

银光老年协会

Silver-Light Seniors Association

# 银光通讯

2024年11月1日 第181期

责任编辑 曾立新

# 目录

《银光老年协会》简介.....

《银光通讯》简介.....

## 【银光二十周年论坛】 .....

风雨同舟 共创未来.....陈丽珍 李米兰

默默奉献的银光人.....徐建中

银光越苑圆梦时刻.....米兰

二十华诞银光闪 十赋银光鹧鸪天.....陈新中

继往开来，走向辉煌（英语四行诗四首）.....作者：医友 / 摄影：恒山 晓雪

友情与欢乐共舞.....文娟

银光乐园迎华诞 - 年庆连播颂春秋.....影像：田德发 / 文：茉莉花

## 【银光文苑】 .....

弗吉尼亚海滩一日游.....方元

巡弋在云端.....邹少男

泰森老年公寓的多彩故事.....邹少男

不速之客.....双姥

一台打印机的故事.....徐联舫

为重阳踏秋作.....猎人分会

我们的友谊地久天长.....曹福昌

Halloween 萬聖節.....维也纳分会

## 【银光厨艺】 .....

秋天的小菜园.....张媛香

秋天养生美食.....张媛香

## 【银光大事记及分会花絮】 .....

银光十月大事记.....银光理事会

银光各分会组队十月活动花絮.....银光分会

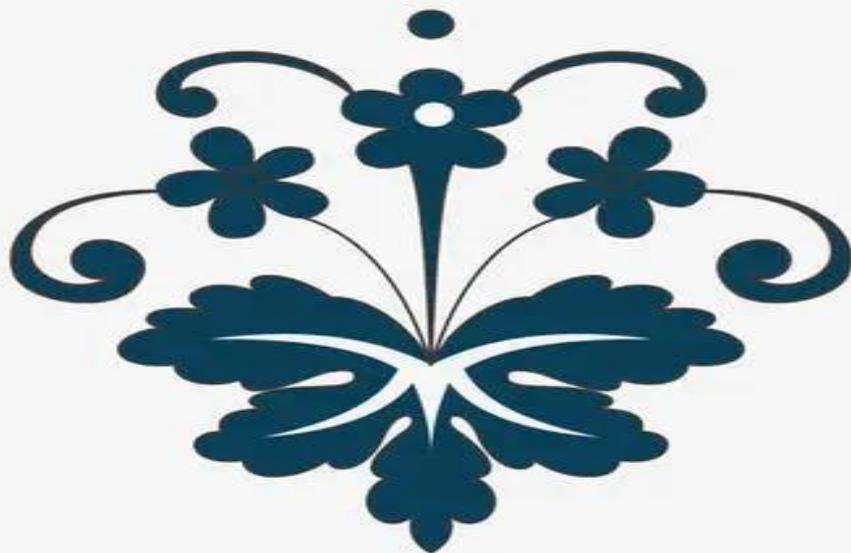


## 【银光寄语】

# 《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, VA 20147



# 《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](#)

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

下期责任编辑 徐建中邮箱：[Jianzhongxu45@gmail.com](mailto:Jianzhongxu45@gmail.com)

《银光通讯》统一投稿邮箱：[Journalslsa@gmail.com](mailto: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】

# 风雨同舟 共创未来

热烈庆祝银光老年协会 20 周年暨乐园  
护理中心 8 周年

陈丽珍 李米兰

2024年10月5日，银光人众所瞩目的银光老年协会二十周年暨乐园护理中心八周年庆典在圣安妮圣公堂教堂（St. Anne's Episcopal Church）隆重举行。这是银光发展史上一个特殊的里程碑，其筹备工作比一般周年庆更复杂更深入。银光第10届理事会在过去一年里早早就开始进行筹备，多次讨论各种细节。尤其在邀请贵宾和奖励特殊贡献义工上更是大费周章。对于整个活动的流程安排，每一个环节，理事会都经过了深思熟虑，力求达到完美的地步。





最终在第10届理事会的努力之下，这次周年庆典邀请到的贵宾包括：众议员办公室拓展部副主任Ms. Maddy White，斐尔费克斯健康部门主任Dr. Gloria Addo-Ayensu，社区健康部门主任Mr. Anthony Mingo，资深社区健康专员Ms. Binbin Yang，亨顿市长Ms. Sheila Olem，海华活动中心董事长Ms. Stella Cai，华府慈济执行长季正杭，华府书友会会长王志荣，北美华人家长协会理事长Ms. Yu Yan Zhou，两位执行长Mr. Ian Zhang， Ms. Nina Huang， 亨顿董事会董事长

Ms. Monita Chin, 副董事长Mr. Tommy Chin, 猎人公寓社工经理Ms. Jane Kung, 安妮湖公寓社区经理Ms. Louneta Beckles, 皮米特老年中心助理主任Ms. Anita Smallin, 连同乐园护理中心王继红董事长和梁慧聪总经理均到场表示祝贺。乐园还赠送给与会者周年庆红色T恤。这次庆典到会368人, 真是贵客盈门, 高朋满座。新知老友相聚, 欢声笑语不断。



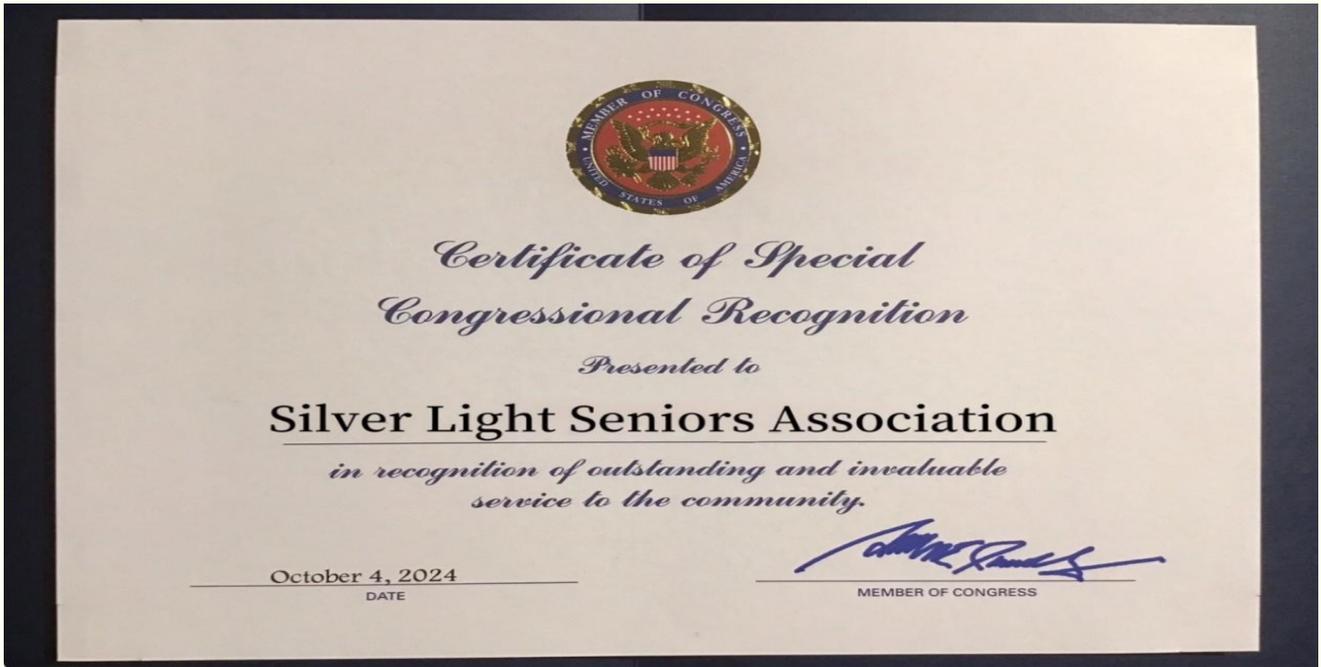
上午10时, 银光老年协会理事长陈麗珍宣布庆典正式开始, 介绍贵宾并致欢迎辞。众议员办公室拓展部副主任Ms. Maddy White首先上台致辞。她肯定了银光老年协会的义工精神和对社区的贡献。令人感到欣喜的是副主任特颁发【国会特别表彰证书】给银光老年协会, 认可银光对社区做出杰出且至高的服务。这项荣誉是过去20年在历届理事长带领之下所经营出来的, 因此安排由银光历届理事长代表接受这个荣誉。银光理事会也为前亨顿主任Ms. Ruth Junkin, 健康部门杨彬彬, 和乐园王继红董事长申请到同样的荣誉, 感谢他们为银光老人长期的服务。



眾議員辦公室拓展部門副主任Ms. Maddy White 致詞



眾議員Connolly辦公室拓展部副主任Ms. Maddy White  
贈送「國會特別表彰證書」給銀光老年協會  
歷屆理事長 代表接受



亨顿市长 Ms. Sheila Olem 对银光老年协会在社区的贡献，尤其是对中国老人的服务赞赏有加。市长特别颁发感谢信函，感谢银光 20 年来对中国老人及社区做出特殊贡献，增进并提高老人生活质量。这项殊荣由第 10 届理事全体代表接受。





亨頓市長頒發銀光對老年及社區特殊服務感謝信函  
第10屆理事會成員代表接受

TOWN OF  
**Herndon**  
VIRGINIA

**Sheila A. Olem**  
Mayor  
T (703) 435-6805  
mayor.olem@herndon-va.gov

October 5, 2024

Lee-Jane Chen, President  
Silver Light Seniors Association

Dear Lee-Jan:

On behalf of the Town of Herndon and our citizens, congratulations on your 20<sup>th</sup> Anniversary Celebration! Herndon commends the Silver Light Seniors Association as a strong, dedicated, and vital organization that is fully committed to supporting and enriching the lives of Chinese Seniors to improve their quality of life in the community.

Over the past 20 years, your unwavering members and volunteers have focused on promoting a variety of activities in the community, from health and education; to recreation, music, arts, and dance; to gardening, cooking, and community service projects.

It is with great resolve that we commend the Silver Light Seniors Association for their commitment to providing services and meeting the needs of all your members.

Again, congratulations on your 20<sup>th</sup> Anniversary, and we wish you many more years of success in Herndon.

Warmest Regards,

Sheila A. Olem  
Mayor

菲尔费克斯健康部门主任Dr. Gloria致辞时表示银光老年协会和政府紧密配合，帮助健康部门推展相关活动，为增进老人们的健康意识，提高生活品质做出了巨大贡献。社区健康部门主任Mr. Mingo也表达了银光老年协会对社区健康工作推展的配合与支持，深表谢意。



乐园护理中心王继红董事长致辞，感谢银光老年协会，感谢维州政府的支持。乐园的成长是许多银光人看着成熟起来的。经历了8个春夏秋冬，服务了近300位老人，每个工作人员都精心的照顾着每位需要帮助的老人。随着时间的推移，相信乐园的工作会做的更好，让大家过上一个祥和、幸福、快乐的晚年生活。请大家记得，有困难找乐园！



银光老年协会走过20个年头，发展至今会员已有1500人。这一段漫长的日子是由于有一群真心为他人服务，已无所求付出的义工，帮助离乡背井到美国大地生活的老人适应新环境，提升生活品质，建立社交圈子所走过的足迹。而银光历届理事会就是这群义工的领头羊。为了沟通方便，讯息交流，记录银光人生活点点滴滴，「银光通讯」就是这个需求的产物。每个月的银光通讯需要经过各种程序才能按时发刊。「银光通讯」的编辑义工就是承担这个记载银光历史轨迹的摆渡人。因此第10届理事会为了给予这些劳苦功高的义工最高的肯定，申请到了【总统义工服务奖】。经过资深义工们仔细计算，根据服务时数申请到了终身成就奖和金牌奖，共有43位历届理事和历届编辑获得这项殊荣。



傑出貢獻義工 「總統義工服務金牌獎」



傑出貢獻義工 「總統義工服務金牌獎」



傑出貢獻義工 「總統義工服務終身成就獎」



傑出貢獻義工 「總統義工服務終身成就獎」



在过去的八年里，由于前任银光理事会与乐园护理中建立的友好关系，乐园对银光的支持与帮助，所有银光人都享受到了。举凡出去做慰问演出或特别活动，乐园均安排车子接送。最近几年每逢银光和乐园周年庆，乐园都捐赠\$5000给银光。为了感谢乐园的全力护持，第10届银光理事会赠送乐园感谢锦旗。上书「献真情 敬耆老 精照护 似亲人」！而今年银光20周年暨乐园8周年庆，乐园更是大手笔，捐赠\$10,000给银光协会，为未来银光活动，各种作业，增添财务上最大的助力。



银光理事长陈麗珍在庆典上做了银光老年协会20年简要工作报告。同時強調展望未来，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。

银光20周年庆，也是理事会换届的时候。第10届理事会经过两年的服务，这一天正式交棒给第11届理事会。今年八月底，当第11届理事会一成立，新任理事马上投入周年庆筹备工作。在老理事的协助之下，很快就进入状况，发挥最高效能，为筹备工作注入一股新动力。在银光20周年庆上，第11届理事会上台亮相。虽然只有七人，服务品质绝不打折。



随着资深中英文节目主持人龚蕊和温丸莹的上场，意味着文艺演出拉开帷幕，把周年庆典带入了喜庆的高潮。

开场节目是银光合唱队大合唱《九月九的酒》与《银光颂》。由李继英老师改编并指挥。合唱队员们丰富的和声起伏，演绎出游子重阳节思乡而又豪放的心情；以及对银光老年协会的赞颂！



接着维也纳分会表演了含有太极思想的柔力球《阳光年华》。资深获奖表演者一套动作如行云流水，但球却不离球拍，令人惊叹。



银光器乐队以多种中西乐器不同层次变换而合奏的《美丽的姑娘》，使观众欣赏到热情欢快和谐律动的音乐，仿佛青年人看到了自己倾慕的美丽姑娘。



银光民族舞蹈队带来了由专业老师黄韵桦原创并指导的古典身韵舞《秋水伊人》。演员们摇曳生姿，柔美动人，用丰富的肢体语言表达了一对远方恋人如诗如画般的相思情。



安妮湖分会献给大家的是根据名家茅威涛创作的越剧戏歌改编的表演唱《相遇》。唱腔旋律优美，舞蹈古典优雅，表达的情感细腻缠绵而浪漫传奇。



亨顿分会的节目是女声小组二重唱《芦花》。歌声委婉动听，二声部音色优美，演唱技巧娴熟，表现出相当高水平的共鸣和声效果。



麦克莱恩分会的串烧节目《欢声笑语的银光人》创意新颖，说、吹、拳、唱、舞多种形式串连交织，生动有趣，颇接地气，受到大家欢迎。



银光交谊舞队身着水兵装，表演了活泼俏皮的交谊舞《平四》。让观众欣赏到80年代在中国诞生的一种新型交谊舞，也是人们最喜爱的交谊舞之一。



泰城分会为观众用电吹管合奏了一首由中国作曲家任光与聂耳共同创作的广东音乐，百听不厌的经典名曲《彩云追月》。



身穿银白色太极服的银光太极拳队让人眼前一亮，她们表演的是《太极功夫扇》。个个飒爽英姿，动作整齐帅气，把功夫扇舞得唰唰作响。嗨！可真有功夫呐！



接下来欣赏了猎人分会的舞蹈《山水情歌》。这是一个描绘山水间如画风景和甜美爱情的舞蹈。演员们身姿曼妙，展现了山水之间的和谐优美以及恋人间的深情厚意。



西城分会上场首先朗诵了原创诗《我们赞美你，银光老年协会》。他们的朗诵饱含深情，铿锵有力。紧接着是舞伴唱《相逢是首歌》，整体构成了诗歌舞联唱，获得了观众的赞扬。



小溪谷分会为大家表演了优美动听、表情活泼的小组合唱《轻轻的告诉你》和朗朗上口、热情奔放的西班牙歌曲《Guantanamera》。



最后银光民族舞蹈队献上由林萍、陈慧两位老师指导的伞舞：《三月桃花雨》。当舞者手执一把雨伞在朦朦烟雨中轻盈地翩翩起舞时，仿佛一下子把人们带回到那无忧无虑的少女时代！



银光各分会及活动组表演的这 14 个文艺节目精彩纷呈，高潮迭起，令人目不暇接，赢得观众一阵阵热烈掌声和手机抢拍。



演出结束时，银光协会副理事长梁萍代表理事会登台，向各位贵宾、全体演员以及所有为周年庆无私奉献的义工致以衷心感谢，并宣布庆典到此圆满结束



现场宾客纷纷祝贺银光协会20周年庆暨乐园8周年庆典的成功举办，场面温馨热烈。大家祝愿银光老年协会在新一届理事会的带领下，传承薪火，继续壮大，蒸蒸日上，欣欣向荣。更期待银光协会与乐园携手共进，共创辉煌未来！

整个庆典活动历时两个半小时，在与会者的愉快祝贺声中圆满落幕。

请按下面连接观赏《银光 20 周年庆典视频集上篇致辞颁奖》

视频制作:杨毓兰 摄影:林萍 李德天

[https://youtu.be/5D2eRCXqPFg?si=PA\\_zMxy3g0BI9wc](https://youtu.be/5D2eRCXqPFg?si=PA_zMxy3g0BI9wc)

请按下面连接观赏《银光 20 周年庆典视频集下篇文艺演出》

[https://youtu.be/F\\_gAoPqMoy0?si=1GgQBdpbAyCI2Et0](https://youtu.be/F_gAoPqMoy0?si=1GgQBdpbAyCI2Et0)

[返回目录](#)

## 默默奉献的银光人

### 记李德天老师

徐建中

金秋十月，银光老年协会迎来了成立二十周年的喜庆日子。十月五日，庆典活动在 ST. Anne' s Episcopal Church 隆重举行。作为接待组成员，我一早便驱车赶往会场。

当我到达时，看到李德天老师已经稳稳地坐在会场前方，手机架好，正在专心调整录像的角度，准备记录下庆典的每一个精彩瞬间。那一刻，我被他深深吸引。尽管他已是耄耋之年，行动不便，但依然全身心地投入到银光的工作中。他的专注、执着与无私的奉献精神，不禁让我肃然起敬。

李德天老师是银光的老摄影师，默默奉献多年。从银光的庆祝活动，到各直属组、分会的日常活动，再到慰问演出，他总是主动站在幕后，用镜头记录下银光发展的每一个足迹。他的照片不仅记录了银光人的故事，也定格了那些属于银光的永恒瞬间。他为《银光通讯》杂志提供了无数宝贵的影像和作品。通过这些影像，他表达了对银光这个大家庭的深厚情感和热爱。

从李老师身上，我深刻感受到年龄不过是一个数字。只要我们内心充满热情，心中有爱，岁月便无法阻挡我们前行的步伐。他那种默默奉献、热忱服务的高尚品格，值得每一个银光人铭记和学习。为了表达我对李老师的敬意，我写下了这首诗：

我赢得了夕阳

尽管年华已逝，满脸风霜，

我依然在晚霞中捕捉每一个精彩瞬间，

记录下那些美好的过往，

在夕阳的余晖里，我忍不住微笑。

我赢得了夕阳，

尽管年事已高，步履蹒跚，

我依然在晚霞中憧憬未来，

用闪烁的光影，点燃新一轮的朝阳。



李老师的每一次快门，仿佛都是对未来的期许。他不仅捕捉了过去的美好，还用手中的镜头，点燃着属于未来的希望。在他的奉献中，我看到了一种永恒的精神力量，那是银光前辈默默奉献精神的缩影，将继续鼓舞着银光人前行。

[返回目录](#)

# 银光越苑圆梦时刻

## 记银光越苑慰问乐园护理中心

米兰

2024年9月28日清晨，连日阴沉的云层终于被太阳拨开，洒下温暖的阳光。乐园护理中心的老人们正进行着早锻炼。乐园舞台左侧的大屏幕上写着：“热烈庆祝银光协会成立二十周年！热烈庆祝乐园护理中心成立八周年！银光越苑汇报慰问演出”。这一天，对银光越苑的姐妹们来说，是一个难忘的日子。银光越苑创始人龚留英老师带领成员们，在乐园进行越剧专场演出，慰问老人并展示七年来学习越剧的成果，以此庆祝银光协会成立二十周年及乐园中心成立八周年。

为了帮助观众理解越剧方言唱段的内容，越苑义工组决定让每个演员准备节目简介及唱词，随后由童汉莉老师将简介精简为简版。龚留英、张佩华两位老师配合曾立新老师，利用电脑制作了唱段简介和字幕，舞台左侧动态显示唱词，同时为每个节目选配了适合的背景图。然而，演出前两天，三位资深演员因身体原因无法参演，影响了1/3节目的安排。面对这一突发情况，龚留英、张媛香和童汉莉三位老师迅速顶替上场，重新排练并调整节目单、字幕和音乐。最终，她们凭借扎实的演唱功底，将损失降到最低，确保了演出的顺利进行。

在演出开始前，越苑负责人竺雪丽老师代表越苑发表讲话。她简要介绍了银光越苑的发展历程。银光越苑于2017年6月由龚留英老师创立，早期活动坚持每周日上午在猎人公寓进行，疫情期间转为线上微信活动，后来在银光Zoom

平台上继续每周一晚的练习，至今坚持不懈。越苑自创立以来，积极参与银光周年庆和其他文化活动，展示了独特的艺术魅力。在学习越剧的过程中，越苑成员形成了相互学习、互帮互助的良好氛围。龚老师要求大家仔细聆听原唱，反复练习，并注重发音和咬字的准确性，最终取得了优异的进步。

竺老师接着介绍了越剧的历史。越剧起源于浙江嵊州，发音为嵊州方言，与普通话差异较大，尤其对北方人来说，学习难度更高。尽管如此，越剧的丰富情感和细腻演绎却深受观众喜爱。越剧在不断发展中汲取了昆曲、话剧和绍剧等剧种的特色，逐渐丰富并形成了自己的流派。竺老师强调，银光越苑的姐妹们怀着弘扬越剧文化的初心，通过七年的学习与实践，逐渐提高了表演水平，并期待能在舞台上演绎出更多精彩的越剧唱段。

当天的演出包括 15 个经典越剧唱段，经过三个月的精心排练，成员们的表演普遍有了显著提高。演出开始后，舞台上动态显示唱段简介与唱词，背景色彩与表演相得益彰。演员们身着戏服，唱腔委婉动听，旦角身段优美，生角举止潇洒，赢得了台下观众的热烈掌声。演出中呈现了多个经典越剧唱段，如《西厢记·琴心》《红楼梦·金玉良缘》等，展现了银光越苑成员们的艺术水平与积极向上的生活态度。

值得一提的是，这次演出得到了许多成员的协助和支持。张媛香、童汉莉和查立敬等老师主动提供戏服头饰，为舞台增添了色彩。潘庚凤老师精心缝改了演出服装，提高了整体效果。演员们在后台相互帮助化妆、换服装，确保演出顺利进行。此外，吉蔚英老师细致安排了耳麦交接工作，确保了每一场节目的顺利切换。

演出结束后，龚留英老师发表了感言，感谢乐园对越苑的大力支持和观众的鼓励。她回忆了银光协会与乐园之间长达二十年的友谊，特别是乐园在银光12周年庆典上的积极协助。龚老师表示，正是这种紧密的合作，才促成了今天的成功演出。很多乐园老人对此次演出赞不绝口，甚至竖起大拇指称赞：“你们唱得真好！好听！”知名华府越剧票友王楠老师也在演出后发来贺信，祝贺此次演出圆满成功，并表示节目丰富多彩，难能可贵。

银光越苑的成功演出不仅是银光二十周年庆和乐园八周年庆的前奏，更是越苑成员们多年努力的结晶。相信银光越苑将继续成长，在更大的舞台上发扬光大，为美东地区的观众带来越剧文化的独特魅力。

银光越苑这次在乐园慰问的成功演出，可以说是银光二十周年庆和乐园八周年庆的庆典前奏，也是越苑向周年庆用心献上的厚礼！相信银光越苑会不断成长，走向更大舞台，努力使中国越剧这块文化瑰宝在美东大华府地区焕发出特有的异彩。



图1《西厢记·琴心》 表演者：童汉莉（前）；（后左起）竺雪丽 肖玉萍 张媛香



图 2 《碧玉簪·手心手背都是肉》表演者：龚留英



图 3 《陆游与唐婉·浪迹天涯》表演者：李米蘭



图 4 《孟丽君·游上林》 表演者：（左起）吉蔚英 龚留英



图 5 《红楼梦·金玉良缘》 表演者：汪桂兰



《图 6 红楼梦·天上掉下个林妹妹》表演者：（左起）李燮元 童汉莉



《图 7 送花楼会·兴冲冲奉命把花送》表演者：张媛香



图 8 《白蛇传·西湖山水》表演者：李燮元



图 9 《西园记·自从与张君见一面》表演者：肖玉萍



图 10 《红楼梦·问紫鹃》 表演者：（左起）吉蔚英 汪桂蘭



图 11 《宝莲灯·对月思家》表演者：竺雪丽



图 12 梁祝·我家有个小九妹》表演者：童汉莉



图 13 《情探·送王郎》 表演者：（左起）张媛香 龚留英



图 14 越剧专场全体演员向观众谢幕 （左起）汪桂蘭 李米蘭 肖玉萍  
竺雪丽 张媛香 龚留英 童汉莉 李燮元 吉蔚英

[返回目录](#)

# 二十华诞银光闪 十赋银光鸪天

陈新中

## 一、华诞赋

二零零四重阳天，

美国北维聚老年。

欢声笑语留芳菲，  
银光协会荣华诞。  
遵注册，章程显，  
性质宗旨为奉献。  
团结奋斗服务全，  
挚友卓诚建家园。

## 二、能歌赋

唐曲众词银光颂，  
节假盛时齐祝愿。  
男女独合夫妻伴，  
恩师队长好样板。  
京越苑，黄梅恋，  
高吭激昂赛春晚。  
讴歌萦绕谱新篇，  
淋漓尽致乐神园。

## 三、善舞赋

舞蹈何以占位前？  
民族交谊健身先。

唐孙修创又辅培，  
李陈梅李翁龚牵。  
天之大，步慢三，  
水兵斗牛旗袍展。  
郡府社区献美艳，  
奇葩盛开百花园。

#### 四、勤练赋

吴影方达上组建，  
太极强队秦梅娟。  
球类活动手工艺，  
数项参赛勇夺冠。  
早中晚，拳扇剑，  
功夫硬朗棒身段。  
吹拉弹奏器和满，  
琴棋书画练功园。

#### 五、博学赋

柏方杨沈周郎毕，  
博学多才任教酣。

摄法入籍养生研，  
齐头并进追高攀。  
读书会，讲座班，  
名家启迪悟精湛。  
悬梁刺股求不尽，  
白发还童返校园。

## 六、畅游赋

灿烂世界装胸间，  
观光寻旅乐悠闲。  
医疗科普重体检，  
无私捐赠防新冠。  
涉万水，逛千山，  
五洲四海都访遍。  
老当益壮闯难关，  
神情荡溢游仙园

## 七、巧烹赋

常言民以食为天，  
饮食调理保康健。

厨房交流缓香办，  
色妙味美盛名传。  
巧烹饪，种菜鲜，  
手艺高超收获满。  
眼见佳肴解嘴馋，  
荟贪中外享福园。

#### 八、惠通赋

图文并茂题材选，  
窗口平台基础垫。  
孙方余贾舒徐杨，  
王姜邹肖诸创编。  
设网站，出月刊，  
通讯闪烁世媒端。  
知识宝库魅力翻，  
饱尝智果醉梦园。

#### 九、领航赋

理事十届领航班，  
留英胜任布什见。

龚欧王陈陈众赞，  
副长分会员千半。  
新掌门，挑重担，  
策马驰骋未等闲。  
顾问元老能人盼，  
携手并肩铸心园。

#### 十、前程赋

中华儿女掀巨澜，  
北斗清辉地久天。  
云烟舒卷度红颜，  
乘风破浪冲向前。  
如意徽，吉祥添，  
夕阳素质永相连。  
寄语征程再扬帆，  
喜奔锦绣美康园！

[返回目录](#)

# 继往开来 走向辉煌

## ( 英语四行诗四首 )

祝贺银光老年协会成立 20 周年  
乐园护理中心成立 8 周年

作者：医友 摄影：恒山 晓雪

**Carry forward the past and forge ahead to a brilliant future**

**—Congratulations to the Silver Light Seniors Association on its 20th anniversary  
and the Nova Adult Daycare and Home care Center on its 8th anniversary**

第一首

In autumn's gold, the elders meet,  
With joy and dance, their hearts beat.  
Together strong, through years they stand,  
In Silver Light, hand in hand.

采用 AABB 韵律，第一行和第二行押韵 (meet/beat)，第三行和第四行押韵 (stand/hand)。

译文：

十月金秋重阳到，  
银光协会真热闹。  
耆老齐聚欢歌舞，  
笑语欢声冲云霄。

第二首

Through twenty years, they've grown so tight,

With unity, they shine so bright.

A family warm, with health and cheer,

In Silver Light, they persevere.

韵律说明：这首诗也采用 AABB 韵律，第一行和第二行押韵（tight/bright），第三行和第四行押韵（cheer/persevere）。

译文：

斗转星移二十载，

团结合作兴致高。

银光家庭温馨好，

健康快乐身心妙。

### 第三首

In times of peril, they stood tall,

Vaccines and care, they gave their all.

With daily briefs and talks so wise,

In Silver Light, they rise.

韵律说明：这首诗采用 AABB 韵律，第一行和第二行押韵（tall/all），第三行和第四行押韵（wise/rise）。

疫情期间凶险多，

协会组织打疫苗。

简报天天防病讯，

讲座频频效果好。

### 第四首

A beacon bright, they light the way,

With learning, joy, and dance each day.

In Silver Light, they find their song,

Together, they belong.

韵律说明：这首诗采用 AABB 韵律，第一行和第二行押韵（way/day），第三行和第四行押韵（song/belong）。

译文：

银光协会如灯塔，

照亮前行每一步。

老有所学又所用，

欢歌热舞献银光。



会议主持人：陈丽珍银光理事长，翻译温丸莹



银光合唱队演唱大合唱-“九月九的酒“ ”银光颂’



银光西城分会演出诗歌舞联唱——“银光老年协会赞”（诗歌朗诵）“相逢是首歌”（舞蹈）

[返回目录](#)

# 友情与欢乐共舞

## 记银光交谊舞队

文娟

首先，热烈祝贺银光老年协会成立二十周年！非常荣幸能够参加这次周年S庆典活动，我深深感受到了老年朋友们热情与执着。

此次有幸参与银光平四舞蹈队的演出活动，在陈全清老师和翁凯伦老师的悉心带领下，全体队员都认真排练，积极配合。每次排练时，大家都感到非常愉快，兄弟姐妹们在一起训练，犹如一个温暖的大家庭。特别感谢陈老师的耐心和细致入微的指导，他一遍又一遍地纠正我们的舞蹈动作，毫不厌倦，令我们十分感动。





舞蹈队的每一位成员都怀着满腔的热情，大家希望通过此次演出展现老年朋友们的活力与激情。我们也期待为大家带来一个愉快的周末，分享我们共同的努力与快乐！

最后，衷心祝愿银光老年协会越办越好，愿老年朋友们健康快乐，生活更加丰富多彩！



[返回目录](#)

# 银光乐园迎华诞 年庆连播颂春秋

影像：田德发 / 文：茉莉花



银光乐园迎华诞 年庆连播颂春秋

请打开下面的美篇网址，或者将网址复制到浏览框内，观赏视频。

[https://www.meipian.cn/501qldzk?share\\_depth=1](https://www.meipian.cn/501qldzk?share_depth=1)

也可用微信扫一扫二维码直接转到手机上观看。



## 音乐相册目录：

1. 银光历届周年庆典展播 2008-2016 （银光影视库第一集，易企秀微场景音乐相册专刊）
2. 银光十三年庆暨重阳敬老联谊会乐园老人中心成立一周年 2017（微场景音乐相册）
3. 银光四周年庆典 2008
4. 银光五周年庆典 2009
5. 银光六周年庆典 2010（三代同乐庆重阳）
6. 银光七周年庆典 2011（父母心 儿女情）
7. 银光八週年庆典 2012
8. 银光九週年庆典 2013
9. 银光十年庆暨重阳敬老联谊会 2014
10. 银光十一周年庆暨重阳敬老联谊会 2015
11. 银光十二周年庆典暨乐园老人中心成立 2016
12. 银光老年协会十四周年-乐园日间护理中心两周年庆典 2018
13. 周年庆典结硕果 枫叶红似二月花—银光十五周年“乐园老人日间保健中心”三周年庆典 2019
15. 热烈庆祝银光 16 周年庆典（网络汇演献舞）2020
16. 银光十八周年暨乐园六周年庆典 2022

[返回目录](#)

# 弗吉尼亚海滩一日游

方元

在秋高气爽的季节，我们一家三代六人，开始了欢乐与探索弗吉尼亚海滩的旅程。作为美国最著名的海滨之一，弗吉尼亚海滩绵延超过三英里，不仅以其壮丽的海景而闻名，还以多样的户外活动、自然景观和历史遗迹吸引着无数游客。对我们而言，这既是一次放松身心的旅行，也是一次探索自然与历史的美妙旅程。

### 第一站：秋日的弗吉尼亚海滩

我们到达弗吉尼亚海滩时，已是傍晚。入住旅馆后，放下行囊，我们便迫不及待地来到宾馆旁的海滩。夕阳西下，天空染上了一层温暖的金黄色光晕，海天相接处呈现出一片宁静的壮丽。我们全家站在海边，静静地注视着这幅自然画卷，感受到人与自然的和谐。

第二天早晨，海滩更显静谧美丽。清新的空气中带着海水的咸香，海风轻柔。沙滩平整，波纹细腻。我站在宽广的沙滩上，期待着日出的美景。虽然云层较厚，只能看到几缕红光，但依然让人心生敬畏。大自然的神秘往往不期而遇，而这样的等待也让人感到充满希望。

弗吉尼亚海滩以其洁净的沙质和悠长的海岸线而著称。我们漫步其中，脚下的沙子细腻柔软，仿佛与大海的呼吸同步。沿着海岸，游客或在遮阳伞下慵

懒地晒太阳，或在海边冲浪，享受秋季温和的海水带来的愉悦。偶尔几只海鸥盘旋于水面，增添了几分生机。

## 第二站：**First Landing** 州立公园——历史与自然的交汇

告别海滩后，我们驱车北上，约 30 分钟后到达了弗吉尼亚海滩的另一大亮点——**First Landing** 州立公园。这座公园不仅是大自然的瑰宝，还是美国历史的重要一页。1607 年，英国殖民者首次踏上这片土地，开启了北美的殖民历史。**First Landing** 纪念了这一历史性时刻。

公园内自然景观壮美，历史气息浓厚。我们沿着著名的 **Bald Cypress** 步道，穿越湿地沼泽。高大的水杉树屹立在沼泽水面上，粗壮的根部犹如时间雕刻的艺术品。树叶在阳光下微微摇曳，映射出淡淡的绿色光辉，让人联想到佛罗里达州的沼泽森林。步道蜿蜒在水面之上，木桥连接着我们与大自然。清澈的水中，水生植物蓬勃生长，偶尔有小鱼跃动。耳边传来水流与鸟鸣，仿佛整个世界都沉浸在大自然的怀抱中。

在步行过程中，我们不时停下脚步，感受湿地的神秘魅力。虽然我和丈夫年长，但这独特的沼泽景观让我们精神焕发，仿佛回到了年轻时的探险岁月。外孙对每一棵树、每一片植物都充满了好奇，时不时向我们提问，他的好奇心也激发了我们对大自然的重新认识。

## 第三站：**Back Bay** 国家野生动物保护区——静谧与辽阔

接下来，我们驱车一小时来到 **Back Bay** 国家野生动物保护区。这里广阔的后湾和丰富的野生动物，尤其是各种飞鸟，使其成为动物天堂。到达时，宁

静的后湾如镜般平静，倒映着远处的云朵与芦苇。几只白鹭优雅地踱步，仿佛在欢迎我们的到来。

保护区内的步道平坦宽阔，适合全家漫步。我们呼吸着新鲜空气，欣赏沿途的自然景观。芦苇在微风中摇曳，沙沙作响，周围一片静谧，让人心旷神怡。参观 **Visitor Center** 时，我们了解到许多保护区内的动物种类，外孙看到展出的鸟类标本兴奋不已，不断与我们分享他所知道的动物知识。

沿着 **Seaside Trail**，我们最终到达了开阔的海岸。大西洋展现出它的广阔与力量，海风夹杂着咸味扑面而来，海浪拍打着海岸线，白色的泡沫卷起，我们不由得感叹大自然的浩瀚与人类的渺小。

## 结语

这次弗吉尼亚海滩的旅行，不仅让我们沉浸在自然的美景中，也让我们一家人更加亲密。无论是秋日海滩的静谧、**First Landing** 州立公园的历史与自然交织，还是 **Back Bay** 国家野生动物保护区的辽阔与宁静，处处都让我们感受到人与自然的和谐与美好。这是一次充满回忆的旅程，也是一次重新认识亲情与自然的过程。

附图五张

全文完 10/16/2024



图 1 弗吉尼亚海滩上多姿多彩的太阳



图 2 首次登陆州立公园中水杉步道



图 3 弗吉尼亚后湾野生动物保护区



图 4 弗吉尼亚后湾海滩



图 5 游客中心展示的白头鹰标本

[返回目录](#)

## 巡弋在云端

邹少男

2024年8月20日，我和老伴乘坐中国国际航空公司的航班前往北京。飞机于17:35从华盛顿杜勒斯机场起飞，很快爬升至平稳的航线上，穿梭在厚厚的云层中。小屏幕上显示的数据清晰地标示着我们所在的高度：10,393米；机外温度：零下49摄氏度；飞行时速达到870公里。

透过云层的缝隙俯瞰大地，青山、碧水、良田、城镇、乡村尽收眼底。这一刻的景象与心境仿佛交织在一起，令人心旷神怡，随之触景生情，有感而发

银鹰飞翔十千米，

时速公里八百七。

机外低温负四九，

机内汗衫半袖衣。

银鹰穿梭逛云海，

云间遥看山川绿。

神话金猴立云端，

乘客此时云中弋。

云端巡游，仿若置身仙境，超越了尘世的喧嚣，心情也随之飞翔，心中不禁生出无限的遐想与感慨。

写于 2024 年 8 月 20 日 19:00

[返回目录](#)

# 泰森老年公寓的多彩故事

邹少男

泰森老年公寓里住着来自各个国家的老人，仿佛是一个微型的“联合国”。这里每个月发布的《新闻通讯》使用六种语言：中文、英文、韩文、俄文、西班牙语和阿拉伯文，充分体现了这个社区的多元文化氛围。虽然老人们大多只能说自己的母语，但长期相处下来，彼此间形成了独特的互动方式。每天见面时，老人们有的说一声“Hello”，有的微笑、点头或挥手示意。这种无言的交流反映了他们心中的温暖和友好。

我在这座老年公寓里住了六年，与来自不同国家的老人们结下了许多有趣的缘分。有一次，我的车因为电瓶没电打不着火，正当我一筹莫展时，一位韩国老人立即开车过来帮我接好了电瓶线，启动了车子。这位老人和我年龄相仿，身体干瘦却动作干脆利落。后来我才知道，他是韩裔住户的负责人。从那以后，我对他心存感激，每次见面都特别有亲切感。

还有一位李姓韩国老人，经常穿着印有朝鲜半岛地图的体恤衫。他的车顶上固定着一个装满钓鱼和捕蟹用具的货箱。他喜欢钓鱼，我也常给他看自己钓鱼的照片，而他则会自豪地向我展示他抓到的螃蟹。他能说几句中文，比如“谢谢”、“你好”，每次见面时他还会带着独特的口音问我：“吃饱肚子了吗？”他的热情让人忍俊不禁。

另一位越南老人有一辆白色的四驱凌志车。他每天都会反复擦拭那辆车，保持它一尘不染。有时我打趣他让他帮我擦车，他总是笑着摇头，然后递给我抹布和刷子，示意我自己动手。他的夫人也非常有意思，散步时总是高抬腿、

迈大步，双臂大幅甩动，仿佛在军训一样。每次看见她那夸张的步伐，我都会忍不住笑出声来。

公寓里还有一位胖胖的乌克兰老太太，总是面带微笑。她走路时两手各持一根像滑雪杆似的长杆，赤脚在草地上缓慢踱步，完全不介意露水或者雨水。有时她一边散步，一边打电话或听手机里的语音。我开始以为她是俄罗斯人，于是用俄语和她搭话，但她似乎听不懂。后来我才知道她是乌克兰人。我们就用英语慢慢交流，她告诉我她已经八十岁，丈夫两年前去世。她那纯真的笑容和赤脚踏草的习惯，让我总能感受到她内心的洒脱和自由。

公寓里还有一位身材魁梧的伊朗老人，他很少在户外活动。白天大多数时间他都坐在公寓大门的前厅里，静静观察着进出的人们。每当我和妻子经过时，他总会模仿我们在联欢会上表演的交谊舞，手舞足蹈，笑得非常开心，仿佛在重温那场表演带给他的欢乐。

另一位欧洲裔的老太太，曾是我对门的邻居。她总是带着她的小狗“小杰基”在走廊里散步。看得出来，她对小狗非常用心，为它准备了各种衣服和装饰物。她常推着小车带着“小杰基”四处走动，小狗非常听话，每次见我家开门时就会跑过来想进屋。只要老太太一句“杰基！”，小狗就会乖乖调头回去。我们搬家到另一个楼层后，每次见到我们，小狗依然会亲热地凑过来。老太太会笑着用英语对我们说：“Neighbor（邻居）。”

在泰森老年公寓的这些年里，虽然我们来自不同的国家，说着不同的语言，但大家的日常生活中充满了善意与友谊。每一次的微笑、每一次的帮助，都是人与人之间无声的关怀。这些来自世界各地的老人，不仅是我的邻居，更是我生活中的朋友。

2024年8月5日



[返回目录](#)

## 不速之客

### 双姥

那天，我们俩外出回家，已经是下午四点。与往常一样，打开总门，却怎么也没想到，映入眼帘的居然是一只猫。她独自坐在客厅的正中央，看到我们进来，依然不动声色，泰然自若，仿佛这就是她的地盘，似乎在告诉我们：“这

里我做主。”

我们俩惊呆了，站在远处不敢靠近。盯着她看了好一会儿，她也若无其事地回望着我们，活像个“安乐王”，没有一点想要逃走的迹象。她的“大将风度”倒让我们心里稍安，至少知道她没有攻击性。但这究竟是哪来的猫？野猫还是家猫？她又是怎么进来的呢？明明我们离开前把门窗都关得严严实实的！

我们赶紧检查了屋内每个房间，确认没有其他异常后，才稍稍松了一口气。可是，无论她是怎么进来的，现在最重要的是得让她离开。于是我们打开总门，想让她自动走出去，可她却丝毫没有要离开的意思。无奈之下，我们开始用手做出驱赶的动作，她才慢慢站起来。

当她起身时，我们才看清楚，这只猫个头很大，足有半米长，尾巴又粗又长。看着她魁梧的身形，我们有些害怕，担心她是只野猫，更不敢贸然靠近。她倒是不慌不忙地朝着进来的方向走去，这时我们才恍然大悟——她是从阳台的侧面窗户进来的！这窗户平时我们从来不开，难道是她自己推开的？

只见她用前爪熟练地推开窗子，接着便钻了出去。她居然会开窗！更让我们惊讶的是，她那魁梧的身躯竟能轻松穿过窄窄的防盗铁栅。随后，她跳到空调外机上，轻巧地窜进隔壁邻居家。我们心想：“难道她还会走亲访友？”

可没过多久，她又回来了，挤在我们家防盗铁栅的夹缝里，隔着玻璃对我们喵喵叫。看她那神情，仿佛是在向我们求助，可我们却不敢再让她进来。眼看天快黑了，这样下去也不是办法。老伴灵机一动，提议给楼组长打个电话，看看她有什么主意。

楼组长很聪明，建议我们给猫拍张照片，她可以发到邻居群里，问问是谁家走失的猫。果然，这招很管用。没过多久，我们就得知，这只猫是隔壁邻居家的，她并不是野猫，而是一只“有证件”的家猫。邻居很快就过来把她领走了，看到猫安然无恙，我们也终于松了一口气，折腾了好几个小时，总算送走

了这位“不速之客”。

送走了猫后，我们细细回想，虽然她“私闯民宅”，但并没有做什么坏事。特别是隔着玻璃喵喵叫的那一幕，让我们感到她其实很无害，似乎和我们还有些缘分呢。后来，我们决定去看望她，买了猫粮和玩具，给这位“不速之客”交了个朋友。



[返回目录](#)

## 一台打印机的故事

徐联舫

今年 5 月，我花了\$140 买了一台打印机，来自日本著名的佳能公司。我很高兴，因为佳能的产品向来以高质量著称。打开包装盒后，里面有安装说明和其他一些材料，还有几张纸片和卡片。虽然我以为说明书会详细解释这些资料的用途，但接下来发生的事情让我感到困惑。

说明书的前 5、6 页竟然全是图片，没有一点文字。这些图片应该是指导安装的，但我完全看不懂它们的意思。不同的图片标注了红色标记，可能表示安

装步骤的演变过程，但没有任何具体说明文字。让我不禁怀疑，是日本的英语人才短缺，还是翻译的费用太高？

翻过这些图片，后面的文字说明同样简略，许多关键问题根本没有提到。虽然有一张 **DVD** 碟片，用来安装打印机驱动程序，但没有任何关于如何安装的说明。我试图通过电话咨询商店，但他们表示没有技术支持的服务。

无奈之下，我想到了 **Best Buy**（百思买）电脑商店，他们提供免费的咨询服务。然而，咨询范围不包括打印机。他们告诉我，如果需要帮助安装打印机，可以支付一次**\$100**的费用，由专业人员上门服务。我犹豫了一下，毕竟打印机本身才**\$140**，安装费用却要**\$100**。但考虑到这是一次性的开支，打印机安装好后就不再需要额外费用，于是我决定接受服务。

技术人员很快就来了，并帮我顺利安装好了打印机。当场试打印了一页，一切正常，我很高兴。然而，没想到的是，问题随后就出现了。

安装好后，打印机放置白纸的抽屉需要保持打开状态。试验时我只放了一张纸，试验完成后，抽屉里已经没有纸了。我随手将抽屉面板关上，本以为这是个小动作，没想到第二天再去打开时，抽屉居然打不开了。面板是塑料材质，我不敢用力拉扯，怕损坏它。

我认为这不过是个小问题，可能哪里卡住了，联系佳能公司询问一下就能解决。谁知他们的回应让我大吃一惊：他们建议我把打印机寄回去，他们会给

我邮寄一台新打印机。佳能公司承担运输费用。后来我明白，这样做是为了避免远程诊断和修理的麻烦，直接调换对他们来说更简单高效。

当我把打印机寄出后，突然意识到自己犯了个大错。这台打印机已经经过百思买的专业人员安装和设置，而新寄来的打印机将没有这些设置。我花的 \$100 将因此作废。

我陷入了困境，既不愿意再花钱请人安装，也不知道如何自行解决这个问题。我不愿意直接扔掉这台机器，毕竟它还可以使用，只是没有设置好。我开始寻找是否有人能够接手并自行设置它。

几天后，我又买了一台相对简单的打印机。新打印机的说明书比较清晰，设置也很快成功了。我打算放弃那台无法使用的打印机，但心里仍有些不甘，想着是否有办法挽救它。

突然，我想到可以求助人工智能软件。我多次使用人工智能软件解决问题，效果不错。之前，我曾就某些具体的操作步骤询问过它，但这次我决定彻底依赖它。我告诉人工智能软件，帮我解决整个打印机的设置问题，并且不要按照打印机厂家的说明书思路来指导我。人工智能软件答应了我的请求，还表示可以记住我们的对话，不会与其他用户混淆。

于是，我一步步按照它的指示操作，经过几次测试，竟然在不到一个小时内成功完成了打印机的设置！没有用到 DVD 碟片，也没有下载驱动程序，甚至

不需要说明书。让我喜出望外！

人工智能软件告诉我，只要打印机和电脑连接，电脑就会自动识别并完成设置。我实在不明白，为什么打印机的说明书会那么复杂，反而让人困惑。虽然问题解决了，但我还是不清楚电脑是如何自动识别打印机的，这个细节对我来说已经不重要了，只要打印机能正常工作就好。

最后，我和人工智能软件讨论了说明书的缺点。它列出了各种可能情况，但缺乏针对性。就像迷路时，有人告诉你十条不同的路线，但实际上你只需要一条清晰的道路。人工智能软件与我讨论得非常流畅，甚至像一位真正的朋友一样，与我有独立的对话和观点。

通过这次经历，我深刻感受到人工智能软件在解决实际问题中的强大能力，也让我意识到复杂的说明书和技术支持有时反而不如简洁直接的解决方案。

[返回目录](#)

## 为重阳踏秋作

猎人分会

金秋十月芦花亮，岁岁重阳老人欢。今年十月十一号是中国农历九月初九重阳节。我们 **HW F H** 公寓的华裔居民，由银光分会长刘仕萍，摄影组长林媛俐策划组织，举办了一次郊遊活动。当日秋高气爽，阳光灿烂，一路上众人兴致

勃勃、观云赏花、谈笑风声，整个树林里似乎都弥漫着欢快的气息。几位摄影师也跑前跑后地抢拍镜头，记录下美好的瞬间，定格了一张张幸福的笑脸。直至多日之后人们仍沉湎在这气氛之中。

请观赏下面林伶俐的精品美篇影集；吴美玲的佳作诗，《为重阳踏秋作》。

[https://wx.xiaoniangao.cn/share/album.html?lid=xiiGX.GGzgVZ.B6f-&fr\\_om=app](https://wx.xiaoniangao.cn/share/album.html?lid=xiiGX.GGzgVZ.B6f-&fr_om=app)

[返回目录](#)

# 我们的友谊地久天长

## 记侗娜主任

曹福昌

我们的侗娜 Donna 主任退休了，大家都依依不舍！

侗娜是亨顿老年中心的主任，我已经记不清她为各族裔的老年人服务了多少年了。自从我来这里参加活动，她慈祥的面孔和忙碌的身影就成了这里的一道风景线。很长时间，我甚至不知道她是中心的领导！

亨顿老年中心对各族裔的老人都照顾得非常周到。作为主任的侗娜，很少待在办公室里，总是和其他员工一起，为大家提供亲自的服务。每天早晨，我们到达中心后，一进门就需要登记。吧台前如果稍微排起了长队，侗娜就会走上前，帮助工作人员为老人们打卡，减少大家的等待时间。午餐时，她常常亲自为老人们发饭包。虽然每天每个人登记的午餐不同，但每当有人走到她面

前，她都已经熟悉地知道该发给谁什么餐，不用多问，动作迅速流畅。她对我们每个人的名字了如指掌，尤其是对华裔，她总是按照我们的习惯，先称呼姓再叫名字，让我们感到格外亲切。

下午回家的时候，中心的司机有时会调换，侗娜经常帮助服务员逐一为大家点名，确保每位老人都上了对的车，防止错车或有人被落下。她能够叫出每个人的名字，真是让人佩服！而这不仅仅是她的记忆力好，更多的是她对每一位老人发自内心的关怀。她对待工作始终充满了热情与责任感，总是用心去做好每一件事。

亨顿老年中心为各群体精心安排了不同的活动。我们华裔是这里最大的一个群体，每周有固定的时间进行合唱、舞蹈等活动。中心非常周到地为我们安排了两个大厅专门供我们使用，而乒乓室则常年开放，里面总是热闹非凡。那些七八十岁的“年轻”老人们，轮番上场打乒乓球，甚至还会在下午三点后继续打羽毛球，精力充沛得让人钦佩！

楼上的中小型活动室也各有安排，大家可以学英语、电脑，或是练习书法、绘画，甚至还可以交流烹饪技巧。健身房里也总是有老人们在“跑步”或“骑”着自行车。这里俨然成了一个“老年版的少年宫”！

每当大家玩得开心时，侗娜都会在各个活动室之间来回走动，陪伴大家，和我们一起笑。她比我们每个人都还要高兴！只有到了中午休息的时间，她才回到她的办公室，做一些她的本职工作。她的办公室就在大厅的右侧，但很少有人需要去找她。记得有一次我把帽子落在了大厅，几天后才想起来。有人建议我去办公室问问，结果侗娜早已把我的帽子放在了她的办公桌上，等着我去取。她非常高兴地把帽子还给我，好像她才是帽子的主人一样，这种细节让我看到了她对每个人的关注与用心。

侗娜虽然是一名政府官员，但她更像是一位为我们服务的“打工者”。她说

退休后会回到南美洲一个小国，那是她的家乡和亲人所在的地方。大家为她准备的礼物，她只收下了手写的贺卡和与我们合影的照片。在告别会上，人们用歌舞表达了对她多年来无私奉献的感激和祝福。最后，我们全体合唱了一首《友谊地久天长》，大家与侗娜一起舞动，场面感人，许多人忍不住泪洒当场。

此时此刻，我想，正如科学家们所证实的那样，地球上人类的祖先本是同一家族。我们的老年活动中心就像这个大家族中的一个小村落，而我们与侗娜便是这个村落中的一员。相信终有一天，全世界人民都能像这样友好相处，共同建设我们的美好家园。

再见了，侗娜主任。我们的友谊将地久天长！愿您永远幸福平安。

[返回目录](#)

# H a l l o w e e n 萬 聖 節

## 维也纳分会

在許多傳統中，諸聖節是萬聖節季節的一部分，其中包括 10 月 31 日至 11 月 2 日這三天，並且在某些教派（例如英國聖公會）中，萬聖節延伸至紀念星期日。在萬聖節被視為公共假期但不被視為萬聖節的地方，墓地和墳墓儀式通常會在萬聖節那天舉行，例如獻花、蠟燭、為親人的墳墓祈禱或祝福。

這個萬聖節 好像中國傳統的重陽節 懷念我們敬愛的祖先。

很多南美的國家（天主教多），有“Day of the Dead” - Dia de Los Muertos 鬼節 紀念過世的人。

那個十月十五日的視頻 是弄開心，用 1984， 1989 年 Ghostbusters 1 & 2 (捉鬼敢死队) 電影的音樂。 視頻裡那個帶著白色面罩的是維也納中心 老人節目主任。

在美國 Halloween 是傳統小孩及成人的派對。 他們都會穿著不同的衣服去派對及 Trick-or-Treat (不给糖就搗蛋)。 费尔法克斯县 (Fairfax County) 星期二十月三十一日 是 Trick-or-Treat 日。

<https://lcproinc.com/Halloween2024/Halloween.htm>

[https://lcproinc.com/Halloween2024/IMG\\_6954.mov](https://lcproinc.com/Halloween2024/IMG_6954.mov) (Halloween Party 10/15)



[返回目录](#)

【银光厨艺】

## 秋天的小菜园

张媛香



[https://www.meipian.cn/570bp3x3?from=copy\\_link&um\\_rtc=afe212ea20d80808bfb5ac817c419cd5&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](https://www.meipian.cn/570bp3x3?from=copy_link&um_rtc=afe212ea20d80808bfb5ac817c419cd5&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)

## 秋天养生美食

张媛香

[https://www.meipian.cn/57r3q3hr?from=singlemessage&um\\_rtc=b8009a9c27d14fc396a1ebba3ad33818&share\\_dept=1&first\\_share\\_to=singlemessage&first\\_share\\_uid=122740482&user\\_id=122740482&share\\_from=self&share\\_user\\_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6](https://www.meipian.cn/57r3q3hr?from=singlemessage&um_rtc=b8009a9c27d14fc396a1ebba3ad33818&share_dept=1&first_share_to=singlemessage&first_share_uid=122740482&user_id=122740482&share_from=self&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6)

[返回目录](#)

## 【银光大事记及分会花絮】

# 银光十月大事记

10/2 银光会员在亨顿老人中心餐厅参与欢送中心副主任 Donna Lopez. 理事长陈丽珍代表银光老年协会在会上发言并赠送一个中国特色手提包，感谢她 12 年以来对银光老年协会各种活动的大力支持。银光合唱队队长王志兰代表合唱队向 Donna 献上鲜花和歌友们签名留念的贺卡。李继英老师指挥合唱队 13 名成员在会上热情演唱并带动全场的英文歌《友谊地久天长》，将欢送会推向高潮。现场气氛热烈温馨感人。

10/5 银光老年协会 20 周年和乐园护理中心 8 周年庆祝大会在圣安圣公会教堂隆重召开。参加贵宾包括：众议员办公室拓展部副主任，斐尔费克斯健康部门主任，社区健康部门主任，资深社区健康专员，亨顿市长，海华活动中心董事长，华府慈济执行长，华府书友会会长，北美华人家长协会理事长及两位执行长，亨顿董事会董事长及副董事长，猎人公寓社工经理，安妮湖公寓社区经理，皮米特老年中心助理主任，均到场祝贺。众议员办公室拓展部副主任特颁发「国会特别表彰证书」给银光老年协会，认可银光对社区做出杰出且至高的服务。由历届银光理事长代表接受这个荣誉。亨顿市长颁发感谢信函，感谢银光老年协会 20 年来对中国老人及社区做出特殊贡献，增进并提高老人生活质量。由第 10 届银光全体理事代表接受。第 10 届银光理事会赠送乐园护理中心感谢锦旗：「献真情 敬耆老 精照护 似亲人」。乐园护理中心捐赠了一万美元给银光老年协会。为未来银光活动，各种作业，增添财务上最大的资助。理事长陈丽珍做了银光老年协会 20 年简要工作报告。银光各分会及活动组队表演了 14 个精彩节目。整个庆典历时两个半钟头，取得圆满成功。

**10/10** 杨毓兰老师再次为「银光通讯编辑组」做培训。重点在于模版的运用和编辑时的注意事项。会后讨论了编辑组需物色主任编辑的问题，并决定从**11**月开始由王文娟老师负责发布《银光通讯》

**10/11** 银光讲堂邀请保险福利专家涂秀伶女士线上讲解“2025 年红蓝卡和白卡重大改变及因应策略”。一共 **74** 人上线。

**10/13** 北维华人家长协会举办重阳节茶会。银光理事长陈丽珍，副理事长梁萍，理事李米兰受邀参加。银光电吹管小分队及银光麦克莱恩分会的代表现场表演助兴。

**10/16** 银光讲堂堂主杨文芳老师因家庭和身体因素辞去堂主职责，由理事肖玉萍接任。

**10/18** 银光新网站群组和银光理事会召开线上会议，讨论更详细网页背后机制的设定。

**10/29** 截至 **10/29/2024** 为止，银光二十周年庆捐款活动共收到 **24** 笔捐赠。其中以分会或小组(队)方式捐款 **12** 笔，以个人方式捐款 **12** 笔，共计 **\$ 18,342.00**。

[返回目录](#)

# 银光各分会组队十月活动花絮

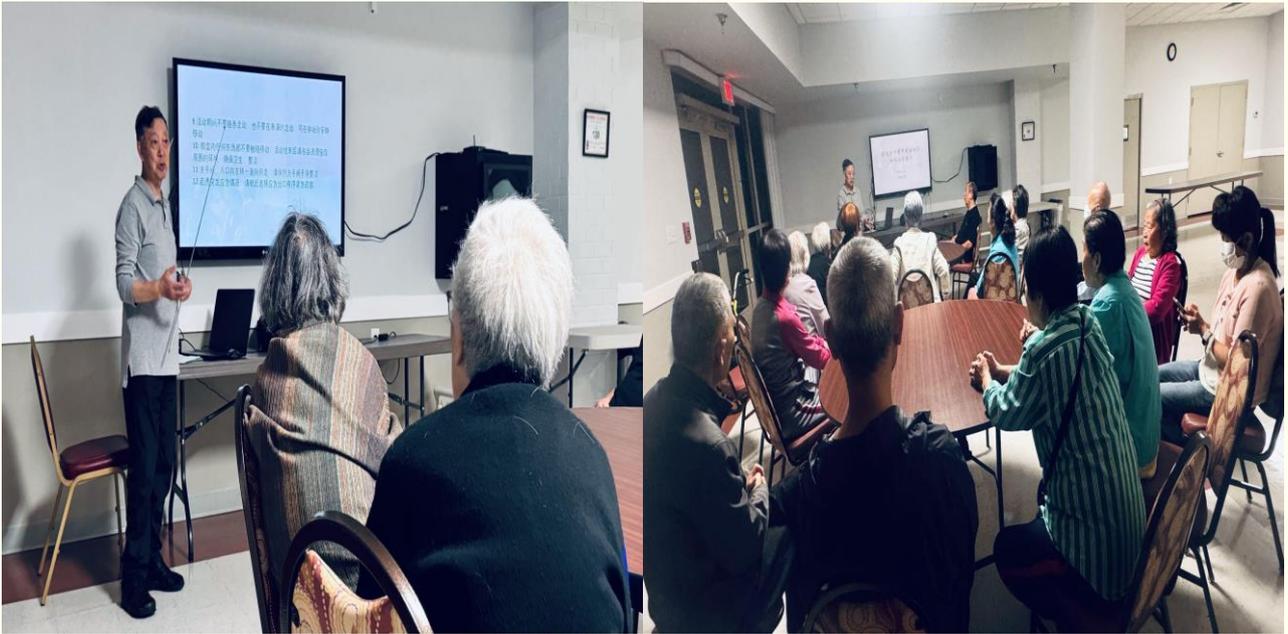
## 泰森分会

10/1 晚 7 时至 9 时，泰森分会在公寓活动大厅召开了每月一次的华人座谈会，共 32 人参加。这是泰森公寓坚持了二十年的特色传统活动。每月第一个周二晚上召开。全年 12 个主持人，每三人一组主持一个季度。今天的主持人童汉莉宣布开会，全体照例唱了两首歌开场。分会长汪基铭首先讲了本公寓 10/5 银光 20 周年庆早上集合时间地点及注意事项。主持组陈新中介绍了会前给大家发材料的医保变更执证代办人史 X X。副会长李景钊简要提醒大家公寓捐款未尽事宜。童汉莉主讲了微信自制表情动图和“#”号的应用，受到与会者欢迎。座谈结束后照例是大家开心地玩 Bingo 游戏。

(文：泰森分会联络人 王玉洁)

## 泰森分会

10/4 晚，泰森分会为配合银光 20 周年庆典活动顺利进行，特地请本分会所有参会人员到公寓活动厅召开了关于《银光 20 周年庆活动须知及安全告示》的紧急会议。会议由分会长汪基铭主持，副会长李景钊出席。汪会长讲了美国及国内对消防安全通道不同认知而结果不同的两个案例。为了提高会议视觉效果，他采用幻灯片的形式，强调提高安全防范意识：1) 要遵守银光协会对参加二十周年庆祝活动所作的相关要求。2) 对行动不便的高龄者给予一对一爱心帮扶结对。3) 对活动中可能出现的突发状况作出应急反应措施，强调以自救为主、结合一对一爱心帮扶快速疏散逃生。幻灯片中有会场照片和应急出口图示。



文：泰森分会联络人 王玉洁， 图：泰森分会 李源)

## 维也纳分会

10/10 維也納中心召开老年人庆生會。会场上不同族裔的老年朋友热情地为寿星唱了多首中文、英文及西文的歌曲。歌手有 Shelley, Sukyi, Alex, Milagro Flores 等。江有青老師彈吉他为歌手伴奏。



(图文：维也纳分会分会会长 Alex Cheng 郑邦业)

## 猎人公寓分会

10月15日上午10點，猎人森林公寓管理层在公寓大厅，舉辦了对本公寓银光义工在银光20周年庆典上获得總統義工獎者的慶祝活動。公寓管理人员向获奖人员赠送了礼物表示热烈祝贺。获奖的8名銀光义工，带着獎狀、獎牌及礼物合照。



(文：猎人公寓联络人 竺雪丽，图：猎人公寓 林優俐)

## 维也纳分会

10/15 下午，維也納分會舉行萬聖節派對 Halloween Party。中心准备了各种各样的食物，人们身穿林林总总的万圣节服装在一起进食唱歌，在 80 年代捉鬼敢死队电影音乐里跳舞。中心老年节目主任还戴着白色怪面具扮 Trick or Treat 要糖的孩子，逗大家开心。



(图文：维也纳分会分会长 Alex Cheng 郑帮业)

## 安妮湖分会

10/15 晚，安妮湖分会在公寓活动室进行每周一次的“集体大家唱”活动，做到每月唱好一首歌。曾在银光合唱队的李桂芳老师带领大家先练声开嗓，传授合唱基础知识。接着她悉心指导会员们练唱本月学唱歌曲「我和我的祖国」。“大家唱”活动不仅提升了会员们的音乐素养，亦深植了对祖国的热爱敬仰之情。安妮湖分会因而焕发出勃勃生机，音乐与爱国的激情交织，久久回荡。

(图文：安妮湖公寓联络人 Sue 林淑华)



[返回目录](#)