



银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银光通讯

2025年8月1日 第190期

责任编辑 云艾青

目录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介	
《银光通讯》简介	
【银光活动】	
老年乒乓球友谊赛	计丽英、吕台虎
Pimmit Hills 老年活动中心的最后一次聚餐	李源、汪基铭
【银光文苑】	
一幅挂轴·一种人生	邹少男
龙虾：垃圾食品的亮丽转型	泽西
钓鱼：一场心灵的放逐	云芸
我的一篇杂谈：歪谈 “朋友”	泽西
紫 薇 赞	邹少男
诗 词 五 首	姚永春
中国饺子	李庆宪
荷花节观荷	芳草
班夫与落基山脉的山水云天	方元
晒晒入伏的小菜园	张媛香
在阿灵顿公园的野餐活动	云艾青
2025 荷花节 我们一起结伴赏花	李源、汪基铭

奇文共欣赏（一） 殡葬革命 徐联舫

【银光往事】

银光往事（25） -- 教美国人用毛笔写书法 双姥

银光往事（26） -- 浦江缘，美华情---志愿者与义工相约黄浦江 双姥

【小说连载】

短篇小说“运气” 【九 ~ 十】 李庆宪

【银光厨艺】

盛夏的银光厨艺 张媛香

【美国记事】

七月份 徐建中

【银光大事记及分会花絮】

银光七月大事记 银光理事会

银光分会七月活动花絮 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190期，欢迎查询阅读，其共享链接地址为：

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)**

《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：徐建中，邮箱：jianzhongxu@gmail.com

2. 《银光通讯》统一投稿邮箱：journalslsa@gmail.com
每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)

【银光活动】

老年乒乓球友谊赛

计丽英 吕台虎

赫恩登老年中心第三届乒乓球比赛拉开了序幕，一群男女老人球友来到了比赛现场。他们当中有的是参加前二届的老面孔，也有首次登场的新朋友。尽管他们年事已高，但他们精神充沛，步伐稳健，一时间仿佛将岁月的痕迹抹去，取而代之的是浓浓的友谊与对运动的热爱。

一场充满欢乐，让人开心的老年乒乓球友谊赛正式开始。

球桌前你来我往，球技娴熟反应敏捷。快攻、削球、旋转、拉球、一招一式之间展示着岁月沉淀下的技艺和坚持不懈的精神。

原来乒乓球不分年龄，真正的热爱可以延续一生。

随着二天的比赛落下帷幕，胜负已不再重要。

这场乒乓球比赛，不仅是一场运动竞技，更是一场对生命活力的礼赞。这次举行的赫恩登中心乒乓球友谊赛也再次证明，年龄从来不是限制热情的理曲。只要心中有爱，赛场就永远不会落幕。

乒乓球赛于七月二十二日上午九时开赛，二十四日上午十二时结束。

老年中心主任 **Becky Shearer** 和银光理事长陈丽珍，为获奖人员颁发了奖牌及奖品。这次比赛翁凯伦、陈华、计丽英和张建军及其他乒乓球爱好者都做出了无私的奉献。

2025年赫恩登老年中心乒乓球赛结果如下：

女子单打：

第一名： **GiGi MacLaughlin**

第二名： 孫秀珊

第三名： 李瑛

男子单打:

第一名: 李燕林

第二名: 王衛東

第三名: 屈慰雙

雙打:

第一名: GiGi / 於沙寧

第二名: 李燕林 / 張建军

第三名: 屈慰雙 / 鄭欣笑







[返回目录](#)

Pimmit Hills 老年活动中心的最后一次聚餐

李源 汪基铭

6月27日是 Pimmit Hills 老年中心关闭日。许多银光人前来参加纪念活动。Pimmit Hills 老年中心陪伴我们二十余载，老年中心不仅是一个活动场所，更像是许多长者的第二个家。

这次中心最后的活动和聚餐，既是一种纪念，也是一种传承——大家带着满满心意做的菜，不只是美味，更承载着回忆和情感。



(点击 Pimmit Hills 聚会链接可以看到更多精彩内容)

<https://youtu.be/xallL6cJDPQ?si=cfa3kxdKi9VfXZnt>

[返回目录](#)

一幅挂轴·一种人生

邹少男

在我家客厅东向窗户左侧的墙上，挂着二哥手书的一幅书法挂轴，是客厅三幅挂轴之一。挂轴上面自右至左竖排写着十个大字：

读书破万卷，下笔如有神。

这十个正楷书写的大字，每字高、宽约十公分，横平竖直，撇捺舒展，笔力遒劲，气势不凡。每一笔都显得沉稳中见锋芒，刚毅中带柔和，收放自如，透露出运笔的节奏感和内在的修养。整幅作品不单是书法的展示，也是为人低调而内敛、沉静而专注的写照。

这句诗出自唐代大诗人杜甫的《奉赠韦左丞二十二韵》，该诗共有四十四句。“读书破万卷，下笔如有神”是其前八句中的最后两句：

纨绔不饿死，	儒冠多误身。
丈人试静听，	子请具陈。
甫昔少年日，	早充观国宾。
读书破万卷，	下笔如有神。

这最后两句的意思是：若能广泛阅读、学富五车，那么写文章时便如有神助，灵感涌现，文思泉涌。换句话说，知识积累越深厚，写作就越自然流畅、富有灵气。

二哥自年轻时便喜好书法及绘画，这幅挂轴是他在退休后所作。2024年5月我回国，去看望他时看中了这幅挂轴，索要来的。

哥哥的字在墨香中散发出的不仅是技艺，更是一种长期坚持与内在涵养的体现。我时常抬头望向这幅挂轴，心中顿觉沉静，仿佛提示着我：在当前每时每刻产生着的海量信息，传播手段又极其繁多的大环境下，致使人心浮躁，能静下心来读点书实属不易。须知，读书不仅是知识的积累，也是养气、修心不可或缺

的方式与途径。

这幅挂轴静静地悬挂在墙上，犹如一位沉默的师者，时时在提示与激励我在人生的道路上，要勤学不辍。我笃信：人只有活到老，学到老，才会乐无穷。

2025年5月3日



[返回目录](#)

龙虾：垃圾食品的亮丽转型

泽西

如今的龙虾，是一种昂贵的食物。尤其是在这几年疫情的冲击、物价飞涨之后，龙虾在普通百姓眼里，更显得高不可攀。你若去超市买一只新鲜的波士顿龙虾，往往得掏出四五十块钱。在餐馆里点上一道黄油烤龙虾，更可能要上百元。它的形象，仿佛天然就属于节日、富人、精致生活。

可事实并非如此。龙虾曾经是最廉价、最不受待见的“底层食物 (Low-Class Food)”。

在美国的早期历史里，尤其是东部沿海一带，比如马萨诸塞、新罕布什尔、新泽西这一片，龙虾数量曾经泛滥。那时候的龙虾一抓一大堆，退潮的时候满海滩都是，甚至可以用铁锹铲。因为太多了，人们根本不当回事。当地人说：龙虾腥、硬、难吃，是穷人的象征，有点像我们小时候吃到腻的窝头、玉米糊糊。

记得我在新泽西的时候曾读过一篇报道，说当年“契约奴隶” (Indentured Slaves) 跟雇主签订劳动合同时，居然会明确写上：“每周供餐中的龙虾不得超过三次。”不是怕贵，而是怕吃腻了。可见，那时的龙虾在人们心中，跟现在的垃圾食品差不多。

说到“契约奴隶”，我们也得简单说几句。他们和我们通常理解的黑奴不太一样。奴隶大多是从欧洲来的穷人，很多是爱尔兰人、苏格兰人，也有德国人。奴隶没有钱买跨洋船票，于是跟殖民地的雇主签协议：雇主先替奴隶付了从欧洲到美洲的船费，他们到了美国之后，就要用几年劳力来“赎身”。通常是四年、五年，也有七年的。等到期限一到，奴隶就算“还清债务”，恢复自由之身了。

正因为奴隶在法律上还有“自由人”的可能，他们就有权利与雇主谈判合同内容。这份合同不仅包括工作时间、劳动内容，也会细致到食物供应。于是就有了这样一种情况：劳工对雇主说，“你让我天天吃龙虾？那可不行太恶心了。”于是双方在合同上白纸黑字地写明，每周最多只能吃几次龙虾。听起来好笑，但也真实地反映了当时龙虾“垃圾”的身份。

谁能想到，今天的龙虾会变成高档餐桌上的明星呢？

[返回目录](#)

钓鱼：一场心灵的放逐

云 芸

在这阳光明媚，风和水暖的季节，在几位“龟佬”（龟佬:是一种对钓鱼人称赞的高级赞美方式）李老师、张媛香老师、吴呼和老师、邹少男老师、诸葛老师的影响下，我们想体验一下与朋友们一起分享垂钓的美好时光。带上了我们小儿科的钓具，和几位垂钓高手，去一起享受了这份未尝试过的活动。

第一次我们是和李老师，张老师、吴老师一起去水库钓鱼。头天倾盆大雨以为第二天一早无法前往。张老师果断说，明天水库不会有雨。果然我们第二天六点出发，大家几乎是同时到达目的地。第二次我们是和邹老师和诸葛老师踏着清晨的第一缕阳光来到我们指定的地点集合的。

当他们拿出钓鱼工具时，我们羞愧的无法形容，他们的垂钓工具太齐全了，每人有多把鱼竿和很多的线圈、有各种鱼钩、渔具、鱼饵、还有很多其它一些小工具。如擦手的毛巾，手套、小钳子、网兜、保鲜箱、小凳子等。我们完全就是一个未入门的渔小白，我们最基本的钓鱼知识都没有了解。不过我们体验了垂钓的乐趣，也呼吸到新鲜空气的快感。

第一次钓鱼是清晨，那天有点淅淅沥沥的小雨后就开始转晴了，当来到水库的岸边，就感觉那里弥漫着清新的空气，微风拂过，带来了花草的芬芳。湖面上波光粼粼。偶尔有小鸟飞过或是歇息观望我们钓鱼。



清晨的垂钓，让我们感受到了大自然的美妙，我们这些老人们结伴垂钓，这个水库边是那样的空旷恬静，真有助于我们老人的呼吸系统，空气中大量的负氧离子，对身体健康好处非常多。湖面上也有一些划着小船垂钓鱼的美国人。

通过这次垂钓经历，我发现钓鱼并不是坐着一直不动，我看他们频繁抛竿，上鱼饵、确定最佳垂钓地点，各种渔具的使用等等，他们实际就是在活动筋骨，在锻炼腰部肌肉的最好活动方式。

钓鱼能让人的心态变得平和，能使人心情舒畅，情绪稳定精神倍增。

我看他们钓鱼时需要手、眼和大脑一起协调。这对于老年人而言，可以有效的预防老年痴呆。李老师和邹老师他们的反映速度和灵活程度完全不像是80多岁的老人。完全可以与年轻小伙子们媲美。正是因为他们兴趣广泛，心情开朗才具有这么值得称赞的好状态，值得我们学习。

当设置好鱼竿位置，已做好所有的钓鱼工作，我们开始等待鱼儿上钩。

李老师和邹老师及吴老师他们在等待鱼儿上钩的同时，还在探讨垂钓知识，并指导渔场小白的陈良建一些基本钓鱼技巧和知识，让渔场小白受益匪浅。



探讨钓鱼技巧

钓鱼的魅力在于，你永远不知道下一秒会钓到什么。是惊喜还是挑战？只有亲自体验，才会让人明白什么是专注和耐心，什么是收获与释然的乐趣。



张媛香老师乐观豁达用委婉的越剧吸引鱼儿愿者上钩

李老师和张媛香老师两位垂钓高手每次都有丰盛的收获



邹老师在精心做鱼饵

诸葛老师面对湖面心旷神怡，背向朝阳感受补钙良方

两次的钓鱼过程，都有相同的经历。在我们静静守候时，随着时间慢慢的流动，突然鱼竿上会有铃声响起，预示有鱼上钩了，大家都很兴奋。这时李老师和邹老师他们很有经验小心收杆，取鱼钩等。在他们一系列操作下来，我们收获了大自然给予我们的馈赠。



通过这次钓鱼的体验，非常感谢他们给我们带来不一样的时光，也感谢他们带给我们不一样的快乐和赠送的可口美味。

这次参与的活动感受到钓鱼是一项非常好的运动。

体会会有几点：一、钓鱼不仅锻炼了垂钓者的心智和脑力，也通过甩竿、观漂、听铃声时杂念自消。二、我们晨钓时最利于肝胆代谢和排毒，滋养了心肺。三、钓鱼时抛竿收线，提竿收鱼，手臂、腰背用力，锻炼全身气血通畅。四、钓鱼时我们日晒背部，激发了身体的阳气。五、我们钓鱼时静坐守候时感觉脾胃自安。

这次钓鱼和老师们对钓鱼知识的介绍真是受益不少，根据龟佬们的讲述我总结如下：

在美国钓鱼的注意事项和要求

- 1, 在美国钓鱼需要购买钓鱼证（fishing License）。
2. 什么鱼可以钓，一次可以一次钓多少？
3. 可以用什么样的渔具？
4. 渔获季节的开放时间。
5. 了解污染情况。

以上信息都可以在官网上查到具体注意事项和要求

经过这次垂钓活动，感受到了大自然的气息和美景，远离了手机和琐事，锻炼了耐心和专注。每次垂钓不在乎是否钓到鱼，关键是与朋友们分享了快乐时光和收获时的开心。

[返回目录](#)

我的一篇杂谈：歪谈“朋友”

泽西

其实老祖宗留给我们的象形文字里面包藏了了丰富的信息，“one picture worth a thousand words”（一张图片胜过千言万语），就是这个道理。而我自从学会了山，石，田，土之后就把手象形文字的内涵丢在脑后了。

说是距离产生美感，我想距离也产生认知。隔着半个地球，30年的时光回头审视中文，居然也有了一点小小的心得。今天谈谈“朋友”这个词。

首先老祖宗是最讲究 Economy of Language（简洁的语言），惜字如金！看看古文就知道了多么简捷，能用一个字的地方绝对不会用两个。那为什么“朋友”这个词要用两个字哪？可见“朋”和“友”不是一个意思。

先说这个“朋”字，两个“月”。怎么看怎么像两块排骨！其实古汉语里“月”和肉是划等号的。你看和肉有关的字大都有“月”字傍：肝，肌，脾。那为什么朋是两个月字哪？说白了“朋”就是一起吃喝的人，和你一同分享成功，喜悦的人。文字表达上也很清楚：“高朋满座”，一群吃客，试想破落之人怎么可能有高朋满座哪？“有朋自远方来”，富在深山有远亲啊。

再看这个“友”字。也是个象形字，有一说是像两个人在握手，我看到是像一个弯着腰的人“又”扛着，支撑着一个要倒了的人。“友”是在你需要时，困难中帮助你的人，同甘苦，共患难的人。说轻松一点的，牌友，缺一不可吧。战友，一同赴死的人。惨一点的，难友，狱友。

老祖宗怕我们不明白这两个字的区别，给我们留下了进一步的阐释：“狐朋狗友”“狐”，不说大家也清楚，劣迹斑斑，最近一次判刑是因为从乌鸦大姐口里骗肉吃。“狗”就不一样了，其忠诚无与伦比。美国有专门的电视系列节目讲述狗的故事，情节令人动容。我想老祖宗把“狐”和“朋”联系在一起；“狗”和“友”相提并论是有它的深切内涵的。

其实有“朋”又有“友”并不是什么坏事，即有人分享你的快乐，也有人分担你的忧愁。圣经也教导我们要“与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭”。因为和喜乐的人同喜乐，喜乐可以加倍，和悲哀的人同悲哀，悲哀可以减半。但是请记住，当你在危难之中最靠谱的是你的“狗友”！

[返回目录](#)

紫薇赞

邹少男

盛夏七月，老年公寓的大院迎来了一年中最绚丽的时节。三十二株紫薇树次第绽放，枝头花团锦簇，红、粉、紫、白、相互交映，把整个庭院妆点得色彩缤纷，如梦似幻。阳光洒落枝头，微风轻拂花影，一派岁月静好之景。

最引人注目的，是那株栽种于公寓大楼门口前的那株紫薇树，仿佛等不及地要把缤纷的热情带给人间。率先将粉红色的花团一簇簇地缀满枝头，如云如霞，亭亭玉立，以无声的方式，向来来往往的老人和访客传递着温柔的问候与和谐的礼敬。

站在紫薇树下，仰望这一树的灿烂，内心不禁泛起波澜。这株紫薇花依旧绽放，年年岁岁如约而来，任凭尘世喧嚣、风雨反复，从不缺席。此情此景，感动于胸，随之提笔成诗，以志感怀：

高枝簇锦率先开，
不借暖风独自来。
浮尘漫漫难遮艳，
幽香盈盈自往徘徊。
几番暑雨仍相见，
载载人间未改怀。
愿作凡俗孤影树，
年年花发无须栽。

在岁月的流转中，紫薇如常，盛开在庭院，也盛开在人们的心里。它无需言语，却以花语默默诉说：无论时光如何变迁依旧盛放，只为这一片静好的光阴。

2025年7月17日

紫薇花盛开



诗词五首

姚咏春

蝶恋花

——忆1965年8月大学毕业（5月27日）

几日前大学同学来微信曰，转眼毕业已满一甲子矣。彼此共同感慨之余，她让我为之赋词一首，以为纪念。我不胜惶恐，但又不能拂其意，只好勉强为之。吟就小词如下。

恰是秋高八月暮， 陌上杨柳（1）遮尽离人路。
问君留恋最何处？ 凌水红楼五载住。（2）
此日石礁轻慢步，
举目长空，（3） 一鹤冲天去！
茫茫碧海宽多许？（4） 蜀山知是艰难旅。（5）

注：（1）我于1965年8月毕业于大连工学院（现在的大连理工大学）。（2）大学五年我们班男生一直住在凌水桥西的五楼（红砖）宿舍。（3）石礁，指黑石礁。当时我们去大连市内一般都步行到黑石礁，然后乘坐4路有轨电车到市中心的青泥洼桥。（4）碧海，指渤海。（5）蜀山，代指四川，我毕业被分配到四川石油部门工作。

清平乐

——晨练（6月20日）

东方将晓，	翁姬起来早。
漫步人行道上好，	空气清新极了。
杜鹃啼叫声声。	芭蕉笑脸相迎。
莫道于今老矣，	依然步履轻盈。

鹧鸪天

——周日午前（6月29日）

翠竹丛荆绕户遮，	荒台野树卧晨鸦。
携来翁姬迈轻步，	摄影青年趁早霞。
勤阅网，慢饮茶，	时翻唐宋八大家。
于今更赶新时尚，	边喝咖啡边赏花。

水调歌头

——为进住泰森公寓足月再喜赋（6月30日）

向往泰森久，	喜住泰森来。
廿年异国岁月，	此月最开怀。
满院鲜花高树，	更有茸茸碧草。
翠竹掩荒台，	晨起绕楼走。
时见鸟徘徊，	八旬外，不言老，快活哉！
乐园每日相聚，	兴趣胜童孩。
回首懵懂年少，	为学辞家远去。
消息惊乡垓！	多少当年事。
一笑付尘埃！	

暑天排遣

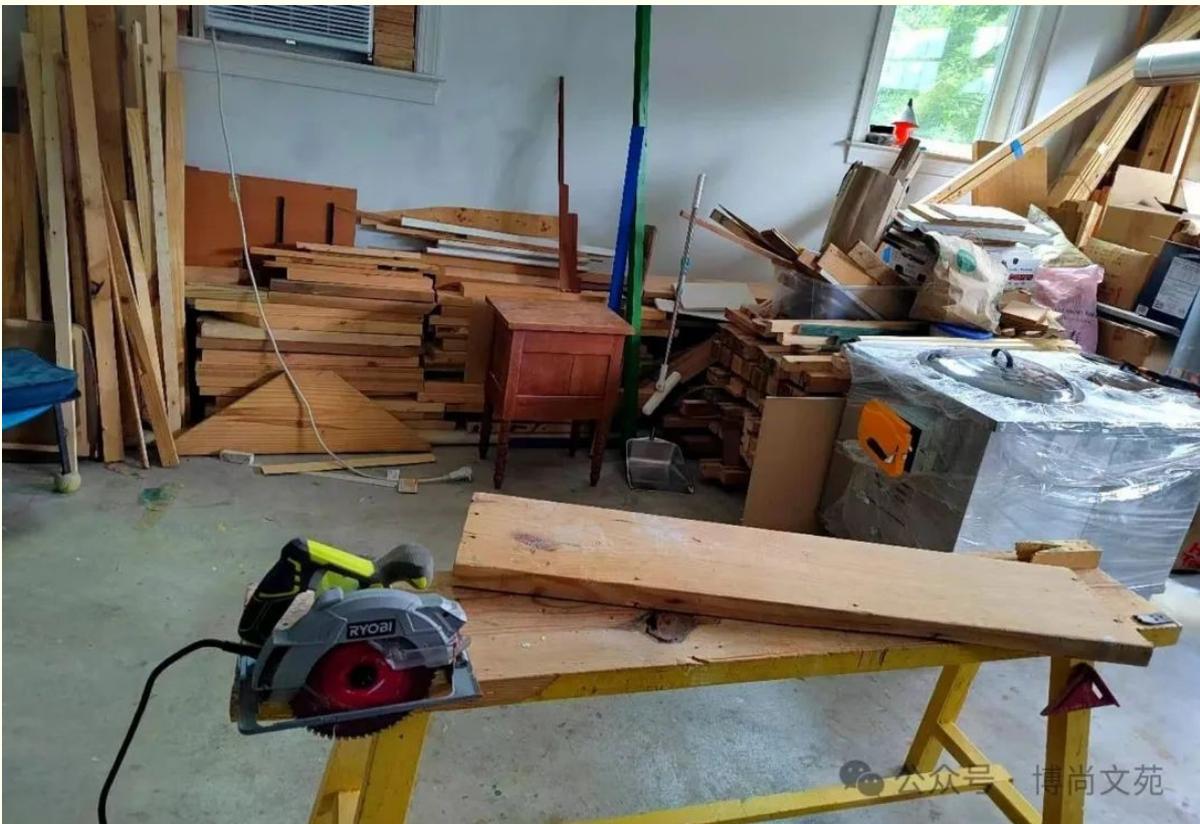
（7月8日）

暑日灼难耐，	蹒跚林下行。
枝繁蔽日烈，	花放散香清。
陋舍享温适，	毛诗引诵声。
莫轻八秩外，	家国尚关情。

中国饺子

李庆宪

我从小就喜欢做木匠活，女儿也知我的爱好，于是与我商量，能否做一套仿明清的翘头案三件套，提升一下客厅的品味。我求之不得，立刻答应了，而且准备工作就绪后，马上干了起来。有位帮我拽树根的邻居是位美国白人，因他的儿子“布孛拖”经常来我家，为此我们都习惯叫他“布孛拖”的父亲。“布孛拖”的父亲与普通美国人一样，个人主义强，天性直率自信，务实开放。在我们之后的相处中，两家越走越近。当“布孛拖”的父亲得知我制作家具后，就经常到我家车库门口，看我做木工活。这天下班回来，他直接把坐驾停到我家车库门口，从车内取出一把电锯，指指车库地上的一大堆木料。我立刻明白了他的意思，他这是看我用手工木锯干活太吃力，为此找了一把电锯。我很感动，不知如何答谢为好。忽然想起前几天他到我这里时一边打电话，一边喝啤酒的情景，于是从冰箱中取出两桶罐装冰啤酒送给他，他接过来不断点头，连声说着“三克油”。并边喝啤酒边示范我如何使用电锯……



作者的木工工作间

晚饭时女儿突然与老伴说：“姥姥(女儿对母亲的昵称)包的饺子太好吃了”

姑爷马上翘起大拇指，用生硬的汉话说：“饺子的，邻居说好。”

女儿见老伴有些不解，接着解释说：“姥姥，‘布孛拙’的父亲在微信里与你姑爷儿说，您包的饺子太好吃了。造成‘布孛拙’的5岁小妹‘乔西’都不好好吃饭了，就等着吃咱家的饺子了。”

老伴恍然大悟忙笑着说：“好办，好办，这个周日还包饺子，而且换个馅，让他们尝尝韭菜、鸡蛋加大虾仁的饺子。”

我马上附和道：“太好了，只要是韭菜馅，不管饺子、包子还是烙盒子我都爱吃。”

老伴瞥了我一眼，说：“别忘了星期天早上到四号菜棚割些韭菜来，择好、洗净、切出来，这可都是你的活呀！……”

我忙学着用英语答应着“Yes、ok”。



周日到了，我与老伴正在包饺子，突然门铃响了，大外孙“乔那森”马上跑过去开门，原来是‘布孛拙’和‘小乔西’又来串门了。

我低声对老伴说：“小丫头还真有灵性，知道咱家又包饺子了。”

老伴回答道：“那还用说，准是姑爷儿微信告诉‘布孛拖’的爸爸了，美国人就是实在……”

兄妹俩来到大厅后，大外孙“乔那森”拽着“布孛拖”座在沙发上看电视，小乔西马上跑过来，双手扒着桌子边看包饺子。小乔西已经高出饭桌一头了，粉红的小脸蛋十分惹人喜爱，两只水灵灵的眼睛目不转睛的看着刚刚包出来的饺子，嘴唇似乎微微的颤动。老伴情不自禁地说：“小乔西，今天专门给你包的韭菜、鸡蛋大虾仁的饺子，爱吃吗？”

小乔西看看老伴手中的饺子，又看了看我在赶面皮，脸上一点表情也没有。老伴又接着说：小乔西，听你的答底（爸爸）说，你特别爱吃中国饺子，今天就专门给你包韭菜馅的饺子……”

没等老伴说完，我便插嘴道：“小丫头哪听得懂你说什么呀！你看她都被你问傻了……”

这时灶上烧的煮饺子的水开了，老伴赶紧托着一盖帘生饺子放入开水中，正在这时，我突然看到小乔西冷不丁的用右手抓起一个包好的生饺子就往嘴里塞，看她吃力的嚼着我马上喊住她，老伴扭头看到这一场景，刚下锅里的饺子，也忘了搅和了，关掉火马上跑到乔西跟前，用手一边帮她从嘴里向外掏，一边说着：“宝贝呀，你着什么急呀，这是生饺子，马上给你煮熟再吃，快吐出来…



公众号·博尚文苑

作者制作的仿明清的翘头案三件套

小乔西哪里听得懂中国话呀，你越让她吐出来，她越是使动的往下咽。就这样老伴只帮她掏出来三分之二，一少半的生饺子还是被小乔西咽了下去。这下可吓坏了老伴，马上拿着茶杯带她去洗手间又洗又漱的。我马上放下手中赶面杖，帮助煮起饺子来。不一会娘俩儿从洗手间出来，小乔西脸上的韭菜、面皮全洗干净了，她又像没事人一样，跑到桌前来看包饺子.....

送完热腾腾的饺子和“小乔西”哥俩儿后，全家人开始用餐，这时老伴绘声绘色，把刚才发生的一幕，一五一十的描述了一遍，全家人听后顿时都笑得前仰后合，我呢！也几乎乐出了泪花.....

2025年7月于 美国 弗吉尼亚州



【上海博尚文苑】作家李庆宪优秀作品选

[返回目录](#)

荷花节观荷

芳草

暑气蒸腾悬骄阳，
南风庸怠懒送凉。
泰森公寓群翁妪，
兴致盎然赴荷塘。

无边碧荷放眼望，
亭亭玉立盈满眶。
红白粉紫花仙子，
接踵比肩竞绽放。

游人如织穿梭忙，
爱荷惜莲醉心房。
轻扶碧叶撑绿伞，
手机相机咔嚓响。

忽然一阵清风至，
满池莲花点头忙。
似喜宾客观倩影，
亦如佳人迎才郎。

一年一度荷花节，
良辰美景惹人狂。
错过佳期半年悔，
唯待来年与君傍。

2025-7-21



[返回目录](#)

班夫与落基山脉的山水云天

方元

今年的独立节前后，老伴和我在女儿带领下，去加拿大班夫旅行了一周。我们自驾游览了加拿大落基山公园群包括：班夫国家公园、贾斯帕国家公园、和幽鹤国家公园。半个多月过去了，我们早已回到了美国的家中，可是加拿大的山山水水还是时刻萦绕在脑海中，让人难以忘怀。

加拿大落基山脉自西北向东南蜿蜒伸展，绵延1,200公里，宛如一条巨龙盘踞在阿尔伯塔省与不列颠哥伦比亚省之间。其核心段包括班夫、贾斯珀、幽鹤（Yoho）和库特尼（Kootenay）四大国家公园，1990年被联合国教科文组织认定的世界自然遗产群。

班夫国家公园是加拿大落基山脉的心脏，早在1885年成为加拿大第一个国家公园。在班夫镇北，有座如同金字塔状的卡斯卡特山很雄伟，状如瀑布倾泻，把它看成是班夫地标山。在班夫乘缆车登上2,210米的硫磺山顶，看到绵延起伏的落基山脉群，山体厚重、排列整齐，没有特别的尖锐高耸，却是一座挨着一座，沉稳、雄浑、大气。大部分山脉我叫不出名字，只有形状特别的，我记住了如城堡山、三姐妹山、还有金字塔山，落基山的岩石多为灰白石灰岩和页岩，线条锋利、层理分明，既坚实苍茫又轻盈挺拔。春夏之交，雪线分明，山巅素裹银装，山腰林海翻涌，蔚为壮观。

班夫国家公园及周边湖泊众多各具神韵。不是一种蓝、或绿，而是千种蓝、万种绿。梦莲湖（Moraine Lake）是十峰环抱的碧玉，湖水因含有冰川磨碎的“岩粉”而呈现湛蓝偏绿的“冰河蓝”；露易丝湖（Lake Louise）以其温润乳蓝的湖面与维多利亚冰川相辉映，湖水清莹，宛如仙境；佩托湖（Peyto Lake）则呈狐狸状，湖水翠绿欲滴，远观如青玉镶嵌山谷之间；翡翠湖（Emerald Lake）则因水中矿物和周边植被反射而泛出黄绿与湖蓝交织的色彩，清澈透明；位于贾斯帕国家公园中的玛琳湖是加拿大国家最大的冰川湖，其颜色呈深蓝绿；药湖其湖水颜色奶白泛黄，更神奇的是清澈的湖水到秋冬季节竟会消失，是世界上最大的地下河之一。

这些湖水丰富的颜色源自冰川融水中的悬浮颗粒与湖底地质的差异，是高山地貌湖泊特有的奇观。在阳光、云影、四季变化下，湖色变幻莫测，如梦似幻。虽然，在世界多处也能看到高山冰川地带出现的“冰川岩粉彩湖”（如瑞士、新西兰、中国等）。不过，加拿大落基山因地质稳定、湖泊众多、冰川活耀，加上国家公园保护完好，因此，这里的彩色湖泊群堪称世界之最，最为集中、最让人震撼。

除了壮丽的山脉和宁静的河流，这里还有那些令人惊叹的峡谷和奔腾咆哮的瀑布。强斯顿峡谷（Johnston Canyon）是我们探访的第一个峡谷（属班夫国家公园），该峡谷是经过几千年河水侵蚀而形成，深邃的峡谷、清澈湍急的溪水在石灰岩间激荡穿行，形成大小瀑布多处。水声如雷，雾气腾腾。沿着峡谷建造的步道非常独特，许多部分是悬挂在陡峭岩壁上的钢铁栈道，让我们近距离欣赏峡谷和水流的壮美景色。在下峡谷，站在桥上正面观看瀑布的雄姿，这里还有一个岩洞，进得洞中，离瀑布不到10米，飞溅的水花及雾气浸润眼镜及全身，似乎可以触摸到瀑布本身。

密斯塔亚峡谷（Mistaya Canyon）则以其蜿蜒深邃的壶穴地形闻名，密斯塔亚河的激流经过数千年对石灰岩的侵蚀，形成螺旋状、光滑壶穴和槽状地貌。当我们看到水流如何在坚硬的岩石中雕刻令人惊叹的形状，展现出大自然的鬼斧神工！别具一格的地貌和宁静的氛围给我们留下深刻印象。

在贾斯珀国家公园中，我们被阿萨巴斯卡瀑布（Athabasca Falls）猛烈水势震撼。雪山融水从30多米高处跌落，溅起水雾如烟，水量巨大，轰鸣震耳，是落基山脉中最具冲击力的瀑布之一。该瀑布的独特，不仅在于磅礴的水量，更在于它的峡谷地貌。其一，强大的水流侵蚀：瀑布的水源来自哥伦比亚冰原的融水，夹带着泥沙和岩石，以巨大的力量冲击两岸的岩石；其二，壶穴与峡谷，河水将岩石切割成凹槽，水的颜色呈现冰蓝、灰色或乳白色；其三，轰鸣声，由于水流量庞大，即使还没走到瀑布跟前，就能听到巨大水声，增加了瀑布的魅力。

水从高处来，在峡谷中回旋，化作雾气升腾，与山上白云交织，形成“水中有气，云中有瀑”的奇妙景观。

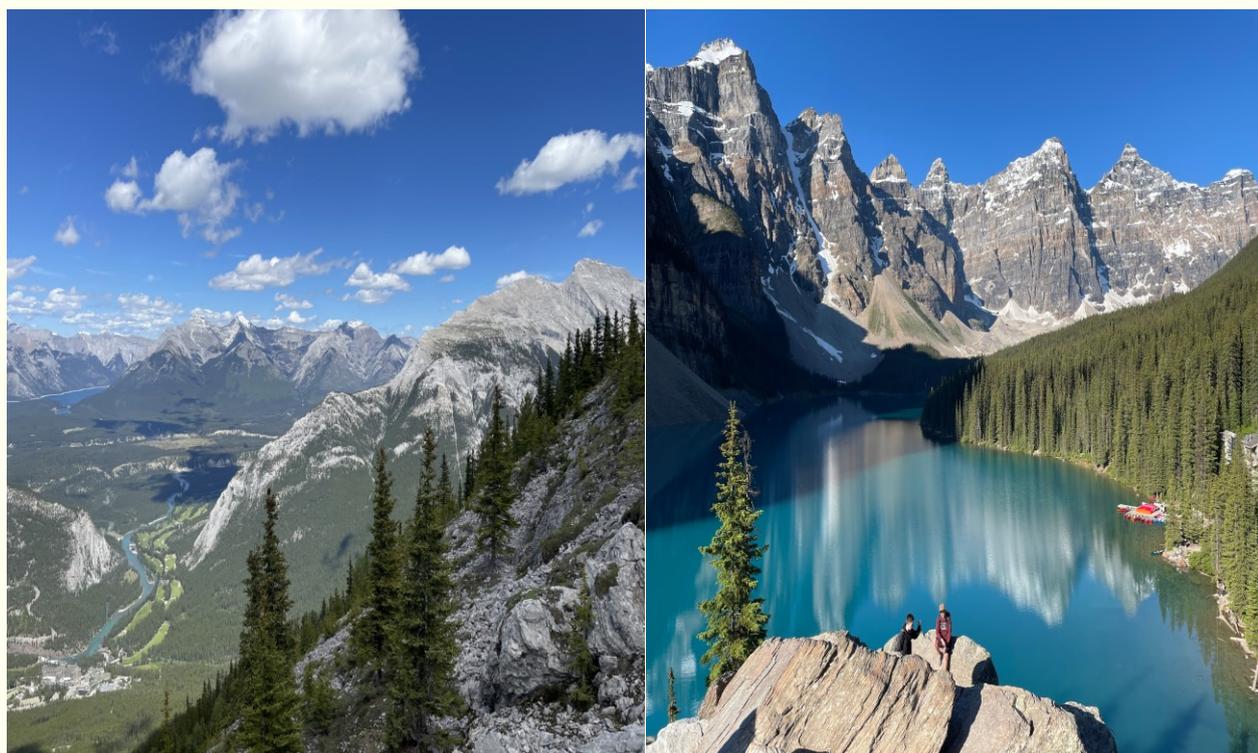
来到贾斯珀国家公园，哥伦比亚冰原（Columbia Ice field）是不可错过的必看景点，它是北极圈外世界上最大的冰原遗址，面积约为360多平方公里，其厚度为100至360米。哥伦比亚冰原不仅是加拿大落基山脉的巨大冰原，它也是横跨北美大陆的分水岭，是北美多条河流的源头，如阿萨巴斯卡河、北萨斯柯彻温河和哥伦比亚河。我们乘坐公园特有、专用的“冰原探索车”来到离冰原中心最近的“阿

萨巴斯卡冰川”（Athabasca Glacier），冰层发出浅蓝色的光，这是由于冰河的冰层密度极高，阳光无法折射，故而在阳光下呈现晶莹剔透的蓝光，十分瑰丽。

我还斗胆上了离冰原中心不远的哥伦比亚冰原天空步道(Columbia Icefield Skywalk)，它是一个 U 形玻璃作底的观景台，悬挂在280米深的辛瓦普塔峡谷上方，这儿四面群山环绕、头顶蓝天白云，脚下是深邃的峡谷和瀑布，大自然的景色那么壮美迷人，我也把怯懦害怕丢在脑后。

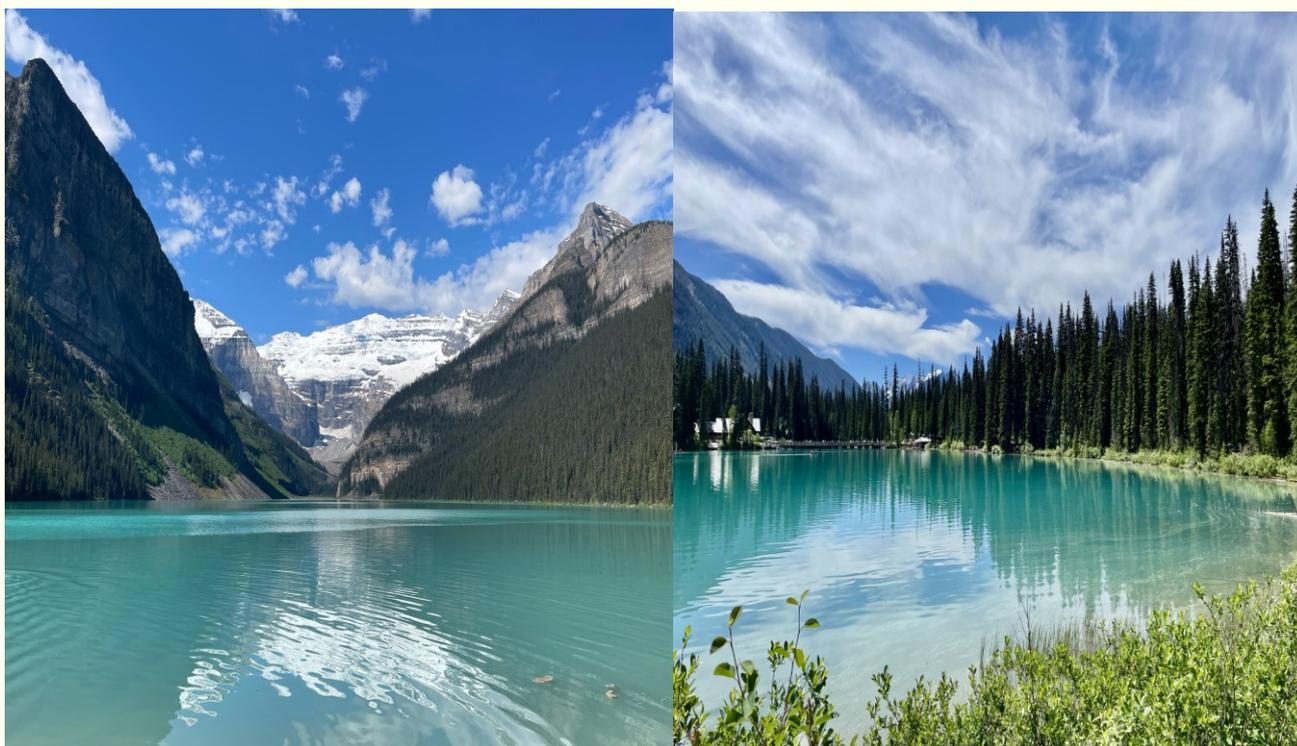
旅程虽短，但班夫那“一山一水一云天”的画面却永驻心中。蓝天白云与冰峰相拥，湖泊倒映天光，飞瀑激荡如歌——这一切交织成大自然的杰作，让人沉醉其中。正如柳宗元笔下所言：“山水有灵，观者忘言。”班夫的神奇不在于一时惊艳，而在于它深藏的力量与纯粹，让人心灵洗涤、无限神往。

07/20/2025



左图一，站在 2,210 米的硫磺山顶，落基山脉尽收眼底

右图二，十峰坐拥无穷魅力的梦莲湖



左图三，维多利亚冰川和梦幻般露易丝湖相辉映

右图四，清澈透明蓝绿相间的翡翠湖



图五，站在辽阔的哥伦比亚冰原上

晒晒入伏的小菜园

张媛香

常言道热在头伏，一年的炎热正式拉开了帷幕。太阳高悬，热浪滚滚，小菜园里的菜菜们顶着烈日茁壮生长。

紫长茄皮薄肉厚，富含花青素，营养丰富。



西红柿挂满枝头，红宝石般璀璨的西红柿，是小小菜地一道亮丽的风景线。





宽叶空心菜，菜叶大、梗粗生长快速，是夏季种植的最佳蔬菜。也是夏日最受欢迎的菜肴，它是低热量高纤维的绿叶蔬菜，富含多种维生素，具有清热解毒促进肠道健康，适合夏季食用的蔬菜。



苦菊夏季食用可消暑降火，其丰富的营养成分有助于改善肠道功能，是肠道保健的优质食材。



西兰苔由芥兰和西兰花杂交选育而来，西兰苔营养丰富风味独特。西兰花、芥菜营养成分与一身的优良品种，受到人们的喜爱。



凯萨生菜不生病虫害，而以脆甜的口感受受欢迎。



中国芹菜香气浓郁，纤维含量高。中餐小炒的首选。



辣椒结果一串串

韭菜割了一茬又一茬

整齐排列的小香葱



收获西葫芦新品种



喜摘豆角



每日都有收获



在阿灵顿公园的野餐活动

云艾青

华盛顿 DC 是美国的首都，也理所当然的浓缩了美国历史中的政治，经济和文化的精髓。

从前我们游览华盛顿 DC 都是去热门景点：国家广场 National mall、白宫 The white House、林肯纪念堂 Lincoln Memorial、各种博物馆、动物园和植物园及艺术中心等。每次都是在近距离的观光游览。是在华盛顿 DC 的城中漫步。但这次维也纳中心组织我们去了阿灵顿公园，进行了一次野餐活动。

维也纳活动中心带我们去的这个公园实际名称是：伯德约翰逊夫人公园，是乔治华盛顿纪念公园大道的一部分。该公园是波托马克河上的一个完整岛屿。以前称为哥伦比亚岛，1968年为纪念林肯 约翰逊总统的妻子改为“伯德约翰逊夫人公园”。这里是约翰逊家族最喜欢的地点之一。他们经常在这里停下来放松身心，眺望波特马克河，然后返回喧嚣的华盛顿。

阿灵顿公园（伯德约翰逊夫人公园）这个岛屿拥有闹市中取静的绿色空间，阿灵顿公园很像是华盛顿特区围绕着它，而宁静的绿洲一样。

但是当我们走进这个公园还是有一些惊喜冲击我们。一进入公园左手边一眼望去，映入眼帘的是波托马克河里的帆船和游艇，华盛顿这座被波托马克河温柔环抱的城市，在这里停泊着无数只游艇。再顺着游艇前方看，就是美国标志性的建筑《五角大楼》的一侧。



图中有美国国旗的是五角大楼

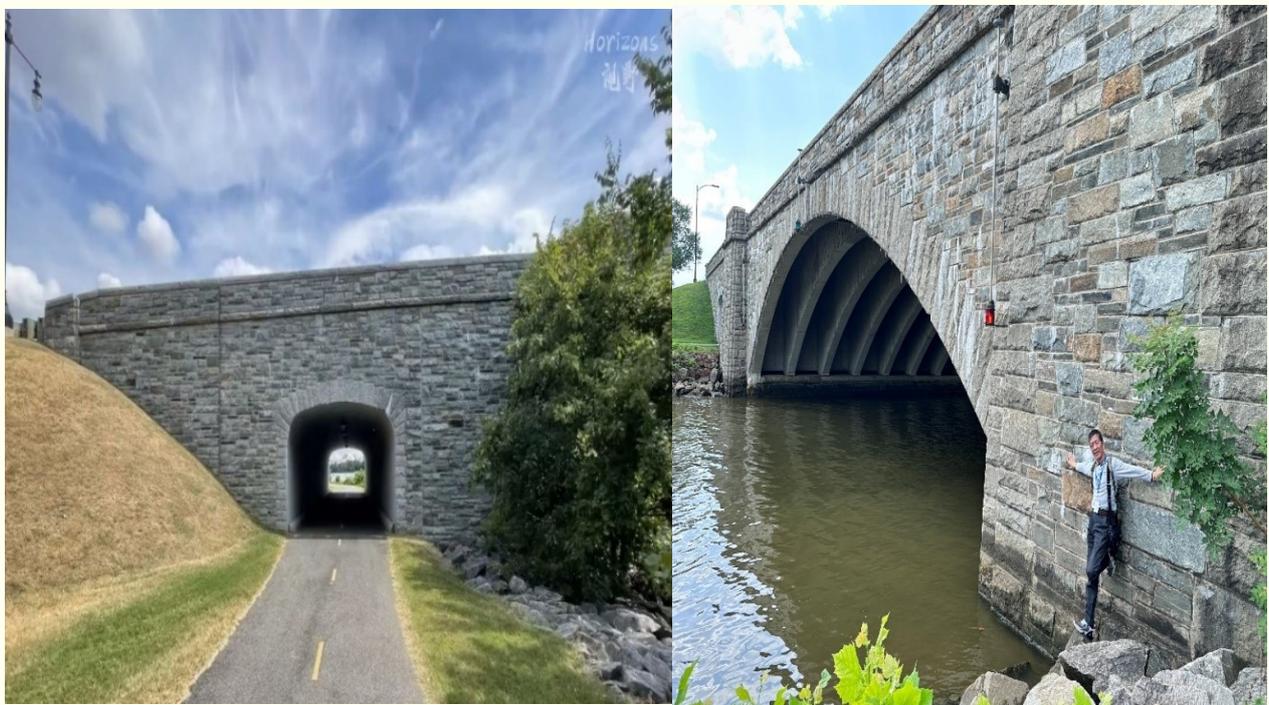


另一个方向拍摄的五角大楼

顺着河流继续前行，看到的是景观设计师在公园设计的大部分路段，每一路段都进行了巧妙的设计，数以千计的水仙花和数百株郁金香将宣告每年春天的到来；明亮的硬木树精心构图，突出了秋天最好的岁月。



穿过下面这个石拱门，就到了岛屿的另一边，在湖边我们远眺河对岸的纪念碑和白宫时，给人不一样的视觉感受。





上图中的步道，是弗农山步道从岛的一端延伸到另一端，大部分路程沿着波托马克河沿伸。我们看到有人沿着步道跑步或步行，有的骑车向南奔向弗农山。

听说如果一直向北行驶，这条步道将连接其他国家。这个风景步道，可以一路前往皮茨堡。

看到这个步道，想到我们小区旁边也有一条非常长的步道，我们的步道和他们步道是相通的，如果我们一直沿这个步道骑行两个小时左右就可以到达这个弗农山步道。我们小区旁的步道上每天有很多人骑自行车和走路来锻炼身体。

公园内设有野餐桌、卫生间、短途小径、设有餐厅码头。是摄影，野餐和安静和沉思的好去处。今天大家高兴聚在一起野餐。我们有说有笑一起享受美食。



这颗枯朽的老树，几人都很难围抱住起来。听说上了年头的参天大树，在来往走动的人多了，沾染的人气多。树桩就渐渐有了灵性，在上面又开枝散叶，茂盛成长了。我们也来沾沾福气，愿大家如同大树一样能散发青春活力。





2025. 7. 23

[返回目录](#)

2025荷花节 我们一起结伴赏花

李源 汪基铭

夏季是荷花盛开的季节，荷花节去荷花公园欣赏荷花，是一次难忘的体验。漫步在荷花池畔，欣赏荷叶的绿意和婀娜多姿荷花的美丽，感受大自然的宁静与恢弘。



(点击赏荷花链接观赏更多内容)

<https://youtube.com/shorts/dPVeym9X7XE?si=LrR96OCCgNWJU3IZ>

[返回目录](#)

奇文共欣赏（一） 殡葬革命

徐 联 舫

这本书比较薄，书名是采用陶渊明的诗句。意思是，见到好文章，与朋友共享，很开心。我的这本书采用这个书名，是想强调这本书的独特性。我的其它三本书，虽然有价值，但只是记录自己一些人生感悟，智慧，哲理，希望对读者有启发，并不是学术成就。但是，我无意中来了灵感，写出了几篇学术文章，很感意外。

来美国以后，我不搞电脑了。因为在美国，不进大学，很难进入美国科技领域。这几篇是文科内容，我可以进入。

本书的五篇文章，头两篇不是学术文章。其它三篇：一个历史问题，外语学习问题，中医改革问题，都是学术论文。我所以非常关心这几篇文章是因为这些问题，或者是著名的历史问题，或者是与许多人有关的问题，但是没有解决好。

历史问题。也许你觉得这个问题不重要。一个皇帝的死亡，离开今天已经几百年了，的确没有重要性。但是我建立了一种新的历史研究方法，从而对这个问题有了突破。读了我的文章，有读者评论，这个千古之谜解决了！我所以能够解开这个千古之谜，一来，我运用了心理学。二来，从一开始，我就摆脱了原来思路的束缚。也就是过去的历史学家研究的前提就错了。他们的研究题目都是：“谁杀了赵匡胤？”。而我的研究题目是：“谁是赵匡胤之死的罪魁祸首？”。这个问题的不同提法，决定了方向的对错。所以他们走进了死胡同，几百年没有进展。还借口证据不足，无法下结论，不了了之。而我根本没有新的资料，只是利用心理逻辑，步步推演，得到的结论很有说服力。我的方法具有普遍意义，就是历史研究利用心理学方法。面对母亲出的难题，赵匡胤心里在想什么是根本不可能对任何人讲的。如果坚持要找到证据，才能下结论。那么这个问题就永远无解。另外从反面也可以证明我的方法具有说服力。我的文章发表在中国网站，被大量盗版了。如果没有价值，别人会盗版吗？小偷决不会偷没有价值的东西吧？

外语学习。我出生在上世纪三十年代。从小学三年级开始学英语。后来当然中断了，都学俄语了。我自己对英语有兴趣，有时业余还学一点。但效果很差，我不服气，难道我没有努力学英语？直到1980年，我作为首批出国进修的访问学

者，到了加拿大。期间，一件事情触动了我，使我忽然醒悟，找到了英语学不好的原因。而且，我建立了一个学习英语的理论模型。从而，我不再迷茫，我可以回答有关英语学习的任何问题（当然不等于我英语水平马上提高，因为积累单字是需要时间的）。我的理论很简单，学英语要从句子出发，而不是从单字出发。按照我的办法，根本不要背单字，只要背句子。也不要大讲语法。只要简单了解一下就行。美国人学英语，是不需要学语法的，因为句子中包含各种语法现象，只要模仿就可以了。但是，对外国成年人，开始要讲一点语法，原因是他没有机会在婴儿时期就接触英语，他也不可能再模仿婴儿的行为。典型的是疑问句的词汇次序要颠倒，这是中文没有的，不先讲一下，难以习惯。

还有一点要注意的，就是与母语的关系。中国的小孩子，到美国来，进入美国小学，与美国孩子在一起，很快学会英语。但对中国成年人，无法像小孩子那样，与美国人打成一片，所以要有中文辅助，作为过渡。许多人来美几十年，英语还是不会，原因就在这里。无法解决从中文到英语的初始过渡。

我的建议是这样。有一本书，叫做“英语九百句”。有许多英文句子，都是日常用语。每个句子有中文译文。从句子出发，听英文句子朗读，反复听。

此书只有英文句子的中文解释，没有英文单字的中文解释。我们既要中文帮助，又要尽快摆脱中文束缚。因为，中文解释并不一定准确解释英文句子，中文字和英文字没有一一对应关系，你要根据句子内容情景，自己体会。总之，**英语是技艺，不是科学**。许多理工科学者专业能力很强，但英语不行，原因就在于此他把英语当作科学来研究，企图找出规律。

用这个办法，你很快就可以学会英文。只要过了开头一段困难，以后越来越容易。利用手机和电脑，你完全可以自学，不必求助别人。

虽然现在的英语学习节目已经普遍不强调语法了。但是，有一个理论指导还是可以少走弯路，更加有效。我看到手机上一个日本学者谈英语学习的文章，我觉得根本没有我说法简单明了。看来对这个问题，人们还是没有得到理论共识。

2025年7月16日

奇文共欣赏【一】

目 录

- 一、殡葬革命
- 二、低消耗社会
- 三、破解千古之谜：
- 四、谁是赵匡胤之死的罪魁祸首
- 五、论中医现代化之路
- 六、自学英语最佳途径：四字秘诀

一、殡葬革命--新的死亡观--

生老病死，是人人必须面对的。人类应该怎样看待死亡？在中国古代，对殡葬是很重视的。讲究“入土为安”。下葬时，要看风水，要选墓地，要用好的棺木，要有隆重仪式。在葬礼上，子孙要披麻戴孝，嚎啕大哭（所谓哭丧）。守灵，扫墓，祭祖，是中国人传统孝道的体现。祖坟是神圣的。有的人发达了，认为是因为祖坟选了好地方。如果祖坟被掘，那是奇耻大辱，仇恨不共戴天。

人们相信人死后，是进了天国。想象那里是与人间相似的地方。所以，陪葬的物品模仿生前的物品，尽量厚葬。逢周年纪念，还要烧纸钱，希望死者在天国有钱化。

这种观念和习俗的产生，是可以理解的。亲人去死，当然是悲伤的，难过的。种种仪式，无非是表达这种哀思和怀念。至于天堂云云，也只是一种精神寄托而已。

但是这种观念和习俗，是不符合科学的。现代科学告诉我们，人死了，肉体不久就会腐烂，消失。所以，对尸体的保存和膜拜没有任何意义。许多帝王千方百计保存尸体，防止腐烂。虽然有一定效果，有的保存千年。其实，对死者没有意义，对生者也没有意义。所以，现代人，有的生前规定，

死后捐献器官，以利他人。

即使某些宗教认为天国存在，也只是灵魂去了天国，不是指肉体。所以即使有宗教信仰的地方，有的实行天葬，有的实行海葬。

近几十年来，中国丧葬情况已经有改变，现在普遍实行火葬。但还普遍有墓地，或留骨灰。其实没有必要。人死了人们纪念他(她)，这可以理解，但主要应该从精神上纪念，而不是对肉体的保存和膜拜。

几年前，我读了一本小说。其中提出，人死后建立灵魂纪念馆，对我很有启发。人死了，什么尸体，骨灰，棺材，墓地，安葬，立碑，等等，全无意义。只有精神纪念是有意义的。人死了但他的精神，思想，学说，可以长存，甚至有巨大影响。也就是信息可以永存。纪念死者需要的是保存信息，继承他（她）的精神遗产。

古今中外，为了料理“后事”，人们花费多少 4 人力，物力，财力。从中国的帝王陵墓，到埃及的金字塔，到印度的泰姬陵，无不工程浩大，成为著名旅游景点。有的皇帝，从登基那一天，就开始修墓，延续几十年。现在看来，这些工程的确是奇迹，但只是建筑工程的奇迹，对它们所纪念的人，没有什么意义。人们去参观这些建筑，对这些被纪念者的事迹也许一无所知。除非有另外的文字来描述他们的丰功伟绩，或者奇闻逸事。那还是靠文字记载，不是靠这些陵墓本身。所以，有意义的还是文字，即信息。

取消传统的殡葬，不是不要纪念死者。恰恰相反，利用今天的信息和网络技术，我们可以大大加强对死者的纪念。

将来，网上墓园将取代传统墓园。

近年来，社交网站的兴起，如“脸书”，也说明问题。几个年轻人，才几年，搞得这样红火。他们本身没有创造新技术，只是利用新技术。就是有一个新概念：网上社交。利用互联网，改变传统社交概念。“网上墓园”也是利用互联网，改变传统“坟墓”的概念。这个变革比网上社交还深刻。这将完全颠覆传统的殡葬概念。也可以说，彻底“埋葬”传统的殡葬活动。

追悼会还可以开，也应该开。但不需要在火葬场，或者在墓地，可以在一个礼堂或宾馆。会场也不需要供奉骨灰盒。完全是精神纪念。纪念碑，纪念馆，还可以有，但只是极少数。只是为纪念少数对社会有特殊贡献的个人或群体，或者是为纪念特殊事件中死亡的人们。这些纪念碑，纪念馆，也只是精神纪念，不需要包含任何肉体成分。

从全社会讲，坟墓的概念应该取消了，或者改变了：从物质坟墓变精神坟墓；从实体坟墓变“虚拟”坟墓。也就是不要墓地，墓碑，棺材，骨灰，用“网葬”替代“天葬”，“地葬（土葬）”，“海葬”。

也许有人觉得网上墓园是否太虚？人类社会包含物质和精神两方面，精神就用信息体现。人类的知识，过去都是通过书本来传递，书本就是信息，难道书本知识虚吗？假定你是亿万富翁，你的财产除了表现为房产，汽车，大量的就是表现为银行的数字，数字就是信息。难道这些数字虚吗？对死者的纪念文字难道不比一个骨灰盒意义大得多吗？

这个精神墓园可以包括死者本人对自己一生的总结，评价，也可以包括亲属，朋友对他(她)的评价和怀念。

“死”是每个人都要面对的，也许有人愿意默默地死去，但我相信多数人不愿意。人们总希望死后留下一点什么，这是普遍的想法。尤其是知识份子想对家人，后代，社会留下一些东西。即使是一个普通人，一生总有一些经验，教训，对后人可能有启发。处分遗产是有钱人的事，但留下遗言是任何人都可以做的。遗产贡献社会，是有益的。留给子孙也许有益，也许有害。但留下精神财富，一般总是有益的。即使是罪大恶极的人恐怕也有话要说。也许他要告诫世人，不要重覆走他的路；也许他要控诉使他走上犯罪道路的环境。更不用说功成名就的人了。所谓“人之将死，其言也善”。这句话虽然不是百分之百正确，但有一定道理。红楼梦中的王熙凤就是例子。

网上墓园内容可以比传统墓园丰富得多。传统墓园只有一个墓碑，一般也就是刻上死者的姓名和生死日期。还有子孙的名字。只有极少数智者，在墓碑留下一句或几句富有哲理的文字。而网上墓园可以有大量文章，感想，评论，照片，音乐，录像。

网上墓园可以设计许多优美风景图片，比真实的美丽。也可以利用现实世界风景名胜的图片。你可以选择颐和园，也可以选择九岱沟。或者自己的出生地，工作过的地方，以及其它值得纪念的地方。

传统墓园占了许多土地，影响社会发展。网上墓园就没有这个问题，它有利于环保。

现在，有些地方房价飞涨，墓地也越来越贵。人们感叹生不起，也死不起。有了网上墓园，没有人会“死无葬身之地”，而且人人可以“永垂不朽”。

为了便于转变观念，网上墓园里也可以有“墓碑”，“灵堂”，“花圈”等。

也可以“扫墓”，“献花”，“凭吊”，包括留言。已经有人这样做了，但我主张的是全面普遍实施。

网上墓园还可以和家谱联系起来。现在已经有家谱软件。可以把一个家族的网上墓园联系起来。还可以把生前是同事，朋友的网上的墓园建立联系，相互印证。

博客，微博流行也是这几年的事。网上墓园也会流行起来。生者有地方讲话，死者也有地方留言。名人可以写自传，写回忆录。一般人也可以写自传，写回忆录。对没有能力自己写作的人，可以有一个新行业，代人写自传，写回忆录（这也已经有人做了，但不普遍）。

网上墓园，也为历史研究提供方便。过去的历史，除了正史，地方志，没有个人史。现在可以家家有史，人人有史，这对历史研究是个重要贡献。这里“埋葬”着许多平凡的人，对许多社会事件，他们没有许多名人的顾忌或者利害冲突，往往比较客观，可以提供旁证。

过去的帝王陵墓对考古有价值，那是因为古代文字或信息的记录和保存不充分，考古可以补充其不足。现代社会可以充分记录和保存信息，以后不需要利用发掘坟墓来研究历史。何况，帝王陵墓往往不等考古发掘，已经被盗墓者反复光顾。帝王们希望死后继续安富尊荣，但事实是永无宁日。

未来世界将是一个没有坟地，坟场，坟墓的世界。这件事有利无弊，坟地带来的问题消失了。

这个观念也不会影响宗教政策。各种宗教认为有灵魂，有天国。人死了灵魂会上天国。但没有一种宗教说过，人死了，尸体会上天国，或者，灵魂必须依附于尸体。

有些人花费大量财力，物力企图保存尸体，有些人化巨资修豪华墓园，许多人化高价买墓地，买骨灰盒，都是毫无意义的，或者说是愚昧的。人们评价一个人的一生，不是根据墓园大小，规模，而是他(她)生平的言行，事迹。宏大的墓地并不能给死者带来荣誉和尊敬。子孙后代如果要用钱来表示孝道，不如用这些钱做慈善事业，人们会感激你，也感激死者。

取消实体墓园，提倡网上墓园，这是一种全新的死亡观，也符合当前时代新的人与自然和谐的概念。人类应该保护环境，保护地球资源，保护我们子孙后代的家园。也许有人觉得，墓地没有占太多土地。但土地是不可再生资源，一寸也不应该浪费。

以后是否可以设想这样的法规：禁止修建豪华墓地，自己花钱也不行。或者课以重税。虽然你化自己的钱，但资源是全社会的。

抛弃陈旧观念，这是文明进步的表现。这是一件移风易俗的大事，也是历史发展的必然。

五十多年前，马寅初先生提出新的生育观，主张控制人口增长。这是违背传统的“多子多福”生育观的。他的意见不被当时的人们理解。今天，我们提出新的死亡观，抛弃传统的“入土为安”的死亡观。应该得到人们的理解。

马克思主义哲学是唯物论。但即使是声称彻底的唯物主义者，也往往难以免俗。面对死亡，总觉得马上放弃尸体，是对死者的不敬或亵渎。其实，有生必有死。人类就是在生生死死中发展。对死亡有清醒透彻看法并且付之实践的人是有的。比方，周恩来总理没有墓地，没有墓碑，骨灰也不保留，撒向中华大地。这丝毫也没有影响他的声誉，没有影响人们对他的评价。反而敬重他的彻底唯物主义精神。当时人们就说，他的丰碑在人们心中。而那些修建宏伟陵墓的皇帝，他们在历史上的地位不会因此而提高一丝一毫。既然周总理的骨灰都不需要保留，还有谁的骨灰需要保留呢？

也许，人们的观念改变还需要时间，但我们应该看到发展方向。网上墓园绝对不是关于现有殡葬公司如何利用电脑和互联网，也不是对传统殡葬业务的补充，而是彻底颠覆原有的殡葬概念，是一个革命。传统殡葬大概只有“火化”业务可以保留，其它都不需要了。现在已经有某种形式的网上墓园了。但还是初步的，没有形成规模，也没有提出替代传统殡葬概念的思想。但这一天终究会到来。传统殡葬会消亡，这是不可阻挡的。我并没有主张用行政手段马上取消传统殡葬，现有的法规还要遵守。而是主张宣传引导，政策支持，逐步过渡。希望学术界，社会和政府能够促进这一个过程的发展。其实，许多人的观念已经更新，在与朋友交换我的想法时，也有许多人表示赞同。有的给以很高的评价。中国民政局也号召采用树葬代替土葬，这些都说明社会观念的进步。本文只是对这个趋势的理论说明。

[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事 (25) -- 教美国人用毛笔写书法

双姥

在北维的一所社区大学里，谭大立教授十分敬业对美国大学生的“中文”教学，尤其重视中国文化艺术的传扬，教学形式生动活泼。在社区大学宣传栏里，她从家里和父母那里拿来了许多中华民族文化艺术的精品展满橱窗，有丝绸绣、字画、雕刻、编织、工艺、文房四宝等等，以配合中文和文化艺术的教学。她除了课堂上面对面教学视频教学，还有函授学生，还联系国内的学校，搞远程视频教学交流活动。她还常常聘请些文化专业人士和书法家给她的学生作讲座。

就在不久前的一个教学日，她聘请了书法老先生周鹤昕去讲了一堂饶有趣味的毛笔课。那天一早7点，热情的谭老师就到周家接人，并准备好了视频教学的电脑、视屏和十几支毛笔，还有宣纸墨水。周老更是做了许多的认真准备，还专门书写了几张大字帖。根据听讲座人的要求，在简单地视频讲课之后，侧重进行了“如何运用毛笔学习书法”的教学。甚至对每个学生作了单个训练，还给每一位学生都用楷书或行楷体书写了他们的中文名字。美国人都饶有兴趣很新奇。

下课了，大家非常高兴和感谢，纷纷要与老师合影留念。在谭老师的组织指导下，这次中国书法讲座课圆满结束了。

2017年5月21日



银光往事 (26) -- 浦江缘，美华情

-----志愿者与义工相约黄浦江

双姥

11月23日，风和日丽，阳光明媚，美丽的黄浦江迎来了又一个绚丽多彩的一天。就在这一天，浦江两岸的东方家庭博客沙龙志愿者，与活跃在美国华盛顿地区的银光义工，相约黄浦江，登上上海市堤防设施管理处提供的巡逻艇，举行了爱堤护堤的联谊活动。浦东新区海塘防汛墙管理署沈书记特意赶来与大家欢聚。东方网媒体业务管理中心的编辑兼记者郁婷芳女士也应邀参加了聚会。

浦东新区海塘防汛墙管理署署长助理、浦东家庭博客沙龙的顾燕主持了聚会并对2013年爱堤护堤志愿者活动进行了回顾总结。浦东家庭博客沙龙负责人山林在聚会上代表志愿者服务队热情洋溢地发言。她为一年来能参加爱堤护堤志愿者活动，为爱护一草一木、美丽上海做奉献，感到荣幸和自豪。浦东新区海塘防汛墙管理署沈书记在聚会上讲话，他充分肯定了一年来的爱堤护堤活动取得的成果，感谢大家对爱堤护堤活动的热情参与和大力支持。聚会上，美国华盛顿地区旅美华人银光老年协会理事龚留英，代表参加联谊活动的八位老人发言。她说，相见是缘，家乡美好，祖国美丽是我们大家的心愿。华盛顿地区旅美华人银光协会成立快十年了。一群志同道合的老人走到一起，融入社会。展示风采、传播文化，通过自娱自乐为弘扬民族文化作奉献，产生了很好的社会影响。她感谢各方领导提供了这么好的机会与大家见面联谊，希望今后加强联系，共同开展好志愿者活动。

聚会上，银光协会的秦一丹先生表演了精彩的萨克斯管独奏，沙龙的雅媛表演了热情洋溢的诗朗诵，赢得大家的热烈掌声。一路上，大家尽情欣赏了浦江两岸的美丽风光，在一起留下了合影。欢声笑语在游轮回荡。

在大家一起交流的过程中，我们发现，东方家庭博客沙龙与美国华盛顿地区的银光老年协会，有着很多相似的特点。

沙龙的朋友们坚持志愿者活动，经常放弃双休日休息，几年如一日，默默无闻，无怨无悔地付出；银光的朋友也很积极参加本地区的义工活动，如组织会员不定期地老人院服务，为他们演出，送去温暖和安慰；有的队员每星期去游泳池做义工；在老人活动中心为义务理发等等。

家庭博客沙龙，多次组织会员，爱堤护堤志愿者活动，到江边捡垃圾；银光的朋友们，也曾多次组织，在华盛顿地区，人们居住地的周围捡垃圾，两个团队都是为了我们所居住的地球村有一个舒适，干净的环境。

家庭博客沙龙，是一个团结的集体，一个有凝聚力的集体，每次活动他们都心往一处想，劲往一处使，给予我们很深的印象，同样，我们银光也是这样一个集体，只要我们银光理事长一声令下，我们这些平均年龄70以上的老人都即刻响应，踊跃报名，我们参加了“保岛活动，在日本大使馆前示威，还参加“促统会”活动，也多次去华盛顿市区迎接祖国亲人等等。

我们还惊人地发现，两个团体的头头有着共同的特点，她们都很有能力，都有无私奉献的胸怀，都有助人为乐精神，沙龙的山林有目共睹，在此不多说了。我们银光的龚留英女士同样是这样一个人，她与一些老年朋友一起，把生活在美国的华裔老人组织起来，从此我们有了自己的组织，自己的“家”，我们在一起说着中国话，聊着家乡事，在一起解了乡愁，消除了寂寞。要知道，在异国他乡，白手起家，从无到有建立起一个组织，其间的困难是可想而知的，更可贵的是，这些付出都是义务的，（银光是非盈利组织）不仅义务，还把自己的私家车当公车用，化费的汽油费也是自己的，我们都赞赏地说“人家是公车私用，你是私车共用”，我们在美国的老人很多都是没有交通的，直到现在她还是经常接送无交通的老人。

看到秋芝的博文“五星红旗下，抒发我们自豪的情怀”一张张照片，抒发了沙龙的队员们对五星红旗的感情。同样，我们银光的队员们，每每在海外看到鲜红的五星红旗，都会情不自禁地热泪盈眶，我们曾在国庆60周年庆典时，在华盛顿广场举行升国旗仪式，我们都是含着热泪，唱着国歌，仰望着我们鲜红的五星红旗在美国的国土上冉冉升起，然后我们华人在鲜红的五星红旗下尽情地歌唱，欢乐地跳舞，我们银光的秦一丹先生就是含着泪水吹奏萨克斯风，“美丽的草原我的家”，我们70多岁的银光老人唐映还为曲子伴舞。

沙龙的志愿者们，在浦江两岸举办举世瞩目的世博会其间，怀着对世博会的一片热忱，撰写了好多介绍世博的精彩文章，拍摄了大量漂亮的照片，同样银光的双姥、美籍华人科学家林熙先生等朋友，也怀着一片赤诚之心，把博友们的一

篇文章刊载在美国华盛顿地区的华文报刊杂志上。甚至在华盛顿“美华商报”上开出了“浦江缘，美华情”专栏。

两个团队，都有一颗热爱自己祖国的中国心，一颗为集体多作奉献的热心，一颗主动关心、帮助周围的朋友的爱心。正是这些共同的特点，把两个远隔万里的团队有机地联系在一起，相互学习，相互支持，共同进步。让我们结下了深深的缘分，我们两个团队的部分队员，一起游览了上海的母亲河-----黄浦江，浦江的美丽让我们陶醉，让我们赞叹，谁不说俺家乡好，我们为祖国骄傲，由衷地祝福我们伟大的祖国繁荣昌盛，这就是我们的“浦江缘，美华情”。

浦江游览后，我们又一起来到陆家嘴滨江大道，与已在那里的博友汇合，穿上爱堤护堤志愿者马甲，拿起工具，开展了爱堤护堤捡垃圾活动，再一次用自己的实际行动为黄浦江的爱堤护堤做出努力。

我们愿借此机会，代表我们银光老年协会的老人，感谢上海市堤防设施管理处、浦东新区海塘防汛墙管理署、以浦东家庭博客沙龙为主体的浦东陆家嘴滨江大道爱堤护堤志愿者服务队、感谢东方博客这个平台，把我们两个团队紧紧地联合在一起。

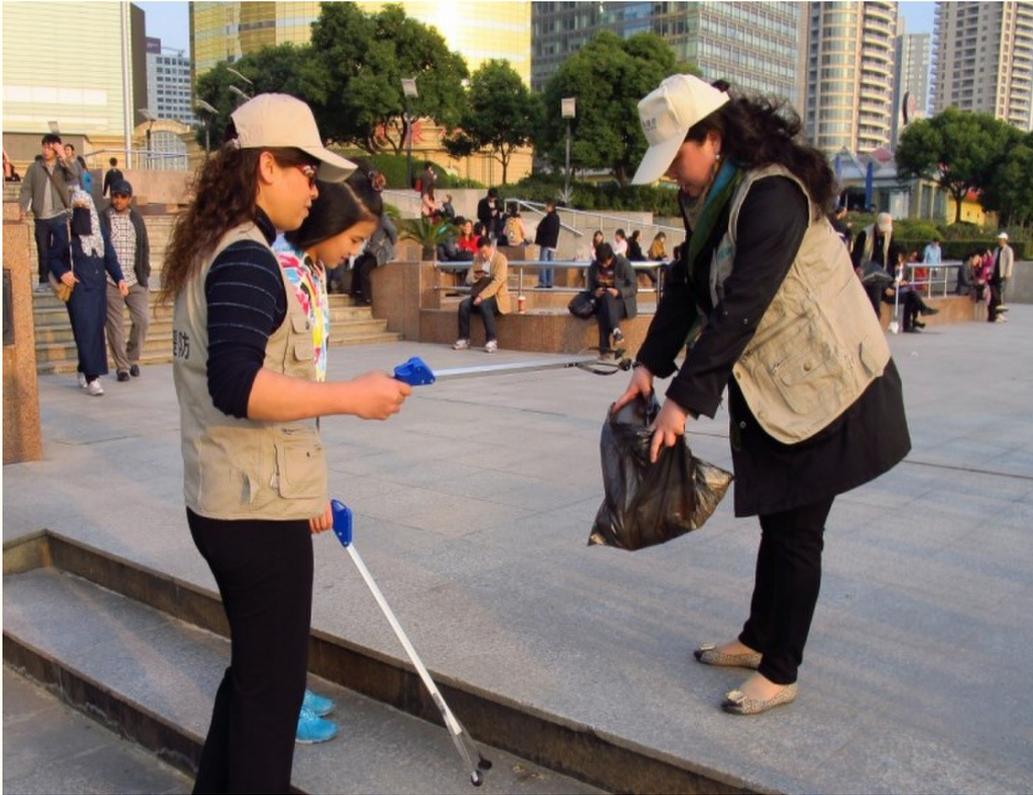
2013年12月05日











[返回目录](#)

【小说连载】

短篇小说“运气”【九 ~ 十】

李庆宪

自那天早晨工长向大家传达了单位“举办秋季技术比武”的通知后，其它车间和班组的同志们都积极地响应领导的号召，大搞岗位练兵，黄纸红字的大标语早早的就挂在工会的大门口处“敬岗爱业，科技兴国，掀起岗位练兵的新高潮！”整个单位上上下下搞的热火朝天的。这天下了白班，师傅突然让我等他一会儿，去办公室找主任说点事，很快就回来，再一起骑车回家。等师傅的功夫我在想，我每天下班回家，师傅都是走在我后面，今天这是为什么？想着、想着只见师傅很快就出了主任办公室，急匆匆的朝我走来，满脸笑容的对我说：“咱们骑车一块走吧，我刚才到主任那给你报了个名，推荐你参加秋季技术比武。这可是学习提高专业技术的大好时机哟！”

师傅说完我俩骑车出了单位大门。在回家的路上，师傅讲了他当年参加技术比武时，在单项比赛上还曾拿过第一名的经历。师傅说到高兴时还侧脸看看我，他发现我一声不吭，连忙收住话题，这时我俩刚好来到一个十字路口，正赶上红灯，我与师傅只好停车，师傅拽了一下我的袖口，说：“咱们上人行便道上歇歇再走吧！”

师傅走在前我随其后，一同放好自行车。只见师傅从上衣口袋里掏出一包香烟，取出一支叼在嘴里，我见状立刻来到师傅的左上前方，献殷勤地说：“师傅，我帮您点烟吧！”

师傅摆摆手，一转身取出火机点燃了。随着一口、两口、连续吸了三口，望着前面的路，吐出了一个长长的烟柱。然后一个深呼吸，抬头向远处望去。这时我又转到师傅的右前方，吞吞吐吐地说：“师傅，您刚才的意思我……我有点……”

没等我把话说完，师傅便扭过脸来说：“我的意思是让你参加技术比武，‘比武’你懂吗？”

还特意把“武”字说的很重。我毕竟和师傅相处半年多了，对师傅的脾气秉性都十分了解，师傅为人正直，喜欢说话办事直截了当，于是我毫不保留的，当、当、当，三下五除二，说出了我不打算比武的理由。我怕把话说得太重，师傅难以接受，为此又索性降低了调门，补充道：“师傅啊！您的好意我心里明白，想让

我尽快借这个比武的大好时机，把我的专业技术搞上去，您作为师傅的脸上也有光，不过我退伍上班还不到一年呢！技术不熟那是肯定的。自我买了自行车这几天，天天有客人来我家。再说我怎么能跟那些小青年比，他们还不到搞对象的年龄，没有什么牵挂，下班可以不回家，呆在单位学技术，一人吃饱全家不饿，那些老师傅吧，家里有个贤内助，也用不着他操心家务，可我……”

师傅见我顾虑重重，瞎找借口，后面的话也就咽了回去。这时师傅紧吸几口将烟蒂掐灭，向旁边的垃圾桶里一扔说了声：“小李咱走吧，你回家再好好想想，师傅会尊重你的个人意见。不过我还是那句话，希望你这次参加技术比武。说罢师傅向我摆了摆手，推着自行车就走了。显然师傅这是不高兴了。望着师傅的背影，我对刚才的举动多少有点后悔了……

和师傅分手后，我的思想乱糟糟的，无精打采推着自行车慢慢的向家走去。

一进门，妈妈还坐在饭桌旁，戴着老花镜正一针一线的帮我缝补袜子呢。

自从父亲病逝后，弟弟由于调到外地上班，也不很方便，来的次数自然就更少了。家里只有我和妈妈相依为命。

其实我在部队学的缝衣补裤、拆洗被褥样样都会干，只是妈妈总是抢着帮我料理这些个人的生活琐事。见妈妈这会儿不知从哪把我藏起来准备自己缝的袜子给翻腾出来正替我补着呢。我上前心疼的说：“妈妈您累一天了，还不赶紧休息会儿，怎么又帮我补上袜子了？”。可能是由于心情不好，话说的有些生硬，妈妈抬起头，摘下老花镜冲着我就说：“谁知道你回来这么晚呀？再说等你也是等，正好找别的东西时，看到你的这双袜子都破了，我就势边补边等着你回来吃饭”。说完又低头缝了起来。我随意的看了一下墙上的挂钟都快晚上9点了。马上惊讶问：“怎么，您也没吃饭呢？哎！都怨我呀…”，没等我说完，妈妈惊讶的问道：“怨你什么？出什么事啦？这样我先热饭去，吃完饭快跟妈说说”。说着放下针线活就进了厨房。看着妈妈的背影我吐了一下舌头，坏了自己说漏嘴了。这可怎么圆呢？

往常娘俩对脸坐着吃饭，总是话来话往的说个不停。再看这时各吃各的谁也不吭声，各自心里都揣着小九九呢。

只见妈妈很快将最后一口饭吃完把筷子往碗上一架说“儿子你去把碗给刷了吧，妈把最后这几针缝完，然后跟妈念叨念叨有什么不痛快的事？看你一进门这情绪就不老对头的。”

我太知道妈妈的脾气了，别看平时说笑对谁都很慈祥，一遇上事儿，还是老一套，打破砂锅问到底，不弄个明白绝不罢休。要不退休后关系转到街道，领导一看妈妈是39年参加革命，42年就入党的老革命了，退休前在单位年年被评为五

好职工。这哪能放过她，当年就被选为居委会主任，一干就是十年。这两年岁数大了，身体欠佳才退下来。但是妈妈的办事风格还是老样子。我知道瞒是瞒不过去的。索性把师傅帮我报名参加技术比武和我把师傅惹的不高兴的事，都一五一十的向妈妈作了全面的交待。心想一定会得到妈妈的理解和支持。

听完我的叙述，妈妈若有所思的说到：“儿子，我怎么觉得，自从买了这辆自行车后，你的心思就不在工作上了。每天下班一进家，头一句话准问：“今天谁又上咱家提亲来了？”我一再告诉你没有、没有，如果要有妈还瞒着你不成？还记不记得妈跟你说的话：“这回心 该踏实下来啦，好好工作吧。关于对象的事交给妈妈办，准让你满意。当时你马上向我作了保证 对吧？怎么，这才几天连你师傅的话都听不进去了？”妈妈停了一下把手上的针往线板上一搏又接着说：“从你上班后你师傅来家里好几趟，代表单位问寒问暖的，还问你在家帮我干活吗、有什么困难吗？对咱们是多么的关心。这次你师傅帮你报名，准看你是个苗子，这是多好的学习机会呀。就是拿不到第一名，你师傅也会高兴的，妈也不会埋怨你。何况要是取得好成绩，那多给你师傅争脸，妈都跟着你光荣...”真没想到妈妈平时很少对我讲大理论，这一晚上滔滔不绝，说的头头是道。还满以为妈妈会替我说话呢，没想到反而给我上了一课，问的我哑口无言，光看我在妈妈面前点头了。

为了不让妈妈过于着急，我拉着妈妈的手恳求的说：“妈妈你别说了，我知道我错了，我承认 打买了自行车后，整天想的是，这回该轮上我挑女方了。所以下班见您的头一句话就问这方面的事”。

妈妈见我有所回心转意，认识到了错误，便把我拉到身边，用手抚摸着我的头说：“这就好、这就好，明天到单位首先给你师傅赔礼道歉，认个错。像你对我保证的那样，告诉你的师傅，这次技术比武不管成败与否，重在参与，努力锻炼自己，”边说边深情的望着我，用手摸了摸我那渐瘦的脸颊“明白吗孩子？这样才不会辜负师傅对你的期望。妈想他也一定会原谅你的.....”好像妈妈怕我看到她那凹下去的眼框里，闪烁的泪光，扭过脸说“时间可是不早了，快进屋睡觉吧”。

这一宿我翻来覆去的烙饼。妈妈那布满苍桑的面孔，再次让我动容。老人家的尊尊教诲，始终在我耳边回响。让我的内心忐忑不安，久久难以入眠。

就在这天晚上我暗下决心，乘没搞对象不分心的机会，努力刻苦钻研一两年专业技术，在工作中一定做出点成绩来，给我师傅争光，给妈妈争气！

转天很早我就起来了，去厨房学着妈妈做早点。其实在部队时，我们每月都要轮流到炊事班帮厨去，所以也学会了蒸馒头、烙饼、擀面条，炒鸡蛋更没问题了。

早晨妈妈吃着我做的早点笑着问我：“这一大早就看你的精神头不一样了，看来这一宿想通了？”我咬了一口饼“嗯”了一下，立刻觉的脸上火烧火燎的。忙拦了一句“妈您别再说我了，从今以后看儿子的行动吧”。

妈妈目送着我下了楼紧跟着冲我又补了一句：“儿子路上骑慢点，注意安全”。

【上海博尚文苑】作家李庆宪优秀作品选

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】

盛夏的银光厨艺

张媛香



炎炎夏日里，银光厨艺的一群老年人们，用他们勤劳的双手和丰富的生活智慧，创造出一道道令人垂涎的美食。在自家小菜地，还有一簇簇阳光下长大的蔬菜与大家分享自然的味道。

在厨房里老人们双手灵巧翻飞，将这些朴素的食材变成一道道乡土佳肴。

在这片银光闪烁的厨房里，老人们用心守护着岁月的滋味，把平凡的食材做出了不平凡的温暖与美好。

请点击下面美篇链接欣赏更多美味佳肴

https://www.meipian.cn/5exsnkav?from=copy_link&um_rtc=05f170b172ff35ed995c3f671a2d2da5&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】

七月份

徐建中 摘译

1. 美国独立日

美国独立日7月4日是美国的重要节日。这是七月期间最重大的活动，旨在庆祝美国脱离英国而宣布独立的日子。

庆祝活动:

这一天充满了各种各样的活动，包括烟花表演、游行、野餐、音乐会以及具有爱国色彩的装饰来表达爱国主义情怀。

社区聚会:

许多人会参加烧烤、野餐以及其他与家人和朋友一起举行的聚会活动。

历史意义:

这一天是为了纪念《独立宣言》的通过。该宣言宣布了美国的 13 个殖民地脱离英国统治而独立。

象征主义:情怀

美国国旗，由红、白、蓝三色组成，还有其他一些具有民族特色的元素。

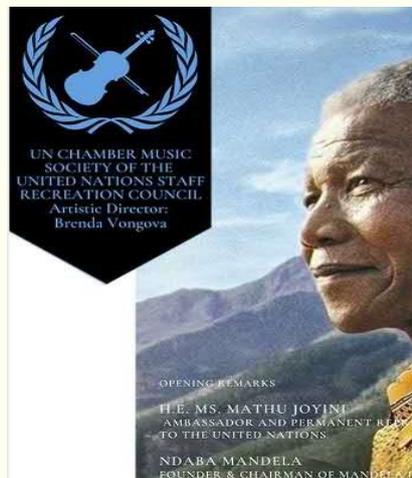


象征主义:

美国国旗，红、白、蓝三色相间排列。装饰品以及其他具有爱国意义的物品符号被显著地展示了出来。

2. 纳尔逊·曼德拉国际日

联合国于2009年11月正式宣布，每年的7月18日(曼德拉的生日)为纳尔逊·曼德拉国际日(或曼德拉日)，并且于2010年7月18日举行第一次联合国曼德拉日。然而，其他团体于2009年7月18日已开始庆祝“曼德拉日”该节日旨在强调每个人都有能力改变世界，并能够产生影响这一理念。



1. 美国母亲节

一个美国的节日

1994年，美国国会一致通过了“家长日决议”，将7月的第四个星期日定为一个永久性的纪念日。今年的母亲节是7月27日。

每年的这一天，美国人都会表彰杰出的父母，庆祝养育子女过程中所展现出的团队精神，并支持父母在构建一个强大、稳定社会方面所发挥的引导作用。

在全国范围内，几乎在每个州，社区领导人都会组织“家长日”活动，以向家长们表示敬意。



尊敬父母

当地的“家长日”委员会由志愿者、公职人员、社区领袖、部长、教师、学生以及当然还有家长组成他们组织各种活动以向家长表示敬意。

[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光七月大事记

银光理事会

- 6/27由于政府经费问题和其他因素，菲尔费克斯郡邻里社区服务单位，永久关闭皮米特老年中心。银光皮米特分会亦随之关闭。会员集中到麦克莱恩分会，由秦淑媛老师统理分会长。
- 7/22, 7/24 亨顿老年中心举办2025年乒乓球赛。银光协会协办提供奖品和饮水。银光会员孙秀珊和李英分别获得女子单打第二，三名；屈慰雙獲得男子單打第三名；张建军和屈慰雙分别获得双打第二，三名。
- 7/26晚，陈丽珍理事长主持召开线上银光理事会议。就以下重点议程进行了讨论：周年庆地点与日期；增选新理事；开展健康医疗活动；加强会员关怀。

[返回目录](#)

银光分会七月活动花絮

银光理事会

- 7/2 中午，维也纳中心举办了温馨热闹的七月会员生日庆生活动，吸引了约五十位会员热情参与，其中包括二十多位银光会员。大家齐聚一堂，为当月寿星们庆生，共享欢乐时光。

本次庆生，依然延续了六月的卡拉 OK 形式。会员们踊跃报名，共演唱了18首精彩歌曲，曲目涵盖西班牙语、英语、普通话及越南语等多种语言。表演形式多样，有独唱，有合唱，还有即兴起舞，现场掌声、欢呼声不断，充满欢笑与祝福，气氛热烈欢腾。

在大家的热情参与下，活动一直持续到下午2点才圆满落幕，留下了美好回忆与浓浓情谊。
(维也纳分会联络人 刘怡菁)





- 7/16 安妮湖分会针对老年人腿脚肌肉无力容易摔跤的问题，经过热烈商讨后，为改善腿部肌肉力量，隆重推出一项令人耳目一新的社交运动——「散步舞」。这项活动主打是简单易学，不论年龄、舞蹈经验，只要会走路，就可以跟著音乐踏出舞步，也跳出快乐，跳出腿力。经过第一次试教后，大家兴趣盎然，决定每月推出两次，由王玲珍、秦梅娟二位老师轮流教学。

「散步舞」又称为「行進舞」，是一种節奏轻快、动作輕鬆的舞蹈形式，结合了简单的移动步伐，如前進、後退、側移等，非常適合在社交活动或休閒时段中進行。不需高難度技巧，不求华丽表现，只要放鬆心情随乐起舞，便能享受身体律动与人际交流的双重乐趣。伴随著流暢优美的音乐，散步舞正是现代人纾压健身的理想选择。

这次大家再聚一堂续燃热情，现场热度是更上一层楼。课程除了温故知新，重温二步舞、恰恰舞外，还新增了一个全新的舞步。参与者个个热情高涨，其中不乏男士的踊跃加入。老人们忘记年龄，在轻松的步伐中逐渐找到音乐節奏，跳起来有模有样，成果令人讚嘆！大家随著節奏搖擺舞动，欢笑声不绝于耳，现场气氛像小型嘉年华会一般！真的印证了那句话「会散步就会跳舞！」

（安妮湖分会联络员 林淑華）



- 7/18维也纳中心举办了一场充满热带风情的夏威夷派对（Intergenerational Luau Party），活动从上午10:30一直持续到下午2:00。中心装饰得色彩缤纷、充满热带风情，仿佛让人一踏入就置身于夏威夷岛的海风与阳光之中。

此次活动由中心主任 Cendy 精心策划，特别邀请了 Steel Pan 打击乐演奏家现场表演，设有趣味十足的摄影摊位，并准备了各式美味小点心供大家享用，气氛热烈又温馨。

维也纳歌唱团也特意准备了夏威夷舞蹈表演，为大家带来热情洋溢的南岛风情，赢得满堂彩与阵阵掌声。表演结束后，更与夏令营的小朋友们一同起舞，老少同乐，其乐融融。现场笑声起伏，大家在舞蹈与音乐中度过了一个既欢乐又难忘的夏日时光。

（维也纳分会联络人 刘怡菁）





- 7/20 上午，银光越苑的8位姐妹，相约来到吉蔚英老师及女儿宽敞明亮的新家，进行线下集体练唱经典越剧唱段活动。

在竺雪莉老师介绍了义工组会对越苑近期活动的安排后，大家开始集体练唱。每个唱段都反复认真练习，仔细找出不足加以纠正，最后录音保存。上午练唱了两个小时。

用过由东道主热情准备及张媛香等姐妹们自带拿手菜组成的丰盛午餐。龚留英、童汉莉二老师带领指导大家在室内绕圈练走碎步和舞台手势，气氛活跃热烈。接着又抓紧时间继续练唱，直到完成9首经典越剧曲目的全部训练任务。

大家都感觉线下集中练唱这种形式，对提高练唱质量大有益处。通过讨论一致同意，今后在坚持现有每周一次 Zoom 练唱的同时，将寻找合适地点，开展每月一次线下集中练唱活动。

（银光越苑投稿人 芳草 ）



- 7/22, 7/24 亨顿老年中心举办2025年乒乓球赛。由中心董事会主办，负责采买奖牌及水果。银光协会协办，提供奖品和饮水。

这次比赛邀请 Fairfax 所有老年中心会员参加，因此有许多生面孔。银光也有将近10人参加。

比赛分男子单打，女子单打和混合双打。比赛激烈，气氛欢快。经过两天的角逐，优胜名单出炉。中心主任 Becky 为获胜者挂上奖牌，银光理事长陈丽珍则各赠送一盒乒乓球。银光会员孙秀珊、李英、屈慰雙和张建军分别在不同项目中获得奖牌。

在每场比赛的后面都有许多劳苦功高的义工在默默奉献，帮助做筹划和准备工作。银光理事翁凯伦负责采买乒乓球和饮用水；队长计丽英赛前赛后多方打点，控制场面；裁判始终高度集中注意力；中心董事会正副会长在整个过程前后也不辞辛劳的采买奖牌、水果。整个比赛在安全欢乐的气氛中进行，取得了圆满成果。

（银光乒乓球队联络员）





[返回目录](#)