，生活的很愉快。一九八三年五月，享年八十三岁的母亲离开了我们，那年我三十九岁。

当时我家住在河北省离北京很近的一个县城，我就把母亲的骨灰存放在县城殡仪馆；一九八六年八月我搬家到北京市，于是就把母亲的骨灰暂时埋在北京八宝山后山的一处树林里，在我老伴一位亲戚家的旁边，他是北京第六建公司的职工。不久后，我在北京南六环内的《天慈墓园》购得一块墓穴，把母亲的骨灰安放妥当，在骨灰盒内还放进母亲经常带的一副老近视眼镜。同时立墓碑一块，碑上刻着母亲和在我四岁时就病逝的父亲的名字。

从那以后。除清明节我们必去祭扫外，还经常去父母墓地看看。二〇〇六年我们去美国，母亲的外孙女张虹便代替我们尽孝，常常去看望她老人家。因三年新冠疫情的耽搁，六年后，今年我们才再次回国。于五月十三日（周日）去为母亲扫墓时，墓园大门口竟然一反常态，冷冷清清，既没有卖花的，也没有卖烧纸及香火的。为买这些东西，我们跑遍附近村庄，又远跑到石景山去，也没有买到想买的东西，只好买了几样水果做供品，以表心意。

近几年电脑增加了新的功能。每当我掀开电脑屏幕停顿一段时间，谷歌相册里存放的大量照片，包括很多母亲及其儿孙的照片，就像放映幻灯片一样，一幕幕自动的放映起来。母亲的影像神态显现在眼前，并深深的刻印在脑海里。

不仅如此，在梦中见到母亲，已成为我生活的一种常态。我确实感觉到始终围绕在母亲的身边。

[返回目录](#)

乡村小教堂

邹少男

在我驾车行驶在乡村的路途中，不时能看到道路两侧的一些乡村小教堂。这些教堂的屋顶上都有着高高、细细、尖尖的白色塔尖，直指蓝天白云，格外引人注目。这些塔尖设计独特，美观，令我赞叹。



在美国生活多年，因好奇，曾进过几家乡村小教堂。相比城市里大教堂的豪华，乡村小教堂既简单又朴实。但我深知教堂无论大小，在民众心中地位的重要性是一样的。不仅都是宗教信仰仪式的场所与象征；民族文化的重要部分；也承载着历史的沉淀和人们对信仰的虔诚；为人们提供了一个寻求心灵慰藉和平静的场所。

或许每一座教堂除了具有其共同的功能外，还有自己独特的故事。因为它见证了一个小区时光的流逝和发展。每一座教堂都是一本记录着自己历史的篇章。每当我仰望着那高耸的塔尖，心中便会油然而生一种庄严瞩目之感。

这些乡村小教堂的建筑风格和装饰艺术无一不反映了当地的历史和文化底蕴。无论是那老旧的砖石结构，还是窗户上彩色玻璃图案，都在无声地讲述着它们背后的故事。镶嵌在墙上的纪念牌、挂在堂内的画作、无不承载着一代又一代人的记忆和情感。还有那历经岁月，悠扬远送的钟声，不仅唤醒了清晨，也唤醒了人们心中的信仰与希望。

我认为，这些乡村小教堂是连接天地之间的桥梁，它在精神上扮演了信徒与天地、与神灵之间沟通的管道。它不仅仅是宗教活动的场所，还是小区居民活动

的中心。婚礼、葬礼、节日庆典仪式、民间善事活动等等，都在这里举行。它不仅见证了一个人生命的重大时刻，也见证了整个小区的发展与变化。每一个节庆活动，每一次聚会，都凝聚或散发着小区的温情与力量。

其实，不仅是乡村小教堂，所有的教堂的存在，更是为了用一种永恒的文化传承来凝聚广大的人群，成为人们心中永恒的信仰之地。



夏天的傍晚

邹少男

盛夏昼长，傍晚渐凉，老年公寓里的人们悠闲的散步。动物群体悄然各展百态，一派生机勃勃，和谐融洽的景象：

白云片片蓝天飘，
蝉声阵阵绕树梢。
鸦雀双双空旋舞，
松鼠对对枝间跳。

[返回目录](#)

童年趣事

杨亿黛

由于工人父亲的收入不多，由于兄弟姐妹众多，我的童年生活充满艰难，但回想起往事仍然有许多快乐和怀念。

放学了，我喜欢和同学们一起去学校对面医院的花园游玩，听大人们说，那医院解放前是英国人建造的。夏天，进园，眼前一大片翠绿欲滴的草坪小径两旁弯弯的垂柳，婀娜多姿。雪白的、蛾黄的、粉红的、紫雪青色的小花朵……，东一簇西一簇像夜空中无数颗闪烁的星星，点缀着草坪；黄莺鸟、百灵鸟，在树枝上婉转的歌唱；鸣蝉在树叶的缝隙中干劲满满的合唱。男同学抓蝴蝶扑蜻蜓挖蚯蚓，女同学躲猫猫，做丢手帕的游戏。东南角有座建筑在小土堆上的八角亭，亭的后面茁壮生长着三五棵野柿树。秋天，硕大的油柿子，压弯了枝头，伙伴们伸手採两个，一口咬下去又甜又香又软又酥好吃极了。空气那么新鲜甜美，充满了植物的香气。踏着柔软似地毯的草坪，使人觉得诗意盎然。

我家的斜对面是一座戏园，名叫嘉兴戏园，那是住在附近的孩子们嬉笑玩乐的地方。戏园大门前和四周都是卖零食和点心的小摊，有卖菱角、山芋、包子、香瓜子的。这戏园专唱江淮戏二度梅，隋炀帝看琼花。夏季的晚上戏院内锣鼓喧

天，悠扬的胡琴声不绝于耳。相邻的居民们坐在街边纳凉，悠闲自乐免费听戏。几个小捣蛋鬼绕到戏园后门的化妆室，叠罗汉似的一个一个爬上头顶 从窗户向里窥视，看到了头戴皇冠身穿龙袍的皇帝，看到了脸抹得雪白、弯弯黑眉、红红嘴唇，美似娇娘的贵妃……。

小孩子们更喜欢冬天，大人们穿着长大衣，让小孩紧贴着腿膀，用大衣裹着挤进戏园小孩就不用买票，我就是常常被外公用大衣裹着进入戏园的，戏唱了不一会一顶漂亮的花轿从台上抬下来，里面坐着美似天仙的皇后娘娘！戏园里沸腾了。接着一个老生上台咿咿呀呀唱了半天我索然无味，便呼呼大睡，忽然一阵阵香气扑鼻，我被熏醒了睁开双眼一看，原来是一个男仆人，左手托着一大盘五香豆腐干，在座位间穿梭叫卖，我爱这戏园，更爱普通平凡的生活。

我从小在上海长大，特别爱听上海街头，弄堂里的各种吆喝声：棕绷藤绷修伐？坏洋伞坏套鞋修伐（注：上海方言，意为：有棕绷、藤崩、坏阳伞、坏胶鞋需要修理吗？）？卖山北，盐糙豆的是宁波人，还有卖猪头肉的。特别是寒冷的夜晚，从弄堂的深处慢慢传来卖檀香橄榄的、卖桂花赤豆汤、卖白糖莲心粥的。正宗本地话听得曲折委婉十分精彩，此刻我刚睡入暖暖的被窝，又听到了邻居家张先生的老爷无线电正在播放苏州评弹，女演员唱得又好听又嗲。朦朦胧胧迷迷糊糊，我进入了甜甜美美的梦乡。

女孩子们喜欢跳橡皮筋，在人行道上造房子，踢毽子，妈妈总骂我贪玩。但我在心中总想快快长大，长大成为国家社会有用的人。这个愿望一定能实现，但也许还要等10年八年吧。



诗二首

芳 草

观施老师旅游视频有感

青青的太浩湖，
风景秀丽景色斑斓，
度假胜地美若画卷。
一家三口择机奔赴，
适度游览避暑休闲。
视频分享让我心生喜欢。
也想看那远方雪山巍峨，
雄伟挺拔，
也想感受近处瀑布倾泻，
银珠飞溅。
爱那万顷湖面波光粼粼，
爱那一泓碧水辉映蓝天。
俊秀的苍松翠柏湖岸环绕，
幽静的林间小道蜿蜒向前。
难得沙滩栈道镶嵌湖岸，
还有历史堂馆点缀其间。
遍地参天大树星罗棋布，
不时有房舍旅店散落林间。
满胸满眼看不尽美色美景，
万语千言说不完秀丽山川。
若要重温经典，
有众多照片供精心挑选，
巧手将视频制作永存留念。
感谢施老师分享美好，
让无缘亲临者也如相见。
精彩视频必须点赞！

歌唱是良友

如美酒，似蜂蜜，
醇香甘甜，沁人心脾。
失去它，天地黯然失色，
拥有它，生活七彩艳丽。
喜欢听歌是你懂享受，
爱好唱歌是你有福气。
俏丽的词句开阔胸襟，
优美的旋律令人陶醉。
倾听曲中音，品味词中意，
身置歌中，物我两忘，
顿觉天清地丽。
啊，歌唱是良友，
与良友相伴，
能延缓衰老预防病疾，
对沉痾顽疾也有，
神奇的治愈力。
它让我们忘却烦恼，
消除疲惫，
它能愉悦身心给你
一片新天地。
我爱你——歌唱，
你是我人生的灵魂伴侣，
须臾不能离弃。
来吧朋友们，我们唱起来吧，
在这晚霞满天之际，
来拥抱健康快乐的真谛。

[返回目录](#)

允許一切發生

立 敬

很喜欢这段名言：“允许一切发生，也允许一切的事与愿违，当你允许一切发生之后，你就会变成一个身心柔软和放松的人。”如果反其道而行之，不是“允许”，而是“阻止”甚至“对抗”，那最后的结果一定会“身心疲惫”，甚至“万念俱灰”。

记忆中，我比较少生病，记得八十年代有一段往事，那时身体感觉很累，同事说，去医院检查检查吧，如若没事，也可以放心。

于是我去医院，医生让我做 B 超，报告出来，吓我一跳，写着“肝硬化”！那时社会上任何物资都很匮乏，我们的思想、信息、知识面很有局限，很狭窄，家里仅有一本“赤脚医生手册”，我越看越害怕，上面写着“肝硬化是慢性进行性疾病，两年后就会肝腹水……”。这太可怕了，犹如晴天霹雳，脑海里反反复复就只有一句话：“我还只剩下两年的生命期”，“我还只剩下两年的生命期”，看着眼前一双儿女，还未成年啊，就将失去妈妈了，自己从小就没了妈妈，他们的命运怎么就和我一样悲惨啊，想着想着眼泪刷刷往下流，蒙着被子大哭一场，接下来当然是“今夜无眠”，万念俱灰。老伴安慰说：“既来之则安之”，我怎么安得了心呀，反而越发伤心，倒是婆婆有经验，淡定又从容，说：我看不像什么肝硬化，人不是好好的嘛！

小小的事，惊动了领导，同事，好朋友。他们闻讯赶来看望，群策群力，最后大家都认为另找医院复查一下。

第二天，去另一家医院做了 B 超，结论截然不同，根本就不是“肝硬化”，一切正常。嗨，领导就是英明，幸亏领导叫我复查，这一结论，一下就把我从万丈深渊中拽了回来，霎那间云开雾散，就好像枯木逢春一样获得了新生。

如果我当时能像名言中说的，“允许一切发生，允许事与愿违”，就不至于乱了方寸，也许我就能从容面对，以平和的心态接受客观事实，顺其自然。如若这样，情况就会大不一样，但这需要有强大的内心心志的锻炼，会是一个漫长的过程。

最近，医生根据我的自述，决定要我拍个肺片，报告说，不排除积液可能。我查看了资料，懂得了，如果是积液，就比较麻烦。

这次我惊人地发现，自己是那么地淡定，不急不躁，不慌不忙，静静地，耐心地等待医生的下一个指令。果然，不出我料，医生要求做 CT 了，等待 CT 报告的几天里，我一直告诉自己，“允许一切发生，允许事与愿违”，任何结论我都接受。

报告出来了，谢天谢地，一切正常，排除了积液可能，看着这结论，我好像接到录取通知书一样地兴奋，从此，我被健康人行列录取了，可以过无忧无虑的生活了！

今后，随着年龄的增长，器官的老化，身体会产生各种各样问题，需要自己不断修心养性，在变老的路上，保持平和且乐观心态，让自己内心强大再强大！

[返回目录](#)

感谢银光老年协会（歌曲）

王岚 医友

我们赞美你，
银光老年协会，
你是智慧的摇篮，
活力的源泉，
在这里，我们的心灵得到滋养，
在知识的海洋中遨游，
无畏岁月的总结。
欢歌热舞，
健康长寿的宝地，
欢乐的大家庭，
心与心的交响。
在这里，我们一起唱歌跳舞，
学习电脑、打太极、学英语，
在这里我们相聚，
共同度过欢乐时光，

疫情期间，你是我们的坚定堡垒，
积极组织查身体打疫苗，
在困难中团结协作，共渡难关，
创造了零减员的奇迹，
锻炼了银光的力量。
二十年间，岁月如歌，
我们一起见证了时光的流转，
银光老年协会，
你就像那永恒的灯塔，
照亮了我们前行的道路，
温暖了我们的心房。
在这个温馨的集体中，
我们不仅收获了知识，
更找到了归属，找到了家。
老有所学，老有所乐，
在银光老年协会，
我们共同编织着人生的美好篇章，
谢谢你，银光老年协会，
你是我们心中不灭的火焰。



歌曲链接：https://suno.com/song/143063a_5-2d95-4aae-8af6-87e3b1495cec

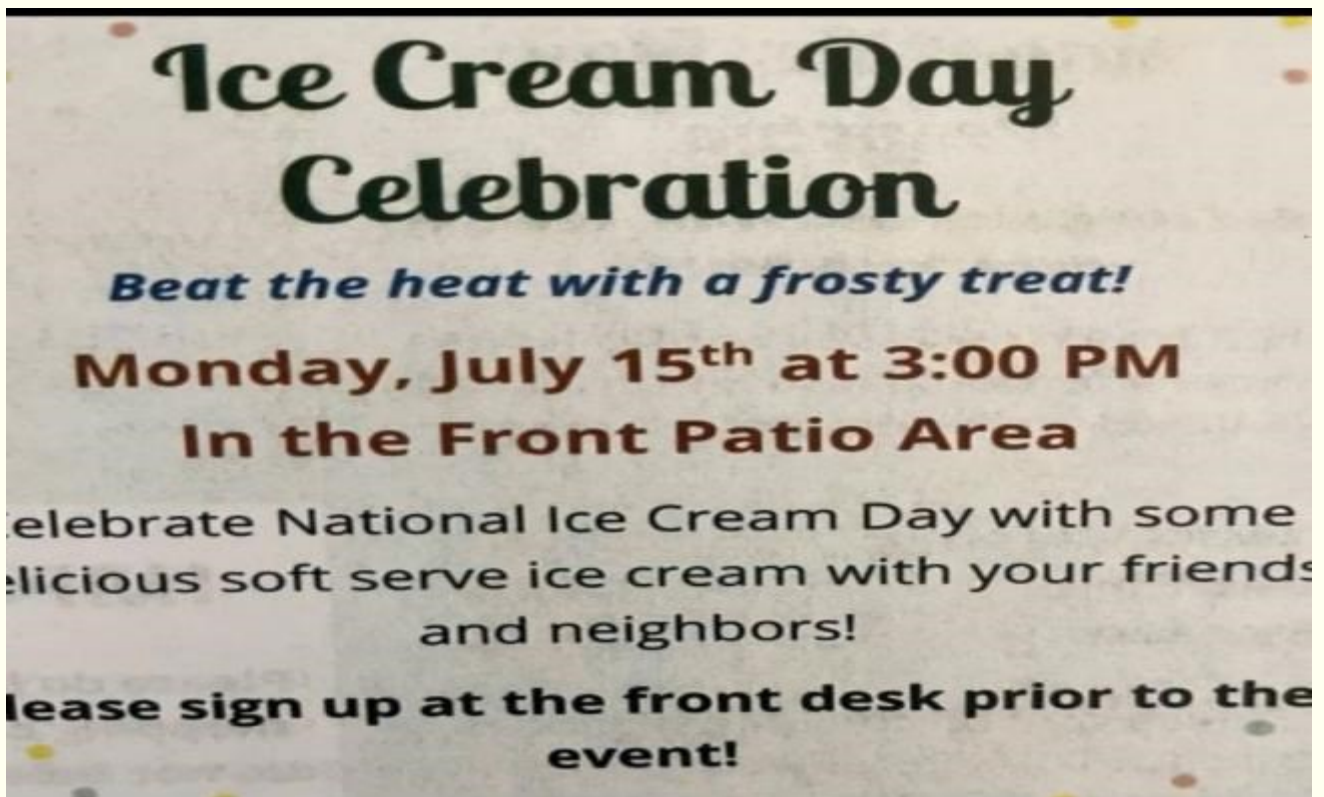
[返回目录](#)

【旅游观光】

异域风情

林僂俐

每年7月第三个星期日是美国的冰淇淋日。这是 HWFH 老人们庆祝冰淇淋节的影像集。



https://wx.xiaoniangao.cn/share/album.html?CKTAG=mta_share.wechat_friend&scene=friend&sft=friend&detailUV=505&lid=xiiGX.GBMo_1.BA86&f_m=831136151&_m=28196213&fr_om=out&s_t=1721921150130&cc=2&dcid=6462541797&dmid=831136151&fmid=28196213&flv=1&ofmid=831136151&refer=share

[返回目录](#)

编者按：

山西省，简称：晋，是中华优秀传统文化重要发源地之一。战国时晋国分成赵、魏、韩三国，史称“三家分晋”，故称之为“三晋”。三晋文化与三秦文化、齐鲁文化、荆楚文化、吴越文化岭南文化……，同为华夏传统文化重要组成部分。三晋文化历史最为悠久，有两千年看齐鲁，三千年看三秦，五千年看三晋之说。更有一个山西省半部中华史的美誉。诸多的世界第一、全国仅存的文化古迹令人神往！

2024年4月，编者有幸随团至山西旅游，深为三晋优美的自然风光和悠久的人文景观所陶醉。特约请擅长摄影、撰写观感游记的史永坤先生将其拍摄的图片制作《美篇》，刊发于次，以飨读者。

探寻三晋古韵(美篇)

史永坤



https://www.meipian14.cn/546mi9uw?first_share_to=copy_link&share_depth=1&first_share_uid=175

【银光厨艺】

夏日的清凉美食

张媛香



https://www.meipian14.cn/55epd0k7?from=copy_link&um_rtc=c7c24c434_6798c909a96ff64ea48a377&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](#)