



银光老年协会  
Silver-Light Seniors Association

# 银光通讯

2025年10月1日 第192期

责任编辑 徐建中

# 目 录

<b>【银光寄语】</b> .....	
《银光老年协会》简介 .....	
《银光通讯》简介 .....	
<b>【银光二十一年庆】</b> .....	
精诚团结廿一载，携手迈向永续未来 .....	陈丽珍
<b>【银光活动】</b> .....	
春天在哪里 .....	毕明方
读《春天在哪里》有感 .....	李继英
银光合唱队员的心声 .....	吴美玲
躬耕舞蹈 寓教于乐 .....	云艾青
相聚是缘，欢歌是光 .....	双 姥
<b>【银光文苑】</b> .....	
一幅岁月的画卷 .....	邹少男
在夏日的先声 .....	邹少男
天笔无声 .....	邹少男
观九三阅兵有感 .....	芳 草
愿你吉祥如意 .....	立 敬
中元节思亲 .....	芳 草
电脑往事 .....	徐联舫
论中医现代化之路 .....	徐联舫
故乡行 .....	陈瑚容
<b>【银光往事】</b> .....	
银光往事 (29) - 好雨知时节，润物细无声 .....	燕 频
银光往事 (30) -- 热烈祝贺银光协会成立十周年 .....	周念珠 季雨
<b>【小说连载】</b> .....	
中篇小说“运气” (十三) (十四) .....	李庆宪
<b>【旅游揽胜】</b> .....	

旅美游记.....徐印树

**【健康园地】**.....

介绍几种有效解除便秘的保健法.....王 岚 周英男

**【银光厨艺】**.....

银发盈笑手不倦，揉馅烘香月正园.....张媛香

**【美国记事】**.....

九月份.....徐建中

**【银光大事记及分会花絮】**.....

银光9月大事记.....理事会

银光分会9月活动花絮.....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191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 \(silver-light.org/information.html\)](http://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：徐建中 邮箱：[jianzhongxu45@gmail.com](mailto:jianzhongxu45@gmail.com)  
下期责任编辑：徐建中 王佩 邮箱：[jianzhongxu45@gmail.com](mailto:jianzhongxu45@gmail.com)
2. 《银光通讯》统一投稿邮箱：[journalslsa@gmail.com](mailto:journalslsa@gmail.com)  
每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)

**【银光二十一年庆】**

# 精诚团结廿一载，携手迈向永续未来

——记银光老年协会21周年感言

陈丽珍

银光老年协会在无数义工的默默耕耘与热忱付出下，已走过二十一个春秋！对一个义工性质的非营利组织而言，这是一段既不平凡又极具意义的历程。回顾这二十一年，世局动荡、社会转型、科技日新月异，银光始终与时俱进，因应变局，稳健前行，展现出坚强的生命力与无比的韧性。

协会创立初期，大多数会员刚从国内移民至美国，语言不通、人地生疏，心中难免有着离乡背井的孤单与彷徨。银光在此背景下诞生，成为一个连接乡情、凝聚情谊的温暖港湾。为了因应当时会员的实际需求，早期几届理事会积极组建分会，开设英语课程、协助办理入籍、联络免费医疗资源，务实地解决会员生活中的种种困难。

随着时间推移，会员们逐渐安顿下来，生活趋于稳定，科技的普及也大幅改变了沟通方式。银光适时建立了线上群组与社交平台，大幅的提升了信息传递效率，也让会员间的联系更加紧密。如今，大多数人已具备健康保险，对免费体检等早期服务的需求自然减少。但在近三年的疫情冲击下，新会员加入的脚步显著放缓，疫后回升亦属缓慢。当今加入的新会员，其需求也已与早期大相径庭，这对理事会的策略与方向提出了全新的挑战。

至今我有幸担任三年理事长，亲眼见证这段转变的过程。会员年龄层不断增长，参与义工的意愿与能力逐年下降。随着新血注入的速度趋缓，会员对理事会的依赖亦逐渐减少，各地分会的活动反而更加活跃与多元。分会会长与其领导团队成为凝聚力量的核心，承担起照顾会员的责任，而理事会则专注于协会的整体发展与永续经营。

因此，我们推动多项改革，包括建立新的英文网站、设计具有现代感的新标志、积极参与当地社区活动，致力让主流社会更加认识银光，理解我们的服务与价值。通过这些对外拓展的努力，我们希望银光能在社区中占有一席之地，提升

能见度，服务更多华人，帮助其他族裔老人，并逐步实现协会长远发展的愿景。

银光是一个纯粹以义工为核心的团体，二十一年来能够稳健成长，全赖这群默默付出、无私奉献的义工朋友们。在我们20周年庆典时，第10届理事会特别感谢历届理事及长期编辑团队，他们不仅忠实记录协会的点点滴滴，更为银光建立起珍贵的历史资产。我们特别颁发“总统义工奖”以表彰他们的杰出贡献。然而，我们更要深知，这些获奖者背后，是无数义工们在幕后默默耕耘的身影，是大家共同编织出银光光辉岁月的基石。

每届理事会所能承担的，是当下的责任与任期内的使命，而银光的荣耀，来自于所有会员与义工的集体努力。我们诚挚感谢每一位在这条路上同行的人：感谢您的热情、您的坚持、您的善意与温柔。因为有了您，银光的未来才能充满希望！

展望未来一年，理事会将持续拓展银光与社区的联系，将要新设立“公关理事”，负责英文网站，与政府相关部门沟通，申请政府及社会资金及募款。同时积极关怀长者及弱势会员。因为在老龄化不断加深的今天，银光的会员群体中，行动不便、体弱多病，甚至有智障、残障的长者比例逐渐增加。为了回应这一现实需求，特别增设“关怀事务理事”，组织“关怀爱心志愿队”，主动上门探访，提供力所能及的帮助，把温暖和关爱送到这些长者身边。这不仅是对会员责任的延伸，更是银光精神的生动体现。我们将筹办更多涵盖医疗、法律、心理、生活等领域的讲座与活动，协助大家在美国安居乐业、活出精彩人生。

我们也诚挚邀请各位会员提供建议与需求，让我们共同打造一个更温暖、更贴心、更具活力的银光老年协会！

让我们继续携手前行，迎向更美好的明天！



## 【银光活动】

# 春天在哪里

## 银光合唱团第三次卡拉OK歌会侧记

毕明方

日前，银光合唱团在亨顿老年中心成功举办了今年第三次卡拉 OK 歌会。

虽然已经举办过两次，但团员们热情丝毫不减。五十多位银光人盛装出席，精神焕发，齐聚一堂，共襄盛会。两个小时的时间中，共有二十五位歌手登台献艺，歌声此起彼伏：有的高亢激扬，有的深情婉转，有的质朴直白，有的优美流畅。歌者倾情演唱，听者凝神欣赏，一曲歌罢，掌声四起。现场洋溢着浓郁的青春气息，大家都好像回到了意气风发的青年时代，完全忘却了我们已经是白发苍苍的耄耋老人。



银光团员们心有灵犀，唱歌是我们共同的爱好。相聚一堂，唱我们喜爱的歌曲，是莫大的乐趣。那一曲曲美好的旋律，带着我们领略了帕米尔高原的苍莽旷达，蒙古草原的辽阔深远，江南苏杭的柔美锦绣，让我们憧憬诗和远方。我们在金色的秋天，远望南飞的大雁，寄情于一轮明月，回顾敢闯敢干的年轻岁月，回味心底的美好情缘，牵挂老家的山水，感恩父母与师长，怀念故友和同伴。几十

年风雨人生，在歌声中倍感珍贵。



我们也用精妙绝伦的京歌，柔美典雅的越剧唱段，展现深厚的文化底蕴。耳熟能详的老歌，引起大家内心的共鸣；别开生面的新曲，又让人耳目一新，忍不住送上一朵心中的玫瑰。我们唱的是自己，听的也是自己，歌声激起我们青春的情怀，彼此亲近，就像一个其乐融融的大家庭。歌会产生的欢乐和激情，让我们心向往之，欲罢不能。这正是半年连续举行三次卡拉 OK 歌会的动力所在。



正如於蔚炎老师所言：“三次卡拉 OK 歌会，演出的效果一次比一次好！”这归功于李继英老师持之以恒，行之有效的声乐教学，也归功于每一位合唱团员孜孜以求的努力。我们银光合唱团在声乐训练方面是有基础有传统的。前任指挥赵永健老师和孔祥苓老师都非常注重科学发声训练，不少团员就是由她们引领步入声乐之门的。



李老师接任指挥后丝毫没有放松发声训练，最近一年来她更强调“要把歌唱美了”。每次排练，她都会投入大量的时间进行发声训练。她收集整理了许多适合于老年人的科学发声方法，有计划地逐步推进。她持续不断地利用午后时间对团员进行个别声乐辅导，针对性地解决各人技术难点。另外，在合唱训练中，李老满圆润，防止发声平白和在得了显著的成效。

我们合唱团员大多具我们喜欢唱歌的一大原因。练，不明白唱歌和说话的区歌，最多就是对歌星进行模又扁，俗称“大白嗓”。经过



性地解决各人技术难点。师着力要求发声统一、饱高音区喊叫。这些努力取有不错的嗓音条件，这是以前没有机会接触声乐训别，就凭着自己的感觉唱仿，所以一开口就是又平李老师的训练和辅导，我

们逐渐对高位发声，气息控制，高音换声，头腔胸腔共鸣等等声乐技巧有了概念和感觉，声音有了明显改善。发声的进步激发了我们对学声乐的积极性，大家自觉自愿地努力把歌唱得更美更有味道，形成了良性循环。现在我们银光人无论合唱还是独唱，都能明显的听出来，歌声是经过一定训练的。俗话说“七十学吹打，太晚了”。对我们来说，学唱歌却是个例外，我们在发声上的进步是自己和别人都能明显感觉到的。我们的活动每次都有录像，同样的《花儿与少年》，这次的演唱质量比上次好了很多。



在银光卡拉 OK 唱过两三次的，把自己唱歌的录像拿来比较，也可以找到自己进步的轨迹。宝贵的进步大大激发了我们的学唱热情，合唱团每次排练，排练厅都坐得满满当当的。大家都设法安排好时间，克服通勤上的困难，精神饱满地投入排练。这次卡拉 OK 歌会刚刚结束，大家已经在期待下一次的歌会了。

根据世界卫生组织的研究，唱歌在健康运动中排名第一位。唱歌对健康有诸多的好处，能增强心肺功能，保持大脑活力，提高免疫力，改善肠胃健康。在我们银光人看来，聚在一起唱歌最大的好处，就是抱团取暖，在歌声中互相合作，互相欣赏，找到自尊和自信，找回青春的感觉，获得身心的愉悦。

上世纪八十年代有一首儿童歌曲《春天在哪里》，写得生动活泼，充满童趣与活力。那时的我们正值当打之年，风华正茂，朝气蓬勃，常常在陪伴孩子听这首歌的同时，也沉浸在歌声带来的融融春光里。光阴荏苒，一转眼我们已步入了人生的秋天，大自然的规律无可逆转。然而，我们的精神世界却没有和身体的衰老同步——我们依然阳光，依然要强，依然爱唱爱跳，依然追求美。只要有合适的平台，我们照样可以展现我们的风采。我们的银光合唱团恰巧提供了这样的平台。在日常排练中，我们在老师的指导下，认真学发声、和声、合唱和表演，挑战自我，携手进步；在各种演出中，我们全神贯注，步调整齐，尽力唱出我们的最佳水准，每每赢得热烈的掌声，留下人生的高光时刻；在合唱团的各种联谊活动中，我们各展所长，放飞自我，互相激赏，绽放青春的光芒。

如果说《春天在哪里》中的春天，在红花绿草间，在黄鹂的鸣唱中，那么，我们银光人的春天，就在我们充满活力的歌声里，在我们容光焕发的笑容里。我们的精神世界永远是春天！



[返回目录](#)

# 读《春天在哪里》有感

李继英

毕明方老师妙笔生花，文采飞扬，激情盎然，构思巧妙，精炼而全面地展示了合唱团的精神面貌!

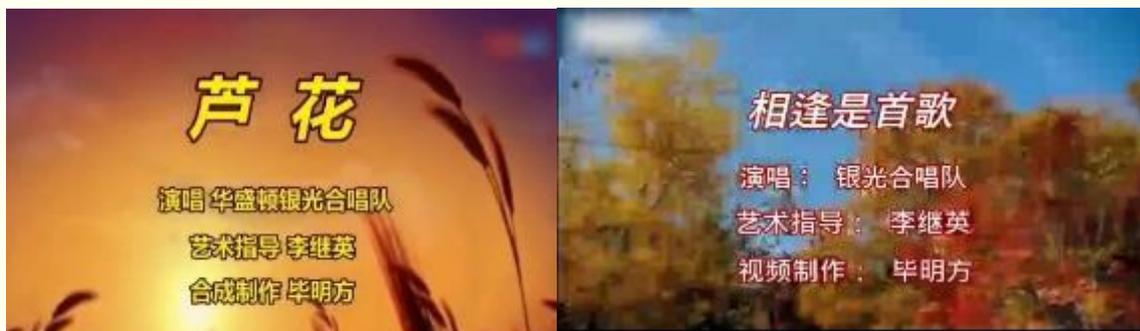
梁萍、徐建中、陈华丰富生动的抓拍照片经云芸剪辑合成的插图更使这篇文章成为图文并茂的佳作

谢谢你们!

读了这篇报道，我感慨万千.....

我从 1971年进入文化艺术馆开始接触合唱，经过半个多世纪的磨练和学校合唱教学实践，我深深热爱它，愿意为普及高雅艺术做奉献!来美国后，为能帮助女儿一家，多年来改教其他艺术课。直到进入银光，遇到了很多爱好歌唱的朋友们。2019年以前，作为理事会工作任务，我为银光10 周年庆典、公民入籍宣誓现场演唱、中国之夜演出、银光英文宣传片需要等排练大型合唱，也与一些歌友合作无伴奏混声小合唱，混声小合唱，男女声二重唱等直到 2019年赵老师回国居住找不到适合的老师接任，我才接过教学任务，突击排练了春节联欢会合唱。

不久疫情袭来，被迫转为网络教学，大家热情参与，积极完成作业，通过毕老师精心合成制作，《相逢是首歌》，《芦花》《伊犁河的月夜》三个高质量的音乐视频闪亮登场，展示了我们的风采，为我们留下了宝贵的纪念!疫情结束后，我们逐渐开始步入正轨，根据我们的实际情况，我把训练目标定位为二部合唱为基础的三声部合唱。通过成功排练梦之旅版《天路》，确认经过努力这个目标可以达到。带表演的《读书郎》《卖汤圆》也都受到银光朋友赞赏。我们的队伍也不断壮大，有不少朋友远道而来，这使我感到欣慰，也感到担子更重。





在接着进行的《圆圆的思念》，《花儿与少年》《九月九的酒》等合唱排练中，我感到虽然有赵、孔老师训练的基础，但声音训练需要长期巩固，不断强化才能形成记忆，而且相当一部分朋友完全没有经过任何训练，所以我们合唱的歌声不够美，因而下决心狠抓声音训练，让我们的合唱团的演唱水平再上一个台阶。

王志兰团长曾说，我把“合唱团的训练当成自己事业的延续”。是的，我确实愿意把精力投入合唱团的训练。这里，首先要感谢我先生 Allen 的理解和支持。他爱中国文化，对书法，太极功夫，民族舞蹈，宫廷服装感兴趣，是他带我到老年中心，让我认识新朋友，他不懂音乐和中国歌曲，但能理解我的心情，即使现在身体不好除了急病和手术冲突，都把活动日和演出时间留给我，才有了基本保证。

我把自己有限的晚年时光用于合唱训练，除了对合唱艺术的热爱更重要的是对我们这支队伍的认可！

这里：

有大伙儿对歌唱和合唱的热爱，有提高的渴望。不少朋友是克服交通，家务的重重困难，远道而来参加。

有毕明方王志兰两位好搭档。他们除了在组织领导，音响效果，范唱制作等多方面大力支持帮助，还是三重唱默契的伙伴。

有义工组一班人积极做好后勤支持。为我解除后顾之忧。安心于教学。

有歌友们对我的尊敬、爱戴和信任。总是认真按照要求来练习。

有合唱团内部团结友好，相互尊重，互相学习的良好风气

是这里承载了我延续合唱教学事业的心愿，我爱合唱团，我爱歌友们！

欣慰的是，经过我们的共同努力，我们的合唱团已经成为大华府地区同类合唱团的佼佼者！让我们为它而骄傲！

但是，大家知道目前我们处于特殊的转变时期，我会尽力坚持下去，期望朋友们和我一起坚守住这个和声教学和演唱的阵地。让我们的歌声永不落！





[返回目录](#)

# 银光合唱队员的心声

吴美玲

读李老师《有感》，深深感动。虽已夜深，还是要把感动写出来。

李继英老师，您接过教鞭已有六年多。六年光阴，如歌流淌，您把热爱化作音符的翅膀，您用匠心将我们稚嫩青涩的歌声细细打磨

忘不了老师在疫情中，以网络为桥梁。隔着屏幕，我们师生心仍相向，一支支精美的音乐视频，凝聚着老师的心血。歌声的力量，穿透了阻隔。

疫情后，老师又将合唱团推向了新的高度，从二声部到三声部，从基础到精进，您精心挑选每一首曲目，重新编辑创作，并且狠抓声音训练，让我们的合唱有了质的飞跃。

如今我们合唱团已然成为大华府地区同类团队中的佼佼者。这荣耀，凝聚着老师多年来的辛勤耕耘，更凝聚着老师对我们歌声“更美”的执着追求。

老师，是您让我们的歌声变得更美更有力量，更富有情感，是您，让我们在歌声中找到更多的快乐和自信！

李继英老师，您的奉献与热爱，闪耀着光芒，是我们合唱团最宝贵的财富！

我的万语千言只归一句：感恩老师！我们一定和老师一起坚守住这个合唱教学和演唱阵地。



[返回目录](#)

# 躬耕舞蹈 寓教于乐

## 记陈全清的舞蹈教学

云艾青

在休闲养老的目前生活状态下，学习舞蹈不仅是一种艺术的表现，更是一种身心愉悦的方式。当你想舞没有场地没有老师那都是一场空想。但是就是有一个银光协会组织，里面有很多热心而不计报酬的义工们，愿为这些银龄人的需求做出无私的奉献。我们的陈全清老师就是这些义工里面的其中一员。作为我们交谊舞队的陈全清老师，所承担的不仅是教授舞步和技巧，更是在给我们传递温情和耐心。

每一次上课陈老师会根据我们这些“大龄舞者”的不同年龄段，各人的体能和肢体协调能力来精心设计教学内容。让我们在每一次的学习及练习舞蹈中，大家都能在轻松愉快的氛围中领悟舞蹈的要领。让我感动的是陈老师在我们学习舞蹈过程中的耐心和细心。

每一次课我们跳累了可以坐在椅子上休息一下，可陈老师在这个时候就会来指导个别舞者。一节课下来不是讲解就是在做示范和个别指导动作。我没有看到陈老师在板凳上坐下来休息过，非常佩服陈老师的充沛体力、超强的责任心和超高的能力。

特别让我赞赏的是，她总以鼓励和肯定的教学模式来激发我们这些“大龄舞者”的自信心和热情。陈老师的心理学用的很好，知道我们这些已经过了浮躁年龄的银铃舞者来说，得到老师的表扬也会像小学生一样乐滋滋的。得到陈老师的这个肯定和表扬，大我们心情愉悦写在脸上，同时舞蹈动作和舞姿就更好了。

我们这批舞者，有的膝关节不好，陈老师在编排舞蹈考虑了避免过多的屈膝和蹲起的动作。考虑到我们这些老者一般平衡较差，她在编排和设计舞蹈动作采用了有支撑点的双脚落地，单手或是双手抚肩及男士搂腰等动作，帮助我们增强的舞步的稳定性，也避免了我們摔倒的可能性。

对于我们这些“大龄舞者”不是说教几遍，练几遍就能把舞蹈动作能做的差不多了。这个时候陈老师多层次的教学模式就体现出来了。陈老师通常是先教动作，分别指导，在每一个节拍对应的手位，脚位及姿势的造型，头部和身体的协调，眼睛的传情和面部表情方面等都很细化。采用多层次练习，分组练，集体练

和互相指导，录像回放等。大家在练习中不仅看到自己的不足之处，也吸取了别人优点所在。

我很佩服陈老师的全程投入每一节课，对每一个学员她非常了解，对每一个学员都认真对待。每次的演出排位考虑非常周全，陈老师希望我们的队员在表演中都有亮相露脸的机会，所以在安排舞蹈队形上非常精心的布局，一场舞蹈中的C位陈老师都是给了她的学生，她和先生却在最不起眼的地方。

爱是教育的灵魂，有爱才有责任，有责任才有奉献。正因为陈老师对教学舞蹈的热爱，对我们学舞者的关爱和一份责任，她不仅在亨顿教学舞蹈，还被聘请到泰森公寓教大家学跳舞。陈老师还每周二至三次到猎人公寓教交谊舞！有时候白天，有时候晚上。具体时间由公寓安排的场地决定！一年四季，春夏秋冬，风雨无阻！陈老师担心影响先生的工作，不让她先生接送。常常在夜深人静的时候乘公交车独自往返！特别是遇到雷雨交加的天气，有朋友想送她一下，她总是婉言谢绝，说她想要锻炼自己的意志力！在异国他乡，完全陌生的环境中，之前从未独自乘坐公交车，为了一份义工，风雨兼程！这种奉献精神堪称是银光人的楷模！陈全清能成为我们老师，更是我们这群舞友的幸福！

在此也非常感谢陈老师的先生 Glenn Haman 在排练中随时配合陈老师的调遣从来没有怨言，也感谢 Glenn Haman 为我们舞蹈队争的了在亨顿活动中心有舞蹈教室的优胜权力。现在已经有三位外国友人参加了我们舞蹈队的活动了，为达到完美的教学效果，陈老师经常采用双语教学。感谢陈老师和她的先生不顾旅途疲劳，时差还没有倒过来的时候，就投入到了我们的舞蹈练习之中了。

来之身边的榜样，更能激发起行之有效的力量。

有陈老师为我们做出的榜样，我们的舞蹈队是一个非常团结和谐的集体。我们的队长翁凯伦对整个团队事无巨细考虑一些问题，我们的训练时间翁老师从来没有耽误过。我们的舞队也是相互关心，和睦相处快乐一家亲。

在陈老师的指导下，我们掌握到了很多舞蹈养生的干货1，我们活动了关节。2，拉伸了筋骨。3，协调了身体的平衡。4，锻炼了腿部的力量和身体的灵活性。5，在舞蹈中学会了动作更有韵律感，减轻了身体的疲劳。

我们愿意和陈老师一起去：“追寻舞，练习舞，舞出彩”。

下面是部分教学练习与演出照（文章中部分内容和照片由匡汉英和彭国庆提供）





[返回目录](#)

# 相聚是缘，欢歌是光

## 双 姥

麦克林地区的三所学校，从小学到高中教育质量都比较好，因此，很多家长在这里买房安家，成了我们俗称的“学区房”。华人家长重视孩子的培养，这样该地区的华人也就多了，自然睿智的爷爷奶奶也一起来了，他们大多身怀绝技，成了银光又一道风景线。值得称道的是：这个自发组合的健体交谊群体因陋就简在小操场坚持了十多年活动，收获了健康和友谊。

九月五日上午，晴空万里，阳光明媚，一群银光朋友相约相聚在麦克林附近的小运动场，打太极、耍空竹、唱歌、跳舞，相互交流，开心畅聊，气氛热烈，情绪高涨。

杨荣花老师是一位太极高手。几年前，她病得严重，甚至一度绝望。后来她学习打太极，身体越来越好。笔挺的腰背，笔直的抬腿，优美的拳姿，让人们赞叹不已。今天在她的带领下，正指导着大家练习打太极。杨老师热心帮助朋友，每次都要负责带练，耐心辅导。她心地善良，乐于助人，是让她战胜病魔的又一重要因素。

南侧的空地上，只见李金林老师手腕轻抖，空竹便听话地跃上细绳，嗡鸣着飞起旋转，空竹后面拖着长长的纸龙，如银蛇狂舞腾空来回穿梭。霎时间只见李老师手腕一拉，空竹与纸龙便慢慢躺在地上，引得大家连连喝彩。

黄勇老师是拉二胡高手，龚留英老师把预先准备好的越剧乐谱递给他，他立马边看曲谱边拉奏起来，龚老师要求变调他立马就变调，应用自如，手指尖在琴弦上灵活地来回跳动，乐曲声如行云流水，娓娓动听，多才多艺的龚老师立刻进入了角色，情不自禁地唱了起来，龚老师声情并茂的演唱随着悠扬悦耳的琴声，润人心田。

黄老师二胡奏起了当今流行的“赛马”二胡名曲，梁萍老师凭着扎实的舞蹈功底，即兴发挥，舞步轻盈流畅，每一步都踩在音乐的鼓点上，双手像握着无形的缰绳，挥马扬鞭，潇洒自如，不用排练，就能配合如此默契，赢得了大家热烈掌声。

此刻的小公园，歌声不断，二胡响起了“天边”乐曲，徐建中老师和梁老师

一起合唱，大家也情不自禁地哼起来，在异国他乡，能聚在一起，唱着自己喜欢的歌曲，听着熟悉的乡音，无比惬意，无比轻松。

相聚是缘，欢歌是光。在这洒满阳光的公园里，我们彼此照亮，于歌声、戏曲、旋转的空竹与舒缓的太极中，真正地享受着生命的快乐，让晚年生活成为了一首热烈而从容的诗歌。



[https://www.bilibili.com/video/BV1XRpLzgEoe/?share\\_source=copy\\_web&vd\\_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7](https://www.bilibili.com/video/BV1XRpLzgEoe/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7)

请点击上面的链接观看视频

[返回目录](#)

# 一幅岁月的画卷

## ——静谧时光里的心语

邹少男

立于老年公寓四层的东窗前，我的目光不由自主地被窗外的景象吸引。院落边缘，绿树婆娑，浓荫如盖，微风拂过，枝叶轻轻摇曳；偶有一两只小鸟掠过，清脆的鸣声在空中回荡着，像一支无意间奏起的序曲，为这片静谧的天地轻轻伴奏。天空澄澈，白云舒展，仿佛是天公信手拈来，淡墨轻染，勾勒出一片开阔与安宁。

近处，公寓交通车停泊处的后方，紫薇花树正开得热烈。红如火焰，粉似锦绣，白若积雪，花团锦簇，似一片燃起的云霞。然而在在这繁盛之中，仍有零星花瓣悄然飘落，轻轻覆在草地上。花开与花谢在此交替，不声不响地，却自然成诗。望着这一幕幕，我心中忽然泛起一种熟悉的感悟：生命的轮回，不必惊心动魄，只需静静流转。

远处，在七号公路旁，白色的高楼直插云空，冷峻而挺拔。稍矮的橙红色楼群依偎在侧，像画布上的暖色点染。车流的轰鸣此起彼伏，红绿灯让声音断断续续。地铁列车在高架桥上往返穿梭，却只闻其声，不见其身影，因被大院边缘密集的林木遮掩。喧嚣与静谧在此交织，城市的脉搏与自然的呼吸，构成一曲深沉的背景乐。

视线在树木、花朵、楼群与云影之间徘徊，我就像置身于一幅缓缓展开的长卷。树木是根基，花朵是色彩，楼群是骨架，白云是灵魂。在天地合力之下，眼前呈现的，不仅是一幅景色画，其实也是一幅岁月的画卷。

身处老年公寓，心境难免与外界景致暗暗相契。紫薇的花开花落，像极了我们这一代人的脚步：曾经热烈，如火如霞；终将归于宁静，如落花轻缓；城市的楼群与行车声，则提醒着另一种节奏——年轻、匆忙、向前。而我此刻，只愿在这窗前，把目光交给这幅画卷，把心绪安放在岁月深处的静谧与丰盈里。

# 在夏日的先声



邹少男

老年公寓大院里，散落着三十二棵紫薇树。它们既像静默的守护者，又像排练多时的表演者，正等待那激动人心、令人翘首以盼的登场时刻。

在我们北维州，每年七月，八月份是紫薇花盛开的季节。紫薇，又名“百日红”，顾名思义，它一旦开花，便要不知疲倦、热热闹闹、张扬地开上整整的一百天。色彩有白、粉、紫、浅红、深红，皆在绿叶掩映中欢天喜地地尽情绽放。

这些展现犹如天公委派送花特使，从天上悄悄倒了一瓢颜料，在一片充满活力的绿色中，刺绣上三十二簇绚丽的繁花。

此刻是六月十八日，虽尚未真正入夏，三十二棵紫薇中已有几棵“急性子”在枝头悄然绽放出花球，吹响了夏日的号角。

从树下经过的人，多数会不自觉地放慢脚步，或注视着花球，或驻足拍照、或感叹的赞美、评论几句。我仔细地观察两朵率先绽放的紫薇花团，在这一粉、一白的花团顶部还留存着去年花团凋谢后的果实包。这些果实包有的完整无损，有的已经炸裂，种子失落。我遐想：或许每一棵紫薇树都深藏着以往的回忆，即那些流失岁月的风雨、艳阳、热忱、安静的时光。

我笃信，到了七、八月，这三十二棵紫薇树，会如同接到了响亮的号角，争先恐后的粉墨登场，在所有的枝头上都会顶着一团团宛如团锦的花球，把公寓大院点缀得色彩缤纷。那将是整个夏天最热烈、最奔放的时段，宛如一支正在演奏着的进行曲。

我相信，到了九月，甚至十月初，当气温转凉，紫薇仍会依依不舍地艳放。它是要在季节转身时再坚持片刻，努力的把整个夏天最热烈、最奔放的时段，留在明媚的尾音中。

老年公寓的这三十二棵紫薇树，从初绽到暮落，仿佛是一首悠长的赞美诗，吟唱着生命与季节之间温柔而美妙的回响。



[返回目录](#)

# 天笔无声

邹少男

站在老年公寓大楼的四层朝东的窗前向外望去，公寓大院绿树成荫；晴空万里，蓝天、白云团团。老年公寓的交通车停泊处后方，绽放着的红、粉、白色的紫薇花团，色彩缤纷；远处七号公路边的一栋数十层高的白色办公大楼，被一些比其矮了不少的各色楼群拥簇围绕，如此姣好景色，无疑是一幅由天公挥舞神笔描绘的美丽佳作！

窗外长天白昼新，  
团云缥缈似轻尘。  
绿荫映院幽怀静，  
紫薇开谢寄流春。  
远见高楼临大道，  
斜邻橙阙映霞人。  
凭栏一望如图画，  
天笔无声写景真。



[返回目录](#)

# 观九三阅兵有感

芳草

中华大地艳阳天，山河锦绣阅兵年。  
抗战胜利八十载，心潮澎湃忆当年。  
铁蹄蹂躏天日暗，生灵涂炭万万千。  
国共合作抗敌寇，军民誓死保家园。  
烽火硝烟旌旗展，刀光剑影战鼓喧。

艰苦卓绝十四载，终使顽敌签降篇。  
励精图治蓝图显，废墟堆上建乐园。  
今非昔比华夏壮，陆海空军举铁拳。  
历史车轮滚向前，统一大业定实现。  
海峡两岸一家亲，共铸辉煌宏图展。



[返回目录](#)

# 愿你吉祥如意

拜读台湾作家蒋勋老师的散文诗“愿”，仿照着写一首散文诗

立 敬

我愿是一朵小花，  
与小伙伴们相约，奔赴一场姹紫嫣红的春天。

我愿是云朵，  
依偎着湛蓝的天空，为你描绘绚丽的彩霞。

我愿是平静的湖面，  
把月亮揽入怀中，随时为你准备“圆满”。

我愿是小燕子，  
在你梁上呢喃，为你送来春天的温暖。

如果你在月光下散步，  
我愿是陪你的星光，祝你吉祥如意。

如果你是风，  
我愿是五彩缤纷的春天，让你在春光里旅行。

如果你是雪花，  
请飘落在我的脸上，愿我的温暖为你消融。

如果你是高山，  
我愿是怀抱你的云海，为你轻歌曼舞。

如果你拨起了琴弦，  
我愿是那音符，在你的琴弦上舞蹈。

如果你哼起了歌谣，  
我便是应和你的歌声，尽情欢唱。

如果你渴了，  
我愿是清泉，越过山岗，淌过小溪，来到你身旁。

如果你走累了，  
汗流满面，我愿是路旁的大树，为你洒落阴凉。

如今我们在夕阳下漫步，  
携手共话回忆的老年。  
翻开发黄的老照片，  
我们收获了欢笑和泪水。  
今生的老照片啊，还没看够呢，  
让我们共同许愿吧，愿今世的情，  
化作来世的姻缘。



[返回目录](#)

# 中元节思亲

芳 草

时光飞逝春夏尽，蛇年中元又来临。  
呼唤天堂吾父母，孩儿非常想你们。  
不知你们在何处，不知日子可称心？  
阴阳相隔两不见，中元惹我相思情。  
一轮血月挂天庭，凝望金盘心难平。  
“故人不曾见今月，今月曾经照故人”。

月是纽带知我心，连通我和我双亲。  
遥想父母曾月下，一样相思一样情。  
爸妈在世家国贫，奋发图强随国运。  
一生吃了多少苦，孩儿心知肚也明。  
如今国强家也盛，9.3阅兵是证明。  
可惜你们无法见，让我告慰在天灵。

中元节是思亲节，生者点燃思亲灯。  
照亮逝者回乡路，梦中相遇谈笑生。  
忽觉耳边风阵阵，疑似你们回应声。  
了却我的相思苦，诉说我的感恩情。  
中元之日祭故人，缅怀父母养育恩。  
虽然今生缘分尽，共同期盼有来生。



# 电脑往事

徐联舫

我的这一段经历，就是我从事计算机科学的经历。科技发展迅速，我的经历已经过去，也许有的已经过时。但在当年，非常吃香。

计算机分三个时代：计算数学时代，计算机科学时代，人工智能时代。

第一时代我参与了，就是解决用计算机进行科技计算问题。如解数学方程，天气预报，人造卫星轨道计算，等等。我是这个专业第一届学生。因为十多年的文革耽误，没有做多少工作。

第二时代，这是我的黄金时代，我是全面参与，而且处于国内领先地位。这就是软件大发展时代，计算机广泛应用在各个领域。虽然因为文革，许多地方教育，科研都停止了。但中央文革小组也知道电脑的重要，所以以北大为典型，搞了一项大型工程，包括半导体，计算机硬件，和计算机软件。当时，大多数人不知软件为何物。连电子工业部部长也不懂。他自己做了个比喻，硬件像算盘，软件像口诀。希望理解软件。不过我当时就指出，这个比喻不恰当。正确的比喻应该是，硬件像演员，软件像服装。同一个演员，换上不同服装，可以扮演不同的人物。或者硬件像钢琴，软件像曲谱。同一架钢琴，可以弹奏不同的乐曲。我对计算机科学的主要内容做了总结概括。包括操作系统，软件工程，计算机科学，计算机应用，我都做出定义，写出相应教材，广泛向社会宣传。

第三时代，就是人工智能时代。这个时代我没有参与。我已经在美国了，也已经脱离计算机专业了。对人工智能的迅速发展，超出我的想象，我也很惊叹。当时，计算机下象棋都难以设想，何况下围棋。后来，机器棋手，已经到了人类棋手根本无法抗衡的地步。这主要是因为芯片的进展造成的。

虽然这个时代已经过去，但对我来说，这个时期，是我的高光时刻，黄金时代。我相信，我的这段经历仍然可以对今天的人有启发。

[返回目录](#)

# 论中医现代化之路

曾用标题:《重新诠释中医,是中医存亡发展的关键》

徐联舫

关于中医价值的争论由来已久,对立双方分歧很大。支持者认为是国宝,反对者认为是垃圾。近代历史上,曾经差一点要废除中医。网络上有关中医的文章往往有大量跟帖,观点南辕北辙,势不两立。

我的态度,开始是要保卫中医。因为从许多流传的故事和传闻,知道中医的许多奇迹,治好了许多疑难病症。自己也有亲身体会,虽然不是疑难疾病,但中医的确有效,比西医高明。

但是,后来我也感觉到,中医的确有问题,它的原理,理论不清楚。所以人们对它有疑问,也是合理的。我盲目加入辩论,企图保卫中医,恐怕无用,因为我无法说服别人。所以我的态度变成,既支持中医,又批评中医。

以后,我进一步产生了改造中医的想法,我认为,这才是解决中医争论的根本办法。如果不改造中医,这种争论是不会有结果的。

中医所以被质疑,是因为不科学。我们不讨论科学的定义,因为这种质疑凭常识就可以理解。西医为什么不会被质疑?尽管西医也有很多差错失误,也有很多无能为力。因为他把道理讲清楚了。比方,你告诉西医自己咳嗽,西医检查以后告诉你,肺部有肿瘤,需要切除。你没有学过医,也能理解。因为你生下来时,肺部是没有肿瘤的,大多数人肺部也是没有肿瘤的,所以肿瘤是不正常的。肿瘤也是造成你咳嗽的原因。同样是咳嗽,你找中医,中医检查后告诉你,你的病叫“木火刑金”。我的病与木、火、金有什么关系?莫名其妙,无法理解。如果我们能够把中医术语改造成大家能够理解的语言,合乎逻辑的语言,最后又把病治好了,人们对中医的怀疑和否定不就消除了吗?现在的争论,一边是拼命否定中医,一边是拼命为中医辩护,没有人考虑过去改造中医,所以争论不会结束,谁也说服不了谁。不是有人说中医不科学吗?如果我们把它变成科学,问题不就解决了吗?为什么对中医,要么全部肯定,要么全部否定,造成僵局?

也许有的人,不同意改造中医。这没有关系。我们不去修改现有的中医教材,我们可以用科学语言再写一本新的中医教材,看看读者喜欢哪一本。我在一个网站发表我的文章时,有一位大概是中医专家评论说,就是你们这些不懂中医的人在那

里胡言乱语,先好好读读中医经典再谈中医。我回答说,正因为我没有读过中医经典,才能提出改造中医的想法。如果我精通中医经典,沉迷其中,我恐怕也不会有改造中医的想法了。

因为中医经典的模糊性,不是所有人都能够深入理解的。有些人在钻研中医经典,理解较深,从而会认为,这是学习中医必经之途。他们不相信中医理论可以用通俗易懂的语言来表达。如果有一天,中医理论变得容易理解了,他们反而会有失落感。可是,人类科技的发展历史就是把深奥的东西变成常识的过程。

也许有人对改造中医不抱希望,我们同样可以先不跟他们辩论,我们悄悄进行中医改革的试验,让实践来回答中医是否可以改造的问题。

有些人不同意改造中医,认为中医没有问题,是你们自己不懂中医。我们下面就来说明,为什么中医需要改造。为什么人们对西医没有那么大的争论呢?并不是西医没有问题,也不是西医能够包治百病。但西医的观点是用人们普遍认同的语言和方法说明的,而中医的观点是用玄妙的暧昧的语言来论述的。

这里先还要说明,我说的改造中医,不是把中医改造成西医那样的理论和语言体系,这条路是走不通的,详细的讨论我们下面再展开。

中医的缺陷是什么?中医的理论表述比较模糊,让人难以理解,难以信服。反对者质疑中医,并非完全出于偏见。无论支持者如何解释中医的成就,解释中医的方法论与西医如何不同,还是难以服人。包括许多中医成功治好疑难疾病的实例;中医在日,韩的存在;中医在西方得到一定程度的承认;等等事实。所以,我的观点是,在肯定中医是宝贵遗产。肯定中医有它自己特殊的概念和方法论的同时,应该改造中医的理论表述。

为什么只要改造中医理论的表述,关于中医的争论就可以解决,至少可以大大缓和?

中医方法论不同于西医,和中医理论表述模糊,是两回事。不能用中医方法论不同于西医,来否认中医理论表述模糊的事实。或者反过来说,肯定中医方法论不同于西医,不等于也要肯定中医理论表述的模糊性。

我们先不来讨论如何改造中医语言,而是首先要讨论,需要不需要改造中医,可以不可以改造中医。比方,中医的五行学说,就需要改造。用五行的相生相克来描述人体脏器之间的关系,不好理解。把肝脏比作木,或者对应木,实在太牵强,连比喻都算不上,只是比附。从木的特性来理解肝脏的特性?太模糊,太玄妙。无论如何想象,木和肝之间实在看不出有什么关联。中医大师能够治病,是因为他了解脏器之

间的关系和具有实际的治病经验。但五行的说法并没有清晰地描述这种关系和治病原理。比方,金克木,其实是说,肺制约了肝。我们完全可以用现代语言来描述脏器之间的关系,比方,肺功能的失常,会影响肝功能。这种说法别人能理解,因为脏器之间是相互关联的。这没有影响老祖宗发现的道理,只是用更容易理解的和更准确的语言来表达。为什么要坚持用模糊的五行术语呢?也许有人还是不接受,总觉得不用五行概念,很别扭。是有个习惯过程。但坚持用这些字眼,永远讲不清楚,永远不会进步,以致造成目前的困境。五行本来是个哲学概念,运用于各种事物,不是专门针对中医的。但这种哲学概念已经过时了。中国古人想概括世界的本质,把它归结为五个基本要素,金木水火土。国外哲学家也有类似说法。古代西方哲学家恩培多克勒,提出了世界万物是由水、火、土、气四种元素按不同比例组合而成,与五行学说很相似。现代科学发展,人类对世界的了解早已超越了五行这种原始的认知。世界是由分子,原子构成的。但中医理论又无法用分子,原子概念来解释,于是只好继续背着陈腐的五行概念的包袱。再如,中医用药有所谓君臣佐使的说法,这也是一种含糊的比喻。一个处方中,每种药有各自的作用,有的药是主要的,有的药是辅助的,有的药是导引的,有的药是抵消其它药的副作用的,你就直接用普通语言来说明就是了,为什么要牵强附会地用这些政治术语,军事术语来描述?搞得不伦不类。这只会增加模糊性,神秘性。再举一个小例子。比方,中医强调心理对健康的影响。这没有错,但它用了一个古词,叫情志。我认为不必要用古词,就用现代的词汇“情绪”,“心理”不是更好吗?这样可以减少神秘感,拉近与大众的距离。古人用情志这个词,我们就可不要用了。中医研究者要读经典,需要知道什么叫情志,普通人就不需要知道和使用这个词汇。

中医还有“邪”,“淫”,这样的说法。这不是科学语言,而是文学语言,道德语言。你就说风,寒,暑,湿等,不是更好吗?还有,中医有所谓“以形补形”的说法。这也是一个非常含糊的说法。如果你说,吃猪肝能够补人肝,这样说,意思是清楚的(是否正确先不管)。但光讲形状,问题就大了。我看炸龙虾片很像人的耳朵,吃了是否能补耳朵?也许你说,我是在抬杠。问题是你的说法含糊,让人无法遵循。这种说法经得起推敲吗?“以形补形”,那吃鸡翅膀,吃牛尾巴补什么?如果民间传说,不要紧,正式的中医教材最好不要这样讲。如果中医教材或者理论,到处是这种意思模糊的说法,自然给人中医不科学的印象。你可以说,吃猪肝能够补人肝,你也可以在治肝病处方中包含猪肝,但不宜笼统提以形补形。这不应该吗?这做不到吗?还有所谓五色,五味,也有同样问题。

待续

[返回目录](#)

# 故乡行

陈瑚容



[https://www.meipian.cn/5cdzypkg?share\\_depth=1&s\\_uid=5390130&share\\_to=group\\_singlemessage](https://www.meipian.cn/5cdzypkg?share_depth=1&s_uid=5390130&share_to=group_singlemessage)

[返回目录](#)

## 【银光往事】

# 银光往事 (29) - 好雨知时节，润物细无声

记陈钟英孙贤颐伉俪

燕频/文 双姥/转载

为了庆祝银光老年协会成立十周年，【银光通讯】和【与银光一起走来】专讯刊登了一系列好文。细细读来，眼前犹如打开了一幅长卷，熟悉的名字伴随着件件往事重现了银光不平凡的十年历程。

十年来愈来愈多的华裔老人走进了银光的九个分会，老人们有了交友，娱乐、健身、学习的场所，有了一片属于自己的天地。如今无论春花秋月夏雨冬雪，老人们定期聚会，下棋打牌、轻歌曼舞、拳术球技、厨艺切磋，享受着一派绚丽而悠然自得的夕阳风光。

前人栽树后人乘凉。当我们享受这一切时，不能忘记当年创业者的有识之举，不能忘记各届理事会对银光发展所作出的贡献，不能忘记所有义工们的无私奉献。

我与钟英老师是以舞友的身份相识相遇的。2010年的秋天，唐映老师回上海侍奉老母，临走前还操心着蒙古舞的演出。她交给我一张蒙古舞碟片，并告知舞蹈队由陈钟英老师负责。那时我初来乍到两眼一抹黑，对银光的前世今生一无所知，不知道陈钟英是谁。初见的印象“一位似曾相识的师姐学长”。陈老师开门见山地给大家布置任务。因前期演出的一些朋友各有原因不能参加后续的演出，我们需要重新学起。近期将面临着三场演出。首要任务是11月感恩节中心联欢会，重头戏是12月初代表银光去马里兰参加华美老年协会主办的《大华府老年团体联合演出》，中间还有一场去 SouthgateCommunity 友情出演，正好也给我们一个舞台练习的机会。陈老师说着，我听着，感觉她思维清晰，条理分明，态度亲切温和但语气坚定，是一个很好的组织者。

在接下来的练习中，陈老师通常第一个到场，是摆好录音机等候大家的人，是练习时一遍遍播放音乐的人，是能在现场指挥排练协调关系的人，当然也是学

习最认真的人。六位中只有两位来自台湾的姐妹在六周年庆时跳过一段，其他四位都是初学。有她操心诸事并带头苦练，大家进步很快。总共一个多月的排练，三场演出顺利完成。回想起马里兰的那场演出还真有点紧张。那天的大礼堂座无虚席，灯光把舞台照得一览无余，天幕打出辽阔无垠的草原蓝天白云，大幕拉开前夕，陈老师以微笑鼓励大家。后来见到报道称“平均年龄70岁以上的六位银光老人，身穿靓丽的蒙袍，头戴珠冠，足蹬红靴，如骏马奔驰，如雄鹰展翅，尽显蒙族妇女在草原上的飒爽英姿”，这些褒奖无非是鼓励之语，但我们展示银光老人自信欢快的精神风貌，这是最重要的。

队长唐映老师形容银光舞蹈队是铁打的营盘流水的兵，太形象了。人员流动性给排练演出增加许多难度。需要接力棒的传递，而陈老师就是二传手。陈老师会提供预先录制的唐映老师的教学光盘，组织新加入的会员学习。就这样，银光每年的大大小小庆典，去 Lincolnia Senior Center, Tall Oaks Assisted Living 安养院的慰问、第八届亚洲文化节中国村等等场所，都留下了银光舞蹈的靓丽身影。欧阳老师说，这也是银光的一张名片啊。

陈老师为人宽厚大度，处事稳重谨慎。没有唐映老师在场的学习是有难度的，对着录像也难免会有不同的理解。陈老师的长姐身份就起了很好的协调作用。演出人员不够时她要四处联络调度；偶尔出现人多服装少，不能都上场时，也需要妥善处理才不会影响大家的参与热情。她会精心安排，分组分批尽量让每个人都有演出机会。许多事经她细致妥帖的安排，总会收到积极的效果，这些年来队友间和谐相处，使每一次排练成为快乐轻松的聚会。

有一段时间唐老师还在上海，为了不让周二上午的时段空闲下来，陈老师提议大家一起学跳健身舞。经陈老师认真组织，给队友发送邮件，当时学跳的人员还不少。为了便于住公寓的朋友学跳，她学一段录一段，录了正面还录背面。就是依靠这样认真的态度，后来陈老师在老年公寓带领大家跳健身舞，其中“九寨之子”还在一些场合表演。真是让人高兴的事。

唐映老师常说陈老师给舞蹈队出过许多好主意，是她的好参谋，有力的支持者，也是队员们的好长姐。舞蹈队有了她，凝聚力更强。她积极支持在银光开展民族舞的教学，支持购买舞蹈服装，亲自试穿并提出改进意见。主动管理服装道具，在唐老师回国期间，接过接力棒，使得舞蹈队的活动从不间断。

2012年春节演出后，陈老师说她已年满七十五，要告别舞蹈队。唐老师极力挽留，众姐妹有说你是元老，终身制，有说退而不休、继续顾问，虽是说笑，但都是发自内心的话。果然，今年为了十周年庆，陈老师和高淑菊老师主动承担，

带领公寓的众姐妹排练蒙古舞，西藏舞和山地舞。

钟英老师的先生孙贤颐老师是舞蹈队的技术支撑。舞蹈配乐的剪辑合成，舞曲 CD 的制作，教学录像 VCD 的制作，通过 YouTube 的传送，都是孙老师的作品。每次出演，都能见到孙老师在后台的身影，舞台音乐的播放，都是孙老师亲力亲为。舞蹈队似乎已习惯了这位低调平实如邻家大哥的孙老师为大家所做的一切，但我们一定要记得，孙老师对舞蹈队的无偿奉献。他们伉俪合作的“银光舞蹈队.pps”，也是最好的见证。



银光舞蹈队.pps 汇集了八年中留下的珍贵影像资料，展现了唐映老师的舞蹈队和吴映老师的太极队活跃在各类欢庆场合的舞姿倩影，记录了她们将美丽和欢乐洒向北维大地的过程。一位来自台湾的周丽纯女士曾对我说，她的女儿看了妈妈的演出，动情地说“妈咪你真了不起，我为你骄傲。”感谢这位好女儿。回顾这段历史，无论教的、学的、组织者、参与者、幕前的和幕后的，我们为银光添彩而快乐。其中一段由陈老师编写的字幕道出了她的心声，也是对银光舞蹈队的全部诠释。“能者为师，教学相长，互勉互帮，是爱好舞蹈的银光会员学习健身增强友谊的地方。在银光每年的各项庆典活动中出演亮丽的舞蹈节目，把欢乐和美丽带给观众。发扬义工精神服务社区，让更多的外国朋友了解中华文化，为银光老年协会增光添彩。”

回想起退休后我为了健身而学练拳剑扇舞，但从来排斥参加其它演出尤其是比赛。曾问过自己，是什么让我改变了初衷？我心里清楚，是被一群可敬可爱的银光姐妹所感动，是参加银光老年协会后的归属感。

陈老师是一个细心的人，每次演出结束她总会亲切地拉着大家盛装合影，留

下许多美的瞬间。2011年元旦前夕，我收到她制作的电子贺年卡，玫瑰花丛中镶嵌着我身着荷花舞装的头像。一霎间有点丑小鸭变白天鹅的幻觉，心里暖暖的。还有比给你带来快乐更好的礼物吗？

都说细节决定品质。在舞蹈队接触的都是小事，但我感受到她的组织协调能  
力，亲力亲为的实干精神，团结众人的亲和力。我觉得她就是能在人群中传递能  
量的人。我后来才知道她是银光的发起人、筹备组成员之一，曾经担任过第一第  
二届理事会副理事长。她和她的同伴们为银光作出的贡献是有目共睹的，银光的  
今天说明了一切。但这些年从未听她提起往事，更没有在行为举止上觉察到她有  
特殊地位感。桃李无言下自成蹊，银光人不会忘记。

钟英老师的先生，另一位银光历史上重量级的人物孙贤颐老师。在银光的十  
年长卷中，他俩的身影总是相伴而行。当钟英在为筹建而四处奔走忙碌时，她的  
另一半创建完成了银光网站，建立了银光数据库，使得银光老年协会从一开始就  
步入电子信息管理。

走入他们位于 Hunterswoods 的家，餐桌侧墙上一帧英文书写的镜框是2007  
年 Fairfax County 颁发的表彰孙老师和陈老师社区杰出义工证书，是这段佳话的  
见证。客厅最显眼的是墙上硕大的电视屏幕，下面连接着电脑，当孙老师手中的  
鼠标轻轻滑过，银光网站跃然而出。以服务老人为宗旨，他创建的网站十年来一  
直是银光人最亲密的朋友。银光人的信息通过 [www.silver-light.org](http://www.silver-light.org) 传播四方。每  
当我们打开银光网站 information 网页，享受它的快捷便利，享受它带来丰富而新  
鲜的信息时，不要忘记孙老师在网站上的默默付出。



银光人一定不会忘记，孙老师不但创办了银光网站，还是许多银光会员的电  
脑老师。从启蒙开始，由浅入深，自2005年一直办到2008年，他举办了五期电脑

培训班。他教大家从如何使用电脑、学会打开网站，收发电子邮件开始，继而学会下载文件处理图像，甚至制作 PPS。对于这一切，孙老师说的最多的一句话就是，“只有一个想法，为老年朋友做点事”。

Hunters woods 公寓中，华裔占居民总数的三分之一，有银光会员也还有许多非银光会员。为了便于同胞间沟通，陈老师自搬入公寓起，每年编制一份“HWFH 华裔住户通讯录”，复印后发给每户一张，凡有新入户的华人，她都会主动送去通讯录，了解电话号码，以便来年更新。公寓每月印发一份 Newsletter，是管理部门与住户之间重要的沟通渠道，但不少华裔居民读英文稿有困难，钟英会提前张罗，轮流安排英文好的四位老师翻译，在每月第一个星期一晚上用中文解读，并会细心地提醒大家按时出席。陈老师还是公寓英语中级班班长，合唱团成员。陈老师在公寓华人朋友中的影响力是大家自然认同的。

孙老师是老人公寓的电脑专家，谁家的电脑操作遇到问题，请孙老师前去帮忙，他从来有求必应。许多朋友在感谢的同时也有不忍，毕竟他们也是老人了。

陈钟英孙贤颐伉俪十年如一日默默奉献的精神，是我们银光义工精神的杰出代表。在他们完成创业退出理事会后，仍坚持着自己“想着为大家做点事”的初衷，继续为银光老年协会拾柴添薪。为银光做点事，是夫妇心灵的默契。“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”一对志同道合相敬如宾，走过金婚的可敬可爱的幸福老人！

祝愿陈钟英老师,孙贤颐老师健康快乐！

祝愿我们的银光清辉千秋！

# 银光往事 (30) - 热烈祝贺银光协会成立 十周年

周念珠 季雨/文 双姥/转载

岁岁重阳，今又重阳，银光之花更鲜亮，银光之果更辉煌。

尊敬的欧阳铭、龚留英新老会长，各位新老理事，各位长者寿星：今年是银光成立十周年大庆，我们这些深受银光教益的家乡会友，听闻喜讯，一样欢欣无比。回想2004年几个热心人，一无资金二无场地，四处奔走联络，把老人们组织起来，开创了银光天地。至今已发展成九个分会一千多会员，成了大华府远近闻名的老年社团。随着会员的流动，银光的声誉已远播祖国各地、世界各方。

银光是长者乐园，银光是寿星天堂。银光组织的各种学习班，读书会，尤其是英语、电脑，养生，法制等课程，真城有效地帮助大批老人很快适应环境，融入社会，在异国他乡扎根落户。银光是凝聚亲情的核心，一批又一批老人在这里健身益智，广交良友，互通讯息，排忧解难，滋润心灵，不仅摆脱了孤寂，收获了欢乐，也减轻了子女负担，促进了家庭和睦，真是功德无量。银光乒乓屡战屡胜，银光歌舞跳上白宫草坪，银光的歌声响彻美京高空，银光的情谊传布神州大地。银光之所以有今天的成就，是因为银光积聚了大批多才多艺，任劳任怨，无私奉献，热心公益的优秀人才和主力骨干。

银光的发展，与美国朋友热心相助是分不开的。与联邦政府，中国大使馆的关爱支持是分不开的。尤其是 Ruth 主任，一个慈祥热忱、成天笑容满面的美国朋友，是她克服和排除种种困难，把中国老人接进中心，使银光有了一个家。想当初，中国老人许多都不懂，语言不通，人地两疏。早晨，Ruth 主任亲自站在门口躬身招手，笑脸相迎，把老人一个个接近大厅，下午，因为司机变动，老人们认不准班车，她又忙里忙外招呼，把老人一个个领到车前送上车，再三关照，细心叮嘱才挥手送别。当我们书画班想办画廊，Ruth 主任亲自爬上凳子，取下镜框，把走廊空出来，她的关爱支持，让我感动，令我铭记难忘。逢年过节，中心张灯结彩，举办联欢，除精心组织众多精彩节目外，还请来了各方英才为中外老人演出。每次聚会，Ruth 主任都会发表热情洋溢激情满怀的欢迎词，向老人们赠送礼

物，然后亲自推着小车为各桌老人送水果糖果糕点。有时还邀请各有关单位来中心为老人体检，咨询，办卡，办证。给予种种方便和优惠。现在又每天组织供应价廉物美的面包点心，蔬菜水果满足老人需求。中心的服务是无微不至的，中心的员工，对各国各族老人都一视同仁，和蔼有礼，有问必答，有求必应，有事即办，处处值得我们学习。中心经常组织中外老人参观旅游，我就得益游过维也纳公园，国会山公园，看了樱花美景，还看了众多博物馆，展览馆，纪念馆，以及令人难忘的美国新闻中心，影响极深。

中心是中美友谊的桥梁，不是亲人胜似亲人，中美两国老人和睦相处，互敬互学，团结齐心，尤其是美国老人的和善、谦让，十年来从未听说有什么不愉快的事。

那些班车司机，他们的服务精神也是一流的。那时我家住得远，早上总是第一个上车，下午总是最后一个下车。因此，他们沿途接送过程全看在眼里；有些老人反应木纳行动不便，常常车到门口，他们还在楼上，司机就会打电话上去相邀，耐心等待，有时还会上楼搀扶，对残障老人他们会背上背下、抱上抱下，对那些肥胖的老人他们会上车去帮助系上或解开安全带，始终不厌其烦。他们一边辛勤地服务，一边总是真诚地，幽默风趣的说笑，逗老人们欢心。他们从来不收一分小费，却从来没有一句怨言，我常在这里向朋友、学生宣扬赞美他们的敬业精神，他们真是好样的。

谢谢欧阳会长，是他继承并开创了新局面。谢谢龚留英老会长，是她把我们带进了银光乐园。在银光我还幸会见了六十年前老同学吕学富。谢谢陈钟英付会长，她把自己的礼券转送给我，使我有机会参观中国大使馆。谢谢王一宁，王良中，余传禧诸教授为我习作题词，给我极大鼓舞。谢谢西城老年班三位班长，邀请我们参加迎春联欢会，让我们享受无比温暖快乐。还要特别谢谢于景芳老师，她和老伴身体都不好，却每周到家中接送我们，真是不好意思。谢谢所有中外朋友。我们回国虽只半年，却天天思念你们。我们来美探亲三次，在银光享受了三年。我们年事已高，以后可能不会再来美国了，如果你们有机会到中国、回中国欢迎能来我们嘉兴玩玩，嘉兴虽是小地方，却是文化之邦，鱼米之乡，距上海、杭州，距宁波、苏州都不到一小时车程，我这里吃住都方便，欢迎来玩。

我们明天要去厦门了，过了节才回来，匆匆写到这里罢！祝大家节日快乐幸福长寿

2014年9月8日

[返回目录](#)

## 【小说连载】

# 中篇小说“运气”（十三）（十四）

李庆宪

三天后，我拿着这次技术比武单项的第一名证书回家，一进门就喊：“妈妈，我的愿望实现了。”

妈妈正在厨房做晚饭呢，忽然听说什么愿望实现了，便放下手里的活，来到外间屋一眼就看见我手里举着的那张红色大奖状，左角上显著的写着“第一名”三个大字，便高兴的接过来仔细的端详了一遍说“好儿子，这回你真的替你师傅争光了”，找个星期天把你师傅请到咱家来，妈做几道拿手的好菜，要好好的谢谢你的师傅。

我紧接着说“别这么费事了，到那天把我师傅请来，就在咱楼下对过新开业的“鸿宴楼”饭店，要几个像样的大菜。到时把弟弟和在北京工作的姨姐都叫来一起热闹热闹。”我正在和妈妈商量着答谢师傅的计划时，突然看到桌子上放着一张什么票，凑近一看，这不是电影票吗，还是离家不远的十月电影院的。我一时收回了那兴奋的心情，忙问道：“妈妈桌子上放着的电影票是哪来的？”妈妈正在爱不释手的反复看着奖状呢，被我这突如其来的一问，楞了一下，放下了手中的奖状，马上答道“噢、噢，那是今天下午你赵姨来咱家送来的，我们老姐俩快一年没见面了，聊了半天往事，后来我说正好今天在市场买了条鱼，让她吃了晚饭再回去，可是你赵姨非要走。这不刚走了不一会儿。”妈妈好象没把话说完，我就又追问了一句：“赵姨来就来呗，为什么还送一张电影票？”妈妈看我一个劲儿的抱根问底，想了想说：“孩子别着急，等吃完晚饭，坐下来妈再给你解释。”说完便又回到厨房接着做饭去了。

看妈妈这个意思一两句话真还说不明白。再说了给人家送电影票哪有送一张的，一般送就送两张，好让人家有伴儿，一块去一块回呀。还真不知赵姨这葫芦里卖的是什么药。反正她们老姐俩的事，跟我也没关系。一边想一边把那大红奖状小心翼翼的卷了起来，准备歇班时，去市场买个合适的镜框镶好再挂起来。

热腾腾、香喷喷的鱼一一上桌，我的眼睛就直了，好长时间没吃妈妈做的鱼

了，望着鱼池盘里的红烧鲈鱼，我一个劲儿的夸赞妈妈的手艺，还比手画脚的乐的妈妈直说：“行了行了别耍贫嘴了，赵姨没吃着鱼，这回都便宜给你了”。妈妈的话一下子提醒了我。马上把视线又移到了桌子上赵姨送来的那张电影票上。随后给妈妈做了个鬼脸，冲着电影票努了努嘴，意思是告诉妈妈别忘了说电影票的来历。妈妈立刻说道：“你不提醒我还真把这茬儿给忘了。那是你赵姨大老远走着送来的。当初我还以为这个抗日战争时期的老姐们儿要和我一起看场电影去呢，谁成想只送来一张电影票，说是给你的”。

原来，赵姨家有四个孩子，就这么个女儿。还是我退伍回来后妈妈提出来，让我先看看你赵姨去。因为在抗日战争时期，妈妈是村里的妇救会主任。赵姨是村里的妇女代表。老姐俩可好哪。

我清楚的记的妈妈讲过，那是42年秋天的一个晚上，村里的骨干分子都聚在我家开会、商量如何尽快把秋收的粮食运送到解放区去。会议开到半夜，突然村头传来了一连串的机关枪声。不好，驻扎在附近的日本鬼子又进村扫荡来了。说时迟，那时快，妈妈第一个跳下炕头，带着赵姨还有几个妇救会骨干分子，来到后院的大草垛旁，扒开一道缝隙，说草垛下面是我家的地窖，大家赶快钻进去躲避一下。妈妈进去后，刚整好草垛，就听见几个日本鬼子，哇啦、哇啦的叫着，用枪托砸开大门，冲进院子，对着屋里就是一通扫射。然后又来到后院，看见一个大草垛，不由分说几把刺刀一起向着草垛一通猛刺。然后又向草垛连开了十几枪。一看没有动静，哇啦了一阵子，又到旁边院子去了。那次如果鬼子把草垛扒开了，地窖口马上就会被发现，妈妈和这些骨干们谁也活不了。从此妈妈和赵姨更紧密的一起工作了。解放后，老姐俩又一块被区委书记介绍到现在这个城市分别有了工作……在我和弟弟小的时候经常听妈妈讲这些抗日的经历。

妈妈说，这张电影票是赵姨闺女的单位发给青年团员的。不巧这个星期天她闺女约好和同学办事去，一旦赶不回来，怕电影票作废了。事情说到这，又要讲一下上个月北京的姨姐来天津看望妈妈时，顺便看望一下赵姨。据我姨姐回来跟妈妈学舌说：赵姨的女儿在聊天中，问过我退伍后搞对象了没有。姨姐说，我大弟弟光学习专业技术了，那顾得上搞对象呀。这时我才明白啦，这张电影票是赵姨的闺女为什么送给我。

说实话，自从退伍工作后，我一次也没有登过电影院的大门。那天也正好是我下夜班。因为是晚上7点10分的电影，妈妈早早的就把晚饭做好了。

妈妈看着我三两口就把饭吃完了，忙把碗接过来：“儿子，今天妈来替你刷碗，把身上穿的外衣脱下来，妈替你洗洗，赶快换上干净衣服看电影去吧。记住

看完后抓紧回家，明天还得上班呢。”说完收起桌上的碗、筷便去了厨房。

我远远的就见到影院正上方“十月电影院”显赫的五个大字。高台阶的左侧一排玻璃橱窗，里面贴着很多电影剧照和片名的内容介绍。登上几十个台阶后，正前方是敞开的红漆大门，两边各站一位检票员，热情的接待观众，无论对谁都恭敬的露出笑脸。多么熟悉的场景。小时候我常来这里玩耍。

我边走沉浸在昔日的回忆中，忽听身后有位姑娘的声音：“李哥等一下”，我回头一看，楞住了，一位美丽的姑娘。只见那黑黑的长发揪成一个马尾辫，在脑袋后高高的翘着，随着走动的身体，摇摆在左右肩头，好一副妙龄少女的姿态。那身着一套已经洗的发白的蓝色工作服，更显得是与众不同，有一种朴素大方的风范。迈着轻盈的步伐正朝我这边走来。眼前的这位姑娘一时在我的脑海里还对不上号。只见她边走边向我提示：“李哥是我，赵姨……，听到赵姨两字，没等姑娘说完，我立刻想起，这不是我退伍后，妈妈首先让我去看望赵姨时，在她家见过的那位姑娘吗？虽然当时赵姨分付她给我斟过两回茶水，有过两次照面，其余的大部分时间她都是呆在自己的闺房里。因为姑娘的面孔很像当时最上坐的电影《卖花姑娘》里的演员花尼。此时，我才恍然大悟。只见她大大方方的走过来说道：“大哥您来的还真够早的。”我不好意思直视她，忙点头示意。心里直纳闷，不是赵姨告诉妈妈说，她女儿星期天和同学早已约定好有事吗？怎么又……我十分尴尬的站在她对面，一时不知说些什么，只是低头看着她那双浅粉色的塑料凉鞋。双方楞了一会儿，她突然开口说：“电影快开演了，咱俩赶快进去吧！”

我如梦方醒，赶紧随着她前后进入了影院，服务员用手电筒帮我们找好了座位后，彼此始终是彬彬有礼，相互不敢越雷池半步。直到电影散场，在送她回家的路上，我才明白她为什么办完事又急急忙忙赶回来看电影的原因。

一个月后的一天上午，我下了夜班，在里屋正睡觉，朦胧中好像听到家里来人正和妈妈提及我的婚事。

我起身坐在床头，揉了揉醒松的睡眼，用手轻轻地把门帘拨开一条缝，向外间屋窥视。咦！这不是两个月前来我家说媒的赵婶吗？莫非今天又给我新找了一个……，我正猜闷的时候，只听她说：“李娘，曾经给大哥介绍的那位姑娘她妈又找到我了，说闺女前几天看到大哥骑着一辆两个梁的崭新自行车从她家楼旁边经过，特别帅气。转天非让她妈托我，来您家再问问大哥搞对象了没有？哎！耐着住一个楼层的老面子，真没办法呀这不又来了”。说完摆出一副为难的样子。妈妈听了赵婶的一番解释，似乎明白了她的来意，随口答道：“最近孩子整天钻研他那岗位技术，都钻到书本里去了，不但忘了吃饭，就连下夜班都很少回家，整天

泡在单位学习呀学习，还参加什么比赛？说着话指了指外间屋墙上挂着的大红奖状，“这不前些天抱回一个大奖状，说是得了第一名”。关于搞对象的事倒没听他念叨过”。说到这妈妈若有所思的停了下来。只见赵婶两眼一亮来了精神，没让妈妈继续说下去，赶忙表示道：“那就太好了。其实那闺女一直没忘了大哥。这阵子多少人到她家提亲，后来都被她拒绝了，这意思还不明白吗？依我说 李娘，找个皇道吉日，让她妈带着闺女来咱家再说和说和您看怎么样？要是没问题，我这就告诉女方准备一下”。说完站起身来，扑打了一下衣服，象是要走。嘿！看赵婶那样子，好像比女方还着急呢！

这下子可难坏了没有一点思想准备的妈妈。只见老人家为难的说：“要不、要不就让……”说到这停顿了下来，用手狠劲的捋了两下那花白的头发。那表情象是说这邻里邻居的怎么好拨赵婶的老面子。以前住平房时跟赵婶就是老邻居，这平房改造回迁，又住的这么近。这回可真让妈妈为难了。只见妈妈透过窗户向姑娘家住的楼房看去。

赵婶的这一激降法，还真要凑效了。如果一但妈妈答应让人家来家里提亲，那这事就闹大了。

因为上次姨姐看望赵姨回来和妈妈谈及这事时说：咱们俩家是父一辈、子一辈，相互知根知底的，这事我看可以，赵姨的闺女配我大弟弟没问题……”就在妈妈左右为难、赵婶马上就要成功地说服妈妈的关键时刻，我突然撩开门帘从里屋走了出来。



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](#)

# 旅美游记

徐印树

## (六) 尼亚加拉大瀑布

凡是留美学生，毋庸讳言，绝大多数毕业后都希望在美国就业。除非公费留学有一定约束或是在美国规定的时段内不能找到合适的工作职位。海归一般都是无奈之举。

2003年，在世界性经济危机冲击下，美国失业率急剧攀升，就业形势非常严峻。M.F拿到毕业证书后，必须在三个月内与招聘公司签约改为工作签证。否则只能当“海龟”。我们在美国的几个月，虽说到了一些著名城市、景点游览，但一颗悬着的心始终不能落地，难以尽兴。

美国不同国内，用人上注重个人综合能力，绝对不存在拉关系托人情，走后门的现象。这也是美国强盛发达的诸多因素之一吧。然而用人招聘信息除网上搜寻外，朋友同学提供也是重要渠道。M.F的人缘不错，无论在国内国外，同学朋友很多，形成一个覆盖面较大的信息网。就在我们忧心忡忡时，华盛顿一个同学打来电话：其所在公司近期计划招聘两名员工。如有意，速寄简历和相关资料。当然不能放弃这一难得机会。M.F将早已准备好的应聘资料寄出后就等候面试通知。

我们此次赴美，买的是往返机票，回程还需在旧金山登机，因而还得 M.F 将我们送往旧金山（不懂英文增加诸多麻烦）。万一此时通知面试，将会误了大事。离返程还有一周时间，为确保万无一失，我们决定改变计划，先飞美国东部，就近等候面试。顺便到纽约、华盛顿和尼亚加拉大瀑布一游，然后从东部直飞旧金山。于是带上回国的行李，从达拉斯飞到华盛顿东北的巴尔迪摩机场。M.F 在东部的几个同学、朋友为我们此行提供了极大方便。他们不仅开车到机场接机，还带我们游览白宫、国会山、阿灵顿公墓等著名景点，并为我们下段行程做好了安排。此后我们租了一辆轿车，从华盛顿出发北行穿过宾夕法尼亚州，来到纽约州

西部伊利湖边城市布法罗。这里与加拿大的多伦多隔河相望，著名的尼亚加拉大瀑布横跨两市。到达布法罗入住同学在网上预订的旅馆已是夜里10点多了。

早起，拉开窗帘，晴空万里。早餐后，向旅馆服务小姐打听去尼亚加拉大瀑布路径，被告知只管朝有云气方向走肯定不会迷路。出门抬头观察，果见西北方上空有蘑菇状白云，便驱车朝白云方向行驶。行不多久，未见其景，先闻其声，雷吼般的涛声灌满两耳。我们把车停在尼亚加拉河边停车场，步行通过横跨尼亚加拉河大桥来到山羊岛，气势宏伟蔚然壮观的世界七大奇迹之一的尼亚加拉大瀑布即呈现脚下。



尼亚加拉大瀑布

尼亚加拉河是界河，对岸是加拿大多伦多的瀑布城。尼亚加拉一词原为印地安语，意思即"河水咆哮"。17世纪中叶，比利时探险家汉奈培来到这里，第一个将它描写成书，公诸于世，引起了世人注目。于是，拿破仑的弟弟把他的新婚蜜月选在这里欢度，又

给大瀑布增加了无穷的色彩和浪漫。后来，许多年轻人纷纷效法。现在，它每年接待的1000万游客中，就有不少是新婚的年轻伴侣

在美国的五大湖泊中，伊利湖和安大略湖是其中的两个。伊利湖在大瀑布的西部，中间有一条50公里长的尼亚加拉河将其与安大略湖相连。由于西高东低，河床在此成49米的强势落差，奔腾的激流被甩落谷底，中间被山羊岛一分为二，1240米宽的瀑布，900米在加拿大境内，其形如马蹄，故称"马蹄瀑布";另300多米赐给了美国，状若面纱，被称为"月光瀑布"。我们向下俯视，展现眼前的是一幅立体的画面，银色水帘横空垂落，激起半天雨雾，在晴空中凝成朵朵白云，并将几

条彩虹架向空中，场面恢宏，叹为观止，其情其景，令人豪气顿生。从塔台乘电梯下到谷底，有"雾中少女"号游艇在此接应。刚才虽目睹了壮观场面，那毕竟是远处俯视，为弥补不足，"雾中少女"号带我们去零距离欣赏它的真容实貌。游艇在尼亚加拉河上逆流而行。尽管碧空万里，艳阳高照，而此时、此处却是水雾弥漫，气温骤降，密集的水珠一阵阵洒向游艇，幸好每人都发有一件塑料雨衣，否则定成"落汤鸡"。时值八月盛夏，我们一个个裹紧雨衣，还是冷起了一身鸡皮疙瘩。到了"马蹄"脚下，昂首仰视，空谷涛吼，白浪翻腾，伊利湖将它每秒6400立方米的水如银河倾泻，势如万马奔腾，将一个天下奇观留给人类。大自然如此鬼斧神工，令我们由衷地折服在造物主的脚下。

## (七) 纽约



自由女神

下一行程便是闻名遐迩的纽约了。纽约在布法罗东南方，有九个小时车程。为了不耽误行程，我们带足方便食品，节省停车用餐时间，一路疾驰，夜里九点多到达纽约皇后区。M.F朋友预订的是位于法拉盛的一家华人家庭旅馆。因为车上没有导航仪，M.F朋友用电话为我们导航，找到这家旅馆已是午夜零点了。这位朋友还热情邀请我们宵夜，年岁不饶人，我俩颇觉疲惫，婉谢后让儿子去了。

纽约是美国最大最繁华的城市，如同中国上海。这里也是世界科技和人文艺

术的展堂，来自世界各地的顶尖人才在这个舞台展示他们的才智。这里有世界上最大摩天大楼群和豪华酒店，世界最大的金融中心，传媒中心，这里有纸醉金迷的上流社会，但纽约也有世界最肮脏、危险、混乱的地铁，迷宫似的街道，污水横流的唐人街。

美国是民族的熔炉，纽约是最炙热的民族熔点。纽约的胸怀很大，能包容一切。这里有穿着正式白领上班族，有从世界各地来的游客，有成群的戴着犹太小帽虔诚的犹太人和裹着厚厚头巾的穆斯林妇女，当然也有肮脏的流浪者、乞讨者和低收入的非非法移民。

世界上很少哪个国家像美国一样，能给外国人与本国人平等的发展机会。这里孕育了很多白手起家的新移民企业家，其中，幼年躲过纳粹屠杀的匈牙利移民索罗斯，就是在纽约发展成席卷东南亚的“金融大鳄”。曼哈顿的唐人街，主要是广东人为主，他们是100多年以前来到美国，修铁路和挖金矿的工人，他们很多人只会说广东话，靠开餐馆，经营杂货店也能生活的很好。近些年来纽约又接纳了大批的中国、俄国以及印度的技术移民。

提到纽约就不能不提这里的地铁，我觉得这里的地铁比中国地铁差的太远。又脏又破又没安全感。地铁水泥墙面没有任何装修被熏的黑黑的，屋顶充斥着电线和钢筋，落满尘土和乱涂乱画的标语，地铁的屋顶被几个钢柱支撑着。车站里不通风也没有空调，让人酷热难耐。乘车的人很杂，各色人种都有，特别是黑人和墨西哥人。他们很多人是“模样古怪”。你不敢和他们目光对视，总是要提防小心，其实他们也未必就是坏人。

纽约的唐人街有很多，主要是两个比较大的，一个在法拉盛，一个在曼哈顿岛的布鲁克林区。曼哈顿主要是广东人为主，而法拉盛主要是近年来的大陆新移民。唐人街满大街的中国字，不过据说餐馆的中国菜味道很正，特别是川菜味道特别正，来到这里简直有回国的感觉。这里的大街环境不好，还没出地铁就能闻到一股令人作呕的鱼腥味，卖鱼的店前面街上污水横流。街上垃圾遍地，作为华人，我感觉羞耻和难堪。唐人街的华人非法移民太多了，特别是偷渡来的福建人，他们从事着各种小生意，但愿他们能早日拿到绿卡，干些正常的营生。

世贸中心遗址是我们此行的重点，不过这里其实也没有什么特点，就是两个大坑工地。听说要在这里建设世贸中心纪念馆。每天从这里上班的人还是很多，提起9.11和双子大厦人们好像也没有什么特别的悲痛，每天还是有数以万计的人匆忙从这里上下班。

曼哈顿摩天大厦群真的非常漂亮，9.11后标志建筑是帝国大厦，之前的标志

是世贸中心。没有见到世贸中心的雄姿总觉得有点遗憾。但愿世贸纪念馆能够再次成为标志建筑

华尔街是纽约市曼哈顿区南部从百老汇路延伸到东河的一条大街道的名字，全长仅三分之一英里，宽仅11米，是英文“墙街”的音译。街道狭窄而短，



时代广场



联合国总部

从百老汇到东河仅有7个街段，貌不惊人，却以“美国的金融中心”闻名于世。美国摩根财阀、洛克菲勒石油大王和杜邦财团等开设的银行、保险、航运、铁路等公司的经理处集中于此。著名的纽约证券交易所也在这里，至今仍是几个主要交易所的总部：如纳斯达克、美国证券交易所、纽约期货交易所等。

“华尔街”一词现已超越这条街道本身，成为附近区域的代称，亦可指对整个美国经济具有影响力的金融市场和金融机构。

时代广场也是纽约的特别一景，每年12月31日11：50分，时代广场有个时钟倒计时活动，数以万计的人聚集在这里庆祝新年。这里每10年有一个年代更新的大型活动，电影《阿甘正传》里时代广场的描写，表现了那一时代的烙印。现在虽不是新年可是人还是非常多的，世界上著名企业都在这里用绚烂的霓虹灯展现他们的产品。

联合国总部位于纽约曼哈顿东河沿岸，1949年10月至1951年6月建成的，包括秘书处大楼、会议厅大楼、大会厅和哈马舍尔德图书馆4栋建筑。其中秘书处大楼位于中心，是联合国总部的核心建筑。秘书处大楼是一栋玻璃面的39层板式建筑，由于其四四方方的长方体外形而被称为“火柴盒”，这是由包括我国建筑家梁启超之子梁思成在内的世界10位建筑师共同讨论设计的。。9.11后这里戒备森严，进入大楼要通过严密安检，我们进入一楼大厅，这里陈列着历任联合国秘书长的

巨幅画像，从第一任联合国秘书长特里格夫·赖伊到第七任秘书长科菲·安南。秘书处大楼前方的150多个旗杆，悬挂着联合国成员国的国旗，主旗杆上则是蓝色的联合国旗帜。

我们从华尔街先乘了一段公交，然后步行来到号称世界最具声望的高等学府之一的哥伦比亚大学，也是最早接受中国留学生的美国大学之一。位于中央公园北面，曼哈顿的晨边高地，濒临哈德逊河。哥伦比亚大学于1754年根据英国国王乔治二世颁布的《国王宪章》而成立，命名为国王学院，是美洲大陆最古老的学院之一。美国独立战争后为纪念发现美洲大陆的哥伦布而更名为哥伦比亚学院，1896年成为哥伦比亚大学。是美国最早进行通才教育的本科生院，至今仍保持着美国大学中最严格的核心课程。它的研究生院更是以卓越的学术成就而闻名。

哥伦比亚大学属于私立的常春藤盟校，由三个本科生院和十三个研究生院构成。现有教授3000多人，学生2万余人，校友25万人遍布世界150多个国家。学校每年经费预算约20亿美元，图书馆藏书870万册。哥伦比亚的校友和教授中一共有87人获得过诺贝尔奖。包括奥巴马总统在内的三位美国总统是该校的毕业生。此外，学校的医学、法学、商学和新闻学院都名列前茅。其新闻学院颁发的普利策奖是美国新闻界的最高荣誉。



中央公园

被誉为纽约“后花园”的中央公园，不只是纽约市民的休闲地，更是世界各地旅游者喜爱的旅游胜地。中央公园坐落在摩天大楼耸立的曼哈顿正中，占地843英亩（约5000多亩），是个纽约最大的都市公园，也是纽约第一个完全以园林学为

设计准则建立的公园。是世界上最有名的公园之一。因为中央公园的存在，纽约这座巨大的都市显得更加可爱和适合居住。公园范围从中央公园南道到第110街，以及中央公园西道至第五大道之间，总跨度4公里，是摩天大楼密集的曼哈顿区中一片难得的绿洲，每天都有许多市民来这里散步、晒太阳和跑步，一片祥和气氛。

正当我们即将结束此行最后一站，在中央公园游览时，M.F 接到华盛顿面试的电话。时机不早不晚，恰到好处，我们暗暗庆幸。也许是 M.F 运气颇佳的前兆吧。我们高兴的回到旅馆，做好明天去华盛顿面试的准备。第二天一早，M.F 坚持让我们俩留在旅馆休息，他独自驱车华盛顿。华盛顿距纽约有5个多小时车程，我们急于想知道面试结果，焦急等到深夜12点多，M.F 才回到旅馆，告诉我们面试自我感觉还好，只是应聘的人多，最终录用需待一周后通知。

我们怀着忐忑不安的心情离开纽约肯尼迪机场飞往旧金山。在同学家住了一夜，次日登上飞往上海的航班。结束了首次美国之旅。



## 介绍几种有效解除便秘的保健法

王 岚 周 英 男

便秘是中老年人的常见症状，很多人为之烦恼。缓泻药量越用越多，但解除便秘的效果越来越差，有的人的粪便成兔粪状，非常干燥，很难自然排出，只好灌肠。甚至有的人因为便秘严重，大便时用力过度，造成脑出血。滥用缓泻药造成肠功能紊乱者也很多见。为什么老年人容易便秘哪？因为很多老年人的消化系统有老化现象，消化管的细胞开始萎缩，分泌消化液的能力减弱，胃和肠壁的平滑肌也开始萎缩，运送消化道内容物的能力也减弱，盆腔内参与排便的肌肉也开始萎缩，致使排便力量不足，排便的意念不强或者没有便意，3~5天，甚至一周以上才排便一次，肠道内的粪便中的水分大量被肠壁吸收，粪便更加干燥，增加排便的阻力，使便秘更加严重，形成恶性循环。

其实，大部分人的便秘并没有器质性病变，经过各方面系统检查，例如，胃肠造影，胃镜，大肠镜，细胞涂片检查，CT检查，MRI检查等检查并不能发现异常，称为习惯性便秘。只有少数人查出有直肠癌，结肠癌，膀胱癌，子宫癌等压迫直肠，造成便秘，需要治疗癌症。此外，先天性巨结肠，痔疮也是便秘的原因。本文主要介绍习惯性便秘的自我养生保健法。

一，精神养生：很多便秘者有精神紧张，焦虑，致使肠功能紊乱等，导致便秘，因此要学会心理调节方法，多听音乐，参加文化活动，参加社会活动，搞好人际关系，消除精神紧张，焦虑，可以减轻便秘症状。

二，饮食养生：科学研究表明，纤维素在肠壁内，可以刺激肠壁平滑肌的运动，是肠壁平滑肌的运动的动力。人体需要每天摄入25克纤维素，才能保证肠壁运动的动力。而一般人每天只能摄入16克纤维素，造成肠壁运动的动力不足。这是便秘的主要原因。欧洲的研究资料表明，过度用快餐而吃菜少的人结肠癌的发病率高，

主要是纤维素的不足。

蓝莓含有丰富的水溶性植物纤维素，可保持肠内容物的水分不被肠壁大量吸

收，是解除便秘的有效食物。此外，还有大李子、香蕉、胡萝卜、洋葱、苹果、桔子、红薯、大萝卜、圆白菜、紫菜、海带等都含有丰富的植物纤维素，有治疗便秘的功效。蜂蜜是解除便秘的好食品。日本的药厂把大麦的嫩叶制成药品，受到便秘患者的欢迎。

大豆，玄米等含有不溶性植物纤维素，也有助于便秘症状的改善。植物油可以使粪便润滑，利于排便。蔬菜中含大量水分和纤维，是解决便秘不可缺少的因素。而柿子，猪肉等容易在肠内形成内热，造成内热郁结，引起便秘。

三，自我养生按摩法：

两手置于侧上腹部，自外上向内下按摩腹部32次。（图1）



图 1

1. 两手置于上腹部，自上而下按摩腹部 32 次。（图 2）

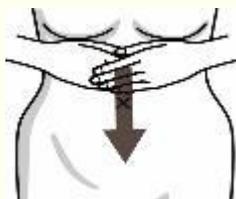


图 2

2. 两手置于脐周，顺时针揉按32次，再逆时针揉按32次。

3. 两手置于上腹部，自上而下拍打腹部32次。

4. 两手置于右下腹部，自右下向右上推摩至右上腹，然后从右上腹向左上腹推摩，再由左上腹向左下腹推摩（不可逆向推摩，否则加重便秘）（图 3）



图 3

5. 按压左侧大横穴及腹结穴 3 2 次（图 4）

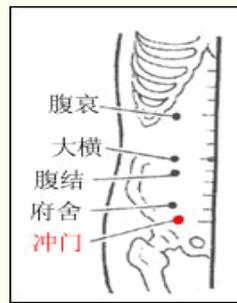


图 4

6. 按压两侧前臂的支沟穴 32 次，（图 5）



图 5

7. 按压耳廓前上方的便秘点 3 2 次。（图 6）

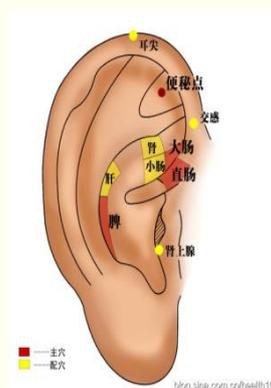


图 6

8. 揉按足底内测反射区胃区,十二指肠区,小肠区,胰腺区,腹腔神经丛,横结肠区,降结肠区可缓解便秘的症状（图 7）



#### 四,养成良好的排便习惯

最好每日排便一次,排便时不要看小说或看 ipad, 以免加重便秘症状, 或造成痔疮。习惯性便秘者需要很长时间才能逐渐改变。要打破习惯性便秘的恶性循环, 如果粪便起始部分非常干燥, 需要灌肠剂, 解决排便困难, 也可以服用缓泻药或矿物油, 这些药多数是在肠内容周围形成一层保护膜, 防止肠内容的水分被肠壁过度吸收, 造成便秘, 通过饮食养生, 可增加纤维素的量, 刺激肠蠕动, 加上自我养生按摩, 更增强肠的动力。美国药房卖一种非处方药-Dulcolax,对于缓解便秘有较好的效果。中成药麻仁滋脾丸,大黄干草汤也有较好的通便作用.中老年人要每日早晚练习提肛门动作各50次,并作仰卧起坐50次,这种练习可增强排便肌的肌力, 打破习惯性便秘的恶性循环, 从而排便不再难。

五, 运动疗法 中老年人要经常参加力所能及的运动, 如太极拳, 气功, 瑜伽, 散步, 跑走交替, 打高尔夫球, 打乒乓球等运动, 可以改善肠的蠕动, 减轻便秘。

**【银光厨艺】**

## 银发盈笑手不倦，揉馅烘香月正圆

张媛香



[https://www.meipian.cn/5ggrf9on?from=singlemessage&um\\_rtc=2a3b30935e29fe950a943111101d4da1&share\\_depth=1&first\\_share\\_to=singlemessage&first\\_share\\_uid=122740482&user\\_id=122740482&share\\_from=self&share\\_user\\_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6](https://www.meipian.cn/5ggrf9on?from=singlemessage&um_rtc=2a3b30935e29fe950a943111101d4da1&share_depth=1&first_share_to=singlemessage&first_share_uid=122740482&user_id=122740482&share_from=self&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6)

[返回目录](#)

# 九月份

徐建中 摘译

## 1. 开学了

学生们通常在八月下旬或九月初返回学校。

有些学校会给学生发放一本校规手册。这本手册会向学生和家长介绍学校的各项规定。

学校还可能会发放一份学生本学年所需物品的清单。学生可能需要铅笔、钢笔、笔记本以及其他用品。此外，学生所在的教室在学年期间可能还需要一些物品，比如纸巾、洗手液、铅笔以及其他物品。

在一些学校，学生们要穿校服。而在其他学校，则有着装规定。例如，学生们不能穿那些表明自己属于某个帮派的服装。他们也不能穿带有某些图案或元素的衣物。

有些学校在走廊里会有保安人员。学校入口处可能会设有金属探测器。学生不得将危险物品带入学校，比如枪支、刀具、胡椒喷雾、打火机或者毒品

那些白天需要服药的学生可以把药交给学校的护士保管。只有护士才能把药给他们服用。

## 2. 劳动节

劳动节是一个庆祝劳动者的全国性节日。它通常在每年的九月的第一个星期一。今年劳动节在九月一日。



劳动节源自1882年纽约工会游行1894年普尔曼大罢工后由克利夫兰总统签署成为联邦假日。

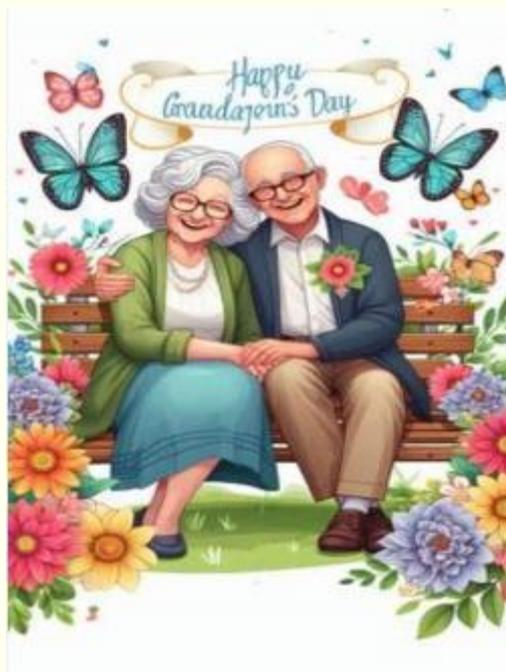
### 美国劳动节的庆祝方式与社会影响

在劳动节这一天，社区会举办野餐和游行活动来庆祝劳动节。一些城市和城镇会举办节日庆典并燃放烟花。社区领导人和政府官员会发表演讲。他们讲述建设这个国家的劳动人民的历史。他们还会谈及当今工人的问题。

劳动节也是夏季的非正式结束标志。

### 3, 祖父母节

劳动节后的第一个周日是全国“祖父母节”。今年这一天是9月7日。这一天人们会缅怀祖父母并向他们表达敬意。



有些家庭聚在一起。而其他家庭则通过电话或视频通话的方式与祖父母保持联系。孙辈会给祖父母送贺卡和礼物。

如有些学校会利用这个假期帮助学生了解自己家族的历史。

老师们让孩子们去采访他们的祖父母，向他们询问有关家族历史的问题。祖父母会向孩子们讲述“过去时的生活状况。”

#### 4.爱国者日

9月11日是“爱国者日”。这一天是 2001年美国遭受恐怖袭击的周年纪念日。那天，一群19名恐怖分子控制了四架飞机。他们各两架飞机撞向纽约市的世界贸易中心。他们将一架飞机撞向华盛顿特区附近的五角大楼。第四架飞机上的乘客与恐怖分子进行了搏斗。他们迫使恐怖分子将第四架飞机在宾夕法尼亚州尚克斯维尔的一片田野中迫降。

消防员和急救人员迅速赶往世界贸易中心和五角大楼。他们竭尽全力营救尽可能多的人员。世界贸易中心的两座大楼相继倒塌。大约有 3000人在这次袭击中丧生。每年的9月11日，美国各地都会举行特殊的纪念活动和仪式以纪念 2001年那一天遇难的人们。2014年，在纽约，贸易中心一号大楼”竣工。它建在世界贸易中心的原址上其内部设有两个喷泉，象征着曾经矗立在那里的双子塔大厦。



原世贸中心双子大楼



贸易中心一号大楼

## 5.西班牙裔文化月

9月 15 日至10月 15 日是全国西班牙裔文化遗产月。西班牙裔文化遗产月的日期选定是为了纪念五个拉丁美洲国家的独立宣言。

美国有超过 6520万的西班牙裔人口。他们占美国总人口的 19.5%，是美国最大的少数族裔群体许多西班牙裔人是在美国出生的。(波多黎各是美国的一部分，它是一个美国领土，其居民是美国公民。)还有一些人来自南美洲、加勒比群岛等地。人们通常将西班牙裔人称为拉丁裔。

加利福尼亚州有在所有州中，德克萨斯州的西班牙裔人口数量最多(达 1576 万)。其次为佛罗里达州(1214万)，第三位是加利福尼亚州(620万)。

本月，拉美裔人欢庆他们的历史与文化。家长们会与孩子们交流家族历史。学校会讲述拉美裔英雄的事迹。拉美裔团体举办舞蹈、戏剧和节日活动。在许多城市，还会举行游行。

拉丁裔人士在美国的政界、教育界、娱乐和体育界都取得了巨大的成功。

如，马尔科·卢比奥，首位担任美国国务卿的西班牙裔人士;也是美国职位级别最高的西班牙裔官员。

索尼娅·索托马约尔，首位拉丁裔人士在美国的最高法院大法官

丽塔·莫雷诺，波多黎各一位活跃了超过80年的哥伦比亚女演员、舞者和歌手。

埃伦·奥乔亚，首位进入太空的西班牙裔女性。

林·曼努埃尔·米兰达，波多黎各人哥伦比亚歌手、词曲作者、作曲家以及百老汇音乐剧的创作者。

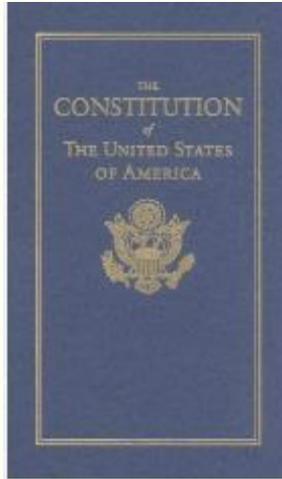
## 6.秋季的第一天

秋季从 9月 22 日开始。在这一天，白天有12 小时，夜晚也有 12 小时。秋天就是秋季的另一种称呼。

在美国的一些地区，秋天时树叶会变成黄色橙色、红色和棕色。人们会计划出行去观赏这些“秋色”。在九月下旬和十月，会有丰收节。人们会采摘苹果、南瓜和秋季蔬菜。他们会喝苹果酒，举行篝火晚会和乘坐装有干草的大车出游。

## 7.宪法日

9月17日是宪法日。美国宪法于1787年的这一天签署完成。这一天是为了铭记身为公民的意义而设立的



公民拥有权利和义务。一个好公民就是一位好邻居。公民要遵守法律并缴纳税款。公民要了解政府的情况。年满18岁的公民可以在选举中投票。他们还可以竞选某些公职。公民要担任陪审团成员。

任何在美国出生的人都是公民。合法入境美国的移民也有可能成为公民。他们必须在美国已经居住了五年(对于已与美国公民结婚者或曾服过兵役者而言,则为三年)且具有良好的道德品质。会说、会读和会写简单的英语,通过用简单英语进行的关于美国政府和历史的测试并宣誓效忠于美国,放弃对原国籍的效忠义务。

## 8.犹太新年

犹太新年即为“罗什哈桑节”。今年的庆祝活动为期两天,将于9月22日日落后开始。按照犹太历,这将开启5786年的纪元。

在第一天晚上,有时甚至在第二天晚上,人们都会与亲朋好友一起举行的聚餐。餐桌上会有特别的食物:酵母面包(一种甜面包)以及搭配蜂蜜的苹果。这些都是象征着美好新一年的食品。

在犹太新年期间,许多犹太人会前往犹太教堂。他们会念诵特别的祷文。每天早上在教堂里,他们都能听到号角的声音。他们会审视自己的过去行为。他们会寻找更加友善、更加乐于助人的方式去对待他人。

犹太新年(罗什哈桑节)的象征:酵母饼、石榴、蜂蜜和苹果



蜂蜜和苹果，以及浸在蜂蜜中的苹果，是犹太新年 Rosh HaShana 的象征之一

忏悔。犹太人认为人类拥有自由意志，因此他们对自己的行为要负责。在忏悔了自己的罪过之后，犹太人必须努力改变他们未来的行为。

一些犹太人会在下午走到河边或海边。他们将把一小片面包或饼干投入进水中。这象征他们要放下过去的罪过。

号角的吹响标志着十天祈祷期的开始。



## 【银光大事记及分会花絮】

### 银光9月大事记

- 09/9 理事长陈丽珍参加 Fairfax 郡的多元文化咨询理事会季会。主题是呼吸道疾病讯息更新。冬天是流感的旺季，关注鼓励社区民众接种流感疫苗和新冠病毒疫苗。
- 由于 Fairfax 对老年中心及活动中心制度的改变，强调各族裔融合，9月开始银光在老年中心活动组队配合政府措施开始转型，改变活动方式，加强与各族裔老人的交流互动。
- 9/28 理事会召开线上理事会议，主要有三个议题：
  1. 经理事会同意，于明正式成为银光关怀事务理事。
  2. 讨论周年庆筹备工作进度。
  3. 财务理事做财务报告。

[返回目录](#)

### 银光分会9月活动花絮

- 9/4 中午12:45，维也纳中心举办了一场温馨而热闹的九月会员生日庆生活动，吸引了约四十位会员热情参与，其中包括二十多位银光会员。现场洋溢着笑声与祝福，大家齐聚一堂，为当月寿星们庆生，共享欢乐时光。

本次庆生活动依旧延续了卡拉 OK 的形式。会员们踊跃报名，共同演唱了18首精彩曲目，涵盖西班牙语、英语、普通话及越南语等多种

语言，表演形式丰富多彩。其中一位会员带来西班牙节目，更是戴上传统的西班牙帽，边唱边舞，赢得了满堂喝彩，现场掌声与欢呼声此起彼伏，气氛热烈非凡。

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，为每位参与者留下了美好回忆与浓浓情谊。

（维也纳分会联络人 刘怡菁）



- 9/13 周六上午11:00至下午2:00，维也纳中心隆重举办了该中心十周年纪念 Party，热情欢迎附近居民前来参观中心并参与活动。

庆祝活动丰富多彩，现场特别安排了 Zumba 舞蹈教学和卡拉 OK 环节，人潮涌动，气氛热烈非凡。有美味披萨供大家享用，还有趣味游戏可玩，以及精美纪念品赠送给参与者。

银光会员应邀登台表演功夫扇，赢得阵阵热烈掌声。随后，江老师与宝月老师的演奏更是博得掌声如雷，将现场气氛推向高潮。郑会长、怡菁副会长、淑仪与果果表演的《El Condor Pasa》节目别具一格，给观众带来耳目一新的享受，同样获得一致好评。

压轴的抽奖活动更是点燃了全场的热情，每个人都兴奋不已。庆祝活动在下午2:00落下帷幕。参与者们满载而归，留下了难忘的美好回忆。

特别感谢所有工作人员和志愿者的辛勤付出，让本次活动圆满成功！

（维也纳分会联络人 刘怡菁）



- 9/20 是普罗维登斯社区活动日（**Providence Community Day**），也是高中学生返校日。社区各区域都有展位发放宣传品、纪念品及各种活动。有艺术活动、游戏、图书馆、学习用品、自助餐厅等，还在乔治马歇尔高中（**George Marshall High School**）外停車場设立舞台，由社区及公立學校理事讲话，祝福新學年的開始。並组织了不同族裔高中生啦啦队与演唱等表演节目。维也纳中心派出由郑邦业带领的银光维也纳分会代表队，展演了精彩的中国太极功夫扇，深受现场观众好评。

（维也纳分会报道人 郑邦业）



- 9/21周日上午，银光越苑众姐妹克服居住分散的困难，聚集在猎人公寓（**Hunters Woods**）活动室，进行今年以来第三次线下集中活动。

这两次前来参加活动的人员较以往线上 Zoom 课堂多了几张既熟悉又陌生的面孔，她们是毛伟华、潘庚凤、魏莱珍、吴美玲、卢萍等越苑老学友，曾因各种原因中断了几年活动，如今受越苑姐妹们积极活动的影响，更是出于对越剧艺术的喜爱，重返了越苑队伍，并十分认真地参加现阶段的练唱。短短几周时间，毛、魏、吴等老学友对新唱段的掌握已达相当熟练程度，她们的认真态度也同时鼓励激发了其他学友们的积极性。

越苑在线下活动中除了检验新唱段的演唱水平，复习巩固旧唱段的演唱质量，还特地安排了戏曲舞台动作的模仿练习。大家跟着视频在童汉莉老师的带领下，手、眼、身、法、步一招一式地学习，其认真程度与学唱一般高！

本次活动龚留英老师还请来了一位擅长二胡演奏的黄勇老师。黄老师带来了亲笔书写的对联“儒雅久远芳华韵，柔美洒脱吴越风”赠送越苑。他表示了与越苑配合互动的意愿，我们亦期待今后舞台演出时能有黄老师的现场伴奏，呈现出更好的舞台效果。大家还审看了越苑参加银光周年庆的节目。时间走得太快，上午的活动在集体合照后结束，大家已开始期盼着下个活动日的到来。

(越苑联络人 吉蔚英)



- 9/23 华人座谈会是泰森公寓的特色活动，已经坚持了二十多年。为顺应当前形势变化，泰森分会在公寓的会议室召开了华人谈话会全年各季的义工主持人会议。

会上汪基铭会长简要回顾总结了华人座谈会的历史及现状，针对性提出在今后的工作中需要改进的思路，并与主持人们共同讨论确定

了下一步工作内容。

首先要对公寓的华人居民进行引导，严格遵守公寓的规定。公寓每个华人的言行都影响着公寓整体华人形象，要从我做起，树立华人模范房客的良好口碑。

会议根据目前义工主持人年龄及身体状况，适当吐故纳新，充实了主持人队伍。修订了《泰森公寓华人座谈会公约》，要求主持人认真执行。会议建立了公寓马年春节联欢会筹备组及负责人，具体任务分工将在筹备组进一步明确。参加会议的每个主持人都热情满满，信心满满。

（泰森分会报道人 天 香）



[返回目录](#)