

银光老年协会
Silver Light Seniors Association

银光通讯

2025年5月1日 第187期

责任编辑 云艾青

目录

【银光寄语】	4
《银光老年协会》简介.....	4
《银光通讯》简介	4
【银光活动】	5
夕阳如同朝阳美 老妪曼舞似少年.....	芳草
东方之美 异彩纷呈.....	米蘭
银光共护地球脉搏	云艾青
【银光文苑】	26
喜迎美国樱花节(赋诗二首).....	王岚、医友
早春奏鸣曲	邹少男
庆贺复活节到来赋诗二首.....	王岚、医友
故乡耄耋行	陈瑚容
我是一滴水	田樱
银光百花齐放春满园.....	晏建华
大雪里的故事	邹少男
安妮湖公寓地球日种植活动.....	方元
学打非洲鼓 —— 与 Care Mobile 共度欢乐时光.....	方元
奥可宽小镇垂钓记	张媛香
弗雷德里克斯堡老城之旅.....	云芸

善意的阳光 孟本元

【银光往事】 48

银光往事 (15) —— 把快乐、温馨带给各族裔老人..... 双姥

银光往事 (16-1) —— 春节联欢会感言 梁步生文/双姥转载

银光往事 (17-1) —— 端棕飘香歌声飞扬 双姥文/Alim 汪基铭

银光往事 (18-1) —— 感悟银光..... 老臧文/双姥转载

【小说连载】 60

短篇小说“运气” (六)..... 李庆宪

【银光厨艺】 63

银光厨艺人的美味佳肴 (美篇) 张媛香

【美国记事】 64

四月份 徐建中

【银光大事记及分会花絮】 68

银光四月大事记 银光理事会

分会活动花絮 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.silverlight.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 \(silverlight.org/information.html\)](http://silverlight.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 云艾青，邮箱：yunaiqing88@163.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】

夕阳如同朝阳美 老妪曼舞似少年

记银光民族舞蹈队赴哥伦比亚特区樱花节演出实况

芳草

最美不过四月天，

樱红草绿柳如烟。

潮汐湖畔人如织，

银光舞队献翩跹。

受主办方邀请，4月2日，银光民族舞蹈队，赴哥伦比亚特区，参加樱花节文艺节目表演。上午10:30，理事长陈丽珍、副理事长梁萍，率领八名《三月桃花雨》舞蹈队员，乘坐乐园派遣的专车，一路欢歌笑语，来到了首都华盛顿潮汐湖边的表演现场，主办方考虑的很周到，除了搭建好了临时舞台外，还搭好了几个大帐篷，供演员换衣和休息，里面还摆放了桌椅、瓶装水和小点心。大家兴致勃勃的坐在樱花树下边聊天，边欣赏其他友邦团队表演前的走台练习。

四月的潮汐湖岸，千树争艳，万花竞开。美丽的樱花环湖绽放，粉嫩的小花朵，如同婴儿的脸，可爱极了。极目远眺，巍峨的方尖塔，圆顶的林肯纪念堂，这些精美的建筑，点缀在花丛间，真是美不胜收。不知疲倦的游人，悠闲地来往穿梭在湖岸小道上，好一副春景游园图。我们因有任务在身不敢远走，只能站在湖岸上欣赏春的美景，放飞各自喜悦的心情，任凭思绪的野马纵横驰骋。

中午12:00点，演出开始了，我们的节目是第四个出场。当大家脱去外套，只留下演出服，站在舞台的上场门边缘等待时，一个个冷得发抖，顿觉阵阵冷风穿透薄纱，钻进我们并不温暖的身体里。好在前一个节目几分钟就结束了，轮到我們出场时，大家什么冷的感觉都没有了，全神贯注，聚精会神，面带微笑，举着小花伞，迈着轻盈柔美的小碎步，优雅美观地用肢体语言表达舞蹈内涵。完美无差错的表演，展现了姐妹们平常训练的功底。只是舞台较小，加之地毯阻力大，障碍了大家更好地发挥。这支舞已经在不同场合表演过几次了，所以大家经验丰富，轻车熟路，表演得如鱼得水，流畅自然。由于表情到位，效果更好。表演完

毕，台下掌声齐鸣，这是观众对我们的最好评价，我们也就心满意足了。

俗话说，台上一分钟，台下十年功。虽然每一个舞蹈的时长，不过四分钟左右，但从学习到上演，需要反复练习上百遍或几百遍，其中艰辛冷暖自知。

若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。几年来，舞队排练了各种民族舞蹈上百个，银光的每次活动，必有舞队的精彩表演。队长杨峪岚，以身作则严格管理，自己带头苦练，每次训练都来得早，走得迟，最后离开教室的必定是她。别人都走了，她还要摆桌收椅，理顺教室布局。谁的水杯，鞋子忘记带走，她都代为收拾保管并归还。每周的训练都有计划、有安排、有公布。可以说每天都在为舞队操心。

授课老师黄韵桦、林萍，授课态度严谨认真和蔼亲切，传授舞技严格要求，每一个动作都分解细讲，让大家点滴消化。促使大家不断进步。

义工组成员个个得力，每个节目的服装鞋子头饰，都由彭国庆网购，从统计尺寸式样，到购买运输一条龙服务，办下来可不轻松。她克服家庭困难，利用休息时间为大家办事，常常熬到深夜。

每次衣服发放，钱款收取，都是张芳操办，她既热心又细心，逐一核对，总能做到不错不漏，分文不差。

理事会对舞队也是大力支持，理事长陈丽珍、副理事长梁萍为了激发大家积极性，经常四处联系，寻找演出机会，让舞队有压力，有动力，劲有地方使，才艺有地方展现。副理事长曾立新，总是不声不响，默默无闻地出现在银光活动有需要的时候。哪里有困难，哪里就能看到他。你看，今天他就是接送我们的司机了。

正是有了这样一批一心为公，乐于奉献的人，舞队的组织管理才能做得好，投入和产出渠道才通畅，才有越来越多的姐妹慕名而来，是她们让舞队呈现出一派勃勃生机。

虽然这次演出只有一个舞蹈，但姐妹们都认真对待。我们的平均年龄都在70岁以上，演出现场邻友队的妹妹们，亲热地叫我们老姐姐，但我们感觉自己装扮起来，舞蹈起来，仍然年轻仍然美丽。这归功于在舞队经年累月的训练，才有这能跑能跳，不累不喘的体质。



回家的路上，车厢里热闹非凡，大家依然情绪高涨，各抒己见。一致认为，今天天气虽冷，但心里很温暖。感谢两位正副理事长的全程陪同，感谢乐园王经理提供车辆接送。大家打趣地说，我们待遇不低哦，今天曾副理事长，亲自当我们的司机啦。国庆开心地说，能成为民舞队一员非常开心。友竹感慨地说，在异国他乡能找到这样温暖的大家庭深感荣幸。应含喜悦地说，参与社会活动，有机会向友队学习，能丰富自己，感到非常愉悦。大家怀着感恩的心，祝愿银光舞队之花，开得更加鲜艳，更加灿烂夺目，光彩照人！

2025-4-3





[返回目录](#)

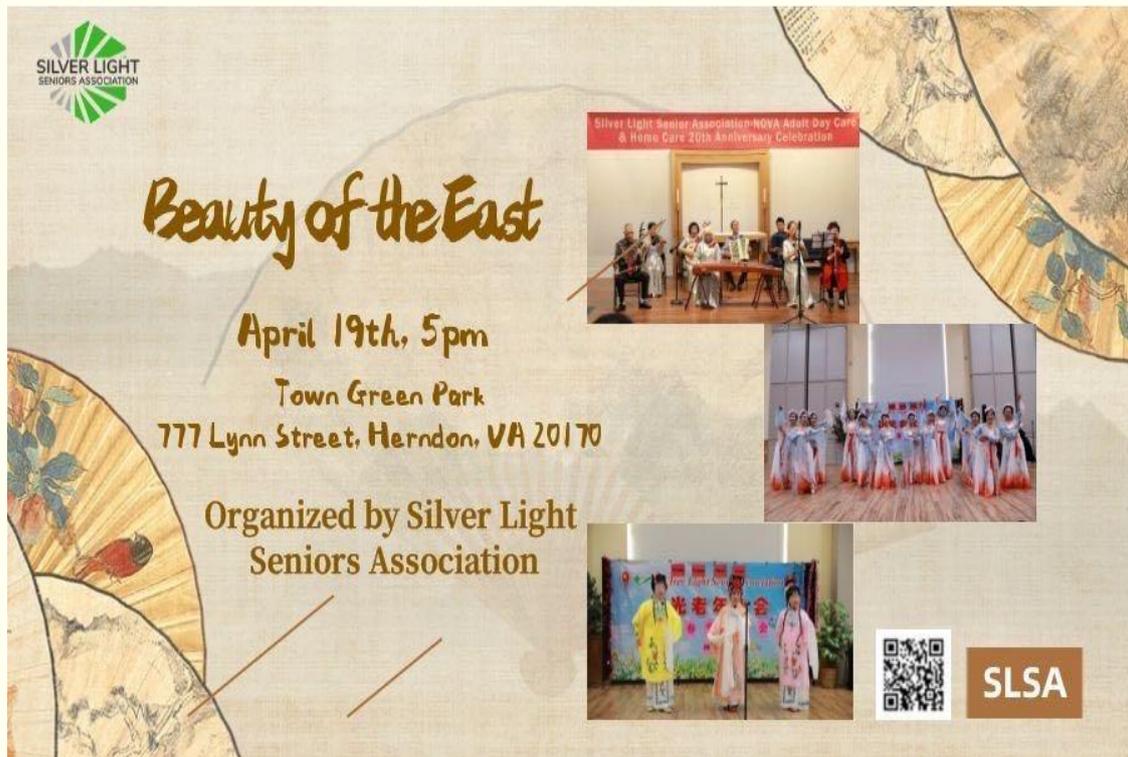
东方之美 异彩纷呈

——记4-19银光东方之美演出会

米 蘭

4/19下午，太阳从云层探出头来，风儿也放慢了脚步。亨顿市政府大楼后面，舞台上悬挂着一对大红灯笼，显得耀眼而喜庆。舞台及广场草坪上，传来阵阵东方音乐及掌声，引得路人不由得驻足。放眼望去，演员们身着彩衣霓裳，正在鱼贯演出。或舞扇扬绸，或引吭高歌，或摇曳生姿，或大展功夫...在和煦的春

风里，在阳光的照耀下，演员们的精彩表演令观众们目不暇接，连连称赞抢拍。今天是节日吗？什么人在表演？原来这是亨顿市今年首场大型室外文艺活动——由银光协会主办的“东方之美”主题专场演出，旨在向西方观众宣传东方文化。

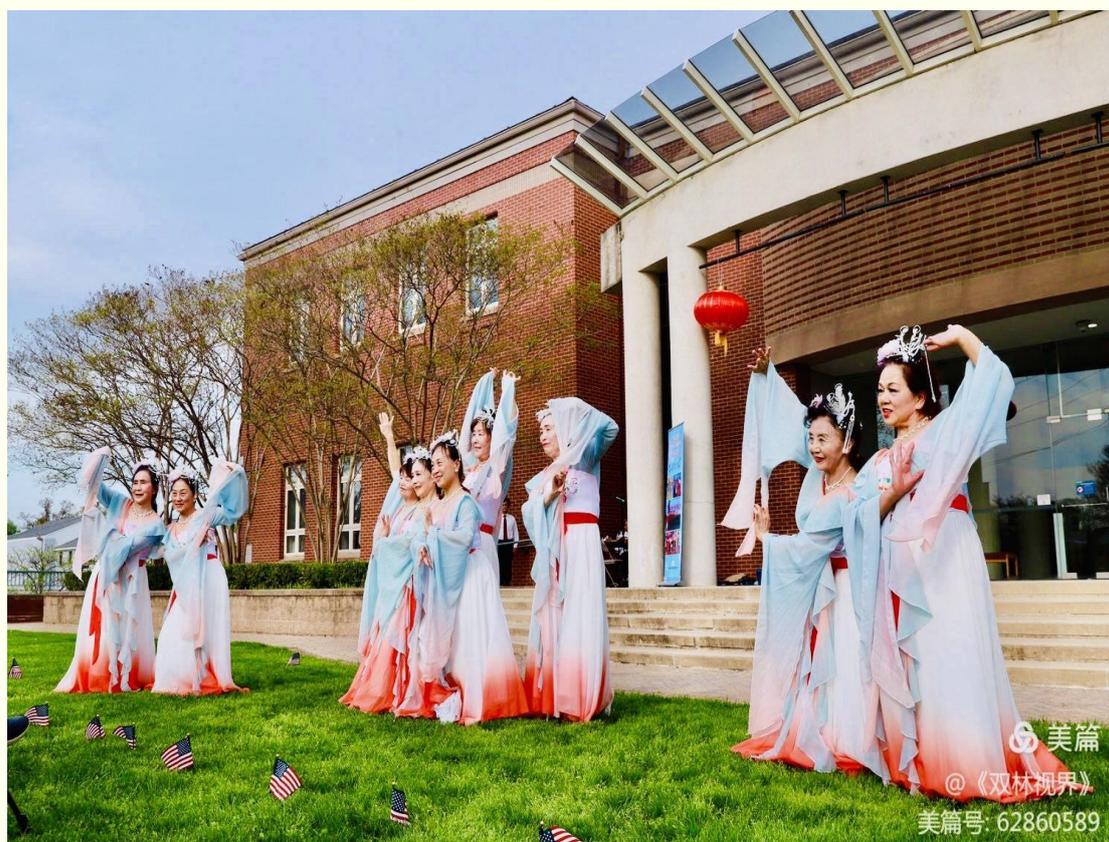


这场东方之美的演出活动来之不易。去年10月银光理事会向亨顿市提交了银光表演活动方案的申请。今年4月11日终于完成批准程序。这是在第10届理事会努力铺陈，准备了大量辅助资料及财务报告的基础上，再由第11届理事会持续追踪，提供补充资料。经过几番竞争，最终在理事长陈丽珍的不懈努力下，亮出银光各分会和活动组对外精彩的义演，获得评委会的赞赏，才取得了举办这次活动的资格。项目已批准，理事会立即牵头召开了演出筹备会，就所需各项任务分工协作，确定专人负责，以保证其顺利进行。

这次演出15个精彩节目，主要由理事会组织银光民族舞蹈队、合唱队、器乐队、越苑、交谊舞队、太极队和猎人公寓分会表演。并特邀请了著名歌唱家张筑麟、维州旗袍会和馨韵雅集京剧社的成员前来参演。张迎老师为节目主持人。现场观众约有150人以上。



看着眼前光鲜亮丽的演员们的精彩表演，你可知演出背后的故事？民舞队队长杨毓兰一向极其认真负责，为民舞队做出长计划短安排，每周酌情详细通知队员们苦练。这次她人不能参演，还心系舞队，不时发送重要信息。临时领队张芳，这些天担起了队长的重任。彩巾舞由亨顿中心沈秀霞老师一丝不苟地严格执教。陈全清老师精心创编队形及造型，并不顾旅游时差指导排练。在演出前夕突发紧急缺员的情况下，陈老师果断重新改编，带领新老队员补位。黄韵桦老师和林萍老师都是舞林高手，在平日耐心细致执教的基础上，这次也迅速调整各自负责的古典舞和伞舞，且亲自补位。老师、队长、领队和队员们同心协力，身着彭国庆老师辛苦采购的漂亮舞服，保证了民舞队所承担三支舞的演出效果。草地上，古典舞《女儿情》的“仙女”们飘然起舞，柔情似水。伞舞《三月桃花雨》的“少女”们轻盈秀气，明媚可人。彩巾舞《烟花翠》中，舞动的彩巾红绸映着绿草，格外鲜艳漂亮，结尾造型气势恢宏。成为东方之美演出全场成功的压轴舞蹈。沈秀霞老师特地赶来给每个彩巾舞队员送了一束鲜花表示祝贺。





猎人公寓的扇舞《好运连连》鲜艳活跃热闹；交谊舞队的《火恋》优雅端庄含蓄。太极队的《功夫扇》张弛有度，真有功夫！合唱队的男声歌表演《达坂城的姑娘》歌声嘹亮，表演活泼诙谐，一上场就引人发笑。忽然有位美丽的达坂城姑娘，欢快地跳着新疆舞进场了，更加引人注目。仔细一看，咦？她不就是《中国功夫》里那位剑术加拳术获得满堂彩的武林高手 Amy 吗！这个节目特别受到观众的欣赏和欢迎。维州旗袍会的两个节目格外吸人眼球。旗袍舞《昨夜星辰》舞姿曼妙动人；旗袍秀《最美情缘》，各色旗袍鲜艳夺目，风姿绰约，尽显东方之美，为这次演出增添了光彩。









合唱队的中英文三重唱《美丽的梦神》由李继英、毕明方、王志兰指导老师表演，是合唱队演唱水平的天花板。华府著名歌唱家张筑麟和京剧票友車欣都是一开口就惊艳四座，声震全场。一曲唱罢，观众们热烈鼓掌喝彩！越苑演唱的越剧经典唱段《十八相送》唱腔委婉动听，表演得体大方。器乐队平时苦练而成的欢快音乐《金蛇狂舞》颇受好评。戏剧表演和器乐演奏从难度来说，都有相似特点：台上几分钟，台下多年功。







所有舞台表演的成功，都浸透了老师带领演员们日夜苦练的汗水，还离不开许许多多的幕后英雄的无私奉献。

李德天老师是银光资深摄像师，这次又像往常一样早早坐在舞台正前方，为每一次银光所有的节目留下分分秒秒的真实纪录。李老师全家都支持他。年轻的专业摄影师周秀林老师跑前跑后，用相机拍摄了许多难忘的照片，并做成了精致的美篇。真是快手！高手！

音响师毕明方老师又是合唱队男声队长、银光歌唱家。只要是大型活动，毕老师除了表演必定是坐在舞台角落，为节目播放流畅的音乐！他总是提前与义工配合反复测试好，使演出音响播放一直都流畅无阻。这次东方之美的演出音效尤佳，演员们纷纷感谢毕老师和乐园提供的高级音响设备。

“东方之美”的主持人张迎老师加入银光协会不久，就展现出各种才能。从申请资金，参加政府会议，到布置会场打杂出力，事事不落人后。这次第一回当主持人，但台风稳健，掌控全场，让整个活动节目中英文串接如行云流水。大家都说年轻人聪明学得快，有干劲，有活力！

还有一位隐藏在幕后的优秀义工黄海毅老师，也是新近加入银光协会。“东方之美”的宣传海报由她设计并打印，到各处发送。临演出之前还不弃不舍的到图书馆附近及左邻右舍，遇人就发。像这样的年轻义工加入，银光更有活力朝气！非

常欢迎更多会员的下一代年轻朋友参加银光协会，让队伍更年轻，更壮大！

银光乐园分会这次为“东方之美”的顺利进行出了大力。曾立新老师和于明老师从前一天提供音响现场测试，到当天演出前的场地布置，悬挂灯笼，搭建演员更衣帐篷，车接猎人公寓分会的演员们...没有乐园的幕后奉献，这一切不可能完成！

理事会各位成员、各节目负责人和劳苦功高的义工们，为了东方之美，每一个人都尽心尽力尽责，大家通力合作。银光演员第一次在如此广大的室外舞台和草坪上表演，这是一种全新的挑战。结果挑战成功了！银光人圆满地完成了“东方之美”演出任务。每个人快快乐乐上场，平平安安回家。理事长感谢全体会员认真用心的准备这一次活动，和每一次活动。让大家好好休息，准备迎接一个又一个新的任务！





[返回目录](#)

银光共护地球脉搏

云艾青

世界地球日的到来，为人们提供了一个可以通过行动“及时止损”的契机。2025年4月22日是第56个地球日。今年的地球日主题：“珍爱地球，人与自然和谐共生”。为了让更多人参与世界地球日的活动，Fairfax 地区选择了4月26日周六这天来举行。

4月26日凌晨的暴雨后，早上是云收雨散。真是天时地利人和，带上我们的好心情，银光协会的义工们在陈丽珍理事长的带领下，参加了今天“地球日”活动。陈丽珍、张迎、黄海毅、陈华、张芳、李米兰、孟本元、陶健男等，他们9点不到就到莉莎历史遗址展台搭建帐篷，展示我们的展品。9点多钟就有不少观众驻足在我们的展示区，表现了极大兴趣和积极参与其中。

通过参与“地球日”活动的展示，我们不仅介绍了银光，也让参与者有DIY 的愉悦感觉，参与者看到DIY 的产品时都是惊叹不已。





有很多人对于银光协会非常感兴趣，驻足详细咨询。

为了展示今天的活动，银光理事会很早就做了活动策划。如一、主场活动将通过预先布置策划开展，展示团扇的制作，全过程倡导绿色生活。二、主题活动是大家可亲手参与制作，无塑料污染，无食物足迹，同一健康。参与者可选取自己喜欢的扇面去制作。为了今天活动能举办成功，与陈理事长、张迎老师、设计师黄海毅老师他们的辛苦付出分不开的。



他们制定策划方案、宣传协会简介、制作义工服、购买手动染色扇子、对场所的规划、人员的配备、帐篷的搭建、参展地球日前一天的视频会议等等、一系列的事项安排的有条不紊。多位理事和义工们积极投入这项有意义的活动中。感谢今天参加这次活动的所有参与者，他们妥善处理了个人和家庭的事情，积极为今天的“地球日”奉献他们的光和热。

我们的活动契合今天地球日主题，整个活动贯穿的就是个人互动，体验制作精美多彩变色的团扇。活动全过程也对应了我们银光 logo：外面环绕是银光的光芒，而另有一半绿色，是传承原来绿色环保，永葆青春的含义。通过这个契机不

仅宣传我们的银光协会组织，也是一个为银光创收的一个好途径，两者相宜乐于其中。

“地球日”活动的结束由张迎，曾立新、于明、林萍、陈良建、云艾青他们来收场。特别感谢陈理事长和张迎老师，他们是我们这次活动的责任担当，全场讲解最多，指导所有的DIY过程，他们坚守一天连午餐都没有时间顾及。

今天我们一起见证了有意义的银光共护“地球日”的活动。明年再见！



(照片取之参加义工们的摄影)

【银光文苑】

喜迎美国樱花节(赋诗二首)

王岚 医友

温暖春风抚面来，千树万树樱花开。华盛顿特区年度最受欢迎的重大节日—美国国家樱花节快要到了。自从1912年，当时的东京市长尾崎行雄（Yukio Ozaki）访问美国时赠送给美国6000株樱花，代表着和平和友谊。赠送美国的樱花其中3000株在纽约，3000株在华盛顿，每年都要举办樱花节纪念活动，今年是113周年！现在大约一共有将近3750颗樱花树集聚在潮汐湖的附近，大多数都是属于吉野樱花，另一种主要品种是山樱花，这种樱花的花色多为深桃红色。今年的庆祝时间从2025年3月20日一直到4月17日。现在几乎每天都有各国游客前往潮汐湖的附近，观赏美丽的樱花，还有人在草地上放风筝，樱花和风筝交织在晴空中，令人陶醉。我们曾经多年观察过日本的樱花，发现移植在美国的樱花，都长得高大挺拔，移植到美国的樱花一百多年就长成日本生长700-1000年的樱花树高度。说明美国的气候和水文情况也非常适应樱花的生长。



庆贺美国国家樱花节

潮汐湖畔春光盛
潮汐湖边樱花绽，春风雅韵两国牵。
粉蝶翩翩传友谊，流水潺潺映心田。
华府春色融和美，东瀛笑语诉情欢。
共祝和平长久驻，樱花盛放乐无边。

樱潮联谊咏春芳
湖畔樱潮霞色鲜，美日携手映心莲。
千朵繁华昭岁月，一弦和谐尽欢颜。
友谊长存花作证，风华永续梦相连。
共赏丽景迎新岁，潮水春光共此间。



樱花节游行（照片来源于网络）

早春奏鸣曲

邹少男

今天是3月29日，室外温度15—27摄氏度，微风徐徐，是今年开春以来气温最高的一天。围着公寓大院转一圈，看到树木叶芽含苞放。枫树泛红，松树更翠，橡树泛嫩绿，樱花粉红，梨花雪白。听到鸟儿们不同的鸣叫声此起彼伏，乌鸦在树梢间或歇息或飞舞，鹰在院里树梢上空展翅做漂亮的盘旋划弧动作。所有这些都预示着夏天即将到来。

新春三月暖风催，草木含娇吐翠微。
枫叶微红添画色，松树青绿更显翠。
樱花粉红迎晨露，梨花绽放鸟儿飞。
翱翔长空鹰旋舞，春光满院尽芳辉。

2025年3月29日



[返回目录](#)

庆贺复活节到来赋诗二首

王岚，医友 插画：必应 AI

一、春风送暖复生辰

柳绿花红庆复活，
教堂钟响颂恩德。
彩蛋藏趣欢声远，
白鸽展翅喜讯多。
百灵浅唱迎新日，
群牧同归聚友歌。
基督慈恩昭大地，
人间普爱共祥和。

二、光明照耀普天庆

晨曦初映大地明，
百卉争芳复生情。
孩童嬉戏寻蛋趣，
人众虔心共祈盟。
烛火闪烁暖如意，
歌声回荡感恩倾。
复活佳节齐欢庆，
喜悦洒满四海城。



故乡耄耋行

陈瑚容

离开我的故乡已经过了一个甲子，脑海中从来没有忘记过自己出生和成长的地方！

龙年之末，意外的一次小腿骨折，让自己感到了行动的艰难，真切体会到老已光顾，不知为何？从心底滋生一定要重回故乡的愿望。待行动稍好之后，便毅然踏上南行旅途，从北京飞临深圳，在妹妹的陪伴下，东南西北探亲访友，分叙离情别意，虽有劳累，却心胸舒畅，感慨良多！

从深圳乘坐高铁，2小时就到达年轻时需要一天行程的梅县。穿山越岭之间，高楼大厦频频跃入眼帘，山河景色，有别北方田园！

迫不及待回到自己出生长大的南口祖居之屋，因为无人居住，祖屋外门已紧锁。只好从侄儿（二哥儿子）新房后院进入祖屋侧门，再从楼门出来进入屋外门坪。通花围栏南侧的柿子树高大威猛，原来是弟弟多年前种下的柿子树已经枝繁叶茂，伸进楼坪十几米宽。春天的嫩叶迎风摇摆，树荫下的小水井水影婆娑，大门上的春联依然光彩照人，楼房两面人字墙顶最高处的雄鸡雕塑依然挺立。

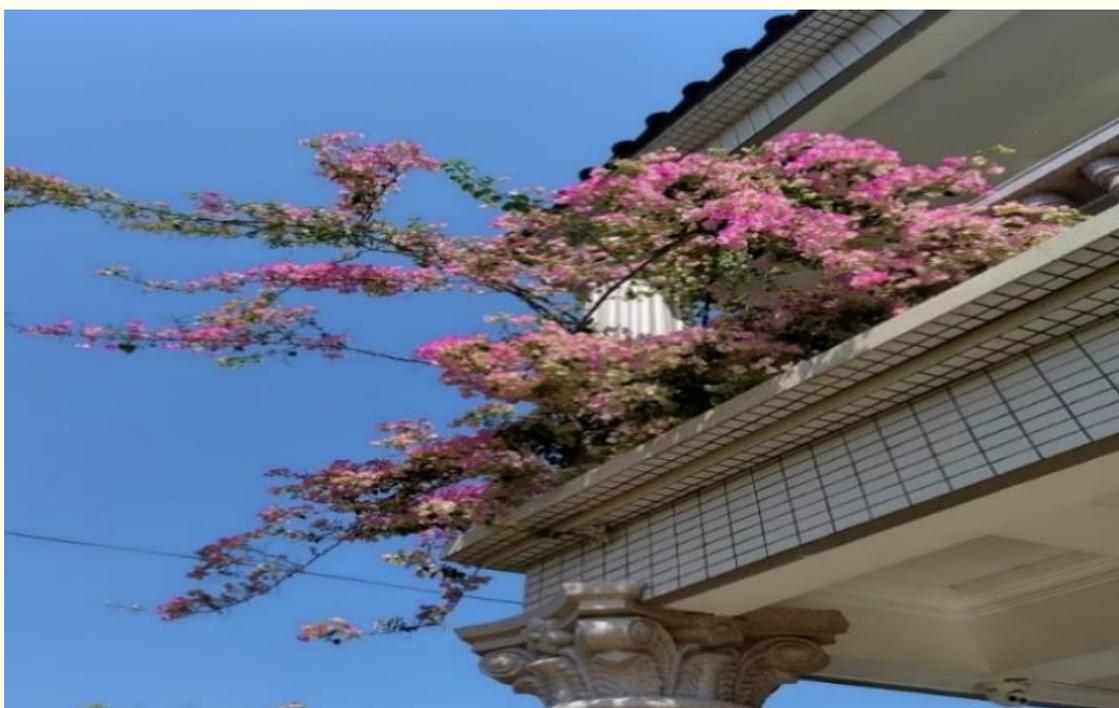


进得屋内，空空荡荡的楼房虽然还有一些旧家具，却早已无人居住！昔日的热闹已不复存在！想起我们小时候在中厅的嬉戏玩闹！如今，厅堂之中，数只花猫懒洋洋地躺卧在阳光之下！二嫂抱怨每天都要花费不少粮食饲喂它们。各个房门上的旧锁已锈迹斑斑，从窗缝望去，原父亲居室内的床铺家具仍摆在那儿，二哥居室里的一切也纹丝未动，在享受浮尘的拥抱。大概二嫂怕触动心灵深处的酸痛，舍弃了这一切旧物，抽身而去，住到了旁边她儿子新建的漂亮小楼中。上堂的南墙上，挂着先辈们及逝去亲人的遗像。中堂的屏风前以及下堂的侧厅中，待客的整套木质沙发茶几仍懒洋洋地卧在地上。原来作为二哥二嫂家厨房的上堂南侧厅里的厨具和冰箱，依然静静地停放原位，甚至可以随时启动。可惜这都成了历史！

踏过上堂的门槛，走出龙门（后门），四间后枕排房，以往是我们家和伯父家的厨房和猪栏。学生时代这里也曾经是我们放学后帮忙操持家务的忙碌之地！伯父家厨房房顶已塌，整排四间屋已破败，旁边的旧水井早已被填，井中种上的一棵树已有数人之高！落寞之中，栅栏门外，弟弟家养的一群大鸡在咯咯鸣叫，传递给我一个生机活力！叫我别纠结！新旧更替永远是真理！

回到上堂，二嫂和妹妹正在为我忙碌，将祭拜的供品摆放供桌之上，在她们的指挥下，我像个木头人，对天地神灵和先辈行祭拜之礼！但愿他们能收到我的心意！

岁数已高腿脚不好，二楼无意观看，便上旁边二嫂家侄儿新建的小楼参观。



侄儿的新房是以祖屋为靠、坐北朝南的三层小楼。从祖屋南侧门出来，就是他家的后院，后院的东侧被侄媳建成一个幽静的小花园，内有各种花草树木和微型金鱼池。院门外是一条可以通行小汽车的乡间便道。两扇不锈钢铁门关上，通往围墙下有数株开满鲜花的三角梅，楼门的水泥圆柱下，开满粉白两色的三角梅爬到二楼阳台伸枝攀叶，成了一幅美丽的风景画！

楼顶的整个露台也被侄媳建成了一个花圃，登上台顶，不单整个村子的风景尽收眼底，南口镇周边的楼房重重叠叠，鳞次栉比；山野田庄景观也历历在目美不胜收！几里外的山头林木茂密，叶绿似滴！啊！我美丽的家乡！今天才深切体会到您的亲切美丽和可爱！可惜我无法享受这太多的浪漫时光！

目前相对热闹的家庭是弟弟家，他是我们七个兄弟姐妹中唯一真正的农民！现在虽然已近八十高龄，两口子却依然天天在菜地里忙碌。我们劝他别那么辛苦劳累，他却说动动对身体有好处。他自己兴建的三层小楼已有十几年，与当老师的儿子同住。小女儿也是当地中学的老师，虽然每天早晚要在城里的家与学校之间来回穿梭，但有车族使她可以回父母家吃午饭。每天中午，儿子女儿都可以在一张饭桌上共进午餐！城里的大女儿不单经常看望父母，还会帮父母销售剩余的蔬菜杂粮。三个孩子三辆车，出行都让我们羡慕！相信天堂的父母先辈看见如今的子女个个都能安享晚年生活，该是多么的快乐和安心！

在小侄女的热心邀请下，我与妹妹坐着她的新能源小车前往五里外的母校“南口中学”参观。自从1963年高中毕业以后，我再也没有回去看过自己的母校。



从广梅国道往西南走，沿途都是我已不认识的全新景象，以前荒凉的山岗现在已经快被各种建筑填满，以前校门外的黄土大路已成了街道。以前的大操场（足球场）不见了，我们曾经的学生宿舍前的大三角水塘也没有了！更震撼的是原来的所有校舍都被高大的数座大楼取代了！我曾经劳动过的、经济困难时期我们班分管的菜地上早已被楼房覆盖！校园里种满了许多花草树木，完全不像一个乡村学校！因为是周末，校园里安安静静的一派祥和！

从母校出来，侄女又拉着我们到已经成旅游景点的侨乡村转了一圈，那些我们熟悉的华侨老房子仍在，但田间地头已经没有人种水稻等粮食作物了！代之而起的是一些娱乐设施占用了原来的良田！其实，不单侨乡村，我们所到之处皆看不到大片水稻田了！因为乡村里的主体已经大部分是老年人了！而且许多良田也已经变成了房屋了！村民们的生活是好了，却不知有没有隐忧呢？。。。。。。

最后，我们到镇上转了一圈，以前只有几条街的南口镇现在也很热闹，我完全认不出来原来的街道和模样，也失去了东西南北的方向感。街头摆摊的商户不少，妹妹特地买了不少驰名的南口黄皮豆干准备带到深圳。

几个小时过去，时间已经到了近晌午，侄女请我们及她父母、弟弟及侄子到餐馆吃了一顿家乡饭。久违的团圆饭让我们都很高兴！想到我们七个兄弟姐妹，排行第五的我现在成了三个人中的老大。耄耋暮年不知是否还有机会重聚一起？希望在心中！！！！

2025.4.12.于北京

[返回目录](#)

我是一滴水

田樱

茫茫人海中我是一滴水
这滴水、时而奔腾跳跃
如歌、时而低吟嗟诉
如泪、时而流光溢彩
如珠、时而静寂无声
如影、任凭沧海横流
它却如大江东去永不回头！
微笑着、像那远去的白云
一步，一步
走向衰老和死亡的永恒。

[返回目录](#)

银光百花齐放春满园

晏建华

我是2015年加入银光组织的，见证了她后十年的成长、壮大。我从心里非常佩服这几位理事长的胆识、才华、进取及奉献的精神。让我们这些“沦落人”有了家的温暖。在他们的带领下，本人也曾经担任过多年的付会长、会长，与他们共过事有所了解。十六周年庆时也投过稿（因搬家、孩子当时又出了严重车祸，不得不辞职）。在这种情况下还是经常坐地铁过来参加活动，管点闲事；还特意坐飞机赶回来参加二十周年大庆，银光使我们多一份牵挂、惦念。

银光闪闪二十载，留下了他们不朽的足迹。如：创始者光彩照人的龚留英，创办了老游子的温馨园。年间欧阳和王一宁，他们在卫生健康领域和链接主流社会，为银光募集的许多款项做出了很大的贡献。协力同心抗疫情，真正实现步步赢，会展才华时达陈。更深度连接主流社会和社区其他团队，服务社区、慰问社区义演、举行首届“东方之美”、“地球日”等大型活动的气质如兰陈丽珍。

我们这届维也纳分会是目前最好的领导班子。他们都会英文、会开车，与外界沟通交流更方便，使分会工作有了新的提高。特别是刘怡菁年轻有为，聪明能干，新成立的歌唱团。每周活动两次，让老人们玩得尽兴而归。在维也纳歌唱团里，有分享快乐的帮业郑，有会玩伴奏老顽童，有新增会长江有青，有象征吉祥的爱琼林，他们气质优雅又知性！我由衷地谢谢他们。

小小的世界，大大的温暖。在这十年间有幸结识一些情投意合、心心相印的朋友，彼此温柔，相互扶持。还有一些琴瑟和鸣、比翼连枝的夫妻。我特别敬重和敬佩一些德才兼备之人，由此赋诗抒发心中情怀……

真真切切桑建芬，心美人美厨艺妙；
实实在在童汉莉，能歌善舞文采好；
的的确确肖玉萍，好施展才知度衡；
姐姐妹妹张林到，妹藏绝技乐逍遥。

坚持奉献汪继铭，李源大姐作后盾；
文采飞扬姜中元，功底深厚查立敬；
老笔杆子舒朝濂，出口成章是方元；
共与银光路同行，共筑好景养晚年。

[返回目录](#)

大雪里的故事

邹少男

2025年2月11日下午4点，降雪慢慢地开始了。细密的雪花纷纷扬扬，从天而降，一直持续到12日凌晨两三点才渐渐停止。这场雪正与天气预报所言，不疾不徐，却也颇具气势。12日早饭后，我现地测量，雪的厚度达7英寸。在漫长的降雪期间，直到晚上10点，老年公寓的小推土机仍在不停地清理人行道上的积雪。一台大推土机则忙着清理公寓大院内的道路和停车场，我不知道这部机器是公寓聘请来的，还是小区派来的。清晨4点机器的轰鸣声把我吵醒，我起身看去，还是那部大推土机又开始堆雪，把这场雪的雪推到了一个月前那场还未融化完的雪堆上面。

大雪挡住了我和老伴晚饭后在公寓大院里散步的习惯，无奈之下，我们只能多次趴在窗前，静静观赏雪景。窗外的雪花轻盈而细小，虽然很美却少了“鹅毛大雪”那种磅礴的气势。我感叹道：“老天爷也太小气了，怎么不下一些大雪花呢？”说着，忽然想起了一首趣味盎然的打油诗：

面对飞扬的大雪一位秀才摇头晃脑，抑扬顿挫地吟道：“大雪纷纷落地，”县太爷闻之惊喜连忙附和道：“这是皇家喘气。”大财主悠然自得一笑说：“下它三年何妨？”辛勤劳作的农民听了却怒不可遏脱口而出：“放你娘的狗屁！”在一场大雪面前，不同的人却有着截然不同的感受与态度，令人深思。

观雪时，老伴忽然说道：“这下的要是白面就好了。”她的一句话让我忆起了一个古老的神话传说：很久以前，老天爷格外眷顾人间，让麦穗从麦秆根部一直长到顶部，人们因此很轻松地吃饱喝足。然而，富足的生活让人们不仅变得懒惰，还大肆浪费粮食。人们不仅自己吃白面，还毫不珍惜的拿着白面去喂养鸡鸭鹅狗猪。此举惹怒了老天爷，于是他派神农氏下凡，用手从麦秆底部向上捋，捋到顶端只留下三寸长的麦穗，作为对人们不知感恩，浪费粮食的惩罚。

从此，绝大多数的人才懂得珍惜来之不易的粮食。

2025年2月12日



[返回目录](#)

安妮湖公寓地球日种植活动

方元

4月17日下午1点，春暖花开，和煦的春风轻轻拂面，我们安妮湖公寓的居民们兴致勃勃地聚集到露台上，开展了一场温馨而有意义的“地球日种植活动”。

我们来到露台上先签到，这里准备工作十分细致周到，提供了12种不同植物种子供大家挑选，包括各种香菜、欧芹、罗勒、莳萝、牛至、迷迭香、小葱、洋甘菊、芥末、薰衣草、鼠尾草、百里香等。这些种子的宣传图片清晰地介绍了各种植物的茎、叶、花等特点，让居民们一目了然、方便选择。每位参与者可以从其中挑选两种自己喜爱的植物进行栽种。

组织者早已为大家准备了白色小盆、配套的小盆托、以及适合栽培的优质土壤。我们自己动手用小铲子将土壤装入盆中，稍稍压实后将装有土壤的小盆递交给专门负责栽种的工作人员。

由于这些种子比芝麻粒还小，只有眼力好的年轻人才看得见、抓得住这些可爱的小种子。种的过程大体如此：先在盆中挖四个小坑，根据所选的种类，小心翼翼地将2至3粒种子撒入每个小坑内，再轻柔地覆上一层湿润的细土。最后插上写有植物名称的小标签，一盆希望的小绿植便完成了。

露台上阳光明媚，空气清新，居民们一边耐心排队等待，一边谈笑风生，分享着与植物、地球、生活有关的话题。大家在春日的阳光下度过了一个愉快又有意义的下午。

让我们再来认识一下“地球日”

一、地球日的由来与设立时间

地球日（Earth Day）是一个全球性的环保节日，设立于1970年。旨在唤起公众对环境问题的关注。1970年4月22日，第一次“地球日”活动在美国举行，吸引了2000多万人参与，随着全球环保意识的提升，地球日逐渐成为世界各国共同关注的节日。目前，已有190多个国家参与地球日活动，数亿人每年通过各种形式投入到对环境的关注与保护中。

二、地球日的意义

地球是我们共同的家园，而人类活动带来环境污染、气候变化、物种灭绝、水土流失等问题，正日益威胁着我们赖以生存的自然环境。地球日提醒我们要反思人类与自然的关系，倡导绿色生活方式，呼吁全民参与环保行动，推动可持续发展。

地球日不只是一场节日活动，更是一种生活理念的传播，一种对未来负责任的态度。

三、地球日的主要活动

- 每年围绕地球日开展丰富多彩的环保活动，例如：
- 植树造林、种植花草；
- 垃圾分类宣传与清洁社区行动；
- 举行环保知识讲座、展览、电影放映；
- 绿色出行倡议，如骑行、步行日；
- 学校开展环保教育主题活动；
- 社区举办环保集市、绿色生活分享会。

- 这些活动既有趣又富有教育意义，激发公众关注环保、践行绿色生活。

四、我们作为“地球人”能做些什么？

作为普通居民，我们虽不能立刻改变世界，却能从点滴做起：

- 节约用水用电，减少浪费；
- 减少塑料制品使用，多用环保袋；
- 出行多步行、骑车或乘公共交通；
- 主动参与社区环保活动，如种植、清洁；
- 支持可持续产品，践行绿色消费；
- 引导家人朋友共同关注环保，传播环保意识。

正所谓“绿水青山就是金山银山”，保护地球，其实就是在保护我们自己和子孙后代的未来。

此次活动特别感谢 Care Mobile 团队的悉心指导与辛勤付出，她们的热情与专业让整个过程顺畅而温馨。正是在这样细致入微的关怀中，我们亲手播下了绿色的种子，也在心中种下了爱护地球、珍惜自然的希望。 04/20/2025



[返回目录](#)

学打非洲鼓 —— 与 Care Mobile 共度欢乐时光

方元

在一个春光明媚的下午，安妮湖公寓的活动室里鼓声阵阵，笑语连连。原来是 Care Mobile 团队的到访，这一次，她们带来了特别有趣的新体验——非洲鼓教学活动。

老师们带来了一排排鼓面光亮、节奏鲜明的非洲鼓，鼓声低沉有力富有感染力。我和许多居民是第一次接触非洲鼓，发现非洲鼓大小有点类似国内的腰鼓。不过形状有所不同，腰鼓中间是凸起的，非洲鼓中间是凹的；腰鼓两面都可以打击，非洲鼓只有一面可击打，另一面却是空的；腰鼓使用两根木棍敲击发声，非洲鼓用手掌或手指敲击发出声音；腰鼓是挂在腰间站着打击，而非洲鼓是由敲击者两个膝盖将鼓夹在其中，坐着打击。

老师开始讲非洲鼓的基本音阶：有低音、中音及高音三种，进一步介绍如何产生这三种音：用手掌击落鼓面并迅速弹起，发出的是“低”音，用手指面触碰鼓边后快速抬起发出的是“中”音，手指面稍用劲击打鼓面就会发出“高”音。讲完就让我们反复练习如何击打出低、中、高三种不同的音，老师又根据各人的情况，单独辅导予以纠正。看大家有兴趣、有进展，又针对学员共同的问题，提醒大家要用手臂上下的力量，而不是用手腕上下的劲……在老师热情、生动的示范指导下，大家很快就进入了状态：从最基本的敲击方法开始练习，逐渐过渡到节奏的配合，鼓点在空中交织，似乎把我们带到了遥远而热情的非洲大地。

节奏竟奇妙地统一起来。有的居民一边敲打，一边轻轻哼唱，脸上充满的是笑容。还有人跟着节奏身体轻轻晃动，仿佛回到了年轻时载歌载舞的岁月。每一次击鼓，都是一次释放，每一段节奏，都是一次共鸣。

Care Mobile 团队不仅带来了音乐的快乐，更是我们生活中贴心伙伴。她们定期来公寓，为我们组织生日派对，带来载歌载舞的欢乐时光，也细致入微地帮助解决多种技术难题。从如何使用手机、iPad 和电脑，到建立微信、发送短信、使用云端、存储照片、分享信息，她们耐心指导，手把手地教会我们这些数字生

活技能，深受老年朋友们的欢迎和喜爱。

这次打非洲鼓活动，不仅是一场音乐的旅程，更是一场心灵的放松与连接。感谢 Care Mobile 团队，她们是以 Yashoda 为首、还有 Julie 和 Viginia 组成的 team。因她们精心组织和暖心陪伴，让我们的生活多了更多节奏与色彩，也多了一份感恩与幸福。

04/21/2025



[返回目录](#)

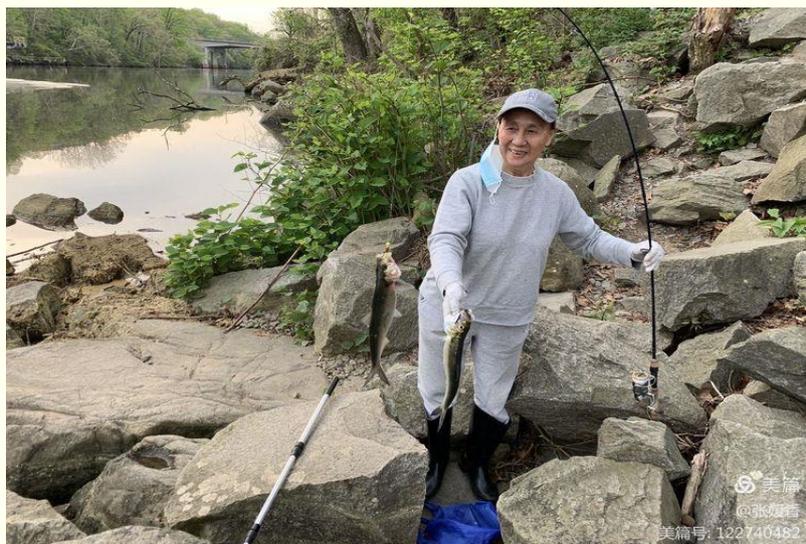
奥可宽小镇垂钓记

张媛香:

奥可宽小镇垂钓鲑鱼，游览小镇优美的环境，欣赏如画一般的风景。

每年的四月份是美国鲑鱼回游产卵的季节。它们大部分时间生活在海洋里（美国的东海岸大西洋），春夏之交它们成群结队浩浩荡荡从大西洋通过切萨皮克海湾逆流而上进入波托马克河，再转入奥可宽河产卵。产完卵再回游大西洋完成它们“生儿育女”的史命。这期间是我们钓鲑鱼的最佳时机。

一杆钓到二条鲑鱼的机遇不多，活蹦乱跳的二条鲑鱼拉弯了鱼杆。每当鱼上钩的那一刻，内心泛起喜悦的波澜！



悠悠阳光透过树梢洒在水面上，波光粼粼，心情格外畅快。没过多久，我就钓上了一条漂亮的大鲑鱼，举着鱼和鱼竿拍了一张“战利照”。那一刻感觉特别有成就感！更多精彩内容请点击链接观赏：

https://www.meipian.cn/5cisiq5d?from=copy_link&um_rtc=640572336978c041bdf576fd5bdb6b96&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](#)

弗雷德里克斯堡老城之旅

云 芸

答案在路上、自由在风里。4月24日我们小溪谷的会员们约起，准备去体验一下老街景慢生活，去看老城味的烟火人间。去穿越几百年老城。去领略时空，感受这几百年的沉淀。

4月24日上午十点，小溪谷活动中心组织的 Fredericksburg Old Town(弗雷德里克斯堡老城)之旅。大家急不可待的期望去聆听这个历史老城的低语，去体验一下大自然赋予老城的馈赠。

Fredericksburg Old Town(弗雷德里克斯堡老城)在弗吉尼亚州的一个东北部小城，人口两万左右，成立于1728年。Fredericksburg Old Town(弗雷德里克斯堡老城)是美国革命战争和南北战争中的重要战场之一。小镇保留了大量19世纪的建筑和纪念公园，反映了其在美国历史上的重要性。

今天我们是坐在车上游览整个城区，导游全程讲解这座老城的历史。我们车行驶在原南北战争的战场上。到城区外我们漫步在战前的房屋边，在这里了解了乔治·华盛顿的童年时代。从斑驳的砖墙说明它具有历史的厚重感。

百年古城，岁月沧桑；历尽兴亡，风雨如常。

金色的阳光温柔地抚摸着大地，我们的快乐随风而至。今天小溪谷会员们久违的重逢，是在欢笑中度过了难忘的时光，让我们留下珍贵的记忆。今天的相遇将会成为我们心中美好的风景。预约在4月29日美国国家植物园再次相见。





[返回目录](#)

善意的阳光

—贺北维家长协会爱心发廊成立一周年

孟本元

时间过得真快，北维学生家长协会（CAPA NOVA）的“爱心发廊”为我们这些60岁以上年长者免费剪发服务，一晃就是一年啦！还记得去年四月，我第一次去只是出于好奇，心里还有点忐忑，对这些年轻人为什么免费给老人剪发的动机和长期性存疑。可我一进门，几个年轻的义工就热情地迎上来，嘘寒问暖，让我心里暖乎乎的。他们说，爱心发廊不为别的，只想以免费为老人剪发的形式，为社

区和谐发展奉献一点自己的爱心。诚挚的交谈，一下子消除了我的疑虑，彼此像老朋友见面一样轻松愉快。

他们这些年轻人，每个周日下午都不休息，放下个人的事情，跑到这小小的发廊来给我们老年人免费剪发，还给一些需要特殊照顾者服务。一年四季，只要有需求，从没耽误过。他们都有自己繁忙的工作，都是家里老小的顶梁柱。这种坚持热心公益的服务精神，想想真是难得啊！

每次到了发廊，他们都像对待自己的长辈一样，轻声细语地问我们想要剪成什么样，再一点点细心地修剪，直到我们满意为止。还给我们准备了许多零食和饮料，真是贴心。在短暂的等待期间，和我们关切地聊家常、问身体、谈生活，甚至了解爱好和旅游。还在重阳节、感恩节、圣诞节、新年等节日举办各种聚会，有时还有文艺节目，抽奖等。让我们倍感开心、尊重和温馨。爱心发廊还到安妮湖老年公寓上门服务，一次为13名老人免费剪了发。大家都说，你们爱心发廊长期坚持为老人无偿服务，真是不辞辛苦，功德无量。太谢谢你们啦！而理发师却回答说，别客气，不要担心给我们添麻烦，正是由于你们的到来，才让我们的付出更有意义。

特别要说说张迎（ian）和黄海毅（Nina）两位理发师。他俩几乎每次都在发廊。手艺好，人又热情，脸上总是带着笑。后来才知道他们是家长协会的执行长。家长协会的董事长周燕语还亲自给我们理过发。他们边理发，边轻轻聊天，让人心里特别舒坦。剪完头发后，整个人焕然一新，容光焕发，看着年轻精神多了！

感谢非盈利组织北维家长协会（CAPANOVA）和银光协会（SLSA），把这个好消息告诉我们，让我们能享受到这份快乐与温暖。更要感谢一年来默默奉献的义工们，是他们的爱心和坚持，让这小小的发廊充满了亲情和友情。现在，我们已经和这些年轻人成了忘年交，看到他们就像自己的家人一样亲切，每次理发或聚会也会带点好吃的去分享。我相信，所有的受益者会怀着敬意由衷地到处传扬爱心发廊的事迹。你知道吗？一年来爱心发廊的服务已累计350人次。“爱心发廊”已经成了我们这些年长者心里一个暖暖的念想啦！北维家长协会 CAPANOVA 的影响也必将越来越大。因为“爱心发廊”就是家长协会一张优秀的名片！

在庆贺爱心发廊成立一周年之际，我觉得最值得钦佩和学习的，是他们大爱的宽广胸怀和奉献精神。我们还要进一步广为宣传爱心发廊。衷心盼着爱心发廊越办越好，能有更多的志愿者加入进来，让这份善意的爱一直能传递下去，像阳光一样持续照亮和温暖更多的人！





【银光往事】

银光往事（15）-- 把快乐、温馨带给各族裔老人

双姥

LRG（小溪谷）老年活动中心每年都会以中国农历年举办一次新春联欢活动。虽然他只是一个小型的老年活动中心，但是对老人的关心、照顾可以说是周到、细致、温馨、热情。

今年的猴年新春联欢会是由 LRG（小溪谷）老年活动中心举办的。我们银光 LRG（小溪谷）老年中心分会的20多个会员参加了联欢活动。3月2日那天，LRG（小溪谷）老年活动中心张灯结彩，好多墙面上张贴着金猴闹春的图片，活动大厅内整齐有序的桌子上，铺垫着红、黄、绿等彩色的桌布。中心的义工们和我们分会的成员，忙碌地张罗着会场的布置，有的忙着给大家分发入席的胸卡，有的则忙着照应穿着漂亮而行动困难的老人，参加联欢的许多中外老人穿起了中国红的服装，整个中心显得一片喜气洋洋。黄河艺术团的著名歌唱家们，以及我们银光老年协会的舞蹈队带来了精彩的节目，给联欢会更增添了祥和、欢乐的气氛。

在中心义工指挥下，老人们按胸卡上的色彩，依此在铺有红、黄、绿等彩色桌布的桌子周围就坐。行动不便的老人，则有义工推着轮椅入座，并把餐盘放置桌上，让他们用餐。我们参加联欢的银光人员，以及其他的华人分别安排就坐在各张桌子，与其他族裔的老人一起用餐、观看节目，显得格外地和谐，温馨和热闹。

快到下午一点，用餐接近尾声时，开始表演文艺节目。由银光舞蹈队的唐映和秦梅娟老师跳起了西藏舞，优美的舞姿，欢快的音乐，博得了老人们的热烈掌声。她们俩各自还分别表演了舞蹈《卷珠帘》和《木兰双扇》，赢得了大家的赞赏。黄河艺术团的张丽慧、郭能华、肖蔚、沈萍、陆羽等老师分别以独唱、二人唱和小合唱等演唱了许多动听的英语歌曲。沈萍老师是黄河艺术团的队员，同时也是银光的资深会员，银光的合唱队成员，黄河艺术团的朋友们都来看望她，银光的朋友们也和她亲切交谈，虽然她近来身体欠佳，但她还是前来参加表演，把快乐、温馨带给各族裔老人。

特别值得一提的是华府著名女中音歌唱家张丽慧老师，这两天她感冒得很厉

害。联欢会结束以后，她回到家里，就上吐下泻，昏睡了一个晚上，使得病情加重了。但是她告诉我们：昨天挺开心的，能让老人们高兴，尤其是我们黄河艺术团有病的老姐妹沈萍老师特别快乐，感觉到做了件有意义的事情。她表示：人是要有点精神的，这样活着才踏实，才有意义。所以，以后你们银光、或者社区需要，她会带领她的学生们助兴的，她的爱心和付出都让我们特别感动。

表演结束的时，中心主任把鲜花送给了张丽慧、沈萍、唐映和秦素梅老师，对她们表示热情的赞扬和衷心的感谢，全场响起了热烈的掌声。老人们也都以兴奋、感激的目光投向老人活动中心的领导和义工们，由衷地感谢他们给大家带来了温馨和快乐。

请欣赏 LRG 老人活动中心联欢掠影视频。YouTube:

<https://youtu.be/ri9uGCXuyLs>





是啊，我们LRG老人活动中心的领导，每年都要举办以中国年为主题的庆祝活动，各族裔欢聚一堂，增进彼此友谊，让我们高兴地看到，中国新年正走进千家万户，中国新年也正被越来越多的美国民众接受，中国传统文化也随之走进更多普通美国人中，正逐步融入美国文化。

2016年3月6日

[返回目录](#)

银光往事 (16-1) -- 春节联欢会感言

梁步生/文 双姥/转载

今年是我在美国度过的第六个春节。2月2日银光协会举办的春节联欢会已过去一个多月，但至今，那欢乐的歌声和笑声仍在我脑际间回旋。

来到美国，参加银光协会，是我人生一件乐事。大家一起活动，谈心，有说不完的话儿。因为我们在同一文化背景下成长，在同一社会背景下生活过，有着很多相同的经历和体会。大家情系祖国，有相同的爱好，唱着同样唱过的歌曲，跳着曾经跳过的集体舞，在这里，遇到如此多有共同爱好的朋友，岂不是人生一大乐事！

当天参加联欢会的朋友来了三百多位！组织这样的活动，要安排三百多人的午餐，是不容易的。然而，那天的团圆饭吃得津津有味，大家都十分高兴。感谢这次联欢会的组织者及所有义工们。

联欢会以简短形式展开，全体理事向所有参加联欢活动老年朋友拜年祝福，简朴、大方又得体。联欢会主持人毕丽珠老师更是机敏，语言精练、诙谐，使大家乐开怀，更使每个节目增添光彩和欢乐气氛。

这次演出给人们留下极好印象，从双簧快板到谈笑风生的南腔北调；从扭秧歌拜年到太极剑，从苏南小调到黄梅戏、京剧；从独唱到小合唱；从喜庆经典到闹剧诙谐的表演，都展现出他们永远年轻的精神风貌。银光会员们大多是七、八十岁了，仍像年青人一样健康、活跃、机灵。联欢会自始至终气氛热烈，我几乎忘记了身在他乡异国，几乎忘记了是在参加老年朋友联欢会，以为是在参加学校的联欢活动呢！

春节联欢会过后，还不断地从因特网上收到许多有关这次活动的相集、录相剪辑，许多是被编辑成多媒体图片。感谢孙贤颐和佟世维等几位热心人，为大家创下如此高水平的网站和网络作品，给我们留下这些永久的欢乐和笑容。

银光会员的活动也留给人们一些思考。

银光会员中经常有些人需要回国探亲，人员的流动使得平常文娱活动及节目排练常呈不稳定，这是我们必须面对的实际，应有所适应。我认为，平常文娱活动及节目排练必须相应地具有：大众性、伸缩性和灵活可组性。所谓大众性，是文娱形式及内容要适合大家口味，一接触便能朗朗上口，如熟悉的怀旧歌曲；所谓伸缩性，是指平常活动人员可多可少，可伸缩，演出也同样带伸缩性，可多

可少，人来人往，伸缩自如；灵活性是指平常活动选取的节目，要短小精悍，既可单独演唱，也可组合成一个较完整、高层次的文娱节目。如简朴的民歌，既可集体合唱，也可小组唱，甚至独唱，必要时，又可组合成一个较大型的节目。再者还要有几个传统保留节目。同样地，传统保留节目也必需经常改进提高，使之更具生命力。

这是我的一些看法，供大家思考。

[返回目录](#)

银光往事（17-1） -- 端棕飘香歌声飞扬

--- 银光首届歌友演唱会散记

双姥/文 Alim 汪基铭/摄

2017年5月30日，中国的传统佳节端午节，期待已久的银光老年协会首届歌友演唱会，在乐园日间护理中心大厅正式拉开了帷幕。一百多位银光会员，穿着各式各样崭新的服装，神采奕奕，兴高采烈，挂满笑容的脸上个个充满着自信；老朋友们见面，相互思念和牵挂，一声声问候，一次次拥抱；义工们各就各位，有条不紊地热情为大家服务；从大厅旁侧房间里飘出来的阵阵棕香，伴随着亲切的《银光颂》音乐声，让整个大厅洋溢着欢乐奔放的节日气氛。

歌友会在齐声歌唱银光会歌《银光颂》后拉开序幕，银光老年协会李继英副理事长短短的几句话道出了歌友们的心声：大家欢聚一堂，是为了用歌声展示银光人的风采，让我们一起为健康、为自信、为理想、为友谊纵情高歌吧！

演唱会内容丰富多彩，形式多种多样，有老歌，有新歌；有西洋唱法，有通俗唱法；有民歌，有戏曲；有小组唱，有表演唱；有独唱，有对唱，大家纷纷上台，一展歌喉，放声歌唱，放飞梦想。

首先由银光合唱队展演三声部合唱“花儿和少年”，青春洋溢的面庞、悦耳和谐的歌声给人清新振奋的感觉；这是他们多年来不断进取，精益求精的成果！此外队员们踊跃参与歌会演唱，年逾80的刘均一和童曼清为大家树立了榜样，此

次歌友会中合唱队奉献的独唱对唱歌曲超过十首之多。

紧接着是逢永旋的女生独唱《天下最美的女人》，她勇敢地承担了首位独唱的安排，优雅从容的歌声为我们开了个好头！

HWFH 公寓分会也是功不可没，在新一届分会领导班子和梁步升老师的组织带领下，他们为歌会献上弹唱、对唱、独唱等不同形式的各具风格的五个演唱：张媛香女扮男装和孙凤琴风趣诙谐的对唱古老的《兄妹开荒》，和胸戴肚兜的蒋志珍激情演唱的《南泥湾》。仿佛带我们走进了那个“自力更生，丰衣足食”的年代；曾祥意浑厚优美的女中音演绎的《多情的土地》和任兴富《祖国，慈祥的母亲》则表达了海外儿女对故土的思念。由梁步升老师为首的弹唱《500miles-春天里》，六条汉子男人十足的装扮、诙谐风趣的表演和深沉铿锵的演唱，勾画出流浪者坚强的一面。

银光理事长龚留英27日刚从国内回来，就忙着与理事们一起为演唱会布置会场，安排会员的交通接送等事务。这次回去一直陪伴在父亲身旁，萌发了演唱这首《父亲》的想法，她声情并茂，借着歌曲表达了对远在大洋彼岸父亲深情厚谊，感谢父亲的养育之恩。

和龚留英一样，张运抒和陈炎森伉俪也是利用回国探亲的时间，练习了对唱《婚誓》，“阿哥阿妹情意长”他们用歌声表达了他们的美满婚姻的赞美。

京剧“买水”风趣幽默，加上表演者优美的舞台表演，给我们带来了享受。更值得一提的是，八十多岁的周老师，刚拿到歌谱不几天，就上台伴奏，真可谓宝刀不老。

我们还特别荣幸地欣赏了乐园日间护理中心老板巴特尔男高音独唱“向天再借五百年”，豪迈的气派，那“一地肝胆，何惧艰险”的精神激励着大家。

女声小组唱“洪湖水浪打浪”、“雁南飞”“烟花三月”都是耳熟能详的歌曲，演唱者优美的歌声让大家得到美的享受。

银光民族舞蹈队献演的表演唱“回娘家”，更是表演诙谐风趣，得到大家赞扬，要知道她们在五月份担当了三次重要演出任务，这个表演唱仅排练了两次，全靠队员自己在家看排练录像做功课！

一个半小时的歌友演唱会中，登台独唱的就21位银光会员，许多朋友还是有生第一次站在台上演唱，这里恕我不能一一列举。歌友们的歌声把我们带进了年轻时代，随着歌声，美好的往事一幕幕浮现在脑海中，甜蜜的故事不断涌上心头，观众们一面欣赏着，一面陶醉着，更有人心里默默地应合着，台上台下大家

既是观众又是演员，老人们勇敢地上台过把瘾，观众不断点赞，不断鼓励，这就是我们银光人的风采，我们银光人的骄傲。

银光首届歌友会在齐唱“同一首歌”的歌声中圆满结束，歌友会开得非常成功，这是银光不少音乐骨干努力的结果，也是会员们积极参与共同努力的结果。

几年前，赵永健老师就负责银光声乐班，二年来，参加的人数越来越多。好多认为自己五音不全的老人，居然也唱起了歌，还知道唱歌要如何用气，怎么发声。今天赵永健老师也来了，她刚从国内回来，身体不太舒服，虽然不能登台演唱，也高兴地承担了场外主持。她说，自己搞声乐有近60年了，只要有人愿意学唱，我就会毫无保留地教，带着老人在音乐的海洋里遨游，努力帮老年人在歌声里获得健康，获得快乐，获得长寿。

银光老年协会各分会在分会长的带领下，许多会员跃跃欲试，踊跃报名，积极参与。离歌会会场较远的几个分会在汪基铭副理事长的组织下，歌友陈良建，禹凤英，逢永璇也无一遗漏参加了歌会。刚从国内探亲回来的桑建芳，为了让维也纳分会的歌友能参与这次活动，抓紧组织排练并自己开车接送，在短时间硬是拿出了三个演唱曲目。使这次歌会的分会参与率达到100%。

冯祖梅和田德发夫妇得知歌友会的消息后，积极报名参与，他们虽然住在较远的劳顿县，总是心系银光，田老师的摄像机为银光留下了许许多多宝贵的历史资料。

谈到这次演唱会的创意，银光副理事长李继英告诉我们，是因为曾有歌友报名参加银光周年庆演唱，但因节目多时间紧却无法安排。因而萌发组织歌友会的想法，为歌友们搭建一个展示、学习、交流、结谊的平台。

在构思成熟、提交理事会议定之后、演唱会的组织、策划和实施工作量大而艰巨。最难的是解决演唱伴奏问题。因能够伴奏的几个老师或病或事不能担任，李继英决定用录音伴奏来解决，可恰巧又遇到网上不能直接下载音乐的困难。她又采用数码录音和自己弹奏录音相结合的办法制作出所需要的22首伴奏音乐，并按照演唱者对音调高低，速度快慢，音乐长短的需要，一一编辑调整。再帮助演唱者练习配合伴奏音乐，有时应演唱者要求，她还到其他分会指导。虽然辛苦但大家积极参与，全力支持的精神，给了她很大鼓励。在演唱会即将圆满结束时，她抑制着内心的激动，不顾长期熬夜的嗓子不适，为大家献上一首精彩导的“亲亲茉莉花”，表示对大家的感谢。

这次演唱会的成功举行，也是银光理事会团结协作的成果。不仅理事会有六个成员带头参加演唱，在前期组织、中餐供给、交通安排，现场布置以及演唱会

的签到、催场、摄影、发放午餐等各项事务中，大家各尽所能，分工合作，使演唱会得以按时顺利的进行，并获得圆满成功。

现场音响效果是大家最担心的问题，年逾80的孙贤颐老师不顾刚回美国的疲劳和感冒的干扰，反复熟悉每一首音乐，还提前一天到现场安装音响设备，调试音响效果。保证了演唱质量和演唱会的顺利进行。

在演唱结束后，大家都聚在一起高兴地品尝着端午粽子。很多人不知道，原来歌会并没有午餐的准备，后来因为大家踊跃参与，演唱时间延长，加上当天正值端午节，理事会讨论午餐问题时，张媛香理事主动提出由银光厨房组为大家包粽子来解决，同时 HWFH 分会以分会长张文海为首的一大批朋友积极参与到为歌友会包、煮粽子的活动中，大家才能欢唱品粽兼得。

这里我们要感谢乐园日间护理中心全力支持，鼎力相助无私地提供场地、提供交通；感谢歌友们甜美的歌声，感谢会员们发扬银光的参与精神！

银光老年协会首届歌友演唱会圆满结束了，但是歌友演唱的激情依然四射。今天参加演唱的周英男先生献给银光首届歌友演唱会的贺词说得好：“粽叶飘香端午到，乐园中心好热闹，以歌会友传友谊，活力四射人未老。”银光老人们让我们一起跳起来，一起唱起来，唱出我们的快乐、唱出我们的健康、唱出我们的自信、唱出我们的风采！





银光合唱队

三声部合唱 花儿与少年

Photo's
Grip



女声小组唱

雁南飞 烟花三月

Photo's
Grip



歌表演 回娘家

Photo's
Grip



夫妻对唱 婚誓



HWFH公寓 参加独唱的歌友



八弦琴弹唱 500miles
春天里





https://www.bilibili.com/video/BV1qSpXefELb/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7

请点击上面的链接观看视频《银光老年协会首届歌友演唱会》

[返回目录](#)

银光往事 (18-1) -- 感悟银光

老臧/文 双姥/转载

欢庆佳节，重阳敬老，银光老年协会迎来了自己五周岁的生日。300多位到会老人满脸堆笑，兴奋得欢聚一堂。老人们说，今年的人气比去年还旺。

嘉宾席上有：大使馆参赞兼副总领事王士彤，维州拉斯特议员，著名华人企业家景明，大华府“60年升旗大典”总指挥何晓慧，希望中文学校总校校长梁康之，美华商报记者黄雷，还有一些叫不上名字的中外嘉宾。

今年的演出内容很丰富。维娜舞蹈工作室，30多位活泼可爱的小朋友，用欢快的舞姿给老人们带来了活力和快乐。一曲“常回家看看”呼唤着心灵和亲情，这是茉莉花工作室，数年来一直坚持服务老人的真诚奉献。车欣，阮颖晟老旦，青衣的清唱，让台下的老人们手脚齐动和着板眼陶醉在中华精粹艺术的深穹里。北维校区妈妈舞蹈队“我和我的祖国”磅礴大气，让人顿时想到国庆大阅兵，改革开放的祖国强大，激发出一股爱国热情。“新罗汉钱”是上海说唱，让乡音未改的江浙同胞大饱耳福倍感亲切，那是知青协会的作品。黄河艺术团是大华府地区的知名艺术团体，今年也为银光老人献上爱心。沈萍，袁晓方的“沙家浜”，曾祥意，梁明宇的母女二重唱，张筑麟，梁明宇的男女二重唱，付艾莉的独唱都具有专业水平，还有梁步升指挥，刘万生手风琴伴奏的银光老人合唱，嘹亮优美，长久的萦绕在老人们的心里，让他们享受了一次难得的艺术大餐。演出结束人们还在说“意犹未尽”。这是一场体现老少三代的演出，是一场宣扬中华文化多元化的演出，是一场架起中美友谊桥梁，凝聚本地区华人的演出。

银光在不断发展前进中，如今的银光老人已不再是满足于自娱自乐，信息交流，互相倾诉，慰藉寂寞。而是逐渐成长成熟，成为大华府地区一支活跃的群众团体力量。最近民调领先的维州州长候选人麦唐纳，率领竞选团队专访了银光，并宣布他当选后的老人政策，开创了维州政治之先河，是对银光的支持和肯定。银光辅导了不少老人加入了美国籍，一些老人也积极回报美国社会，积极参加各层选举，行使自己的义务和神圣权利。

2009年是难忘的一年，老人们积极参加了迎送国家领导人的活动。更让人自豪的是作为“红衫军”，有80位左右的银光老人，在白宫南草坪为了升起自己的国旗，意气风发，悠扬嘹亮的高唱中国之歌。大使馆参赞兼副总领事王士彤说得好，银光的老人国内就是精英，到美国后继续保持和发扬了这种高素质，高

水平，把银光办得活力出色，成为大华府地区一支最活跃的老人队伍。维州拉斯特议员说，银光的老人们，以及他们的子女，孙辈，乃是一支不可忽视的力量。五年银光的成熟成长，改变了中国老人在美国人心目中的看法和形象，这是世界的进步。我们为之欣喜，银光加油！

[返回目录](#)

【小说连载】

短篇小说“运气”（六）

李庆宪

当我从床底下倒着身子褪了出来后，不自觉地回头看眼妈妈，只见妈妈瞪眼看着我，捧腹大笑起来。这一笑不要紧，到让我不好意思起来。心想您老还笑呢！哪里知道此时儿子的心情呀！我是何等的焦急，您老不但不安慰我几句，反而还挖苦讥笑儿子。我心里想着，一边拍拍身上的浮土，一边来到外间门口脸盆支架上的镜子前，这一照可坏了，连我自己都笑的抬不起腰来啦！我低头看看手上的浮土，又抬头对着镜子看看那张脸，上面横一条竖一杠的，简直就变成了一个京

剧大花脸，就这般模样，妈妈能不捧腹大笑嘛！

我连忙倒了一盆洗脸水，洗完后走进卫生间把脏水倒掉，出来时看见妈妈穿着做饭的围裙，正守在圆桌旁等我吃饭呢！当我看见白白的台布上摆放着两菜一汤，其中一道菜，正是我平时最爱吃的“醋溜白菜粉”。

我把脸盆放回盆架处，赶快来到饭桌前坐下，两眼盯着还在冒着热气饭、菜时，我深深地吸了一口菜的香味，抬头向妈妈做了个鬼脸儿，十分满意的伸出大拇指，大声赞美道：“老妈真棒！说话算话。您老辛苦了，我们赶快吃饭吧！”

我说完伸手便找筷子，不曾想两双筷子早已攥在妈妈的手中，她用诙谐的目光看着我，我一时不知所措，不知妈妈这一举措又是什么意思。我有些拘束，把伸过去的手又缩了回来，垂下了头慢慢地又坐了回去。一时屋里静的连自己的心跳都感觉的出来。只见妈妈不紧不慢的用手向脑后捋了捋花白的头发，然后说：“我说儿子呀！妈把你最爱吃的饭菜做好了，先别急着吃啊！”

妈妈说到这突然停了下来，扭过脸低头咳嗽了几下，又用拳头捶了捶后腰，吃力的抬起身子接着说：“你妈说话是算数了，哪你呢？回来这么长时间了，除了翻箱倒柜的，怎么没听见你说一句买自行车的事呀？别嫌妈刚才笑话你，那是因为你的那张脸实在……”

妈妈说着差点又笑出了声。我看妈妈慢条斯理地说着话，神态不卑不亢的样子心想，妈妈这是在挑我的理儿啦！这能怪谁，怪就怪自己呗。我回来二话不说，就往床底下边钻，妈妈能高兴吗？想到这我愣愣地看着妈妈，一时不知如何回答是好。便站起身来，装模作样的凑过去，说：“妈，您腰疼了吧，来，儿子帮您捶捶腰。”

我说着便轻轻的给妈妈捶起腰来。边捶边琢磨，莫非老人家已经知道自己没买自行车吧？我应该编一个什么瞎话，别让妈妈总惦记着。正在我冥思苦想无计可施时，妈妈突然拨开我的手，说：“行啦！别捶了，快吃饭吧，一会儿饭菜该凉了。”妈妈把手里攥着的那两双筷子分给我一双，并冲着我微笑着说：“别跟我捉迷藏了，先吃饭，然后跟妈老实交代，是不是没把自行车买回来呀？”

为了弄清楚妈妈葫芦里到底装的什么药，我显得很勤快主动到厨房里刷锅洗碗。为了博得妈妈的欢心，我故意把声音弄的大一些，这样显得我更加卖力气，好让妈妈心肠一软，说出一些什么秘密来……

正当我想入非非的时候，忽听妈妈在外间叹息了一声，有点伤感地说：“怪就怪我岁数大了，腿脚不利落，追不上你们年青人喽！你快出来看看吧！”

我赶忙擦了擦手，一撩门帘，从厨房走出来，只见妈妈稳稳当当地坐在椅子上，从兜里掏出一张纸片，冲着我举了起来说：“儿子呀，你看看妈手里拿着的是什么？”我眼前一亮，这不是我找了半天的那张自行车购买证吗？怎么会跑到妈妈的手里啦？……(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）

张媛香



https://www.meipian.cn/5cmmalp5?from=copy_link&um_rtc=3f92c5370aa6979cf3d5d5cbd2d2d745&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](#)

【美国记事】

四月份

徐建中 摘译

1. 全国诗歌月

四月是全国诗歌月。这是一个人们欣赏诗歌写诗、歌颂诗歌、背诵新诗的日子。许多组织会举办诗歌朗诵会、图书销售、诗歌写作研讨会、诗歌朗诵比赛和其他活动。

2. 四月愚人节

小心!有人可能会在四月一日愚弄你。或者你可能计划愚弄别人!这一天朋友间的互相捉弄通常是好玩、开心的事，而不是有伤害的。最好能让每个人开怀大笑。



这天，你可能会对朋友撒一个弥天大谎。“我们家要搬到加利福尼亚去了。我们下星期就要离开了。”当朋友看起来很惊讶时，我会说：“愚人节快乐!”

这种恶作剧的习俗始于几百年前。在那时，新年是在3月25号.人们放假8天来庆祝新年。假期最后一天4月1日是特殊的日子，人们互相戏弄搞恶作剧。因此，它被称为四月愚人节。

3. 体育促进娱乐与和平日

4月6日是国际体育促进娱乐与和平日。这是为了庆祝体育活动在世界各地广泛兴起并给人们带来了拼搏、奋进的力量和世界的和平。人们不需要说同一种语言就可以通过体育结交朋友。

这一天鼓励人们选择健康、积极的生活，许多社区在这一天举行体育赛事。

运动员也走进学校、社区教孩子们体育技能，参与他（们）体育运动。

在2013年，联合国(UN)和国际奥林匹克委员会(IOC)共同创建了这个节日。他们之所以选择4月6日这一天，因为第一届现代奥林匹克运动会1896年4月6日在希腊雅典开幕。

4. 复活节

复活节是基督教的节日。今年的复活节是在4月20日。复活节庆祝耶稣基督的生、死和复活。基督徒相信耶稣是上帝的儿子。《圣经》里有耶稣的故事。有许多特殊的日期和事件与复活节有关。

大斋期

四旬斋是复活节前的40天，不包括星期天。今年的四旬斋开始于3月5日的圣灰星期二

棕榈周日

在棕枝主日，基督徒去教堂。他们挥舞棕榈枝唱歌，并做特别的祈祷。他们听着《圣经》里耶稣骑着驴进入耶路撒冷的故事，说着“和撒那（Hosanna）”，为复活节做好准备。今年棕榈周日是4月13日。

耶稣受难日

耶稣受难日是耶稣死在十字架上的日子。基督徒会在这一天去教堂。他们祈祷。他们想到耶稣为他们所作的牺牲。他们相信耶稣为他们的罪而死。今年的耶稣受难日是4月18日。

复活节星期日

基督徒相信耶稣从死里复活，并在第三天上了天堂。这使得复活节星期日成为基督教非常快乐的一天。许多人穿上新衣服去教堂。他们准备家庭晚餐。烤火腿或烤羊肉是这一天最受欢迎的晚餐。

兔子、小鸡、羊羔、鲜花和鸡蛋是新生命和春天的象征。

小孩子相信“复活节兔子”的存在。父母们会准备篮子，里面装上彩色的鸡蛋、巧克力、糖豆和其他零食。在复活节的星期天，孩子们醒来，就寻找他们的篮子。一些社区为他们孩子们举办派对。玩游戏，寻找复活节彩蛋。

在华盛顿特区，白宫草坪上有一个传统的“复活节滚彩蛋”活动。白宫复活节滚彩蛋活动在每年复活节后的星期一举行。今年是4月21日。孩子们用勺子推鸡蛋、制作工艺品、听故事，去认识复活节兔子邦尼（Bunny）。这天总统和第一夫人会亲自去观看这项活动。



5. 地球日

4月22日是地球日。然而，对于全世界数以百万人来说，整个四月都是“地球月”。

地球日的目的是提醒人们都来爱护地球。人们学习减少污染、解决问题、为未来保护环境的方法。

2025年地球日的主题是“我们的力量，我们的星球”。这个地球日的目标是让世界各地的人们使用更多可再生能源。



世界各地的人们将在4月举行活动来庆祝地球日。有些活动是艰苦的工作:清理海滩、公园、徒步旅行道路和高速公路两侧。有很多人都会主动去参加这项很有意义的保护地球工作。

你可以在 www.earthday.org 上找到你附近的地球日活动地点。这个网站也有更多关于世界各地地球日的信息。地球日虽只是一天，但它保护环境的理念对全年都很重要。

6. 英语日

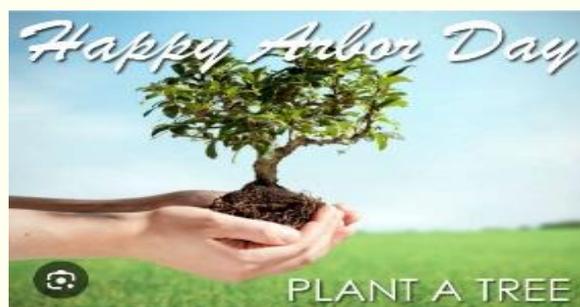
4月23日是英语日英语是世界上超过3.6亿人的第一语言。全世界有5亿人把英语作为“第二语言”。

联合国(UN)于2010年创建了这个节日。联合国有六种官方语言:阿拉伯语、汉语、英语、法语、俄语和西班牙语天仍在使用的英语单词。威廉·莎士比亚创造了许多今天仍在使用的英语单词。他的生日是4月23日。

7. 国家植树节

国家植树节是在四月的最后一个星期五。今年是4月25日。植树节始于1872年的内布拉斯加州。庆祝活动鼓励人们植树。今天，所有50个州的社区都聚集在一起植树。同时他们还清理公园和社区。

有些州在一年中的不同时间开展庆祝植树节活动。他们在选择最佳的时间种树。



Arborday.org/celebrate/globe 网站上有美国各地植树节的日期。该网站还提供了与家人一起庆祝植树节的方法时间。

[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光四月大事记

银光理事会

- 4/5上午，Fairfax 郡社区和邻里服务部召开2025年志愿者表彰颁奖典礼仪式。郡健康卫生部杨彬彬，理事长陈丽珍，副理事长梁萍及理事李米蘭，顾问张迎和黄海毅等参加了会议。

郡监事会主席及社区服务部主任等领导讲话介绍和欢迎志愿者。会上播放了由郡电视16台录制的感谢志愿者的视频，主要是访谈了三个杰出的义工团体。银光排在首位。在访谈中陈丽珍理事长报告了银光的组织功能及活动情况。解释当义工可以带给他人正向的影响，回馈社区，帮助老人提升身心健康，并且对自己身心人格的层次都有提升鼓励作用。一些分会节目被电视台选用。

会议给优秀义工个人及义工团体颁发了表彰证书。

- 4/11 去年10月理事会向亨顿市申请了一个表演活动资金补助方案。今天终于完成批准程序。这是第10届理事会努力铺陈，准备了大量辅助资料及财务报告。由第11届理事会持续追踪，又提供了补充资料。经过几番竞争，最终银光人的热情和到各处精彩的义演，获得评委会的赞赏，取得了这次举办活动的资格，并获得八千元的奖励。有全体会员大家全力的支持，尤其是各分会和活动组对外演出的精彩表现，让我们在申请过程中受到肯定。感谢两届的理事和所有银光人！
- 4/11晚，理事会及相关人员在 Zoom 上召开关于4/19银光将在亨顿市举办“东方之美”主题演出筹备会，讨论落实有关活动细节，确定分工负责人。共18人参会。
- 4/12 理事长陈丽珍和顾问张迎参加斐尔费克斯公园管理局2026年需求评社区焦点小组讨论会。讨论内容包括改建便利设施，普通设施及活动规划。我们提出在公园内标示更多重要景点和植物的说明，增加公园内休闲座椅及供老年人使用的运动设施。另外建议提供更多教育性课程，譬如种菜种花，了解植物等等。
- 4/19 下午，银光人翘首以待的首次室外大型主题演出《东方之美》在理

事会、各分会及活动组的共同努力下取得圆满成功。这是亨顿市2025年首场大型室外文艺演出。银光为观众呈献了包括特邀的15个精彩节目。约有150名观众在现场观看。乐园分会为演出在后勤与交通等方面给予了大力支持。

- 4/26银光协会首次参加国际地球日活动。事先印制了银光协会的简介宣传单，制作了义工服，并购买了手动染色扇子吸引观众。多位理事和义工轮班参加这个有意义的活动。

[返回目录](#)

分会活动花絮

银光理事会

- 4/2下午，维也纳中心举办四月生日会员庆生活动。约有八十位会员热情参加，其中包括三十多位银光会员。现场气氛十分热闹，欢声笑语不断，大家齐聚一堂为寿星们送上祝福。刘怡菁副会长也是当月寿星，为现场增添不少喜气。

在活动中，会长郑邦业特别代表银光维也纳分会，颁发感谢奖状给中心主任 **Cendy Quber** 及林爱琼老师，感谢他们长期以来对会员的照顾与付出，场面温馨感人。

中心目前每周一和周三为大家安排了音乐教室，由江有青老师、宝月老师及林爱琼老师和小平老师负责指导教学。每个月的生日派对上，音乐教室的成员都会精心准备节目，为寿星们献上精彩的表演。这次合唱《掀起你的盖头来》大受欢迎，赢得满堂掌声。表演后还有音乐舞蹈的时

间，大家跳得尽兴，玩得开心，为当天活动画下欢乐句点。

（维也纳分会联络人 刘怡菁）



- 4/6 下午3~5点，安妮湖公寓分会组织了一个会员理髮活动。邀请 CAPA NOVA 爱心发廊的义工理发师来为我们公寓老人免费剪发。爱心发廊一年来每周日下午在 McLean 为60岁以上长者和特殊需要照顾者义剪。因为本分会发动有六人以上需要剪发，所以他们特地上门服务。

两位义工理发师从3:20~5:20一刻不停的工作，共剪了十三位。其中有三位是从猎人公寓来的。他们全心全意为老人服务，还带来家乡花生的分享给大家。我们公寓的会员也纷纷带来水果、零食供大家享用，气氛融洽而快乐。有的朋友为了表示感谢，还赠送了点心、巧克力。大家都肯定他们的理髮水平，每个人脸上都流露出满意的笑容。谈笑风生之余，义工 ian 还和分会长王玲珍跳起了交谊舞。

两位义工朋友不辞劳苦，无私地牺牲假日时间上门为长者服务。他们付出的爱和奉献精神尤其令人感动和敬佩！他们都是业余理发师，平常有正职工作。男义工名字叫 ian，女义工叫 Nina 。



我公寓 Apt 701的陳皋、朱建平夫妇他们不仅为这次活动提供了理发场所还准备了茶水、凳椅招待，並随时打扫剪落一地的头髮。大家离开后他们还要打扫一遍卫生。会员们在此表示由衷的感謝。

这次的理髮活动非常成功，也充滿了温馨与爱心，並在活动中建立友谊与交流是一件非常美好的事情。（安妮湖公寓分会联络员 林淑華）



[返回目录](#)