

银光辉煌二十
周年庆

银光老年协会

Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2024年10月1日 第180期

责任编辑 曾立新

目 录

【银光寄语】

《银光老年协会》简介.....

《银光通讯》简介

【二十周年庆倡议书】

银光老年协会成立 20 周年纪念活动捐赠倡议书.....

【理事长周年报告】

银光老年协会第十届理事会第二年度工作报告（2023/10 - 2024/9）陈丽珍

银光老年协会第十一届理事会选举报告和职责分配.....

【银光二十周年论坛】

银光二十周年回顾报告.....陈丽珍

喜庆银光老年协会成立二十周年.....双姥

【银光文苑】

月圆人团圆.....佳竹

五十多年前的诗作.....邹少男

骄傲的大公鸡.....芳草

银光风采汇编（三）.....双姥

【观光揽胜】

参观梅蒙特豪宅有感.....方元

【银光颂】

教师赞.....王岚，医友

银光老年协会是我们的家园（诗歌朗诵）.....王岚，医友

协会的关爱如大地般厚重(歌曲).....王岚，医友

【银光厨艺】

张媛香的美篇.....张媛香



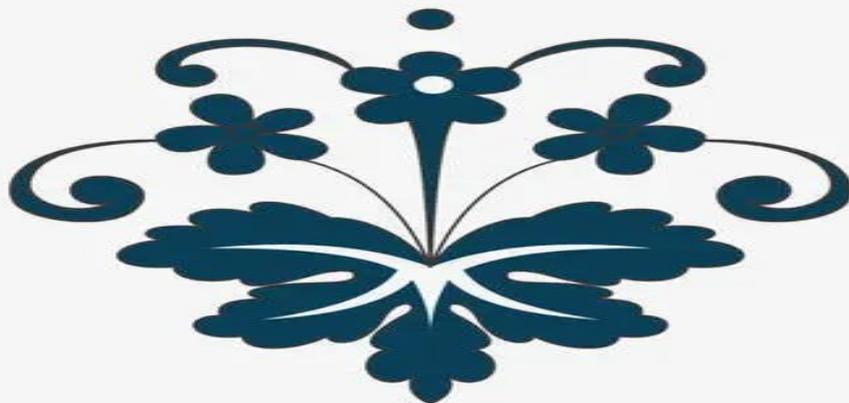
【银光寄语】

《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, VA 20147



[返回目录](#)

《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

另外还可以查询银光网站上的友情链接：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：曾立新 邮箱：lixin20159@gmail.com

下期责任编辑：曾立新 邮箱：lixin20159@gmail.com

《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](#)

【二十周年庆倡议书】

银光老年协会成立20周年纪念活动捐赠倡议书

尊敬的银光老年协会全体会员及各界友人：

大家好！

岁月如梭，银光老年协会已陪伴大家走过了辉煌的二十年。在这二十年里，我们致力于服务广大华人老年朋友，组织各类有益身心健康的活动，帮助大家晚年生活中获得更多的快乐与充实。在此特别的时刻，我们怀着感恩的心，隆重纪念协会成立 20 周年。

为更好地办好此次纪念活动，回馈会员及支持者们的厚爱，并继续支持未来更多有意义的老年活动，我们诚挚地倡议各位会员和关心我们的朋友们，伸出援手，积极捐赠赞助，用您的爱心与行动，共同为协会的持续发展贡献力量。无论捐赠多少，都是对我们莫大的支持与鼓励！

您的每一份爱心捐赠将会用于：

1. 纪念活动的筹备与组织；
2. 协会未来活动的开展；
3. 帮助需要关怀的华人老年朋友。

捐赠支票： SLSA

邮寄地址：20159 Mare Terrace, Ashburn, VA 20147

二十载风雨同舟，感谢有您一路相伴。让我们携手同行，用爱心点燃希望，共同谱写银光老年协会的美好未来。您的支持将为我们带来更多力量，造福更多长者！

衷心感谢您的关心与支持！

此致

敬礼！

银光老年协会

2024年9月22日



[返回目录](#)

【理事长周年报告】

银光老年协会第十届理事会

第二年度工作报告 (2023/10 - 2024/9)

陈丽珍

各位朋友，大家好！

自去年 10 月 15 日银光老年协会 20 周年庆之后，第十届理事会进入了第二年的任期。这一年相较第一年，我们的工作开展得更加顺利，团队也更加自信。借此机会，我要向所有理事、各分会、活动组以及所有银光人的大力支持和协助表示衷心的感谢。

在过去的一年中，理事会的工作主要集中在以下四个方面：

一、与政府机构的紧密联系，提升银光的知名度

我们积极与各政府机构联络，特别是与菲尔费克斯健康部门建立了更加紧密的合作关系。此外，我们也与邻里社区委员会、多元文化咨询委员会、家庭服务老年部、亨顿市政府及众议员办公室等机构保持了良好的互动。在这些沟通中，我们获得了正面的反馈，并邀请了多个政府部门参与银光的 20 周年庆祝活动。在 8 月 29 日，理事会受邀在家庭服务老年部进行了一场关于银光的介绍

性演讲，这是一次推广银光 20 年来为移居美国的华裔老年人服务与贡献的宝贵机会。

二、加强与社区的互动与联系

我们积极参与了社区中的多个活动，例如亚裔节、移民节和多元文化节，并且定期前往看护中心进行慰问演出，如日出养护中心和巨橡养护中心。同时，银光与美华家长协会达成合作，共同推进英文网站的建设，便于与主流社会进行更有效的沟通。这项工作仍在进行中。此外，猎人公寓太极队与波多马克中学的互访观摩，也是我们与社区紧密联系的具体体现。

三、推动健康与卫生相关的资讯学习

我们持续为会员提供健康资讯的学习机会。银光讲堂定期邀请专家和政府卫生部门的代表进行健康讲座，此外，我们也会将其他有益于老年人健康的演讲和资料传达给会员，鼓励大家积极参与。这些活动为会员们提供了更加广泛的专业知识，有助于提升大家的身心健康水平。

四、银光通讯的独立编辑工作

在徐印树老师的全力带领下，银光通讯编辑组已经能够独立运作。从去年 9 月起，每期通讯都按时出版，并以电子书形式发放给会员。此项工作得到了杨毓兰老师的悉心指导与帮助，特别感谢所有责任编辑的辛勤付出，他们从无到有，不断学习和成长，为每一期的通讯全力以赴。

除此之外，西城分会和银光乒乓球队也成功重新组建。感谢西城周英男老师的协调和陈华理事的努力推动，麦克莱恩、维也纳和西城分会也相继选出了新的领导团队。在菲尔费克斯董事会中，银光老年协会与其他族裔团体一同获得了社区积极贡献组织的认可与肯定。

今年的很多活动都围绕着银光的 20 周年庆展开，例如银光通讯周年专栏、第一届交谊舞会、第二届歌友会、疫情后的第二届乒乓球赛，以及日出和巨橡养护中心的慰问演出等。大家满怀喜悦，共同庆祝银光这具有历史意义的 20 周年里程碑。

展望未来，第十届理事会将于今年 10 月顺利交接给第十一届理事会。在此特别感谢将于今年卸任的 5 位理事：吴月兰、张媛香、徐印树、徐塘和王丹老师。他们在过去两年中，殚精竭虑，为银光老人的服务奉献了大量时间与精力。我们不会忘记他们的无私奉献与努力。

同时，我们也非常高兴地欢迎三位新任理事——梁萍、李米兰和肖玉萍。她们都是多才多艺且热心服务的优秀义工，感谢她们的勇敢担当。新鲜血液的加入为理事会注入了更多活力与朝气。第十一届理事会将继续秉持服务的精神，为丰富银光人们的身心生活不懈努力。

谢谢大家！

[返回目录](#)

银光老年协会第十一届理事会 选举报告和职责分配

各位银光会员大家好！

9月4日十届理事会召开扩大会议，按照银光协会章程选举产生了银光第十一届理事会成员：陈丽珍，吴月兰，曾立新，梁萍，陈华，翁凯伦，李米兰。由于吴月兰曾多次表示因家庭和健康因素，希望能卸下副理事长，理事会经过多次沟通之后，同意吴月兰的辞呈，按照程序增补梁萍为付理事长，肖玉萍为理事。

第十一届理事会职责分配：

陈丽珍：理事长（负责全面运营和决策，代表组织对外交流，确保目标的实现）

梁萍，曾立新：副理事长（协助理事长工作，并在理事长缺席时代为其履行职责
副理事长也有各自职责范围，提供专业支持。）

曾立新：财务会计，银光在乐园的办公室主任

李米兰：文书（会议记录，银光大事记，其他文书工作）

梁萍：文体活动（周年庆，农历新年，公益演出）

陈华：总务（服装、音响等管理），亨顿老年中心分会长，乒乓球队队长

翁凯伦：出纳，交谊舞队长

陈丽珍：分会联络员

肖玉萍：卫生健康资讯



[返回目录](#)

【银光二十周年论坛】

银光二十周年回顾报告

陈丽珍

银光自 2004 年 10 月成立至今，已有 20 年的历史。20 年来，经过多位理事和所有义工的不懈努力，银光茁壮成长，现已成为北维州最大的华人组织之一。回顾过去，从最初需要社会各界的支持，到如今能够深入社区，服务他人，这一切都离不开众多义工和会员们的共同努力。

历届理事会尽心尽力为移居美国的老年人提供优质服务，关注会员的身心健康和文化生活。尽管资金时有紧张，理事会仍然积极组织各类活动，惠及广大会员。

以下是过去 20 年中不断发展扩大的各项活动总结：

一、健康服务方面

1. 免费健检：在早期，许多人没有健康保险，因此免费的健康检查成为大家竞相参加的机会。随着政府健康保险制度的改进，大多数人现在都有了保险。过去两年，尽管我们发布了免费健康检查的通知，却无人问津。这其实是一个积极的信号，表明我们的会员已经人人拥有健康保障。

2. 健康讲座：各种与老年人健康相关的讲座深受会员欢迎。我们的专业讲员不仅包括业界的医生和专家，还有具备专业技能的会员。目前，我们已扩展至

参与其他社区机构的各类健康讲座或专业信息分享，进一步丰富了会员的学习机会，更有利于提升大家的身心健康。

二、教育方面

1. 入籍课程：20年前，许多会员是新移民。为了帮助他们取得居留证或成为美国公民，理事会安排了前后四位义工老师，刘涌泉，王寅通，邓祖祺、陈光祥，为大家讲解入籍课程，并辅导通过考试。超过一百人因此获得了公民身份。然而，如今似乎没有了这方面的需求。

2. 电脑科技：从2005年孙贤颐老师开始教授电脑课程，后来有徐连舫老师。从2014年开始，亨顿老年中心特派沈秀霞老师教授电脑操作，学员全是银光会员。在过去的10年里，会员们紧跟科技发展的步伐，没有与时代脱节，这都要归功于沈老师的悉心教导和会员们的不懈努力。

3. 语言学习：英语一直是我们的弱项，但在义工老师的帮助下，大家努力学习，英语水平有了显著提高，现在简单的对话已难不倒大家。这也要归功于大家积极学习。

4. 传统文化艺术：早期，银光开设了许多传统文化艺术课程，如贴布画、手工艺、书法和美术等。然而，由于一些义工老师年事已高而停止教学，目前仅在皮米特和维也纳分会保留书法和美术课程。另一个特别的传统戏曲班——越苑。疫情前，大家常聚在一起练习，如今仍然在线上继续学习。这是具有民族特色的独特活动。

5. 演讲和课程：银光会员的学习精神令人感动。从医疗保险到各类疾病的认识、预防和治疗，再到看护者教育、老年人自我保护和管理，甚至种菜、烹饪等各种题材，大家都踊跃参加。尤其是 Zoom 普及后，许多课程改为线上进行，学习变得更加方便。

6. 银光网站：银光在 20 年前就建立了自己的网站，这种前瞻性的眼光令人钦佩。经过 20 年的发展，网站仍由原创人孙贤颐老师维护，内容不断丰富，涵盖了人文、地理、科学、生活、科技、教育和娱乐等广泛主题。银光会员可以通过网站学习各类资讯。近年来，随着与政府机构联系的加强，网站内容显得非常丰富，搜索起来不太方便。因此，理事会决定建立一个精简版英文网站，方便非中文使用者快速了解银光。新网站正在与美华家长协会合作开发中。

7. 银光通讯：银光通讯从早期的纸质版到现在的电子书，经历了无数编辑委员的辛勤付出。他们在邀请稿件、审稿、排版和出版方面都付出了巨大的努力，以确保每月按时发行。通讯不仅是银光会员之间信息沟通的平台，还为大家提供了分享心灵感受、生活体会、各地见闻和才华抒发的空间。在新一代编辑委员的努力下，我们期望通讯的内容更加丰富，质量更高，能够更好地实现宣传、沟通和分享的目的。然而，这一平台的成功依赖于所有银光人的共同参与和支持。只有充实的稿件才能带来高水准的刊物。

三、娱乐活动方面

1. 表演艺术

1) 歌唱：银光的会员们不仅擅长歌唱，而且非常热爱歌唱。20 年来，经

过多位音乐老师的指导，银光合唱队已达到相当高的水准。目前，参与人数逐渐恢复到疫情前的水平。每次的内外演出，银光合唱队总是不可或缺。今年初举办的线上歌友会吸引了 180 多名参与者，活动持续了 13 个小时，创下了历史性记录。李继英老师带领的团队功劳高不可没。

2) 舞蹈：银光的会员们也热爱舞蹈，许多分会都有自己的舞蹈团队。在“能者为师”的精神下，各分会积极开展舞蹈课程。舞蹈不仅有益身心健康，还能带来愉悦的心情，并通过互动增添生活乐趣和友谊。

3) 器乐：银光的器乐队中西合璧，从二胡、古筝到吉他和电吹管，展示了会员们的多才多艺。目前，只有亨顿老年中心开设了器乐练习课程，未来希望能扩展到其他分会。

2. 健身活动：太极自早期起便深受欢迎，作为中国的国粹，银光的太极高手们不同分会带领会员们学习太极。此外，有些分会还新增了椅子操和健身操，这些运动对于老年人来说都非常适合。

3. 体育活动：

1) 乒乓球：乒乓球是银光体育活动中最普遍的一项。大家津津乐道于 2019 年参加全美高龄乒乓球赛时获得的冠军和亚军。银光在维吉尼亚州老年奥林匹克乒乓球赛中也多次取得胜利。银光内部也经常举办乒乓球比赛，吸引了许多会员参加。多个分会都设有乒乓球桌，为球迷提供展示技能，锻炼身体的机会。

2) 羽毛球，台球：尽管羽毛球队相对低调，但活动一直延续不断。此外，

一些分会还设有台球桌，过去曾举办过台球比赛。虽然如今打台球的人较少，希望未来能吸引更多人参与，恢复台球比赛。

4. 园艺：自成立以来，银光就有不少热爱种花种菜的会员，他们时常聚在一起交流心得。这个传统至今未变，且参与者越来越多。这项兴趣不仅凝聚了更多会员，也通过分享成果，增添了老年生活的乐趣。

5. 烹调：银光会员中有许多烹调高手。从早期的实地烹调分享，到现今的线上视觉飨宴，银光家庭的美食文化得到了全面展现，色香味俱全。

四、社区参与方面

1. 清洁公园：20年前，银光的会员大多还年轻，能够承担许多户外体力劳动。因此，曾多次组织清洁公园和整理公寓周边环境的活动，这是回馈社区最直接的行动之一。近年来，随着会员年龄渐长，加上疫情的影响，这项活动变得较难展开。然而，我们将寻找其他方式继续回馈社区。

2. 参加政府活动：银光从最初的自娱自乐逐渐发展到与政府机构的合作，尤其与费尔法克斯健康部门和老年部门建立了紧密联系。我们协同政府举办免费健康检查，宣传健保计划，并支持和参与健康部门的宣传和实际操作活动。未来，我们将继续维护这种合作关系，并扩展到更多相关部门，为银光会员争取更多福利。

3. 慰问演出：银光会员在享受自娱自乐的同时，也不忘关心其他老年人。理事会组织会员们不定期到不同的老人院和护理中心进行慰问演出。近年来，随着

会员平均年龄的增长，我们更加重视对老年社区的关怀，通过慰问演出不仅展示所学，还为其他老年人带去了欢乐。我们将继续这种关怀，与他人共享快乐。

4. 参与社区活动：虽然银光是一个老年组织，但会员们的活力丝毫不逊于年轻人。会员们在各分会积极参与各种活动，学习技能，并希望有机会展示所学。社区的各种活动为我们提供了展示的舞台。长期以来，除了银光大本营亨顿老年中心的定期活动外，会员们还积极参与莎莉老年中心、瑞士顿活动中心、海华活动中心等社区中心的各类活动，甚至在费尔法克斯的重要集会上进行表演。未来，我们将争取更多机会，让银光会员展示才艺，与社区同欢共乐。

五、会员关怀方面

银光的成立源于对离乡背井、移居美国的老年人的关怀。本着这种精神，二十年来会员们相互照顾、关怀、守望相助。每个分会都是一个小家庭，分会长就像小家的家长，时刻关注会员，保持联系。在理事会的协助下，各分会运作顺畅，并获得不同形式的支持。我们希望每个分会都能发挥最大的功能，帮助所有会员度过充实愉快的老年生活。理事会将继续提供最大的支持。

六、义工奖励方面

义工精神是银光精神的核心。在“能者为师”的精神激励下，几乎所有活动都是由义工主导，这一传统至今依然保持。尽管义工们无私奉献、不求回报，但为了表达对他们辛勤付出的感激，理事会在经济条件允许的情况下，尽可能给予义工一些精神或物质奖励。在银光 20 周年庆之际，第十届理事会特别申请了“总统义工奖”以表彰历届理事和编辑，他们为银光的发展和记录做出了不可磨灭的

贡献。

在庆祝这一 20 周年的里程碑时，我们展望未来，将继续为银光会员提供优质服务，拓展服务领域，强化团队建设，丰富活动内容，增强会员的社会参与感和归属感。我们的未来计划包括以下几个方面：

1. 拓展服务领域：为老年人提供更多样化的服务，满足不同需求。
2. 加强义工队伍建设：招收更多义工并提升义工的服务素质和能力，确保服务质量。
3. 增加活动内容：为老年人提供更加丰富多彩的活动，如旅游、户外运动等，增强身体素质和生活乐趣。
4. 加强与社会各界的合作：共同推动老年事业的发展，扩大银光的影响力。

银光老年协会丰富多彩的活动大大提高了老年人海外生活的质量，帮助他们从异国他乡的孤独中走出来，融入活跃的集体生活。除了日常家务事，会员们还能参与集体和社会活动，结识新朋友，让生活更加充实，实现老有所依，老有所乐、老有所为、老有所学的美好愿景。

[返回目录](#)

喜庆银光老年协会成立二十周年

双 姥

我是多么爱你，我的银光，你用那璀璨的银色光芒，照亮着我的余生，温暖着我的心房，滋润着我的心田。从此，我的心不再孤单，不再飘泊。寂寞的心灵有了归依，柔弱的灵魂有了依靠。

我是多么爱你，我的银光，爱你那生生不息的舞台，爱你轻盈飘逸的舞姿，爱你清澈悦耳的歌声，那是我们自己的舞台啊，我们唱着自己的歌，讲述着自己的故事，展示着自己的才华，抒发着自己的情感，你是我们海外赤子心中的向往，心灵的依托。

我是多么爱你，我的银光，你是我们知识的海洋，我们在知识的海洋里徜徉，英语班，电脑班，读书会……银光白发的爷爷奶奶们，学习热情不减当年，你看，一张张精美的电脑修复照片，一首首 AI 制作的原创歌曲，一曲曲英语歌曲演唱，都是我们毕业的证书，学业的勋章！

我是多么爱你，我的银光，爱银光的义工队伍，有名义的，无名义的，有组织的，有自发的，他们默默无闻，积极耕耘，他们自带光芒散发着闪闪银光，我爱每一位银光人，我们彼此照亮，彼此温暖，是我们银光一道靓丽的风景线！

我是多么爱你，我的银光，爱银光的历届理事长以及理事会，是你们让银光从无到有，不断壮大，越办越兴旺；是你们让银光团队精神，到处发扬，功不可没；是你们带头奉献的榜样力量，涌现了一批又一批努力奉献的优秀义工，成就

了闪闪发光的银光“奉献”精神！感谢你们日夜为银光操劳，感谢你们始终为银光把握正确方向，我们要为历届理事会点赞，为你们讴歌！在那银光二十周年来临之际，我站在大洋彼岸，遥望着浩瀚的星空，张开我的双臂，伴着我炽热的心跳，放飞我那爱的翅膀，唱着银光会歌，一路向你，我们要高声呼喊：我们是多么多么爱你啊，我们的银光！

[返回目录](#)

【银光文苑】

月圆人团圆

—HWFH中秋晚会集锦和感言

佳 竹

中秋之夜，猎人森林老人公寓的一楼大厅灯火辉煌。华裔、韩裔和其他族裔的居民们，都身着节日盛装。近百人的座位坐得满满当当。七点正，人们以热烈的掌声欢迎应邀前来的银光老人协会理事长陈丽珍和银光创始人、首任理事长龚留英。

银光分会长刘仕萍热情洋溢地致词。十个精心准备、各具特色的歌舞节目轮番上演。特邀嘉宾、舞蹈老师陈全清和 Glenn 先生的一支探戈特别出彩，迷倒众人。男声小合唱《我不愿擦去鞋上的泥》，动作夸张，诙谐幽默，获得阵阵喝彩。八对老歌友夫妻对唱《敖包相会》年龄跨度从76岁到88岁，以略显苍老的歌声追忆逝去的青春，令人感叹。舞蹈《山水情歌》婀娜多姿、明快亮丽。舞蹈《天上的风》节奏律动、整齐划一。韩裔朋友的歌舞节目也是高水平发挥。

社工 Jane 放弃休息时间，下班后还特地赶来与居民们共渡中秋佳节并亲切地作了演讲。

最后，大家品尝点心美食，拍照留念，一起跳舞，尽兴而归。

感言荟萃：

刘仕萍：中秋晚会开的非常成功，得到了观众和嘉宾的一致赞扬，这与梁步升老师的精心策划、曾祥意老师、贾志兰老师和全体演出人员的努力分不开的，谢谢所有付出努力的朋友们，谢谢义工们！希望大家再接再厉，把春晚办得更加多姿多彩！感谢公寓的居民们的大力支持，丰富我们的晚年生活，更好的安度晚年！

贾志兰：收到陈丽珍老师参加晚会的感言："谢谢你们今晚的邀请！节目非常好，热闹活泼！"

中秋晚会的参演朋友都很努力，都很辛苦，演出获得圆满成功，很欣慰！

特别感谢总策划总导演梁老师曾老师的巨大付出，从积极组织排练到场景的设计制作，还亲自担任音响师…全身心的投入，令人感动和敬佩，向您们致敬！

还要感谢新老摄影师们，你们拍摄的每一个作品，都将珍藏在我们心中，成为我们美好的回忆。

感谢特邀嘉宾陈全清和 Glenn 先生的精彩表演，提升了我们歌舞会的档次。

感谢默默无闻、埋头苦干的义工们，主动搬放椅子，为大家创造舒适环境。

竺雪莉：连日来紧张排练，大家确实比较累。能短时间排出这么一套歌舞节目，各团队的领头人都花费了很多心血。歌舞表演搞得很不错。两位新老理事长都发来短信予以充分肯定。她们能见到这么多老朋友，叙旧聊天拍照，也感到特别高兴。

梁步升：晚会的成功是大家的热情和努力取得的。是每一位演员的心血和每一位热心观众的支持，共同努力取得的。这是我的由衷之言。谢谢各位！

陈全清：舞友们早上好！昨天和大家共度了一个难忘的美好的中秋节夜晚！给我留下了珍贵的记忆！同时，也让我更加清楚地看到了，猎人公寓真的是人才济济啊！在那么短的时间内就奉献出了这么完美的一台晚会，太棒了！整台晚会组织井然有序，意境高雅，演员表演清新脱俗，歌有歌的风味，舞有舞的神采，

深深的吸引了我，我是目不转睛，生怕漏掉任何一个细节。我非常高兴能有幸参加你们的晚会，让我和 Glenn 度过了一个最快乐的中秋夜晚。正如前面有位老师说的，晚上虽然在下雨，但我们的心中依然是月光照耀，好一幅：海上升明月，天涯共此时，月圆人团圆的欢乐景象！再一次向大家表示真诚的感谢！

彭国庆：非常感谢梁老师曾老师精心策划了今晚的歌舞晚会，很成功！

吴美玲：今晚下雨，但我们心中的月光依然照耀。大家是多么专注深情地欣赏节目，每个节目都浸透了老师和演员的情和爱，给大家带来了无限快乐！愿天天中秋！愿人长久，岁长欢！

龚留英：感谢梁老师精心策划！感谢演员们倾情表演！

温馨的晚会！精彩的节目！精美的点心！

既享受了中秋夜的温暖，又享受到各位朋友妙笔回味！

再次真挚的祝贺感谢！

(下面照片选自华裔微信群中的摄影爱好者黄庭文、刘华一、李德天、春天等；伶俐摄影和照片编辑；海报和节目单由佳竹提供。)





HWFH

中秋晚会节目表 (2024)

❁ 歌舞表演

- 1、舞蹈:《山水情歌》
- 2、八对夫妻对唱:《敖包相会》
- 3、合唱(韩裔):《Beautiful song》
- 4、女声小合唱:《思乡曲》
- 5、男声小合唱:《我不愿擦去鞋上的泥》
- 6、舞蹈(韩裔花舞蹈队):《桔梗谣》
- 7、女声小合唱:《月圆花好》
- 8、优美三步舞:《天上的风》
- 9、特邀嘉宾-舞蹈老师伉俪表演:探戈
- 10、男女混声小合唱:《今夜无眠》

❁ 交谊舞会

舞蹈 山水情歌



夫妻对唱 敖包相会





合唱 Beautiful song



女声小组唱 思乡曲

男生表演唱 我不愿擦去鞋上的泥



舞蹈 桔梗谣



女声小组唱 月圆花好



优美三步舞 天上的云



男女生混声小合唱 今夜无眠



特邀嘉宾表演 探戈





[返回目录](#)

五十多年前的诗作

邹少男

今年五月初回北京，在家里阳台角落存放着的一只老旧的帆布箱子里，翻出一个蓝绿色的 10.5 公分 x 7.5 公分的小本子。小本子是 1966 年 12 月由天津制本厂印制的，封面及插页印有语录。小本子里记录了我写的 24 首小诗，其中 1967 年写的 10 首，1968 年写的 3 首，1969 年写的 11 首。这些作品内容无疑会带有当时一些社会状况的印记。

在这之前，我早就忘记曾有过这个小本子以及所写的东西。现公布其中 20 首诗稿，以飨读者。

1967 年我 23 岁，正值风华正茂，浑身是劲，情感充沛，见景生情的时节。我很怀念那个时候的自己。

1967 年的诗稿 8 首：

1、卜算子

谢良师益友

体壮心自傲，不知学问浅。

幸有良师益友扶，步步登高山。

岁月如流水，随波勇向前。

精神振奋挣朝夕，永做弦上箭。

1967 年 8 月 1 日

2、涞源行

1967年4月，与同事乘坐小车路过河北省涞源县的十八盘时，路的一边是绝壁，一边是悬崖，小车在极其狭窄、曲折、颠簸的山路上小心翼翼的爬行，惊心动魄，始终让人捏着一把汗。回来写下感想

青山容得忠骨埋，
一命何惧惊险来。
跌荡颠簸寻常事，
踏遍天涯走四海。

1967年4月19日

3、农夫忙

蝉鸣不绝雀欢啼，
农夫耕耘我闲逸。
楼高凉风浴身爽，
愧对民众少勤励。

1967年5月22日

4、初识酷暑

本人生在辽宁省，学习、工作在吉林省与河北省。初来河北时，首次遭遇盛夏酷热九月的煎熬，苦不堪言。

阴日无雨闷心烦，
晴空烈日汗如泉。
欲觅清凉思北地，
初识河北暑热天。
1967年9月6日

5、登北京景山公园山顶

1967年11月11日游北京景山公园，站在景山顶的高亭上有感。

劲风掀衣角，
飞雪袭面寒。
壮志挺孤影，
高亭傲山巅。
1967年11月27日追记

6、多人闲聊

明灯映白墙，
桌椅茶烟齐。
圣贤围一圈，
阔论大道理。
1967年9月15日

7、好友相见

心事满腹盛，
知己相逢稀。
雄鸡鸣初遍，
十题仅破一。

1969年10月16日

8、卜算子

国庆节庆祝会

描绘一位好朋友与其暗恋人在大会会场上的表现。

国庆佳节至，难得聚一堂。
心灵相通意默契，引颈相张望。
咫尺却天涯，远隔万里长。
雷池隔断千句话，无奈断肠肠。

1967年9月30日

1968年的诗稿 2 首：

1、秋思

秋风碧波凉，
枝密透斜阳。
锁眉步履沉，

往事一桩桩。

1968年11月初

2、又到易县

信步入太行，

古城倚山旁。

今非昔日景，

旧貌换新装。

1968年11月19日

1969年的诗稿 10首：

1、北疆风云紧张

伯力城下血腥骨，北海牧羊有苏武。

李白作诗巴湖旁，自古祖国阔疆土。

神州历史数千载，清末百年受欺辱。

沙皇满嘴吐谎言，盛唐盛世你何处。

1969年10月24日

2、打倒新沙皇

克里姆林阴霾笼，北极熊居暗影中。

鬼魔勾结核威胁，边境千里烽火浓。

华夏疆土红光闪，钢铁意志筑坚城。

有朝射杀虎熊黑，世间弃核皆和平。

1969年9月8日

3、值夜班

大屋一小角，简陋平板床。
耳闻蚊虫叫，独守话机旁。
忙乱眠不成，铃声阵阵响。
半截蜡烛头，煎熬半寸光。

1969年10月3日

4、参加工作几年来回顾

健壮端正挺如笔，清孤早熟闯东西。
岗位犹如炼钢炉，高温烧出坚硬坯。
原野早花苦挣春，多年风尘鼓满衣。
满腔热血青春在，风华飞逝载载去。

1969年7月22日

5、奔波

年复一年月复月，
铁树开花也凋谢。
脱落发丝一根根，
疲惫脸颊添几痕。

1969年1月7日

6、欢呼九大召开

春风拂过四月树，
竟有飞雪满地铺。
九大精神震天来，
夜半锣鼓红旗舞。

1969年5月1日

7、写福庆

与好友张福庆赛写诗，看他持笔、驼眉、苦思有感：

手持羊毫苦锁眉，
方步摇晃渡来回。
欲吐新诗出门外，
天阔地长诗成堆。

1969年1月7日

8、送福庆

好朋友张福庆工作调动寄语

壮别天涯心无悔，
胸怀硕果满载归。
艰途踏尽赤诚在，
锦绣前程展春晖。

1969年1月16日

9、行车路上

沉沉一线路，
茂茂路边林。
车行宛如蛇，
眼前不断人。

1969年9月18日

10、秋景

秋景无限好，
丰硕遍野川。
老少齐欢聚，
明月共相眠。

1969年10月25日

2024年6月11日

完成整理编辑工作

原载 2024 年 7 月 26 日《美华商报》B17 版、2024 年 7 月 29 日《华盛顿资讯》“专栏专稿”栏目、

[返回目录](#)

骄傲的大公鸡

(童话故事)

芳草

邻居家养了一群鸡，每天母鸡们下蛋时，院子里总能听到“格格达、格格达”的响声。在这群鸡中，有一只大公鸡，威风凛凛，羽毛金黄，头上顶着红红的冠子，尾巴上翘着几根乌黑发亮的长毛，漂亮极了。

大公鸡知道大家都喜欢它，渐渐变得骄傲起来。一天，隔壁的小猫咪来找它玩，大公鸡看了看小猫咪，轻蔑地说：“你这么丑，我才不跟你玩呢！”小猫咪听了很伤心，低着头走开了。

第二天，小花狗跑来找大公鸡玩。大公鸡看到小花狗身上有些脏，皱了皱眉：“你这么脏，我才不跟你玩呢！”小花狗也难过地走了。

后来，其他小动物们也来找大公鸡玩，但它总是挑剔别人的外貌或缺点，不愿意和任何人玩耍。渐渐地，大家都不理它了。

大公鸡越来越孤单。它的妈妈发现后，温柔地对它说：“孩子，不能只看别人的缺点。每个人都有优点，也有不足。要学会和别人友好相处，才能交到朋友

大公鸡听了妈妈的话，意识到自己错了。它跑去找小猫咪，说：“对不起，猫咪。我不该说你不好看。其实每个人都有优点，也有缺点，我也一样。你和我做朋友吗？”

小猫咪见大公鸡真心悔过，笑着原谅了它。大公鸡又去向其他小伙伴道歉。从那以后，它再也不骄傲了，大家都成了它的好朋友。

[返回目录](#)

银光风采汇编 (三)

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。

25, 银光风采 (25) -- 健身舞《画你》

<https://note.youdao.com/s/rfK4MZ0>

26, 银光风采 (26) -- 健身气功八段锦

<https://note.youdao.com/s/12owmdyD>

27, 银光风采 (27) -- 戏剧身段舞蹈表演

<https://note.youdao.com/s/6GYyFq3r>

28, 银光风采 (28) -- 越剧流派演唱

<https://note.youdao.com/s/ENSnyrTK>

29, 银光风采 (29) -- 朗诵《银光魅力之歌》

<https://note.youdao.com/s/59krFBzW>

30, 银光风采 (30) -- 《太极功夫扇》

<https://note.youdao.com/s/JYa5QE1U>

31, 银光风采 (31) -- 扇子造型舞《祝福祖国》

<https://note.youdao.com/s/3DhCv2TZ>

32, 银光风采 (32) -- 舞蹈《卷珠帘》

<https://note.youdao.com/s/Ww8XuJm6>

33, 银光风采 (33) - 端棕飘香 歌声飞扬

<https://note.youdao.com/s/dEUR1X5G>

34, 银光风采 (34) - 银光闪烁 舞花朵朵

<https://note.youdao.com/s/btadzxEA>

35, 银光风采 (35) --- 群口快板《金花与园丁》

<https://note.youdao.com/s/luKpcmLN>

36, 银光风采 (36) --- 舞蹈《秧歌舞》

<https://note.youdao.com/s/V6Y1de0F>

37, 银光风采 (37) -- 合唱《买汤圆》

<https://note.youdao.com/s/mne09zz>

38, 银光风采 (38) - 今日痛饮庆功酒

<https://note.youdao.com/s/BPCvU67d>

39, 银光风采 (39) - 单人舞《北风吹》

<https://note.youdao.com/s/FrzQrfBf>

40, 银光风采 (40) - 三人舞《月亮的女儿》

<https://note.youdao.com/s/UOSMXTDY>

[返回目录](#)

【观光揽胜】

参观梅蒙特豪宅有感

—镀金时代的奢华缩影

方元

弗吉尼亚州首府里士满的梅蒙特豪宅（Maymont Mansion），坐落在 James River 河畔，群山连绵绿水环绕风景优美，占地100英亩拥有5个独立建筑群和6大独立主题园区，其中最富盛名的是梅蒙特大宅，有33个房间维多利亚风格的豪宅，家具和装饰极尽富贵荣华。不仅是建筑艺术的杰作，更是美国镀金时代（Gilded Age）豪华与财富的象征。

这座始建于1886年的豪宅，由铁路大亨兼慈善家詹姆斯·亨利·多利（James Henry Dooley）与妻子萨莉（Sallie Dooley）建造，1892年竣工，同年多利夫妇入住其间，并在豪宅中幸福生活32年。庄园完美展现了当时富裕阶层追求极致生活与社会地位的时代精神。梅蒙特不仅是一座私人居所，更是一件精雕细琢的艺术品，融合了建筑、园林设计与室内装饰的辉煌，是镀金时代奢侈生活方式的缩影。



图1 - 梅蒙特庄园全景

一，主要特点：

1，建筑的意大利文艺复兴风格

梅蒙特豪宅的建筑风格为意大利文艺复兴风格，这是19世纪末美国上层社会广受青睐的一种建筑风格。豪宅的外观呈现出宏伟的石砖结构，高耸的塔楼和拱形窗户赋予建筑古典与壮丽的气息。这些建筑元素深受意大利古典建筑的启发，体现出建筑主人对欧洲艺术的深厚欣赏。



图2 - 梅蒙特豪宅

豪宅的整体设计优雅而不失气派，室内外空间的连接自然流畅。从宽敞的走廊进入主厅，映入眼帘的是高大的天花板、装饰性的拱门以及雕刻精美的木质装饰，彰显出豪宅主人的品位与财富。无论从建筑的对称美感，还是每一处装饰细节，都显示了当时美国上流社会对欧洲文化的向往和对豪华生活的追求。

2，室内装饰：奢华与艺术的交融

进入梅蒙特豪宅的内部，仿佛步入一个19世纪末的艺术殿堂。豪宅内部的装饰可谓极尽奢华与精美，每一件家具、每一个灯具、每一面墙壁都经过精心设计，呈现出多层次的美学体验。

豪宅的壁画和天花板装饰是其艺术价值的亮点之一。彩绘的天花板和壁画表现了自然风景和神话故事，带有文艺复兴时期的典雅与梦幻。这些装饰不仅是视觉享受，更是当时富裕阶层通过艺术展示其文化修养和社会地位的一种方式。



图3 - 金碧辉煌的客厅

内部的家具多为定制，风格融合了法国路易十四和路易十五时期奢华细节，采用高级木材、镀金铜和大理石等名贵材料。大厅的水晶吊灯、镶嵌的彩色玻璃窗和精致的壁炉，每一件物品都体现出镀金时代对奢华的无尽追求。这些装饰品不仅实用，还具有极高的艺术价值，反映了多利夫妇对美学的极致追求。

3，彩色玻璃与装饰艺术的完美结合

梅蒙特豪宅的彩色玻璃窗是另一艺术瑰宝。窗户上的彩色玻璃图案繁复、色彩丰富，阳光透过窗户洒进房间，给室内空间增添了一层梦幻般的光影效果。这些玻璃窗常以自然元素如花卉、藤蔓为主题，与室内的豪华装饰相得益彰，体现了装饰艺术（Art Nouveau）风格的有机曲线和自然主题。

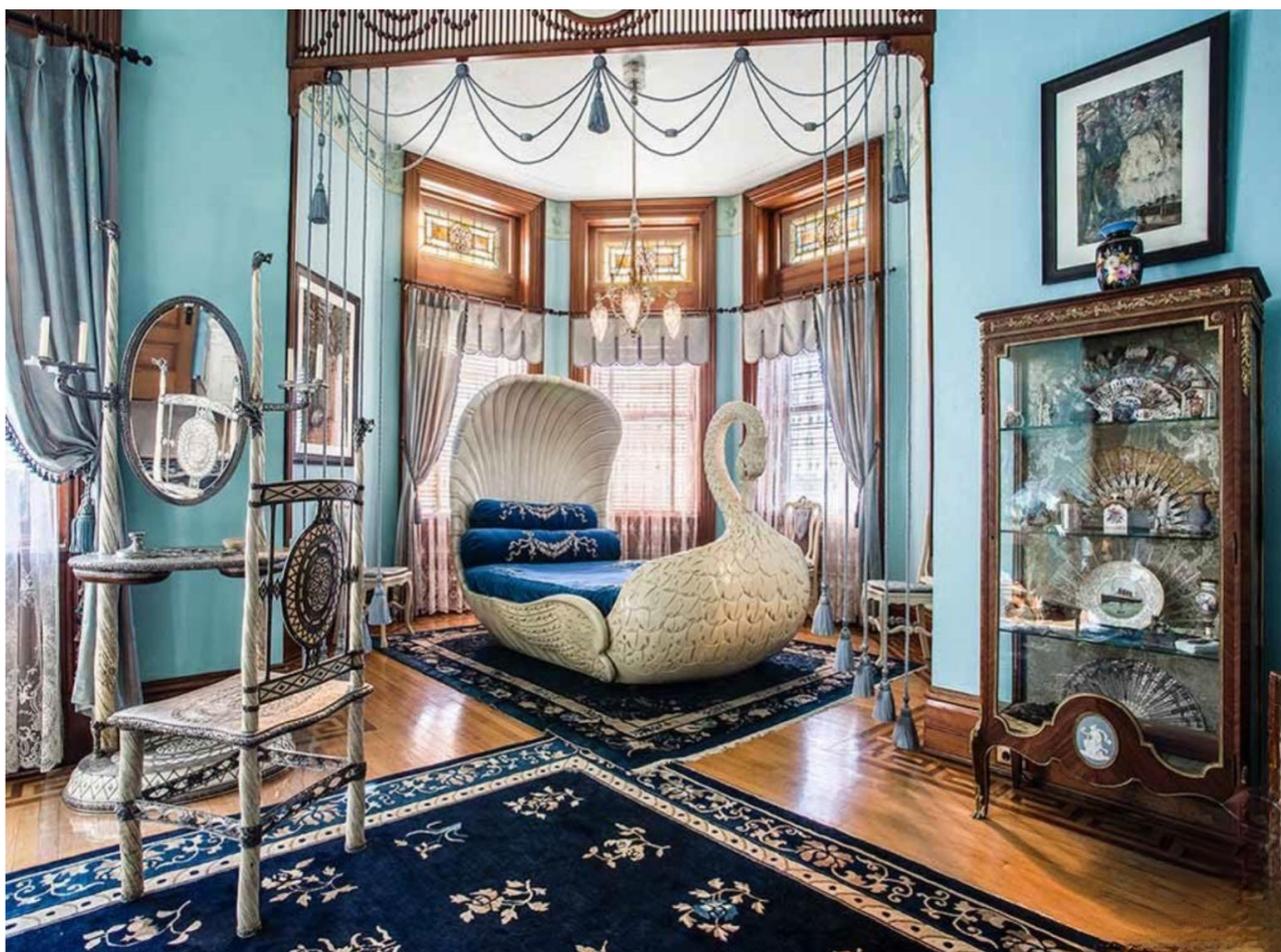


图4 - 独一无二的白天鹅床

此外，房间中的小细节如雕刻的木框、镀金镜子、精美的地毯和艺术品，都反映出建筑主人对装饰艺术的极高审美要求。这些精致的细节不仅是物质财富的展示，更是对艺术的深刻理解和欣赏。

4，园林设计：多样风格的融合

梅蒙特不仅仅是一个建筑奇迹，其周围的花园与景观设计也是这座豪宅的一大亮点。庄园的园林设计融合了多种景观风格，从意大利花园到日式花园，都展现了多利夫妇对世界文化的喜爱与追求。



图5 - 意大利花园

意大利花园的对称布局和修剪整齐的灌木象征了文艺复兴时期的秩序与美学，喷泉与雕塑的点缀增添了花园的优雅与宁静。而日式花园则呈现出完全不同的风貌，以自然景观为主题，强调宁静与和谐。小桥、流水、石头和盆景等元素使这座花园成为反映东方美学的艺术空间。



图6 - 日本式花园

这些不同风格的花园展现了主人对世界各地艺术与文化的高度欣赏和包容，也让参观者在徜徉其中时感受到多样化的美学体验。

二，镀金时代的象征与主人事业的成功

梅蒙特豪宅不仅是一座建筑杰作，也是镀金时代美国财富与奢华生活方式的象征。镀金时代（1870年代到20世纪初）是美国经济飞速发展、财富集中、工业巨头崛起的时期，许多富有的商人和工业家通过建造奢华的豪宅，展示其财富与成功。

詹姆斯·亨利·多利就是镀金时代成功的代表人物之一。作为一位律师、铁路大亨和慈善家，多利通过他的商业才智积累了巨额财富。梅蒙特是他成功与社会地位的象征，也是他和妻子萨莉享受富足生活的地方。然而，多利夫妇也通过捐赠这座豪宅和庄园，展示了他们的慈善精神，将他们的财富分享给公众。

三，历史的传承与保护

1922年，詹姆斯多利先生立下遗嘱，要在夫妇俩百年后，将梅蒙特豪宅捐赠给里士满市，并成为供公众参观的博物馆和公园。1925年在其先生去世2年后，妻子萨莉也离开人世，从此梅蒙特庄园成为公众喜爱的公园和博物馆。1975年 **Maymont Foundation** 的成立确保了这座豪宅得到了更为妥善的保护和修复，使其历经百年风雨，依然保留着当年的辉煌与奢华。



图7 - 豪宅伉俪 多利夫妇

今天的梅蒙特，既是镀金时代的历史见证，也是建筑、艺术和园林设计的宝

贵遗产。它不仅展示了当时富裕阶层的生活方式，也通过其建筑与艺术价值，向后人传递了那个时代的美学追求与社会风貌。

结语

梅蒙特豪宅以其建筑的壮丽、室内装饰的精美以及园林设计的多样化，成为镀金时代奢华生活的象征。詹姆斯·多利的成功事业与慈善精神，在这座豪宅的每一个角落都得以体现。梅蒙特不仅是里士满的文化瑰宝，更是美国历史、建筑与艺术的珍贵遗产。通过保护和传承，梅蒙特豪宅依然屹立，向世人讲述那个辉煌时代。【完】

2024年9月18日

[返回目录](#)

【银光颂】

教师赞

王岚 医友

在教师节到来之际，我们想起了银光老年协会的很多义工老师，无论是银光各直属队和班组，还是各个分会及公寓都活跃着义工老师的身影，每天清晨开始，就有义工老师领着大家练习太极拳，太极扇，广场舞，傍晚又见义工老师们的身影，他们不图名，不图利，甚至自备音响设备。合唱队的赵永健，李继英，孔祥玲，王志兰，毕明方，舞蹈队的唐映，孙燕平，翁凯伦等义工老师不辞辛苦教大家唱歌，跳舞，活跃了银光人的生活。苏里分会裴异秀坚持教授英语歌，陈全清教授宫廷舞。各个公寓由于住在一起，义工老师们更是辛苦，从生活起居，衣食住行，文体活动，看病就医，特别是疫情期间，经历了生死的考验，更是突显了义工精神的重要。我们特创作了一首诗歌朗诵《教师赞》，赞美义工老师们！

我赞美您，人民教师，

您是人类灵魂的工程师，

百花园中最美的园丁，
用智慧的甘露滋润着每一朵花蕾。

您兢兢业业从事教育，
如春蚕吐丝，日以继夜，
您淳淳教诲，诲人不倦，
如蜡烛燃烧自己照亮别人。

在知识的海洋中，
您如灯塔般指引方向，
不断学习新知识，
永远站在时代的最前列。

虽然您已经两鬓斑白，
但您如旭日东升，朝气蓬勃，
您的恩情比山高，比水深，
如春风化雨，润物无声。

谢谢您，亲爱的老师们，
我要为您唱一首赞歌，
您的教诲之恩，永铭我心，
如星辰般闪耀在我的记忆中。



合唱队原义工教师赵永健和银光理事长欧阳铭到西城分会教唱歌



合唱队演出 前排中间为李继英



英语班 Zoom 课堂 上排左一人为杨文芳老师



沈老师电脑教室达成 100 堂课教学 左上第一人为沈秀霞老师

[返回目录](#)

银光老年协会是我们的家园（诗歌朗诵）

王岚 医友

表演者：银光西城分会

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，无畏岁月的流逝。
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，你是我们的坚强堡垒，
积极组织查身体打疫苗，
在困难中携手，共渡难关，
创造了零减员的奇迹，展现了银光的力量。
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，你如同那永恒的灯塔，
照亮我们前行的道路，温暖我们的心房。
在这个温馨的集体中，
我们不仅学到了知识，
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，
感谢你，银光老年协会，
你是我们心中不灭的火焰。



银光西城分会 2024 年 6 月 9 日在希望中文学校西城校区年中联欢会上演出一

视频链接

<https://youtu.be/YJ1DmM9zK0w>

[返回目录](#)

协会的关爱如大地般厚重(歌曲)

作词：王岚 医友

作曲：suno.ai 音乐

协会的关爱如大地般厚重，为我们提供了无尽的信赖。在这里，我们找到了家的感觉，健康长寿，幸福安康。每个微笑，每个声音的问候，都给人无尽的温

暖。感恩节日，让我们怀揣感恩的心，感谢生命中的每一个人，感谢他们的爱与支持，让我们的生活充满阳光。愿感恩的种子在心中生根发芽，让世界变得更加美好。



<https://suno.com/song/61002019-3f14-4bd5-a0ee-bce7c8fd1627>

协会的关爱如大地般厚重，为我们提供了坚实的信赖。在这里，我们找到了家的感觉，健康长寿，幸福安康。每个微笑，每个声音的问候，都给人无尽的温暖。感恩节日，让我们怀着感恩的心，感谢生命中的每一个人。

<https://suno.com/song/a3572652-59b0-44cb-91d5-19dddf4234d1>

[返回目录](#)

【银光厨艺】

张媛香的美篇

张媛香



https://www.meipian.cn/56ygrwe?from=singlemessage&um_rtc=ec071e91e57cddd83723e5dda4afdd9a&share_depth=1&first_share_to=singlemessage&first_share_uid=122740482&user_id=122740482&share_from=seif&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6



[返回目录](#)