



银光老年协会
Silver Light Seniors Association

银光通讯

2025年6月1日 第188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
异国他乡歌声，唱响岁月芳华	鲁双清
美好的一天	李应含
携手二十载 同心谱华章	米蘭
银光太极走进校园	张媛香
银光民族舞蹈队十四位银发舞者：在华盛顿 DC 亚裔文化节舞台的精彩绽放与快乐之旅	黄韵桦
【银光文苑】	41
后 福	徐印树
深冬.诗情	邹少男
别等风来，追风去 ---游览美国国家植物园	云芸
色彩缤纷的春天	邹少男
游玩深坑酒店	双姥
高 调	徐印树
沈老師電腦班成果展	医友
在美华人的端午节情结	方怀谷、梁渝萍

理发兼理心.....姚永春

美文惊艳.....芳草

我们的司机——亚克西！姚永春

【银光往事】 70

银光往事（19-1） -- 相聚相别都是缘 双姥

银光往事（20-1） -- 喜看银光越苑的风采 双姥

【小说连载】 75

短篇小说“运气”（七）.....李庆宪

【银光厨艺】 78

多元美食齐飨宴，邻里情深一家亲.....张媛香

【美国记事】 80

五月份.....徐建中

【银光大事记及分会花絮】 84

银光五月大事记银光理事会

银光分会五月活动花絮.....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.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 ,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 ([silver-light.org/information.html](https://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 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》统一投稿邮箱地址：journalslsa@gmail.com

每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)

【银光活动】

异国他乡歌声，唱响岁月芳华

——记银光老年协会合唱队五月歌会

鲁双清

2025年5月6日，银光老年协会合唱队的“五月歌会”在亨顿老年活动中心如期举行。以歌声传递乡情，用旋律温暖时光。这支由年逾古稀耄耋之年的老年人组成的合唱队，虽远离故土，却在异国他乡的音乐舞台上绽放出独特光彩。

一、以歌为伴，驱散寂寞

对于许多旅居海外的老年人来说，语言障碍和文化差异常常让其生活充满孤独。然而，在银光老年协会合唱队，音乐成了他们最好的伙伴。每周一次的音乐课，由李继英老师悉心指导。尽管李老师要求严格，但学员们知难而进，学习热情高涨，从发声技巧到情感表达，一丝不苟地练习，歌唱水平显著提升。

为了举办这次五月歌会，李老师作为指导老师，对学员们所选的歌曲逐一悉心指导，逐一因人定调，逐一定制伴奏音乐，为了把平时训练的发声技巧运用到演唱者所要演唱的歌曲中，对每个人作了详细指导，不厌其烦，为学员付出了艰辛的劳动。王志兰老师是合唱队的队长，负责统筹全局，从节目单的编排到演员的候场，从服饰要求到化妆造型，事无巨细，安排得井井有条。毕明方老师作为技术担当，除了对每首歌定制的伴奏音乐进行编辑，还要负责音响设备的安装调试并播放。为了这次歌会能展示更完美的现场，5月6号早上9点钟陈华、李继英、王志兰、毕明方、陈良建、计丽英、王廷礼等老师就开始精心布置会场。场外主持李英老师字正腔圆，自始至终认真负责。银光协会理事长陈丽珍给予这次歌会大力支持，并到现场观看。正是因为有这些无私奉献的志愿者以及全体学员的共同努力，才使得今天的五月歌会取得了圆满成功。

二、成果与情感的绽放

此次歌会不仅是学习成果的展示，也是一次银光赵永健老师开启的声乐学习的“练兵”传承，更是一次心灵的慰藉。25个精彩节目轮番上演，既有经典老歌的

深情演绎，也有现代歌曲的清新诠释。

一曲《你来了》拉开了五月歌会的序幕，优美的旋律，深情的歌词和精彩的演唱，无不展现出一幅幅迷人的画面，牵挂入心怀，四季花盛开，乡情亲情，家国情怀尽显无遗，让人身临其境。

其实，《来与不来我都在等你》，沏一壶春色，掬一捧秋风，等你一起看小草新绿，等你一起看烂漫枫红。

《红楼花吟——枉凝眉》婉转的旋律，仿佛把听众带回到红楼一梦。

《世界赠予我的》温暖治愈，唱出了对生活的感恩。

《回到那年》、《红枣树》勾起无限回忆，令人动容。异国的枫叶红了又绿了，故乡的红枣树可还安好？

《遥望家乡》去路远，伊人就《在水一方》，关山阻隔两心悬，愿乘月华流光，飞到你的身旁。

《天之大》母亲节前颂母亲，款款深情赞母爱，引发全场共鸣。

《军港之夜》、《大海啊故乡》都充分表达了对故乡的思念：“鸿《雁南飞》时，替我看看长江水。”

《萱草花》、《绒花》、《女人花》三朵金花齐放。只是《花又落》，太匆匆，无奈朝来寒雨晚来风。春去也，惜春何须凄美《梅花泪》？

异国他乡，《一壶老酒》怎敌他晚来风急！

《呼伦贝尔大草原》、《牧歌》、《我和草原有个约定》、《思念陪着鸿雁飞》、《马儿啊你慢些走》，长调豪迈悠扬，思念无限悠远，充满了对大自然的礼赞，仿佛将我们带到辽阔草原，置身于风吹草低见牛羊的神奇北国。

《梨花又开放》的美妙歌声与窗外盛开的五月樱花相映成趣。

《多情的土地》，专业级别的演唱，描绘了土地、树木、小路 鸟语花香等熟悉意象，情感表达细腻宽广。

歌会在《多情的土地》优美的歌声中落下帷幕。这场歌会让学员们不仅感受到音乐的魅力，更看到了老年人生命的活力与希望。一位队员感慨道：“唱歌让我们的心不再漂泊，我们每一次排练和演出，都像回到了家乡。”是啊，此心安处是吾乡。

三、五月里的生命礼赞

音乐无界，温情永存。

银光老年协会合唱队用歌声证明，对快乐的追求，年龄不是界限；对艺术的热爱，距离无法阻隔。银光人的故事，是坚持与热爱的赞歌，也是海外华人社区文化生活的生动缩影。期待这支充满活力的队伍，给人们带来更多精彩演出，让音乐继续照亮银光人的金色年华。莫道桑榆春色晚，心花更比杏花红！









摄影：林萍 陈华

[返回目录](#)

美好的一天

——银光民族舞蹈队参加费郡 AAPI 文化节记事

李应含

五月，美好的一天。

2025年5月10日，我们民族舞蹈队受银光协会委派，前往梅森区公园，参加费尔法克斯郡一年一度的亚裔美国人及太平洋岛民（AAPI）文化节演出。这是一个充满文化气息与社区温情的节日，各族裔齐聚梅森区公园，带来各自的音乐、舞蹈、美食与欢笑。

此次活动的参与团队来自尼泊尔、韩国、越南、夏威夷等地。上午我们准时出发，一路阳光明媚，蓝天白云相伴，心情格外舒畅。经过半个多小时的车程，顺利抵达现场。远远望去，那片开阔的草地宛如一个盛大的集市：摊位林立，人潮涌动，工艺、食物、音乐与笑声交织其间，仿佛是一个小小版的亚太世界。

演出舞台设在公园的林间空地上，蓝天白云与苍翠绿意交相辉映，阳光透过树隙洒在舞台上，为演出增添几分自然的诗意，同时也让在候场的我们饱受“阳光的淋浴”。然而，没有人流露出一丝怨言，反而因这份阳光而倍感兴奋，仿佛找到了心灵的栖息之地。



正午12点一阵激昂的锣鼓声后，一对红黄相间的狮子腾跃而出，热烈开场。随着音乐与鼓点起伏，双狮摇头摆尾、跳跃抖毛、拱手点礼，一招一式赢得阵阵掌声与欢笑。狮子腾起跃入观众席，与人群热情互动，频频致意，洋溢着浓浓的中华文化祥和气息。

庆祝活动正式开始。在庄严肃穆的国歌和效忠誓言之后，费尔法克斯郡公园管理局主管致开幕词，随后梅森区议员办公室主任发表讲话，祝贺这一年一度的文化盛会成功举行，并与全体演职人员代表合影留念。两位主任和蔼可亲，平易近人，随后走下舞台，与观众亲切交谈、合影，现场氛围热烈而温馨。



文艺演出拉开帷幕，我们静候在舞台的一侧。姐妹们个个精神抖擞、信心十足，时刻准备在舞台上尽情绽放。

终于轮到《三月桃花雨》登场。随着熟悉的旋律缓缓响起，舞者们款款步入舞台。这群平均年龄七十岁以上的银发舞者，虽已是银龄之躯，却举止从容、神采飞扬。她们衣袂飘飘，如初绽桃花；步伐轻盈，似细雨飞洒。在林光斑驳的舞台上，她们宛如春日桃花雨中缓缓行来的女子，每一转身、每一回眸，都绽放着岁月沉淀的光华。

演出在掌声中圆满落幕。此刻，我们更加深切地体会到：年龄不是追逐热爱的障碍，舞蹈也并非年轻人的专属。只要我们坚持“不言老、不服输、不停歇”的信念，每一场演出，都是生命的回响。回首这些年民族舞蹈队的每一次登台，早已超越了文艺表演的范畴。它不仅弘扬了中华文化，传递出友爱与和谐，也展现出华裔老人的那份在年华深处依然热烈生活的勇气与信心。

感谢梅森区活动主办方的精心安排与热情接待，感谢志愿者的默默奉献，更要感谢我们自己——风雨无阻地排练，无怨无悔地投入，只为在短短几分钟里，舞出最美的自己。

演出结束，走下舞台时，有位姐妹轻声说道：“这阳光真好。”我回望林间舞台，阳光依旧灿烂，正如我们此刻的心情。

那一天的“桃花雨”，洒落在舞台上，更深深洒落在我们每一个人的心中。



携手二十载 同心谱华章

——庆祝亨顿老年中心成立二十周年

米 蘭

雨后放晴，春意更浓。2025年5月15日，亨顿老年中心迎来了成立20周年的纪念日。该中心的20周年庆典仪式及演出，在中心大厅隆重举行，成为亨顿老年中心20周年庆系列活动的压轴环节，亦是整个纪念日喜庆氛围的最高潮。庆典演出主要由银光在亨顿老年中心活动的组队参与演出，也有亨顿老年中心其他活动组的节目。横幅 Happy 20 th Anniversary（20周年庆快乐）！挂在中心入口接待处和银光协会表演布景上方。走廊上空则挂着 Cheers to 20 years（为20周年干杯）！早到的合唱队义工们在银光理事陈华带领下积极动手布置会场。音响、摄影人员都在做演出准备。民舞队、合唱队和器乐队抓紧时间进行最后的排练。走廊里，有人在看几天来宣传栏内展示的中心电脑班成果照片。还有人谈论着，前一天餐厅走廊各台面展示的中心手工艺班。还有人谈论着前一天餐厅走廊多台面展示的中心手工艺班的作品是多么精致。







前银光理事长陈时达是中英文主持及翻译，他宣布庆典开始。在热烈的掌声中，亨顿老年中心主任 **Becky** 女士发表了热情洋溢的讲话。她深情回顾了中心自创建以来走过的光辉历程。强调中心不仅是一座楼宇，更是一座精神灯塔——一个人们可以相聚、学习、锻炼、分享快乐、相互支持的温暖之港湾，一个让彼此生活丰富多彩的大家庭。

她特别提到中心创办人 **Ruth** 主任的远见卓识，并衷心感谢到中心活动的会员、义工、中心董事会和 **Fairfax** 邻里社区服务单位为中心带来的活力，亨顿中心已成为社区老年中心的典范！在现场互动中，会员们纷纷举手回应“你是哪一年加入中心”的提问，一道道熟悉的身影构成了中心成长的“时间年轮”。她也动情地邀请大家致敬缅怀那些曾与我们共同走过、如今已不在的朋友，他们的贡献帮助塑造了今天的中心。她号召大家要发扬中心的关爱和创新传统，永远不停止学习，做到老而茁壮！





前任理事长陈时达发言，代表理事长陈丽珍和第11届理事会，以及全体银光人，庆祝亨顿中心成立20周年。并和几位在场的银光理事一起，向中心赠送了贺礼——水晶艺术奖座，以感谢亨顿老年中心20年来对银光持续的支持和友好合作。



美篇

@《双林视界》
美篇号:62860589



奖座上中文大意：

“重塑人生！

赠予亨顿老年中心：

感谢你们多年来卓越非凡的服务与奉献。

衷心感谢你们所做的一切。

你们真正地重塑老人余生！

——为老人服务20年的银光老年协会”

陈时达老师回顾了银光与亨顿老年中心20年来结缘携手、共同成长的难忘历

程。当年，银光首届理事长龚留英带领会员跟随 Ruth 主任在亨顿中心的前身活动半年后，荣幸地作为第一批活动成员参加了05年5月亨顿老年中心成立大会，并贺赠一副竹画，至今仍挂在中心。

银光是亨顿老年中心20年发展的主要见证者和受益者。银光人转入中心宽敞整洁的场地后继续活动，学英语、iPad、手工、球类、棋牌、瑜伽、舞蹈到健身等课程，和不同族裔长者一起，享受着社交与情感、健康与智力、快乐与充实的生活。除了支持参加中心项目，银光自己也组建了合唱队、两个舞蹈队、乒乓球队、太极队、器乐队和厨艺班等在中心活动，为中心注入活力，吸引了人气，成为亨顿老年中心20年来的重要合作伙伴。银光还受邀参演首都、郡、市区各种文化节义演，慰问老人养护中心演出等，被表彰为“杰出义工团队”...这一切的背后，都离不开银光活动大本营——亨顿老年中心的大力支持。每次来到这里，都觉得这里是温暖的大家庭，主任和员工们为我们提供了热情周到的服务。亨顿老年中心也成为社区老年中心的楷模！我们相信，亨顿老年中心20周年庆是一个美好的里程碑，明天亨顿老年中心定会踏上新的征程，继续和银光并肩前进，取得更大的成就！

庆典演出开始了。银光的7个节目艳丽吸睛，颇有气势。涵盖了合唱、器乐合奏、三重唱、民族舞、交谊舞、太极拳。亨顿老年中心董事会副董事长自弹吉他的独唱动人心弦，中心排舞班和尊巴舞班的舞蹈活泼欢快。每个节目都赢得观众的热烈掌声。银光人真诚地表达了对亨顿老年中心的祝贺与谢意。整个庆典仪式的议程，银光与亨顿中心的节目，都是理事长陈丽珍和前理事长陈时达，与亨顿老年中心一起讨论研究，组织安排的。现场节目融合顺利，演出友好默契，是亨顿老年中心凝聚力与活力的真实写照。

二十年风雨同舟，互相扶助；二十年春华秋实，彼此成就。亨顿老年中心与银光协会的关系，不仅是“场地与团队”的合作，更是“一家人”式的相知与陪伴。双方共同构建出了一个有温度、有活力、有归属感的银龄社群。

演出结束后，银光理事会与亨顿老年中心主任、中心董事会及演员们快乐合影。合唱队整理了会场。合唱队队长王志兰深情地说出银光人的共同心声：“今天是亨顿中心二十周年的生日庆贺。这么多年以来，我们银光人在这个大家庭里共度欢乐时光。我们珍惜她、热爱她！也把我们最优美的舞姿、最动听的歌声、最悠扬的音乐献给她！感谢二陈新老理事长周到的组织安排！感谢摄影高手们留下的珍贵瞬间！也感谢我们自己——每一位为周年庆倾注汗水和热情的银光人！”

（摄影 周秀林 汪基铭 陈华等）











赫顿老年中心20周年庆致词

陈时达

赫顿老年中心20周年庆现在开始!

首先让我们以掌声欢迎赫顿老年中心主任 Becky Shearer 致开幕词!

我叫陈时达，我们来自银光老年协会，这些是陈华理事，翁凯伦理事和李米兰理事，我们谨代表银光老年协会理事长陈丽珍和理事会，恭贺赫顿老年中心成立20 周年。

我们是赫顿老年中心20年发展的见证者和受益者之一。从中心成立的第一天起,我们就参加了他们丰富多彩的活动:学习英语, iPad 应用, 手工制作和球类瑜伽等许多其他活动, 满足了各族裔的长者在社交, 身体, 情感和智力方面的种种需求。

在过去的 20年中, 银光与赫顿中心一起成长。在赫顿中心的支持和帮助下, 银光能够组织各项活动, 诸如:唱歌, 跳舞, 太极, 器乐和银光厨艺等。这些给我们带来了快乐, 充实和健康。

每次來到這裡, 都覺得這是一個溫暖的大家庭。主任和员工们都為我們提供了出色的服務。我們對他們的善良和奉獻精神深表感謝, 我們想贈送一份小禮物以表謝意, 慶祝赫恩登老年中心成立20週年。

我们相信20周年庆是一个美好的里程碑, 祝愿赫顿老年中心将从今天开始, 迈上新的征程, 取得更伟大的成就!

0 5.15.2025

赫顿老年中心20週年紀念演講稿

貝基・希勒

大家早上好，

我叫貝基，是 HSC 的主任。

感謝大家今天的光臨，我們一起慶祝一個非常特殊的里程碑——赫顿老年中心成立20週年。我非常榮幸能夠站在你們面前，回顧這個社區走過的不可思議的歷程——一段充滿聯繫、同（共）情和共同致力於使彼此生活丰富多彩的歷程。

二十年前，這座中心的建成不只是為了建造一棟大樓，而是為了成為一座燈塔——一個人們可以聚集在一起學習、成長、分享歡笑和互相支持的地方。感謝創辦人 Ruth Junkin 的遠見卓識，以及日復一日走進我們大門的人們奉獻精神，赫顿老年中心已成為老年社區的典範。

從屢獲殊榮的設計到值得獎勵的項目，該中心取得了令人矚目的成就。我們已經看到一個空間如何賦予在其中的人們的力量。我們主辦了數不盡的課程、活動和項目來拓展我們的思維，舉辦了許多遊戲來保持我們的敏銳，開設了無數的健身項目來讓我們保持運動（即終身保持活力和獨立的訓練）——無論是字面上的還是事實上的說明。

雖然樓牆和獎項意義非凡，但這個中心真正有故事的是這裡的人們——你們所有人。

我想做一個快速的現場互動來表彰我們的資深會員，並認可我們社區多年來所看到的成長。如果你在 2005-2010 年、2011-2015 年、2016-2020 年、2021 年至今期間開始來到中心，請舉手

多年來，正是你們——會員、志工、我們的顧問委員會和我們的 NCS（鄰里和社區服務）團隊——為了這個空間帶來了活力。無論是幫助或支持鄰居、授課、歡迎新成員，還是僅僅向需要幫助的人提供一句善意的話語和一個微笑——您都建立了一種關懷的文化。

你們已經把這個中心變成一個大家庭了。

今天，我們在這個大家庭中也暫停一下緬懷那些已不在我們身邊的人。我們向曾經走過這些大廳的朋友、導師和親人致敬，他們給我們留下了印記，並幫助

塑造了這個中心的現狀。 他們的貢獻繼續塑造著我們的生活方式和彼此聯繫。讓我們一起懷著感恩和緬懷之情怀念他們。

展望未來，讓我們繼承發揚這項傳統。讓我們繼續出去接觸那些需要聯繫的人，歡迎新想法，慶祝新友誼，永不停止學習（活到老，學到老）——無論我們年齡多大。因為在這裡，我們不僅會變老，還會茁壯成長。

赫頓老年中心20週年快樂。祝福未來20年，我們更加強大，共同進步。

謝謝！

05.15.2025

[返回目录](#)

银光太极走进校园

张媛香

2025年5月14日应波多马克高中中文班贾老师之邀，我和银光老年协会太极队孙秀珊老师一起为该校中文班学生上了一节太极体验课，此次活动为了让学生感受“中国功夫的魅力”从而喜欢上太极运动为以后深入学习打下良好基础。

清晨8:30贾老师驾车到公寓接我们。车上贾老师简单介绍了学生的基本情况与期望：她希望她的学生在学习中文同时接触一些中国传统文化元素，太极拳便是首选。贾老师表达了对本次太极课的殷切期望，我们感受到她认真的教学精神和对学生的热爱以及深厚的、浓浓的师生情怀，我们深深为之感动。

走进中文教室看到挂满中国元素的图片让我感到惊讶！





9:40我们在教室前开阔的草坪上开始了太极课程，首批有18位同学。虽初次接触太极，但是孩子们的眼神里写满好奇与认真。孙秀珊老师首先向学生简要介绍八式太极拳的要领和学习意义：“八式太极拳，它是太极拳的初级入门形式，虽然动作不多，但涵盖了太极拳主要的基本功法和动作，如棚、捋、挤、按，还有大家熟悉的云手，这些都是太极拳的基础”

她还说：通过这一节课的练习，我希望大家能够初步了解太极拳，亲身感受到它柔中带刚、行云流水、舒展适度的特点，从而喜欢上太极运动，也为以后深入学习打下一个好基础。太极拳不但有益身心健康，还非常适合日常健身，大家可以轻松上手，一起享受练太极的乐趣。

接着孙老师分段演示并带领学生练习“八式太极拳”，她边示范边讲解基本动作和基本功法。





气氛活跃不断扩容，原定18名学生参加学习，课间休息时间别的班同学纷纷驻足观看，不少同学被草地上整齐的队形与一招一式的太极动作所吸引陆续加入进来，不到半小时参与学习人数突破30多人，挤满了场地。

贾老师笑道：没想到太极课会这么火；我的中文班第一次上演“万人空巷”式的围观。不知不觉中学生们对中华优秀传统文化产生了浓厚兴趣。



体验双重文化走进美式中文课

太极课结束后，我们走进教室，成为这一节中文课的“听课嘉宾”。教室内墙面挂满了中国结、小红灯笼与中文字贴，字贴中英文并列图文结合，呈现出浓厚的中美双语教学氛围。



本节课主题为“酸甜苦辣”五个字的学习与理解。学生们先跟随贾老师学习五味字形与读音，接着展示他们谱成的活泼儿歌，边唱边做手势，课堂气氛轻松活泼。同学们从字形到词意，从拼音到节奏，完整体验了中文学习的趣味与创意性。



课后同学们意犹未尽，围在孙老师身旁提出更为深入的太极问题，为什么要“屈膝”动作才能柔和“云手”时腰怎么带动手背……孙老师都耐心一一做了解答。还为几位表现积极热情，学习兴趣高的同学开了“小灶”单独教练了“八式太极”的动作，帮助他们打好基础。







短短两小时的活动，让学生“听、看、做”再到“学中问”切身感受到太极拳“以意导气、以气运身”的独特魅力。贾老师评价道“此次太极体验课不仅丰富了我们的课堂形式，更为中美文化教学注入了活力，让孩子们在运动中学中文，在中文环境中品味中华文化”我们也感到这是一次非常有意义的活动。银光老年协会太极队也将继续携手波托马克学校高中中文班，使更多学生通过了解和体验太极，喜欢上太极和中国文化，激发并促进他们学习中国文化的热情。我们和孩子们共同度过了一段快乐美好时光。

[返回目录](#)

银光民族舞蹈队十四位银发舞者：在华盛顿 DC 亚裔文化节舞台的精彩绽放与快乐之旅

黄韵桦

2025年5月17日，阳光倾洒大地，晴空一碧如洗。气温偏高的这一天，处处弥漫着活力与热情的气息。银光舞蹈队在峪岚队长的率领下，一行十四人（平均年龄70岁以上），作为银光老年协会的代表，欣然应邀前往华盛顿 DC，参加“亚裔文化节”的演出。

中午两点左右，乐园曾立新（银光老年协会副理事长）驾驶车辆，车内搭载着我们十位舞者。经过一个小时的行程，于下午三点左右，车辆抵达在 DC 宾夕法尼亚大道上的东舞台附近。乐园二位男士率先下车，随后小心翼翼地将车上的人逐一搀扶下车。此时，峪岚队长和她的女儿女婿，以及其他三位舞者早已在现场翘首以盼，准备接应大家。



银光舞蹈队此次参演的节目堪称精彩纷呈，涵盖了十人古典舞《女儿情》和独舞蒙古族舞蹈《醉乡》，以及八人伞舞《三月桃花雨》。演出时间定在下午四点四十五分开始，届时将依次进行表演。



在等待演出的闲暇时光里，姐妹们在华盛顿国会山前面的草地上开启了欢快的拍照模式。陈华老师热情洋溢，不辞辛劳地为姐妹们拍照，快门声接连不断、此起彼伏。一张张照片如同灵动的音符，将姐妹们的欢乐瞬间定格。姐妹们沉浸在无比的喜悦之中，那笑容恰似盛开的繁花般绚烂夺目。之后，大家朝着舞台的方向悠然走去，耐心地等待着即将到来的表演时刻。姐妹们边吃着、喝着队里准备的面包、水和橘子，边看其他舞队的表演。



此时的大街上热闹非凡，恰似一幅鲜活的民俗画卷。舞龙舞狮们表演活力四射，表演者们仿若赋予了龙与狮鲜活的生命，将其神韵展现得淋漓尽致；那灵动的身姿仿佛在诉说着古老而神秘的东方故事。摆摊的小贩们陈列着各种各样独具特色的物品，浓郁的市井气息扑面而来，让人感受到生活的烟火气与多元性。舞

台上，中国的扇子舞轻摇慢转，扇动着东方的韵味与风情；印度舞蹈以其独特的神秘韵味，如同神秘的恒河之水，流淌着古老而深邃的文化内涵；夏威夷舞蹈热情奔放，恰似太平洋上炽热的阳光，散发着无尽的活力与激情；泰国舞蹈婀娜多姿，犹如热带丛林中的娇艳花朵，摇曳着迷人的风情。台下众多观众沉浸其中，目不暇接，仿若置身于一个多元文化交融的奇幻世界。

很快，就轮到银光舞蹈队登场了。姐妹们的脸上个个洋溢着喜悦的笑容，那笑容中满是对即将展示自身风采的殷切期待与兴奋之情。只见峪岚队长和她的大女儿快步走向负责人和音响师，细致入微地沟通相关事宜。小女儿则走进观众席中，准备捕捉表演中的美好瞬间，而陈华老师也早已在那里严阵以待，准备为大家录制视频。此次演出，峪岚队长考虑得细致周到，精心安排大女儿为舞队做翻译，大女婿负责开车接送四位舞者，小女儿则承担起拍摄的重任。而陈华老师一直以来都是舞队忠实的摄影师，用镜头记录着舞队的每一个精彩瞬间。



演出正式开始了！首先上场的是古典舞《女儿情》。十位舞者身着飘逸的汉唐服，衣袖似轻柔的云朵，随风飘舞，仿佛是从古代画卷中走来的佳人。音乐缓缓响起，如同涓涓细流淌入人心。姐妹们的身姿婀娜，每一个舞步都蕴含着古典舞的韵味。她们眼神中流转着女儿家的柔情与娇羞，像是在诉说着一段古老而动人的爱情故事。那轻柔的抬手、缓慢的转身，把《女儿情》中的细腻情感演绎得淋漓尽致。台下的观众们被深深吸引，然而台上的风极为强劲，仿佛若一只无形的、充满力量的大手，肆意搅动着空气，几乎让舞者们难以站稳。但姐姐们宛如在狂风巨浪中依然坚守航向的优雅舵手，身姿坚定地舞动着。其中一位姐姐的飘袖被风吹起，恰似一面轻纱瞬间蒙住了脸，可这并未影响她们分毫。她们凭借着对舞蹈炽热的热爱和执着的信念，用灵动轻盈的舞步、含情脉脉的眼神，将《女儿情》中的缱绻柔情演绎得丝丝入扣，将观众带入那如梦如幻的情境之中。最终，她们的精彩表演赢得了观众雷鸣般的掌声！



紧接着轮到我上场了。我的蒙古舞《醉乡》，恰似一幅灵动的草原风情画，拉臂、拉背、柔臂、软手等元素宛如画中的点睛之笔。当我站在舞台之上，刹那间仿若置身于广袤无垠的草原，风呼啸而过，我的头发、裙子被吹得肆意飞扬，恰似草原上奔腾的骏马扬起的鬃毛，充满着不羁的野性与自由的气息。那狂风如同粗鲁的莽汉，吹得我眼睛都难以完全睁开，似乎妄图把我从这醉人的“乡”中强行拽出。更令人懊恼的是，我竟然忘记了最经典的舞蹈动作。不过，我灵机一动，即兴发挥，将柔臂、拉臂、软手、提压腕等动作巧妙地融合起来，如同草原上蜿蜒流淌的溪流，尽管在狂风的肆虐下有一些波折，但依然流畅自然地奔腾向前。从整体上看，并未出现过于明显的瑕疵。虽然内心对自己的失误徒留无尽的遗憾，但还是顺利地完成了表演任务，同时也赢得了观众掌声、呼声和主持人的赞美！



最后上场的是八人伞舞《三月桃花雨》。姐妹们手持粉红色油纸伞，宛如从古代仕女图中袅袅走来的仙子，散发着一种古典而优雅的气质。尽管风依旧在呼啸，可姐妹们却巧妙地借助风力，让那粉红色的油纸伞在风中舞动得更加灵动，仿佛真的有桃花在风中簌簌飘落。姐妹们手中的油纸伞像是风中盛开的花朵，在风中摇曳生姿。尽管风给表演带来了诸多挑战，她们仍用灵动的步伐和优美的姿态诠释着舞蹈的内涵。那把把粉红色油纸伞的开合之间，仿佛真的有桃花在风中飘落，洒下一片粉红的梦境，营造出一种如梦似幻的氛围。那优美的舞姿、整齐划一的动作以及别出心裁的创意，再次赢得了观众如潮的喝彩和热烈的掌声，那掌声如同欢快的鼓点，奏响了对舞蹈队的赞美之歌。

随着最后一个音符的悄然落下，银光舞蹈队的表演圆满结束。这次演出，不仅仅是一场舞蹈技艺的精彩展示，更是老年群体积极向上、热爱生活精神风貌的生动体现，如同璀璨的星光，为“亚裔文化节”增添了一抹绚丽而迷人的色彩。

在此，感谢乐园银光协会副理事长曾立新，乐园分会会长于明，亨顿分会会长陈华。感谢峪岚的女儿和女婿！

[返回目录](#)

后 福

——记在乐园护理中心的日子

徐印树

中国有一句俗语：“大难不死，必有后福”，意思是：一个人如果经历了极大的灾难却没有死去，往往在之后的日子里会有好的运气或福气降临。它反映了中国传统文化中“否极泰来”、“因祸得福”的思想，强调劫后余生是一种幸运，也可能是命运的转机。

这句话常用来安慰遭遇困境的人，鼓励他们坚持下去，因为苦难之后可能就是幸福的开始。本人对此说一贯持怀疑态度，觉得带有迷信色彩。不成想晚年的一段经历，却在我身上得到应验，真是完美体现了“大难不死，必有后福”的良好祝愿！2022年9月，我突发昏迷，摔成重伤，2至6节脊椎骨粉碎性骨折，紧急送莱斯顿医院抢救，接受钛合金人造脊椎置换手术，经北美著名脊椎神经专家耶鲁大学 Nikhil Nayak,MD 博士精心治疗，原本肯定在病榻上了此残生的我竟然奇迹般的获得了新生，并经有关部门审核批准，取得进入乐园护理中心资格。享受到意想不到的后福。



校车接送猎人公寓老人

乐园护理中心是受美国政府委托，专门护理病残老人的民间福利机构，由政府出资。王继红、梁慧聪夫妇租赁房屋，招募具有爱心和专业技能的男女员工，开办了这个病残老人护理中心，收留缺乏生活自理能力的老人，至今已有9年。乐园护理中心收留的基本都是华裔老人，从开办初期一二十人到如今一百多人。他们大多是退休后，为照看第三代获得绿卡居留美国，多年后，孩子长大，自己也老去多病，生活不能自理，为了减轻孩子们的精神压力，希望有乐园这样的福利机构，颐养天年。健康护理中心也就应运而生。



电动按摩健身

乐园护理中心占地约400平方米，有容纳200人的多功能大厅，大厅舞台上还有30多平米的超大电视屏幕，还有健身房、图书室、棋牌室和厨房、卫生间等生活设施，多功能大厅兼做餐厅。

经审核批准来乐园护理中心的老人，还获准夫妻陪同，享受同等待遇。每周一至周六，护理中心派出十几台车挨家挨户把老人接来，下午2点又分别送回各自家中，每台车往返几十公里。因住在几个公寓的人员集中，护理中心专门购置黄色的校车接送。老人们开心地说：“小时上学没能坐上校车，如今老了却每天都有校车接送，真有返老还童之感！”



中餐同时观赏电视节目

中国有一句老话：“天下没有免费的午餐”。这句话在美国不适用，乐园护理中心不仅有免费的水果、咖啡、牛奶、更有免费的午餐和免费的早餐。乐园生活丰富多彩。每天早餐后，老人们便按自己的专长爱好，开展健身和文体娱乐活动如：看书、健身操、健身按摩、太极拳、中国象棋和麻将、还有唱歌跳舞、游戏和聊天。多功能大厅的大屏幕不间断地播放新闻、世界风光和精彩的文体节目。乐园也组织文艺爱好者排练演出一些文艺节目。



工作人员准备早餐



棋牌室活动



义工免费理发

还有一些专业的文艺团体不定期来乐园慰问义演，如春光艺术团，银光古典舞蹈队和越剧队。阳春白雪高雅的艺术和下里巴人的即兴表演，老人们一边吃饭一边欣赏，高兴地说：封建帝王的生活也不过如此啊！

乐园老人中精英荟萃，卧虎藏龙，好多老人退休前就是专家教授和各行各业的精英，他们博学多才，见多识广。与他们交谈，如沐春风，如饮甘露，受益良多。如谢友五老人，他退休前是首都钢铁公司驻南美代表。谢老已是耄耋之年，虽然步履蹒跚，但思维缜密，记忆力超强，对南美及世界很多国家的人文历史，风土人情都如数家珍，真有与君一席谈胜读十年书之感！令人感动的是，谢老还每周给大家免费赠送华文报纸，主动将自己的藏书借给我们阅读。



春光艺术团慰问演出



图书室

还有姚永春先生，他退休前是中国民航杂志编辑，文化底蕴深厚，尤其擅长诗词，深谙音韵格律，已出版诗词集。本人有幸拜读，极为钦佩！

乐园还有一支高素质的员工队伍，人数虽然不多，但十分敬业。他们个个有专长，人人有爱心。他们虽有分工，但不分家，从总经理王继红夫妇到普通员工既是管理者，又是文艺教练、司机、服务员和清洁工，对我们这些病残老人，无微不至，关爱有加，不是子女胜过子女。他们给与的真情，令人动容！如负责导医的于明，根据老人身体状况，不仅为老人联系就医，开车接送，甚至背负行动不便的老人上电梯，并负责细心填写就医相关表格，还主动担任翻译。为老人提供极大方便，更为工作、家务繁忙的子女节省大量精力。程德义老人感动地说：乘坐于明的车子，老人都会年轻几岁。还有曾立新、沈国民，不仅协助老总参与管理，还负责接送老人和餐厅服务，带领大家做宾哥游戏。他们诙谐幽默，给大家带来欢乐和笑声。我来乐园不久，早餐鸡蛋皮十分难剥，小沈走过来，一反常态没有笑容说：“你要滚蛋！”我温怒地问“凭什么要我滚蛋？！”他拿过鸡蛋，按在桌子上滚了几下，说这不就是滚蛋好剥了吗？全桌人都大笑起来。还有一次，我初来乐园，大厅安排不下，就安排一间单间，大家都喜称雅座。一天一位老太推着助步车走进来，恰遇曾立新，这时曾虎着脸说，你怎么进来的？买票了吗？老太错鄂不解：来这里还需买票？曾说：没买票还算雅座吗？众人哄堂大笑。笑声涤除了老人的抑郁，活跃了气氛，增添了欢乐。我真由衷佩服王总继红，慧眼识珠，组成一支优秀的队伍。为乐园发展壮大打下坚实基础。

到乐园半年多，看到、感受到令我感动的事例颇多，不能一一列举。我深深感谢美国政府，感谢乐园老总和全体员工！我坚信人间有真情！世上有大爱！这也就是我大难不死所得到的后福吧。

2025年5月1日

[返回目录](#)

深冬·诗情

邹少男

深冬的今天下午两点半，阳光安静地洒落在老年公寓大院里。寒冬的肃杀与此刻的温暖交织成奇妙的和谐。我在大院里转圈踱步，抬头仰望，只见一片蔚蓝色的天空中，一朵朵白云悠然自得地在漂浮；环视眼前，散落在黑色的柏油地面上一堆堆尚未融化的残雪。这蓝白色相间的天空，与黑白色相间的大地形成鲜明的对照。在这幅大自然的神笔描绘的色彩浓重的天然画卷里，无疑蕴育着迷人的诗意。

再环顾围绕的公寓大院四周的橡树和枫树林木，以及大院内道路两侧的那些干粗冠大的大橡树，皆是鸟儿们玩耍及栖身之处。你看，乌鸦在树上方盘旋，在树枝上歇息；松鼠或敏捷的在树枝间上窜下跳，或在地面上搜索觅食，一旦得手便坐地双爪捧食，姿态天真可爱。这些小动物灵活的身影为严冬的宁静增添了几分生趣。还有林木间那些不知名的鸟儿们，发出的不同频律声调的悦耳动听的鸣叫，也使我感到十分兴奋。遗憾的是那些鸣叫好听的鸟，我一直没能看到其真面貌，借用我们人类的一句话，可谓“真人不露像，露像不真人”了。没办法，我只好用手机录音，留下那些好听的鸟语，闲暇时听听解闷。

我感悟到这幅天然的画卷充满了矛盾的统一：寒冷与温暖共存，静止与生动交织。阳光刺穿严冬的冷冽，为天地间涂上了一笔微弱的暖意。这或许正是大自然的魔力，用无声无影的画笔，描绘出季节各异的意境，美得能触动人内心深处的灵感。

我还感悟到在这如此安静平凡的景色里，涌动诸多的生机；隐藏着丰富深刻的诗意；这幅画卷或许原本就像人生一样，既复杂又简单，既冷静又热烈；不过这些感悟都需要宁静下来，怀着一颗求索的心去发现并体验。

其实，大自然本身就是伟大的诗人，而我们只是这位诗人虔诚的拜读者。在这个深冬的下午，漫步于阳光之下，我从这自然的景象中读到了这动人的诗篇。篇中尽是事关生命与时光的美好言词，其语句友谊、细腻、深沉、低调，毫不张扬。

或许，这正是深冬留给人们的启示——在冷冽中孕育暖意，于静谧中发现生命的篇章。



2025年1月17日

[返回目录](#)

别等风来，追风去——游览美国国家植物园

云芸

4月29日我们小溪谷的会员别过车水马龙，来到了鸟语花香的世外桃源，美国国家植物园，去体会这大千世界的一花一草一树一木。National Arboretum 美国国家植物园在华盛顿 DC 东北，离国会山2.2英里，方圆1.8平方公里。是美国农业部和教育机构。该园主要有：山茱萸园、水生植物区、蕨类植物园区、亚洲植物区、日本林地等等十几个巨大园区，植物种类包罗万象，多达上万种。这个公园不要门票，也不用预约。



植物园的盆景吸取了中日设计风格的灵感。收藏了很多来自中国和日本各种盆景和盆栽，不少有上百年的历史，植物园有开满的杜鹃，盆景区大片盆栽很美很雅致。

这里的樱花虽然没有像华盛顿 DC 那么吸引无数游客前往，但这里的樱花有更多的色彩。这里多达70种不同品种，他们会在不同的时间段次第开放，呈现出丰富的色彩和花型变化。这里的玉兰花与樱花交相辉映，构成了一幅美丽的春日画卷。





花园里每一片叶子，每一朵花瓣，都在这宁静的时刻沉醉

地标——国会大厦廊柱

如果说盆景是植物园的精华，那么这些圆柱可以说是标志性景观了。

观赏了室内景观，从盆景馆走出，远远就能看到“国会大厦廊柱”。圆柱一共有 22 根，曾经矗立在美国国会大厦门口，拆除后移至此处。周围很空旷，感觉有点像古希腊神庙一样。很高兴我们在这里打卡了。



植物园的对面山上开满了各种各样美丽的花朵，各色花朵竞相绽放，大大小小的，或浓或淡的，或雅或媚的，风姿各异，盛开的花朵满山遍野，花儿如期绽放，我们如约而至，一切刚好我们相遇在这美丽的春天里。

生活最美的不一定是风景，关键是我们在一起快乐心情。每次的相聚，放松了我们生活中的疲惫和压力，让我们心情有瞬间愉悦的升华。当我们走进室外植物园，看到五彩斑斓绽放的花朵和盆景时，心情就会不自觉地放松了，仿佛所有的烦恼都烟消云散。当我们漫步在宁静的自然界中，欢笑声中忘记了年龄而会更加珍惜当下，也会勇敢绽放自己的光彩。

期待下一次我们再同行去风吹日晒，自由自在去追风去看景

[返回目录](#)

色彩缤纷的春天

邹少男

春天，寒意退散，万象更新，展现在眼前的是一幅用嫩绿勾勒轮廓，用花香熏染色彩的水画卷。风轻云淡间，山峦披上了柔和的绿意，田野犹如一块被阳光吻过的画布，静静的铺展在大地上。

春天是希望的使者，是延续生命重新起舞的序章。它在毫不张扬中，悄然为世界换上了一袭崭新的衣裳。这个季节仿佛连时间也变得轻手轻脚，温柔融和。

春回广袤的大地，万物复苏，小草破土而出，悄悄在泥土间探出脑袋；林间莺啼婉转，唤醒了一冬的沉睡；树木吐出点点新绿，这是大地写给天空的一封封情书；百花争相绽放，芬芳四溢，将整个季节的热情倾泻而出；每一个角落都流动着勃勃的生机，每一处风景都藏着春天的低声细语。

春风拂面，温柔、和熙、暖心，令人宁静欣慰；春雨如丝，细密而情深，悄无声息地滋润着大地上的万物，演绎着天地之间的无声倾诉；这实质是新生的催化剂，是生命的呼吸。

在春天里，连沉默都满是诗意在流淌。哪怕只是站在窗前静观窗外一朵朵花开了，犹如聆听岁月在吟唱，心灵也在这宁静中被悄悄的洗涤着，变得更加澄澈。

在如此的春光中，不如就此种下一颗心愿的种子，任它在微风与细雨中悄然生长，无须急躁，终有一日，大地上会开出满园美好的希望！

2025/4/17





[返回目录](#)

游玩深坑酒店

双姥

五一节，我们俩去了佘山世茂洲际酒店（又名：世茂深坑洲际酒店）游览观光，做了个视频与大家一起分享。

上海佘山世茂洲际酒店，位于上海市松江佘山国家旅游度假区的天马山深坑内，原先是个采石坑，是在采石坑内建成的自然生态酒店。下探地表88米，世贸集团投资了20个亿，化了12年，终于在采石坑内建成了自然生态酒店。建成了世界上海拔最低的酒店，堪称世界文化艺术的巅峰制作，惊艳了国人，我们为中国工程师点赞。



https://www.bilibili.com/video/BV13AV7zHE9J/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7

2025年5月2日

点击上面链接观看视频

[返回目录](#)

高调

——参加乐园护理中心文艺演出随笔

徐印树

五月十日，母亲节即将来临，乐园护理中心举办了一场庆祝会，耄耋老人们展示了一场精彩的文艺演出，有合唱、独唱和诗歌朗诵。节目虽然不多，但特点非常突出：一是参演的老人平均年龄85岁以上，有多人是年逾九十，演出时只能坐着表演，十分感人！他们年轻时就是文艺骨干，功底较深，如今童心未泯，表演的节目艺术性较强，给人带来美的享受；二是即兴表演，下里巴人与阳春白雪同台演出，获得笑声和快乐；三是平时把唱歌、跳舞、游戏融入健身娱乐。有专业爱好的老人组合一起，作为每天必修课程，由具备专业素质的工作人员指导排练。组成一支乐园文艺队伍。每逢节庆日，随时可登台表演。为乐园老人增加健康和欢乐，使乐园真正成为老人们快乐的家园！

本人有幸两次参加乐园节日庆祝，一次是春节，母亲节是第二次。我这个老古板，没有艺术细胞，极少参加文艺演出。为这些耄耋老人所感动，自动上台即兴表演独唱。第一次唱了我自己改写歌词的《快乐的乐园老人》和日本民歌《北国之春》；第二次唱蒋大为创作的《我把最美的歌唱给妈妈》。由于是即兴演唱，事前没有很好练习，也没有伴奏。出了两次洋相，第一次忘记了《北国之春》歌词，第二次定调太高，唱不上去，声如狼嚎。第一次幸亏梁慧聪女士及时提词，勉强唱完。第二次，因唱了高调，别人无法帮助，结果高音部分无法企及，破了音，虽获得稀稀拉拉掌声和笑声，显得很尴尬。我的本意就是活跃气氛，凑个热闹，不在乎掌声多少和笑声含义，把这些掌声和笑声看作是对自己善意的鼓励。

“唱高调”原指唱戏时演唱高亢的调子，后来引申为一种处世或做事方式。自己缺乏高亢的嗓音却定了高调，唱高调的效果相反，闹了笑话。事后联想到这个现代汉语中的俗语。指的是说一些空泛、不切实际的豪言壮语，或者制定无法实现或无法完成的目标，对国家、单位和个人，都会贻害无穷。它的坏处包括：

损害信誉：经常唱高调，言行不一致，久而久之会失去人民的信任。

脱离实际：不顾客观实际条件，头脑发热，导致决策失误造成巨大灾难。影响团队士气：过分强调远大目标而忽视现实困难，可能会让团队成员感到迷茫

甚至丧失信心。

引发反感：夸夸其谈的人常被认为浮夸、不切实际，容易引起反感甚至抵触情绪。

错失良机：因为沉迷于空谈，忽视实际行动，可能会错失真正的机会。

其实，这样的情景何止发生在歌唱中？

一个人初入职场，满怀抱负，将未来规划定得宏伟远大。几年过去，却发现自己拼命追赶，却始终赶不上自己的“设想版”。于是失落，气馁，甚至质疑自身价值。

一个商人，初尝盈利甜头，立刻扩张摊子，融资、并购、造势……信誓旦旦要打造百年企业。可是市场波动，内控不善，终于资金链断裂，满盘皆输。

一个官员，初上任时，豪言壮语要“创造新高度”。于是大项目、大工程、大手笔频出，却忽略了民生疾苦，忽视了基层声音。几年下来，成绩单上，空有数字，不见实效，甚至留下民怨。

一个国家又何尝不是如此？那些吹起经济泡沫的国家，那些大兴土木却无视百姓疾苦的政权，那些对外强硬却对内腐败横生的政府，都曾试图“唱高调”，却最终被现实打回原形。调子太高，必然破音。

人生如歌，国家亦如歌。曲调的高低，关键在于把握自己的音域；发展的快慢，关键在于认清自身的底气。

那些能真正唱好整首歌的人，往往是懂得控制音量、合理转调、松弛有度的歌者。那些能稳步向前的个体、企业与国家，亦是如此。

不妨学学那些从容不迫的歌者：轻缓起调，循序渐进，在高潮来临前，储蓄好气息，稳稳发声。如此，不论是歌声，还是人生，亦或是治国理政，方能动人心魄，持久悠长。

不唱高调，多做实事、少说空话，注重客观条件、行动和成果。对于每一个人，应该量才使用，避免才不配位，这样才能促使事业成功，才能真正赢得他人的尊重和拥护。

[返回目录](#)

沈老師電腦班成果展

医友

沈老师及电脑班学友 大家好！

首先感谢沈老师在百忙之中综合学员们的作品给我们制作了一个令人惊艳的视频，大家都穿越几十年时空，回顾了老照片，创造忆旧歌曲，让我们老有所学，老有所用。电脑班的张乃莉，王丹，杨雅玲，郑文琴，钱秀珍，林爱琼，丁瑞年，乔群，施浣芳，舒朝濂，王成杰，杨裕岚，童汉莉，孙玉琴，何代耕，王文实，梁步升，周英男等学员的作品全部囊括。照片和音乐都感人至深，给人以美的享受。谢谢沈老师运筹帷幄，决胜千里。这么好的作品参加庆典活动，将会受到大家的欢迎。

我反复看过，听过这次的作品，照片各个令人惊艳，歌曲各个动听，优美。这有沈老师功劳。谁言寸草心，报得三春晖！感恩！感恩！

请点击观赏学员教学成果：

<https://www.youtube.com/watch?v=TMhe-SXYZz8>

[返回目录](#)

在美华人的端午节情结

方怀谷 梁渝萍

端午节来临之际，【银光老年协会】泰城分会组织了老年英语班的学员集体活动——包粽子。在异国他乡的中华人——特别是上了年纪的，常常会借着中国的传统节日，追忆着过往，思念着家乡美食，同时也展现了我们有着深深的中华烙印。这次活动非常成功，大家积极参与，根据自己能力自定岗位，尽职尽责。当然重要的岗位是将糯米、肉、粽叶、线绳结合成粽子，这里有包粽子高手，也有初次尝试者，大家都很认真、投入，最终成品五花八门、奇形怪状、成品各具特色，但个个可爱。





点击下方链接观看更多精彩内容

https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/682a9c320000000000f03b37c?app_platform=ios&app_version=8.16&share_from_user_hidden=true&xsec_source=app_share&type=video&xsec_token=CBif5VOLDGejIAaNzn6KZpvS2CGoHzM0NntBHZ5IYz7o=&author_share=1&xhsshare=WeixinSession&appuid=5ecffe820000000001004fb7&apptime=1747622988

请点击上面的连接继续观看美篇《相聚相别都是缘》

[返回目录](#)

理发兼理心

——记乐园志愿者 金. JANE女士

姚永春

我认识金女士是在我来乐园不久的一个星期六早餐时。那时我们刚刚开始用餐，突然传来了一位女士的声音：“今天理发的叔叔阿姨请来签到，按着先后顺序来理。”我们的饭桌紧靠着厅门，我侧脸看去，她就站在门口。她高个子，团脸，短发，手中拿着理发工具，正满脸微笑着对着正在用餐的老人们。说完后她就转身离去，到那临时的理发间去做准备工作了。我问同桌的老人，才知道她是一位志愿者，每个星期六都按时义务为大家来理发，已经坚持两年多了。听到这些，我不禁对这位年轻的女士肃然起敬起来。那时我也该理发了，于是在餐后我也加入到了理发的队列。

我坐在理发室对面的凳子上刷着手机，也时不时地抬起头来看着她。她动作娴熟，面带着微笑，一边用推子推去或剪子剪去多余的发丝，一边还与被理者说着话。而被理者也总是面带着微笑与她对着话。她那和蔼可亲的样子，给我留下很好的印象。

临到我理发时，她先问我理成什么样子的？我笑着回答：你给剪短些就行，都秃顶了，还要求什么样子？她说，那可不行，样式还要的，老人也应该要讲究美呀，我就根据你的头型理吧，尽量使你满意。几句话说的我心里暖暖的，于是我有意与她攀谈起来。

“我是真心志愿来的！”

我问她为什么要来乐园为老人义务理发，还能坚持这么长时间？她笑着回答道：“我的父母也和你们一样的年纪了，我来这里为你们服务，就如同给他们尽孝一般，使我心安。我是真心志愿来这里的。”她认为我们这些长寿老人，虽然每个人的经历和性格不一，但共同的特点都是乐观和心地善良的，她来这里为老人服务，会感受到不一样的气场，也就是所谓的正能量。这对于她也是很有价值的收获。我点头道：“你能这样认识你工作的意义很值得称赞，但我以为这气场也是互相感染的，你的热情服务这一点自然也会感染我们这些老人，我们也从你的身上看到了善良和服务的价值所在。”

我们老人在闲谈时有时也说到来乐园服务的志愿者，大家对他们的服务都很

满意。一次谈到小金，90岁的杨大姐交口称赞，她说：“小金来这里给老人理发很不容易，刚来时乐园的理发工具很不好使，而且连坐的高凳子都没有，那时她就半跪着身子给老人理，这样一跪就很长时间，其中的难受滋味可想而知。她每次来都是连续工作一个上午，期间连上卫生间的时间都没有。我每次理发都对她说，你应该稍歇歇喝口水。”马阿姨接过来说：“我给她打了咖啡，她也没时间喝。这使我们感到很难为情，也很感动。”90多岁的周老先生也抢着说道：“我们大家对她的真诚服务都看在眼里，对她不知疲倦的忘我态度也疼在心里。我们给她小费，她不要；给她水果，她也不吃；我想买条围裙给她让她在工作时穿上以防止头发沾到衣服上，她也拒绝了。她是真心地来为我们服务，真的不求回报啊！”

视老人为自己亲人

杨大姐还说：“小金只身来美国陪女儿读书，生活不易；她还坚持在大学学习人工智能专业，努力提升自己；加上家里的事情，对她的压力很大。但是她还能挤出时间每星期六都来乐园为我们这些老人服务，真是难能可贵。每次理发我刚一坐下，她便很和蔼地对我说，‘您好，我可爱你们了！’逗得我们直笑。然后便一边理一边与你唠起了家常，如同我们的女儿一样，使我们感到非常亲切，也愿意把心里话与她讲。”

来自荆州的陈先生说：“现在社会上有一种现象，对老人表面上虽然尊敬，但内心里却不喜欢。小金却是发自内心的热爱老人，在行动上更是视我们老人为亲人，真心接纳老人。”90多岁的吕阿姨说：“我们有的老人行动不便，在个人卫生上无法做到十全十美，但小金从来没有嫌弃他们，更没有对有些失智的老人表示过厌烦，她真正做到了对所有老人一视同仁微笑服务。我觉得这样的爱心应该大大提倡，并传递下去。”

在技术上精益求精

从与小金的接触中我才得知，她原来不会理发，就是因为老人服务，她才克服种种困难自学了理发。她说：“只要老人需要，我就去学。我知道老人也同样追求美好，而发型也象征着他们生命的力量，于是我就思考着怎样针对不同老人做好发型。现在我做的这些可能对他们追求美好，甚至改变以前几十年的生活方式有所帮助，而当一个人的生活方式变得积极了，他的心态也会随之变了。这就是我坚持下去的原动力。”有位老阿姨说：“小金来之前，我们理发需要家人开车载着我们去理发店，又花钱又耗时，还让家人耽误工作或难得的双休日和节假日休息，而自从小金上门服务后我们这些老人就坐地理了。这对我们，尤其是

行动不便的老人来说真是大好事一桩，我们从内心感激她。”有的老人夸赞说：“小金是把雷锋精神带到美国来了！”

一次我问小金：“干任何事都不会让人百分之百满意，何况是你难侍候的老人。如果遇到要求高或者挑剔的老人你是怎么对待的？”她很爽快地答道：“你把大家的意见当作鞭策自己提高技术的动力不就完了。”这句简单朴实的回答，充分看出这位年轻人是多么虚怀若谷，这一点也很值得我们这些老人学习。还有一位老阿姨说：“小金的理发技术越来越好了。说实话，当初她给我理完发，让我对着镜子照一照，我不十分满意。但是这几次理发看得出她技术提高很快，每当她理完让我对着镜子照时，我都很满意。说句不怕笑话的话，我自己都觉得年轻了。回到老姐妹当中去，大家也都说我年轻而且漂亮了。这让我很是开心。我们的许多姐妹也有同感，纷纷夸赞小金，理发不但快了，而且更好了，让大家更满意了。看得出她是一直在用心理发。”

理发兼理心

小金对我们这些老人极富同情心。前不久一次我理发，排在了一位教授的后面。他理完后给我理时，我很惋惜地说道这位在国内名牌大学任教多年对所在领域卓有贡献的国务院特殊奖金获得者不幸得了不治之症，她听后立即转过头去，眼眶湿润了。她说，她对这位教授非常熟悉，有时也通过微信请教与他。方才理发时，他就让她给剪短一点，说这可能是他最后一次让她理发了。她听后就再也理不下去了，几分钟后才恢复到正常状态，于是很细致地为他理完了发，并对他说，你要有信心，一定会好起来的。

她接着对我说，可惜以后这样的日子再不会有了，他的生命已进入倒计时。我默默为之叹息，也深悔自己不该说及这样的问题。她停了一两分钟后，重新又展开了笑容，手中的剪刀和梳子在她手中飞快的动着，我和她都陷入了沉默，心里都在为这位教授默默的祈祷，希望他能在世多一些时间。对老人小金就是这样的贴心，做到与老人同喜乐。

为大家服务时间久了，互相之间也熟悉了，自然免不了唠些家里事，当然也包括自己的一些烦恼。比如我就谈到为失眠所苦。每遇到这些，小金总是边理边做思想工作，这时她仿佛就成了心理学家和我们国家所说的思政工作者了。她针对问题不温不火地进行劝喻，使老人心里感到很温暖，闷在心里的结也随之解开了。有的老人理发前脸上很是严肃，回来却是面带着灿烂的微笑如沐春风一般。这都是她在理发的同时善于理心的结果。

小金要求自己很严格，她现在还在孜孜不倦的学习，涉猎领域较广。但是她

觉得自己对老人的服务水平还要提高。她对我说，她毕竟是自学理发的，知道自己的技术还欠火候，所以，还要在实践中继续努力学习，要多听取乐园老人的意见建议，把服务做得更好，不断提高她们对自己的满意度，也使自己的技术水平更上一层楼。



（此篇文章是在于明先生的指导下成文的，特此致谢！）

[返回目录](#)

美文惊艳

读李应含《美好的一天》有感

芳草

拜读大作，靓瞎双眼。

文艺“青年”，出手不凡。

情景描写，细腻柔软。

词藻华丽，流畅自然。

三月桃花，引伸宏篇。

不鸣则已，一鸣惊天。

感叹舞队，地阔天宽。

卧虎藏龙，才女满园。

蛟龙潜水，虎隐深山。

深藏不露，难见真颜。

个个文姬，人人飞燕。

才艺俱佳。文舞双全。

2025 5 20

[返回目录](#)

我们的司机——亚克西！

姚永春

提起我们乐园的司机师傅,个个都是好样的！他们不但车开得好,而且都是多面手,在其它服务方面也做的很好,让我们这些老人们都很满意。这里我仅以我接触最多的维吾尔族司机师傅 Anwar——我们大家都称他安妮——为例叙述他们看似平常而动人的故事。

安妮,高个子,红面庞,长得膀大腰圆,脸上总是面带着微笑,说一口标准的颇带外国人腔调的普通话,看上去具有维吾尔族中年男性典型的体貌特征。我乘坐他驾驶的2号车的时间累加起来已近一年,算是很熟悉的了。虽然我们在年龄和生活习俗上有很大差别,但彼此相知,可以无拘无束地互相交谈,有时也乐意与他开开玩笑。我们车上的老人也都和我一样,非常喜欢这位维族兄弟。

“在乐园开车第一位的是保证老人们的安全！”

安妮从小生活在新疆的乌鲁木齐。据他说,他在十几岁时就学会了开车,这样看起来算是老师傅了,自然对于我们乘坐的小巴驾轻就熟了。但是每当他一坐上我们车的驾驶位,他就会聚精会神起来,尽管一天往返走的是熟透了的老路,但他还是一丝不苟,绝没有半点马虎和侥幸心理。一次我们闲聊,我说大家都说他车开得好,乘坐他的车特别踏实。他很高兴。当他听说我在民航部门退休,便对我说:“开车就同驾驶飞机一样,虽然汽车在地面上行驶,但也同样关乎人的生命财产安全,丝毫马虎不得。你们都是八十以上的老人(指我们车上的),能够来美国安度晚年很不容易,绝不能在我的手上发生一点安全问题。我虽然有几十年的开车经历,但我也始终牢记在乐园开车第一位的是保证老人们的安全。为此一旦上路就要一心不二用,保持冷静谨慎,眼视前方,耳听四面。在路上有时遇到这样的情况:有的司机为了赶路,车开的很猛,稍不注意就容易与之刮碰,严重的或酿成事故。所以,我在路上非常专心,我的心中只有一个想法,一定把你们每一位安全送到家,也只有把你们安全送到家后我紧绷的一个多小时的心才会放松下来。”

我们中国人常说,干嘛行都不容易。听到安妮的讲述,更让我体会到做一名司机,特别是让老人们满意的司机是何等的不易!也因此,我们都对他的工作充

满着感激之情。有时不免竖起大拇指，对他说：“安妮，亚克西！谢谢你！”（亚克西，维吾尔语“好”的意思。）

严格的把门人

乐园的每一位司机都还兼做着其它工作。安妮除了开车还兼着把门和收拾餐余垃圾的工作。作为把门人，他也是做到了一丝不苟，严格执行规章制度，而且对谁都是一碗水端平，不留情面，大家都说他认真起来真是铁面无私。我从退休起每天上下午都要中间外出活动一下，透透空气，可以说是风雨无阻（雨雪天打伞）。但是乐园为了保证老人安全，在天气不好不适于老人活动时，就决定不让我们出去。这时安妮这位“门神”就端坐在门口，有的老人一看见他这个架势，便也自觉不外出了。尽管我很不愿意执行这条规定，但也得遵守。可是总有个别的老人因为各种原因找各种理由要求出去，这时他就会很坚决地予以拒绝，并且总是耐心地重复说：“今天天气不好（下雨，下雪，或刮大风，冬季有时特别寒冷），不能出去，乐园要对你们的安全和健康负责请您理解。”经他这样一说，老人也只好回去了。有的老人如果还坚持，他也会微笑着再一次地慢慢解释，直到老人被说服，不再坚持出去而是回到座位上为止。

而在天气较好，特别是晴空朗日之时，他会主动喊着让老人出去活动活动，晒晒太阳。他说：“晒太阳对老人特别有好处，人说我们新疆好地方，长寿的人很多，一个很重要的原因就是那里阳光特别充足，光照时间长。”按乐园规定，出去时每个人都要在一个簿子上签到，并写明日期，姓名，外出时的时间，以便查询。这时他总是坐在桌旁，一边盯着老人书写，一边抬头看着散步的老人，时刻注意他们的安全，还不时地提醒他们不要“越界”。

我刚来时，因为不懂规矩，有一次走到了邻家单位的活动场，他看见后便追着喊我回来，接着又微笑着把乐园的规定对我讲了讲。说咱们乐园只能在规定的行道上散步，越界了人家会把电话打到经理处，提出意见的。这时候我才了解到，原来我们这些老人也不能“越雷池半步”啊！以后我也就自觉遵守这条规定了。这些都使我体会到安妮确实是乐园严格的把门人，也是乐园规章制度的严肃执行者。有了这些制度和严格执行制度的人，我们的乐园才有了安静环境和安全保障，我们这些耄耋老人才得以在这里愉快地度过每一天。

“我们的贴心人！”

安妮在安全驾驶的同时，也时刻不忘为老人做好其它服务，为我们老人排忧解难。我们车上老人们腿脚不便，“杖藜徐步”（杜甫）的是大多数，每当接送他们上下车时他都会先从座位上下来，打开车门，慢慢搀扶着他们上下，嘴里还

总是重复着两个字“小心！”，直到他们走稳了才放手。因此，他来乐园开车好几年，从没有发生老人摔倒或其它事故。

来自青岛八十多岁的梁阿姨，一次看到来接的班车已到，很是着急，匆忙之间竟忘记了换鞋，而是穿着在家穿的鞋“快步”走到车前。车友们发现后，安妮急忙进前让她别急，回头搀扶着她去家里将鞋取了出来，然后猫下腰去，给她慢慢穿上。车上的老人都看在眼里，赞扬和感动之情溢于言表。梁阿姨更是感动得不知说什么好，她平时言语很少，那时很是激动，满脸堆笑着对他连声说：“谢谢，谢谢！”

老人们经常约定下午去医院看病，因为赶时间，也常常要求在午饭后就提前离开乐园。遇此情况，安妮总是到时逐个叫着同车的老人及时上车，待人们到齐坐好系好安全带后，他才放心地驶离乐园。有时为了及时赶到医院，他先征求大家的意见后就先将病人安全送到家人指定的地点或医院，然后再依次送其他老人回家。这样的情景几乎每个月都有，但安妮却从未嫌麻烦，而是始终如一地面带微笑，使大家都带着愉快的心情回到家里。

我虽然也已八十开外了，但相比较而言，在我们车上还算得上是比较健康的之人。我老伴因为髌骨骨折动了手术，但恢复的并不理想，每次外出或散步有时都需要我和家人搀扶。自从乘坐安妮的车，上下车时他就不让我搀扶了。开始我还与他争着，但他执意不肯让我，他说：“你提的东西太重（指我每天都提着电脑等），还是我来搀扶安全。”直到老伴在他的搀扶下走下车又走了几小步后，他才让我搀扶。他就是这样地以极其热心细心耐心的态度做好服务的。有的老人说，我们自己的儿女也未必做到像他那样周到细致。也因此，他获得了“我们的贴心人”的好称号。

为了保持车内卫生，他每天起的很早，第一项工作就是把车内认真地进行清洁。这样，好让老人们坐上去舒舒服服，一天会有好心情。有个别时候有的老人起床后感到不适或起床稍晚了，他们怕影响大家，往往就发微信或打电话给他，让他别去接了。这时安妮总回复到：“不要紧，你慢慢收拾，我可以等几分钟，会安全赶到乐园的，也耽误不了几分钟。”他私下对我说：“你们年龄大了，早晨起来身体会有不适的情况发生，这时我不能催，可能过几分钟就好了。如果硬掐时间，让老人在家憋一天，那会影响你们的心情的。”

安妮很健康，但也有偶患疾恙的情况发生。这时他也总是先做好接送老人，然后才去就医。大家也很关心他，特别是经常提醒他要按时三餐。他听后也总是微笑着对我们说：“是的，你们说的对，我以后注意就是了，谢大家的关心！”

“老人们的需要就是我的工作！”

“老人们的需要就是我的工作！”这是他经常说的话，他也是这样做的。在乐园几乎没有闲着的时候。有时他刚把我们送到乐园，领导就要派他执行其它任务，这时他也毫无怨言，而是愉快的接受，并且圆满的完成。这种情况下，他有时不能按时吃饭，甚至连喝水的时间都顾不上，因之，在一定程度上也影响了他的胃的健康，有时不得不去医院就诊。这也是我们这些老人一再提醒他不管工作多忙，也要按时就餐的原因。

安妮在来美国之前曾经经商，到过许多国家，可谓见过大世面。他有一个幸福美满的家庭，爱人是英语教师（非英语国家的人教英语国家的英语，可见其英语水平很不一般。），专门培养美国的外交人员。他女儿大学毕业后从医，也非常优秀。但他从不炫耀。他一家人都心地善量，不但深得我们也深得他的本族同胞的喜爱。

我们祝福这位维族同胞和其他乐园的师傅们家庭幸福，事业成功，在为我们这些老人的服务工作中做得更好，都成为我们的贴心人！

（此文是在于明先生的指导下完成，特此致谢！）



[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事（19-1） -- 相聚相别都是缘

双姥

6 月 11 日，在 LRG 分会会长陈良建、北维中文学校分会会长陆美华、维也纳分会会长 Lisa 的组织下，这三个分会的 27 名会员，聚在农大成夫妇家，举办欢送农大成全家即将搬离维州去亚特兰大的派对。

大家欢聚一起，吃着主人与朋友们准备的美味佳肴，交流着各自的心意，气氛热闹又情意绵绵。相遇相聚是缘，相离相别也是缘。农大成老师的一番发自内心的话语，激起了大家的思绪。是啊，是银光老年协会把我们快乐地相聚在一起，结成了深厚的友谊。即使将要分别，我们也会常联系，微信交流，要把银光的精神传扬出去。

2019 年 6 月 15 日



<https://www.meipian.cn/26l63180>

请点击上面的连接继续观看美篇《相聚相别都是缘》

[返回目录](#)

银光往事（20-1） -- 喜看银光越苑的风采

--记银光越苑的一次zoom活动

双姥

新冠肺炎疫情隔断了人们相聚一堂的机会，但是阻挡不住人们相互交流的热情。银光老人与时俱进，沈老师电脑教学细心又耐心，在她的无私奉献下，让我们银光老年朋友很快掌握了网络 zoom 的应用，并一起在 zoom 平台上见面相互学习、交流。我们《银光越苑》也积极响应银光理事会的号召，认领了6/11的时间段，在费郡 zoom 平台上展示演唱越剧流派的风采。

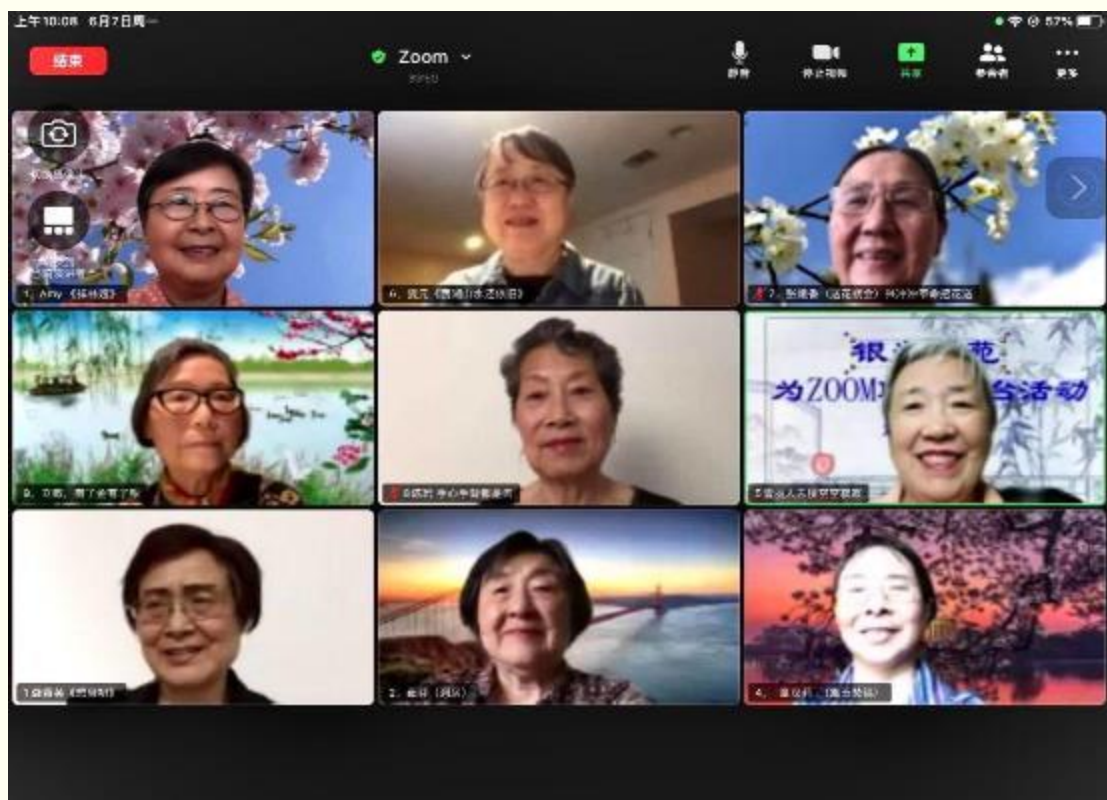
时间紧任务重，离演出只有二个多月时间，在原理事长龚留英的带领下，竺雪丽，张佩华两位分会长通力合作，分工协调，制订出一整套方案。所有成员上下一条心，拧成一股绳，发挥各自最大的能量，全力以赴的投入其中。

越剧是我国第二大剧种，流派纷呈，喜闻乐见。因此本活动旨在以介绍与展现各流派为主，每人介绍并展现一个流派曲目，整个活动紧紧扣住这一主题。我们的目的是，希望借此机会能让更多人了解越剧，欣赏越剧，从而喜欢越剧。

两位分会长主动承担宣传与介绍的工作，由竺老师介绍银光越苑的成立和发展，由张佩华老师介绍越剧的起源和发展，两位的演讲简单扼要又不失重点。

银光越苑的会员个个都是好同志，服从命令听指挥，很快，九个流派的曲目全部落实到位，并各自认真准备。经过近两个月时间的反复练习，在力求完美的前提下，通过努力解决了：伴奏与演唱配合问题、咬字发音问题、镜头前的形象问题，及时间控制问题等等。

2021年6月



图中左上1，张佩华、2，元元、3，张香媛、中左1，查立敬、2、陈玳、3、竺雪丽、下左1，龚留英、2、邬茹芬、3，童汉莉。

老大姐邬茹芬老师，从小爱好越剧，越剧韵味十足，她演唱的是尹派小生“洞房悄悄”。越剧新秀元元天生好嗓子，傅派唱得有板有眼，她今天演唱的是傅派花旦“西湖山水还依旧”。张香媛老师和童汉莉老师很了不起，克服语言关，把越剧唱得像模像样，是我们学习的榜样。张老师唱的是曲调欢快的陆派小生唱腔：“兴匆匆奉命把花送”；童老师唱的王派花旦红楼梦中的黛玉“焚稿”，确切地表达了黛玉悲悲切切的心情和对严凉势态的反抗精神。陈玳老师以低沉浑厚的嗓音，唱出了老旦的风味，周派“手心手背都是肉”。查立敬老师刚回上海不几天，克服了时差困扰，也献上一曲，戚派花旦“有了金有了银”。

Zoom 是个新生事物，需要有些专业知识，张佩华老师勤奋好学，不断向沈老师请教，在沈老师的帮助下，边学边干，很快掌握了这门技术，她还是联系沈老师和每个演员间的纽带，上情下达，让我们都把自己的行为规范化。她唱的是袁派花旦《祥林嫂》中的“青青柳叶蓝蓝天”。

这段时间，她心脏疾患复发到达严重程度（面临可能随时需要接受手术的状态），但还是边配合医生检查治疗边负责对外与沈老师沟通交流，对内认真组织排练等。大家都担心她的身体健康，但她却说这是她的性格：“承诺了的事情就一定要尽力做好！”在此祝愿她身体健康，万事如意。

竺雪丽老师是银光老年协会的理事，承担着许多工作，但是为了让观众在短时间内了解越剧，了解银光越苑，力排家务繁忙等困难，在自己努力的排练的同时，九改自己的发言稿。贾志兰老师也积极支持，协助录制彩排视频。竺雪丽老师演唱的是范派小生，“人去楼空空寂寂”。

资深越剧龚老师是银光越苑的鼎立支柱。她在国内照顾高龄母亲，同时自己也疾病缠身的情况下，抽时间上网收集相关资料。在排练的时候，耐心指导大家演唱，指出每个人的不足之处，从仪表到唱腔，都严格要求，一丝不苟。她演唱的是徐派小生，“想当初妹妹从江南初来到”。

这次银光越苑网上 zoom 活动能够获得成功，不能不说的是，在整个过程中沈老师给予了我们很多的帮助与指导。她不仅在教会了我们使用 zoom 的技巧，她还经常给我们提出一些很有见地的建议。她还为银光越苑制作了宣传文宣《銀光越苑》越劇呈現：“小提琴協奏曲《梁祝》相信您一定不陌生，您知道其主旋律是採用了越劇的曲調。是什麼樣的戲曲如此婉轉柔美？銀光越苑將在費郡 ZOOM 平台向您介紹越劇，並現場演繹各流派的唱腔，機會難得，敬請期待。”

短短的近一个小时的展示很快就结束了。由于各级领导的支持、沈老师的帮助指导以及全体越友上下齐心协力下，6/11我们交了一张满意的答卷！演出相当成功！期间有不少观众（参与者）表示：“你们的表演精彩！好听！”“委婉、优美”、“很有味道！”、“知道越剧，还不知道有这么多种派”、“你们个个都打扮得很漂亮！”……真是功夫不负有心人，看到和听到这些赞誉心里由衷的高兴，再难再累也值得。请看现场的部分截屏：



但是我们清楚的知道，这次活动是对我们这支队伍的一次练兵，为提升自己的唱腔、技巧以及网上操作能力等方面积累经验，同时也让我们看到了许多需要继续努力提高的地方，我们将不断努力，争取更大的进步。

在此基础上，后来我们各自在线下继续练习，并录成视频，然后把各人越剧各流派演唱的视频，重新合成一个视频，与大家一起分享。



https://www.bilibili.com/video/BV1WL411x7AW/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7

请点击上面的链接观看视频《越剧流派连唱》

[返回目录](#)

【小说连载】

短篇小说“运气” (七)

李庆宪

我从厨房出来，看到妈妈手里拿的卡片，正是单位发给我的自行车购买证。难怪我回来在屋里，床上床下翻了个底朝上也都没找到，来自自行车票证在妈妈的手里。这真是让我不可思议。这是怎么一回事呢？自从我从单位得到这张自行车票后，就没离开过我。直到昨天晚上，我还拿着这张票证，反复研究半天呢！渐渐的进入睡梦，清晨妈妈的喊声打断了我的梦香，被叫醒的我先把钱包放好后才去吃早点……

我越想越觉得不对劲儿，明明把票证放回钱包了，怎么会跑到我妈妈的手中呀？此刻，我直愣愣的站在外屋中间，脑子乱成了一团麻。这到底是怎么一回事？我下意识的抬头向窗外望去，心想，莫非是在我睡熟后，妈妈想看看这来之不易的自行车购买证，它到底长的啥模样，悄悄进屋拿走了，早晨又忘记给我了？那为什么当我穿戴好要走时，妈妈把我每月给她老人家的孝敬钱，全都拿出来让我去买自行车，而且还含着眼泪帮我整理衣服，那时老人家还想不起来把车票证给我，非得让我白跑一趟不成？正当我胡思乱想的时候，突听妈妈说：“你呀！好好想想吧，这自行车票你放在哪了？”

我转头望着妈妈，毫不犹豫地说：“就放在钱包里啦！”

“那你就在钱包里找呀！为什么还翻箱倒柜，钻到床下边可处瞎折腾？”

妈妈撇了我一眼，又怼了一句：“你还嘴硬，当我在里屋扫地时，不觉间发现了这个票证，本想去追你，你可好，早就下楼走远了，你说把我急的，你说你都多大了，怎么干什么事还是毛手毛脚的，怎么让我放心呀！……”

妈妈一边埋怨我，一边又咳嗽起来。我看妈妈这样，忙过来给她老捶背，紧

接着又去厨房斟了一杯温开水，递给了妈妈。

原来是这样，妈妈送我出门看我下了楼，便回屋向往常一样开始打扫房间。当进里屋扫地时，忽然从床头柜和床梯的连接处下面扫出一张卡片，拾起来一看正是那张自行车购票证。立即想到我这是太再意这张票证，一定是睡觉前还在手里，睡觉时落到地上了，自己还不觉，就急匆匆地走了。妈妈看到这一幕，立刻放下扫帚，转身来到外间，披上褂子就追了出去。当妈妈气喘吁吁的赶到公交车站时，上班的大人、上学的儿童都在焦急的等待公交车，妈妈在人群里找了半天，连我的影子都没见到。心想，会不会坐前一班公交车走了？正在这时，一位戴红领巾的小姑娘从候车椅上站了起来，说：“老奶奶，您请坐，看您一头汗，别着急，公交车还得等一会儿才来呢……”

小姑娘说完，用小手硬拉着妈妈坐在了公交椅子上。不一会儿公交车就过来了，大家很快上了车，只剩下妈妈一个人了。这时妈妈站起来向远去的公交车望了望，自言自语道：“唉！这个冒失孩子，什么时候才能改呀！赶快找个媳妇吧！有人管着还能好些。”

妈妈一边叨咕着，一边向街道居委会走去……

这就是自行车购票证失而复得的经过。过后，我对自己的行为着实难受了一阵子，深知这样为人处事，以后一定会吃亏的。可是当时我还没有意识到这一点，为了安慰妈妈，只是拍了一下自己的脑门，笑嘻嘻地说：“妈，您老别生气，都怪我去之前没好好查看一下，昨晚睡觉时我拿出来又仔细看了看上面的规定，不知不觉的睡着了，早晨起来还以为放回到钱包里了，所以没再查询一下……”我说到这停住了，内心一阵自责，表情很痛苦地说：“我太鲁莽了，太对不起您老了，我白跑一趟无所谓，我还年青，可让您老上了那么大的火，急成那样，还追到了公交车站，路上如果一不小心要有个好歹的，我……我怎能对的起您呀！您老就……就原谅孩儿这次吧……”

我再也说不下去了，眼泪像断了线的珍珠流出了眼窝，我快步向前，轻轻地抱住了妈妈……

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】

多元美食齐飨宴，邻里情深一家亲

银光厨艺人的相约食刻（美篇）

张媛香

在这春意盎然的五月我们 HEFH 公寓的居民于5月15日齐聚一堂，共同庆祝“国际家庭日” (International Day of Families)这一温馨节日。本次聚餐盛宴于下午3点在公寓大楼后方宽阔的广场举行，汇聚来自中国、韩国、俄罗斯、越南等多个族裔家庭的热情参与。每个民族都有专属的展示台精心准备了富有特色的传统美食，如春卷、麻团、葱油饼、水饺、糖醋排骨、韩式糕点、俄式沙拉、越南米粉等，琳琅满目的佳肴不仅展示了文化的多样也传递出邻里之间的友好与温情。

我们在香气四溢的交流中品味世界的美好，分享家的温暖，续写我们多元文化公寓的和谐篇章。





点击链接观看更多精彩内容

https://www.meipian.cn/5dbr6evq?from=copy_link&um_rtc=9e600e54c4242e6234e7e84da389ecaf&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】

五月份

徐建中 摘译

1、亚裔美国人和太平洋岛民传统月

在五月，亚裔美国人和太平洋岛国的美国人庆祝他们的传统节日。五月包括第一批日本移民到美国的纪念日(1843年5月7日)。这也是横贯大陆的铁路完工的月份(1869年5月10日)。成千上万的中国工人帮助修建了这条铁路。

大约6.2%的美国人亚裔美国人或太平洋岛屿上的美国人。在五月，许多学校都有特别的节目来展示他们祖国的艺术、音乐、食物、语言和文化。许多社区有游行、音乐、舞蹈、艺术展览、食物品尝和武术表演。

亚裔美国人和太平洋岛裔美国人一直活跃于美国的商业、科学、医学、新闻报道、文学、体育、电视、电影、音乐、艺术和政府。

亚裔美国人创办了雅虎 Yahoo,Inc.Hotmail and YouTube。美籍亚裔拥有很多餐馆、加油站、便利店和蔬菜市场。

在美国，亚洲人在健康和医学方面的思想已经流行起来。美国人现在非常熟悉亚裔的瑜伽、针灸和冥想。

2、肯塔基赛马德比赛

2025年肯塔基德比赛将于5月3日（星期六）在肯塔基州路易斯维尔的丘吉尔唐斯赛马场举行。这场赛马体育运动被称之为“激情两分钟”。

肯塔基赛马会是为全球速度最快的三岁马举办的赛事。赛道长度为 1.25 英里。

多达 30 匹马参加比赛。在“德比”赛马史上，最快的成绩是在 1973年创造

的。一匹名叫“赛马机密”的马在 1分 59.4 秒内跑完了全程。

您可以在 www.kentuckyderby.com/horses 这个网站上看到参加赛马会的马匹德比赛。

3、五月五日

五月五日(在西班牙语中称为“Cinco de Maya”)是墨西哥裔美国人的重要节日。1862年的这一天，一支规模较小的墨西哥军队击败了 8000 名训练有素的法国士兵。

历史

墨西哥人在 1821 年赢得了从西班牙手中争取来的独立。但从1858 年到1861年，墨西哥国内发生了内战。法国的拿破仑三世(第三任)认为此时入侵墨西哥是个好时机。他想在墨西哥建立一个自己的皇帝制度。

普埃布拉战役

1862年，法国军队入侵墨西哥。法国人在墨西哥取得了许多胜利。但当这支军队来到普埃布拉镇时，墨西哥人已经做好了迎战的准备。在5月5日的一天战斗中，墨西哥人击败了法国人。

战争仍在继续

在普埃布拉取得的这场胜利让墨西哥人燃起了希望。拿破仑又调派了更多的法国士兵前来增援。法国军队占领了首都墨西哥城。拿破仑还请奥地利的马克西米利安成为墨西哥皇帝。然而，墨西哥人并不希望有一位外国统治者。1866年，拿破仑三世撤回了法国士兵。贝尼托·乌里韦再次出任总统。墨西哥重获自由。

现今的5月5日

现在美国，墨西哥裔美国人庆祝胜利的方式比在墨西哥更为常见。在美国这边，墨西哥裔美国人通常会通过游行、聚会、墨西哥风情音乐 Manachi 以及民族舞蹈来庆祝胜利。城镇还举办传统墨西哥美食的节日庆典活动。

4、犹太裔美国人遗产月

五月是美国的犹太传统月。2005年5月，犹太社区组织庆祝了美国犹太历史351周年的庆祝活动。

很久以前，犹太社区成员向美国国会提议每年设立一个月的庆祝活动。2006年，乔治 W·布什总统宣布设立首个“美籍犹太人历史月”。

如今在美国，犹太人的人数超过760万，占美国总人口的 2.4%。犹太社区团体、学校以及全国性的组织都会策划活动。举办演讲和讲座讲述并庆贺犹太裔美国人所做出的贡献。

犹太裔美国人在美国的各个领域都做出了贡献。他们当中有教师、银行家、演员、政治家、商人、科学家以及宗教领袖。美国国会中有九位犹太裔参议员和26位犹太裔众议员。

一些著名的犹太裔美国人是朱迪辛德林法官;演员娜塔莉·波特曼汉克·阿扎里亚和芭芭拉·史翠珊政客伯尼·桑德斯和美国参议院领袖查克·舒默;歌手比利·乔尔和平克，作家朱迪，布卢姆;奥运体操运动员阿莉·雷斯曼;脸书首席执行官马克·扎克伯格;还有其他许多名人

5、母亲节

今年5月11日星期天是母亲节。这一天，孩子们会向他们母亲、祖母、姑姑以及其他在生活中陪伴着他们的女性表达敬意。他们可能会为自己的母亲制作手工卡片。



要是没有母亲，我们该怎么办呢？

这天送给母亲们的最爱礼物有书籍、衣物、鲜花、照片、珠宝首饰或手提包之类的东西。

在这一天，家庭中的孩子们可能会主动承担起母亲的角色。为母亲做早餐和干一些家务活，或者帮助母亲准备野餐。母亲的角色是一项非常重要的职责。有时父亲会承担起母亲的角色。有时姐姐、哥哥、祖父母、继父母、寄养父母或者保姆也会担负起母亲的责任。在这一天，我们也应该对这些人表示节日的问候。

6、军人节

军人节定在5月17日，即五月的第三个星期六。这一天是让全体美国人民不

要忘记美国军人对国家所作的贡献以及军队是如何保家卫国以及保护其盟友的安全。

目前，美国陆军、海军、空军、海军陆战队、太空部队以及海岸警卫队共有超过130 万名现役军人服役。此外，还有近80万名国民警卫队队员和预备役人员在服役。注释:现役军人指正在履行服役义务的军人;国民警卫队队员和预备役人员指在国家紧急状态下或根据国家执行任务的军人。

在过去52年里，美国一直实行志愿兵役制。不存在兵役征集制度。但所有18至25岁的美国男性公民和非公民(居住在美国的)都必须向“应征登记处”登记。持学生签证在美国高校就读的国际学生无需向“应征登记处”登记。



7、阵亡将士纪念日

阵亡将士纪念日是在五月的最后一个星期一。今年这一天是五月二十六日。在这一天，美国人缅怀那些在战争中为国家阵亡的男女将士们。

城市和城镇通常会举行游行活动。人们会前往公墓，他们会在阵亡将士的墓前献上鲜花和旗帜。

在阵亡将士纪念日，弗吉尼亚州的阿灵顿国家公墓会举行特别仪式。美国总统和其他重要领导人会发表讲话。

阵亡将士纪念日是为期三天的周末活动的一部分。人们常常会去野餐和去烧烤。或者出行去看望家人。海滩和游泳池可能会在这个周末开放，迎接夏季的到来。

[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光五月大事记

银光理事会

- 5/2 乔治梅森大学的文学院邀请北维洲的亚裔社区团体共同讨论如何在乔大课程设制中增加亚裔的内容，同时增加亚裔在美国奋斗的历史故事。这次会议初步讨论研究项目设计，包括社区中亚裔的经验和故事，以及参与学校教职员对此项研究发展学习的途径。理事长陈丽珍表示我们协会大部分人不说英语，无法直接参与，但如果要了解个人奋斗经验，我们可以提供一些资讯。
- 5/6 银光合唱队于亚裔传统月中，在亨顿老年中心举办2025年五月歌会。29位合唱队员演唱了25首歌曲。歌会圆满成功。
- 5/10 银光派民族舞蹈队参加 Fairfax 郡亚太文化节，参演节目《三月桃花雨》。
- 5/14 应波托马克学校高中中文班之邀，银光前理事张媛香老师和太极队孙秀珊老师一起，为该校中文班学生上了一节太极体验课。此次活动让学生和被吸引而来的各族裔观众感受到中国功夫的魅力，从而对太极运动产生兴趣，为以后深入学习打下良好基础。
- 5/15 银光理事会协力亨顿老年中心，成功举办了该中心 20 周年庆典。中心主任发表重要讲话。因理事长外出，由前理事长陈时达代表银光理事会发言，并贺赠亨顿老年中心水晶艺术奖座。银光合唱队、民族舞队、太极队、器乐队、交谊舞队及亨顿老年中心其他活动组，共同演出了10个节目。
- 5/16 银光京剧小组成立，第一次线上活动。京剧小组目前有12名组员，车欣老师带领学习。
- 5/17 民族舞蹈队代表银光参加 DC 亚裔文化节。参演节目《三月桃花雨》《女儿情》、和《醉乡》，深受好评。

[返回目录](#)

银光分会五月活动花絮

银光理事会

- 5/2 维也纳中心举行了为五月生日会员的庆生活动，约有八十位会员热情参与，其中包括三十五位银光会员。谢立萍老师特别为这些五月寿星们拍下美照，大家都精心打扮，美美地留下了纪念。

当唱生日快乐的音乐响起时，每桌会员分别用自己的母语演唱“生日快乐”，有中文、英文、印度语和西班牙语，让现场气氛温馨又热闹。表演的节目更是丰富多彩，涵盖了多种语言的歌曲，还有人伴舞，场面热烈感人。

感谢所有表演者和老师们的努力付出与热情参与，让我们的节目一次比一次精彩，大家也在欢乐中度过了一个美好又难忘的下午。

（维也纳分会联络人 刘怡菁）





- 5/5/25晚，银光越苑的 Zoom 课堂迎来了一位客人，大华府地区知名京剧票友车欣。车女士近期加入银光，并着手组建银光京剧兴趣小组，今晚前来越苑活动课堂了解学习。

越苑龚留英和竺雪丽二位负责人代表全体学友表示由衷的欢迎。她们简略介绍了越苑自2017年6月成立至今的成长历程、活动内容和活动形式，一一介绍了越苑成员，着重强调了大家特别是操北方话的学友们，为学好越剧唱腔努力练习咬字归韵的刻苦和坚持精神。接下来学友们分别演唱了近期学习的越剧著名剧目《碧玉簪》唱段——谯楼打罢二更鼓。

车欣称赞各位演唱很动听，有较好的学唱功底。越苑活动很有成效，已成功举办两次专场演出。同时也介绍了即将成立的京剧小组的初步活动内容和形式，她表示能在自己退休后发挥余热及特长，组织银光老人学唱传统和现代京剧是件很有意义的事情。

交流中龚留英老师指出线上线下活动的利弊，两种形式适当结合效果更佳；以及我们在 Zoom 活动中摸索出来的一些经验和方法，以供参考。车欣则表示：感谢给予的宝贵经验和建议，今晚收获很多，可以运用到京剧组以后的活动中。

双方的交流互动顺畅而热烈，越苑邀请车女士参加我们的越剧学唱活动，车欣也表示一旦京剧小组开展活动，将第一时间通知越苑，欢迎各位光临。大家意犹未尽，愉快作别，期待今后进一步的相互交流和促进。

（越苑联络员 吉蔚英）

- 5/15 上午11点，维也纳中心举办了一场温馨热闹的母亲节庆祝活动，吸引了近百位会员热情参与，其中包括四十多位银光会员。

中心主任特别布置了美丽的场地，并准备了精致可口的点心让大家享用。同时，许多会员也带来了各式各样的美味小吃，与大家分享，现场洋溢着温馨与浓浓的人情味。

立萍老师贴心地为大家拍摄美照，留下了珍贵纪念。当天的节目安排丰富多彩，有英文歌、中文歌、西班牙歌等多种语言的表演。其中，《萱草花》和《天之大》两首歌曲受到热烈欢迎，吴老师带来的肖邦钢琴独奏更是赢得满堂喝彩。

活动在一场欢乐的团体舞中画下圆满句点，由立萍老师指导，会员忙与工作人员一同舞动，笑声不断，大家都度过了一个难忘又开心的母亲节。

（维也纳分会联络人 刘怡菁）





[返回目录](#)