

A vibrant sunset over the ocean. The sky is a deep orange and red, with a large, bright sun on the right side. Several seagulls are flying across the sky. In the distance, a ship is visible on the left. The water is dark with white foam from the waves. The overall scene is peaceful and scenic.

银光老年协会
Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2026年02月01日 第196期

责任编辑 王佩

目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介	
《银光通讯》简介	
【银光活动】	
相伴同行 华灯长明	於蔚炎
【银光文苑】	
新 岁 微 雪	邹少男
落叶的圆满	邹少男
异国趣事（中）	李庆宪
三九天里的暖日	邹少男
诗词六首	姚永春
喜迎瑞雪兆丰年	周英男 王岚
温汤邻居记	双姥
【银光往事】	
银光往事（37）	双姥
银光往事（38）	柏胤庆
【银光厨艺】	
岁月寒深 粥暖人心	张媛香
【银光大事记及分会花絮】	
银光 2026 年 1 月大事记	理事会
银光分会 2026 年 1 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195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://silver-light.org/information.html)
2. 《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: 王 佩 邮箱: wangpei531028@gmail.com
下期责任编辑: 徐建中 邮箱: jianzhongxu45@gmail.com
李兰宁 邮箱 lilanning@iCloud.com
3. 《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】

相伴同行 华灯长明

—泰森分会《华裔座谈会》2026新年献词

於蔚炎

各位朋友，大家晚上好！当新年的第一缕曙光穿透苍穹，我们满怀信心地跨进了充满希望的2026年。我们大家都年长一岁。但我相信岁月赠予我们的，不仅是生理年龄的增长，更是洞察世事的智慧和经受风雨的豁达。我们额头的每道皱纹，都镌刻着一段往日记忆；我们掌心的每条纹路，都记录着一种生活哲学。

回首金蛇狂舞的2025，为了把华裔谈话会开得生动活泼。我们公寓领导把西方人视为带有赌博性质的 BINGO 改造成活跃脑细胞的游戏。把专题讲座办得风生水起：有机食品、饮水卫生、疗病养生、呼叫 Uber，手机运用，旅游见闻，AI 学习……这是一盏盏传承不息的智慧明灯，丰富了生活，促进了健康。

感谢为谈话会作了贡献的朋友们，感谢在座的各位的一路陪伴；感恩岁月厚爱，承蒙一切给予！

最近以来，新邻居接踵入住，华裔人丁兴旺，华裔谈话会更加生机勃勃。让我们在新的一年里，以崭新的目光关注彼此，以孩童般的好奇拥抱未来。愿我们既有仰望星空的遐想，又有健康踏实的劲头；既有追求新知的热忱，又有包容关爱的温柔。在新的一年里，心中有光，眼里有笑，脚下有路，身边有人。真正做到马年一马当先，双全福禄，三餐香甜，四季平安，五福临门！

谢谢大家！

[返回目录](#)



新岁微雪

邹少男

今天是2026年1月1日，新年伊始。节气是三九天中二九的第三天，最低温度零下5度。清晨起身，拉开窗帘，屋外的路面、草地、车顶与屋顶皆被铺上一层薄雪。这是入冬以来的第二场雪。人们常说瑞雪兆丰年，只是不知这般小雪，是否也算得上一份新年的吉兆。

新元初启晓寒凝，二九霜天雪未盈。
路静轻铺人迹浅，檐前微雪市声轻。
风收宿雾晨光缓，云护疏枝冬意生。
瑞兆向来凭厚白，此般微雪亦含情。



[返回目录](#)

落叶的圆满

—中秋节随感

邹少男

老年公寓大院的四周，林木环绕。枫树与橡树最为繁茂，间或点缀着几株桦树、梧桐和低矮的榆树。公寓楼西侧，是一座低缓的小高地，面积百亩有余，其顶点略高于六层的公寓楼。高地上大树参天，枝干粗壮，年岁久远，它们无人栽种，无人修护，全然自生自灭。枯木横陈林间，默诉说着时光的痕迹。地上有几条狭窄的小径，蜿蜒其中，只有当倒树拦路时，才会有人来锯开清理，露出通

道。

春天的树叶最为动人。新叶初展，嫩绿欲滴，在阳光下闪着油亮的光泽，像极幼童眼中那尚未沾染尘世的清澈光芒。那一刻，连我的心绪也仿佛在光影中舒展开来，重新拾回了些许稚气与朝气。随后，绿意便一日深过一日：浅绿、春绿到深绿。从轻淡到厚重，犹如人生的步履，从轻盈到沉稳，而至笃定。



盛夏，树冠如盖，绿得近乎浓稠，将天地也染得一片安静深厚，然而时光从未停驻。

初秋，叶色渐沉；到得中秋，已是一片墨绿。偶尔有几片叶子提前泛黄，如同不耐等待的先锋，毅然离开枝头，在微风中翩然起舞，最终摇晃着，从容落地归根。那飘落姿态，轻盈，短暂，却异常淡定。



此刻，中秋月正圆，皎皎辉光映照着人间的思念与团聚。而枝头上叶子的悄然告别，则是它们以自己的方式，完成一生的轮回，这何尝不是另一种形式的圆满。

我驻足树下，凝视着纷飞、漂浮的落叶，禁不住在想：人不也是如此么？在光阴的抚照下慢慢生长，逐渐成熟着、沉稳，但终究会有一天，像这满枝的叶子一样，以最自然亦不可逆转的姿态，归于永久的宁静。

这，不也是一种生命圆满的规律吗？

[返回目录](#)



异国趣事（中）

李庆宪

一晃半个月过去了。这天老伴对我说：“别总在车库里圈着母鸡，白天把它放在菜园子里跑跑，晒晒太阳长的快”。我一听有道理，上午喂完鸡食后，便把鸡抱到后院的菜地里去了。回到阳台上我就看着它。一分钟、两分钟……八分钟过去了，小鸡站在原地一动不动，呆头呆脑地朝着我这边看。我忙把老伴叫到阳台来说：“你看，小鸡站在那里半天了，怎么一动也不动，会不会这半个月给圈傻了？”



老伴扶着阳台栏杆，望着十多米远的小母鸡，自言自语道：“还真是的，早晨的阳光多充足，暖呼呼的，这母鸡咋就不知道走动走动呢？可能是环境陌生吓的吧？我看也不像是个聪明的母鸡，让它呆着去吧！”

说罢，我们老两口苦笑着进了屋。人们常说，动物也是通人性的。就拿我养的这只母鸡来说吧，每天都陪我干木工活，我干多晚，它就跟到多晚。而且我还发现一个现象：晚上我干木匠活时，它在大纸箱子里就呆不住了，脑袋瓜子一劲儿的往外伸，还没长全的翅膀扑扇着想要出来的样子。看到这时，我总是会喊一声：“傻母鸡又想出来溜达？”虽然熊它几句，我还是抱它出来在旁边陪着我干活。可是它吃饱了随处拉的毛病真让我没办法，每次我都得抓一把锯末子盖上吓唬它几句。一来二去我有点讨厌它了。

有一天，我想了个招法，把地上铺了一层软刨花再洒上一层锯末，嘿！它就好像立刻变得懂事了，抱出来后一摇一摆的到刨花上卧了下来，随后一声不吭的看着我干活。这下可好了，想拉想尿都在刨花上，自便吧。一时间让我由讨厌变的更加喜欢上了它。

从那天起，我再也不喊它傻母鸡了。随着一天一天的长大，它已经可以自己扑腾几下，一跃便跳出简易的“鸡窝”了。更有意思的是，每到晚上11点以后，它便慢慢的走到我跟前卧在我的鞋面上，用鹰一样的弯勾嘴衔几下便解开我的鞋带，我不在意的又系上，它又衔开，每天晚上都如此。如果不衔鞋带它就用嘴啄我的裤角。有一天我忽然意识到，原来这是在告诉我，时间不早了，该收工休息了，它也该睡觉了。

我恍然大悟，啊，没白养活它，也懂得疼爱主人了。无论多么晚，只要我不

收工，它就不进“窝”，跑到我身边衔鞋带，啄啄裤腿。我就明白了，把我轰走了它才肯进“窝”睡个安稳觉……。转天我把这些日子母鸡的成长变化，一五一十地说与老伴，并要求老伴以后不许再叫它傻母鸡了。

自从母鸡“懂事”了，我也不再叫它“傻母鸡”了。随着一天天的喂养，母鸡明显的变大了。两个翅膀也长出了粗硬的羽翅了，尾部也钻出来弯弯的黑色的尾巴。最明显的就是头上的鸡冠子鲜红红的，好像大了许多，觉得越发可爱。饭量从一小茶碗不知不觉的变成一大碗了。以前两三片切碎的白菜帮和一把玉米面搅在一起，这一天的食就够了。可现在再加上一大饭勺白米饭在里面，一天都剩不下了。我发现这个母鸡比以前馋多了，嘴也刁了，放的玉米面它只吃几口，就转过身去，连看都不看了。为了哄它吃食，我每天都要把留下一些剩米饭参和一起，还要用手将鸡食捏成小团团递到嘴边喂它，它这才一吞一个的吃得很得意。一来二去的给它养成了一个坏毛病：不喂自己不吃。有一次我还专门放了一小勺顿排骨的汤，给它切了点小碎肉块，偷看着不喂了让它自己吃。在看它只吃了两三口，便把身子调过去说什么也不吃了，不但用尾巴对着我，还扭着头看看我。更可恨的是，不吃就不吃吧，干脆用左爪子按住碗边的下一踩，一碗的鸡食全都洒在铺的刨花锯末箱子底上。真是把我气得哭笑不得。说到这里，是不是越来越感觉这只母鸡还真有点灵性。

这可真是的，不养鸡不知这里面的水还挺深的，逼着你必须要学点关于鸡的心理学呢！话说就要到下蛋的日期了。忽然发生一件意想不到的事，差点就让我前功尽弃。



那还是个星期天的傍晚，老伴一人要包全家七口人的饺子，这一来肯定要晚点开饭了。我继续在车库刨着木料呢！忽然听到车库外鸡叫，一声比一声惨烈，我忙抄起一块木板条，冲出车库，只见一只小狐狸前后脚就要追上我心爱的母鸡了。我一不做二不休，用手中的木板条朝着小狐狸就扔了过去，一下子把小狐狸吓跑了，再看母鸡一边叫着飞快的跑进车库一头钻进几个大纸箱子后面去了。我站在车库门口越想越不对劲儿，靠西边的木栏门是1米3的高度，平时根本就

不会飞的母鸡是怎么飞越来到前院的呢？我疑惑的走过去一看，原来左边那扇门开了半尺宽的缝隙，走近一看，插销开了。我想会不会是因下午是阴天。什么时候一阵风把这个早该修的一扇门给吹开了？再抬头看看前面，哎呦，过道上一地鸡毛。原来就在过道这儿，母鸡和狡猾的狐狸还有一场拼死的搏斗呢……。

[返回目录](#)

三九天里的暖日

邹少男

今天是2026年1月13日，三九的第6天。

早晨拉开窗帘，窗外天色清亮，阳光静静地铺在老年公寓的院落里。绿中透黄的草地上，没有一丝薄霜的痕迹。按节令说，三九本该是一年里最冷的时段。都说“三九四九冰上走”，仿佛寒冷早已在日历上被预支。



早餐后，等到太阳高照时，我和老伴出去散步。散步的人不多，老年人们步伐稳缓；有人坐在长椅上，微微仰脸，享受着阳光的温暖；衣着也各异，有裹着厚棉衣的，也有穿着单薄外套甚至裙子。这样的画面，出现在三九天里，让人恍惚——仿佛冬天在这里轻轻停顿了一下，让人们尽享最后一刻的温暖。

我看了手机上的天气预报，此刻是摄氏零上4度，而全天的温度是摄氏零下1度到11度。这数字让人心里产生一种松弛感；对老年人来说，温度不仅是气象指标，更是生活尺度，它关系是否要走出家门。这温度，出现在三九天里实在是少见。这让我想起在过去的二十年间，曾有三四个年头，三九天温度达到摄氏零下16度，波托马克河的支流殴克况（Occoquan）河岸边大面积结冰，致使我和两位老年朋友的钓鱼船无法下水钓鲈鱼。

我心里清楚，这暖日只是冬天的一次喘息，只是寒冷尚未走到眼前。就像人生中那些被预期的艰难考验，并不都会如约而至。有的考验会提前来到，有的却会迟缓而至。暂时的静默，不等于消失，节气是不会因此而改变。

看着这满院的暖阳，心绪也跟着放缓下来，人到晚年，对寒暑敏感，却也更懂得顺受。这样的反常，不令人兴奋，倒让人更清醒——世事本就无常，若执着于“理所当然”，反而会让心情冷却。

三九的暖阳改变不了冬的本质，却给日子里留了一段缓冲。在这难得的温和里，身体得到舒展，心情得到谧静。

这正是岁月晚年额外给予的坦然、淡定与宽容。待到严寒真正来临时，我至少还能记得：在三九的第六天，冬天曾在这个窗前，温柔地停留过片刻。

[返回目录](#)

诗词六首

姚永春

晨望

晨起心清净，
掀帘见月明。
星光犹泛眼，
鹰鸟不闻声。

车自楼前驶，
翁牵狗系行。
东林侧首望，
云破晓日升。

浪淘沙·晨练

晨起未凭栏，独步丘山。
行中草径曲弯弯，
东望晨阳喷欲出，
光耀林间。

老亦乐陶然。自在悠闲。
读诗还与写诗玩，
练得脑身灵又活，
直向茶年！

浪淘沙·华府三九喜雨

三九雪难临，雨却频频。
华都又见雾凌晨，
疑是长江笼两岸，
令我销魂。

何事问殷勤？安定为尊。
恰如雾散盼霞云，
映照山河无限美，
快愉人人。

水调歌头·元旦寄感

太岁慢悠走，不觉又过年。
莫嗟老了一岁，只是鬓霜添。
况我闻钟即起，每日强身热读，
效法古先贤。
纵不享茶寿，百岁也当然。

大洋隔，故国情，梦魂牵。
乐园空望，羨它银翼自往还。
我欲乘它归去，怎奈家宅尽改，
无处再流连。
且客他乡地，快乐写吟篇！

满江红·小寒初林中漫步

小寒初始，未多日，骤寒又热。
林里路，几番疏雨，几番浅雪。
弯弯曲曲循径走，
高高下下拨荆折。
望夕阳，光耀满霞云，瞬时歇。

疏林下，松鼠啮；
青竹外，楼宅列。
感余年幸事，公寓居拙。
岁八旬多身尚健，
诗千首未佳羞说。
纵逍遥，老也别闲着，强身切！

卜算子·元旦喜雪

元夜雪飞花，
晨起看花树。
俯视楼头撒满银，
一对鼠追逐。

盛世永繁昌，
家国期强富。
更盼和平久远长，
奔向发达路！

[返回目录](#)

喜迎瑞雪兆丰年

周英男 王岚

鞭炮齐鸣岁月新，
锣鼓喧天庆新春。
雪花飞舞祥云绕，
阖家团聚福满门。
老少同庆人共乐，
鞭声阵阵喜盈身。
阖家团聚迎佳节，
幸福生活贺太平。



[返回目录](#)

温汤邻居记

一萍水温汤，邻里情长

双姥

2009年，我们在江西温汤购置了一处小屋，从此与温汤“结了缘”，和老伴每年都会去温汤“驻扎”四个月，饮富硒温泉水，沐天然汤浴，享受大自然的馈赠。岁月悠悠，算来也有17个年头了，我们也成了半个“温汤人”了。

这里聚集了来自四面八方、颐养天年的退休人员，居民的平均年龄约在七十岁上下，像我们这样年过八十的，算是“稀有”的了。或许正因为这“稀有”，反倒收获了小区里邻里间的格外的关注与照顾呢！

记得有一回，姥爷在小区里悠闲踱步，忽然间，一只活泼过头、未栓绳的小狗突然从旁边窜出来，把姥爷给撞倒。姥爷还算身手矫健，立马爬了起来，并无大碍。这一幕被三楼阳台上一位邻居看到。他立即大声的呵斥狗主人：“怎么回事！遛狗不牵绳啊？”声音洪亮，那仗义之声，让姥爷心里暖了许多，感到背后还有人默默保护着我们呢。

还有一对上海来的夫妻，跟我们一样，每年如候鸟般的如期而至。他们总在我们到家时，我家门铃就清脆响起，他们送来满满一大袋好吃的，饺子、团子、八宝饭、粽子...，姥姥接过那一大袋沉甸甸的“爱心礼品”，仿佛托起了整个春天，暖暖地在心中流淌。更让人感动的是那贴心的话语：“你们路途辛苦了，这几天在家好好休息噢”。最近他们返沪前，还特意包了约五百个饺子，填满了我家大冰箱的速冻格，哪天懒于做饭时煮上一盘，吃得那叫一个暖心暖胃。

本地人尤为淳朴勤劳，他们会在空地里种菜，青菜、萝卜、黄瓜...，路上遇见他们时，他们总会问，“要菜吗？我去田里挖点给你们”，“给你的菜挂在门口上了，记得去拿噢。”看着那些带着露水的新鲜蔬菜，叶子绿油油地，几根顶花带刺的嫩黄瓜，西红柿红得透亮，生吃一口，竟是童年记忆里的味道。我们感激不尽，他们却只笑笑说：“自己种的，多得吃不完。”可我们心里像明镜似的，哪有那么多“吃不完”，不过是把深情厚意，藏在最质朴的借口里。

看着那些绿意盈盈的馈赠，心里感受到了丝丝暖意。我们常想，在温汤做个“临时居民”，还真不赖，这儿不仅是小区，倒更像一个温暖的大家庭。

[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事（37）

著名作家於梨华在银光谈“彼岸”

双 姥

2010年11月18日，著名旅美作家於梨华女士兴致勃勃的在银光老年协会读书会与银光老人一起，座谈交流她最近创作的长篇小说“彼岸”。读过这本书的许多银光老人，都赞扬此书写得深刻感人，都争着向於梨华女士问好，并提出了好多想法和问题。乐观、豁达、平易近人的她，非常热情地回答了大家提出的问题。交流会非常热烈，於梨华女士的讲话，妙趣横生，亲切感人，发人深思，令人共鸣。

於梨华女士是来自台湾著名旅美女作家，素有“留美学生文学鼻祖”之称，对旅美生活有深刻的感受，凭借英文小说“扬子江头几多愁”获美国米高梅征文首奖；“又见棕榈，又见棕榈”入选20世纪中文小说100强；作品“梦回清河”“付家的儿女们”被搬上荧幕，脍炙人口。

“彼岸”是其近年来潜心撰写的一部长篇小说。全书讲述一个美国华裔中产阶级家庭三代女性人生悲欢的故事，夹叙夹议地刻画了一个移居美国的中国家庭三代人的不同生活轨迹。以现实的题材典型化地反映了老龄化、婚姻之痒、单亲家庭与代沟这三大社会现实问题，题材既贴近当今现代人的生活又具有独特性，真挚动人，感人肺腑。读到深处，好多银光老人都感动得流下眼泪。

於梨华女士在谈到她写这本书时说，要想得到读者的喜欢，一定要把自己的情感投入进去，要悲悯、公正、真心诚意。她每天下午3-6点在书房写小说，第一个小时就是慢慢地把自己融化进去，等到出来的时候，已经泪流满面，被书中人物感动得难以自控。她丈夫都受不了，不敢见她，但又为她的进展感到欣慰、高兴。

当有人问到，为何结局要把那么优秀的主人公何洛笛安排死去？於梨华女士深情谈了她自己的感受。她说，在美国呆了50多年，特别是这些年，经常和美国的老人生活在一起，感觉他们对死不仅一点也不怕，更认为是一件值得庆贺的事情。那些80-90岁的老人，即使坐在轮椅上，他们也会笑着对你说：I am a 80 years old youth（我是80岁的年轻人），是那么的乐观、轻松。主人公何洛笛是一位画

家，一生经历了那么多波折，她爱她的家人，更爱她的外孙女楚眉，既然自己癌症到了晚期，面对死亡，她无所畏惧。所以於梨华女士说，最后她花了较多的笔墨，细致描写了主人公何洛笛画家对大自然的怀念，让她很有尊严地死去。

於梨华女士在回答有关代沟问题时，她体会到在美国不仅存这代沟的差异，还有文化上的差异。她希望通过小说，能够让年轻人，特别是第三、第四代的年轻人，能够吸收到中西文化的精华、长处，更好地融合起来，成为一个完美的人物。

当有人问她，82岁的您显得那样精神、年轻，皮肤又保养得如此细洁，能不能介绍一下您保养的秘诀。於梨华女士笑了起来，谢谢大家的夸奖。她说她很注意锻炼身体，每周1、3、5上午，她要打网球每次1.5个小时；每周2、4、6上午，她要在健身房每次锻炼70分钟；周日到外面去走步，而且是倒走，每次2000步。中午睡个午觉，保证下午3--6点的写作。

短短的二个小时的座谈会，在开开心心、谈笑风生、真情交流中很快就结束了。好多银光老人都舍不得离开，继续与於梨华女士一起聚餐，合影交流。



[返回目录](#)



银光往事（38）

—古今中外国宝痴迷狂

柏胤庆/文 双姥/转载

杨文芳女士来自台湾，曾任教于台湾辅仁大学，专讲授我国历史文物艺术珍品。她与台北故宫博物院有密切地联系，并多次造访北京故宫博物院和欧美各大博物院，收集了大量珍品艺术资料并制作出数以百计的幻灯图片。杨文芳女士于10月29日和12月10日在银光老年协会作了关于国宝系列的讲座。这是知识与趣味性相结合的讲座，让我们在感受高品位艺术作品欣赏的同时获取相关艺术知识。

杨文芳老师将她的讲座的定名为“中外国宝痴迷狂”，她自己就是一位“痴迷狂”。在讲座上播放出，她在国内外精心努力，在各大博物馆收集到的国宝图案共九十幅，每幅都是顶尖级的艺术珍品，幅幅精彩纷呈。第一讲：讲解了书法与绘画的传世佳作如王羲之、郑板桥、八大山人、唐伯虎等的代表性作品，以及郎世宁的中西合璧的绘画和摄影等珍品，还展示了慈禧珍爱的艺术玩物等。第二讲：她有重点地对一些珍品讲了其历史条件，艺术价值，以及背景故事。



武则天这位威武女皇喜爱并支持发展的“飞白书”，是一项具有特色的独特书法体。王羲之的“兰亭序”书帖（左侧图）是我国书法顶级珍品，杨文芳重点指出帖中的五个“之”字，分别有不同的形态，代表了不同的典型笔法。从一张“观鹅图”（右下图）和“鹅池”碑照，看出王羲之与对鹅有特殊的感情。原来王羲之平生喜爱鹅，他

认为鹅的气质与动作形态，对他的书法有启发作用。书法大师岳飞、刘墉、黄廷坚的行书；怀素、张芝和张旭的草书都十分引人入胜。历代皇帝中也不乏书法优秀者，如唐玄宗、宋徽宗、清康熙等的书法也都十分优秀。苏东坡的“浪淘尽，千古风流人物”和岳飞的“还我河山”流畅而坚挺，表达了他们的气质与气概。



杨文芳说书法的笔墨艺术要有“渴、润、浓、淡、白”五个要素，要表示出“骨、肉、血、气、神”的精神。她说：“练书法也是练人心”，即“我手写我心，我心写我字，作字前作人”的道理。国画是最具有代表性，最有特色的我国艺术，它表达了我国人民生活事态，山河美景和意念情操等。宋·梁楷的一幅

清淡的李白“行吟阁”，表达出诗人的飘逸潇洒的神态和诗情的意境；东晋·顾恺之的“洛神赋”表达了曹丕与曹植兄弟纷斗中，深层中潜在的亲情；八大山人的画多为飞鸟，游鱼，小枝清淡的素画，他常在动物眼角上方点出黑珠，表达了这位明末清初的才子的民族感情。

国画中多有描绘我国山水风光的美景图，如北宋·王希孟的“千里江山”的气势；元·黄公望的“富春山居”的清秀；明·唐寅（唐伯虎）的“春山伴侣”、“山水秋景”和“震泽烟树”等画的精美，表达出我国壮丽与清秀的美好河山。



宫庭画是国画的重要部份，韩熙“载夜宴”图（左侧图）是一幅反映宫庭生活代表性的作品，它表达了宫庭宴会生动场景，是国家顶级作品。国画大师张大千曾用五百万两黄金，在北京琉璃厂买得此画，此后辗转到香港，在一次拍卖会上，由我国周总理指派徐某买回，现存在北京故宫博物院；“清明上河图”是国画中最具代表我民情市

景的作品，它丰富又生动地描绘出宋代开封集市繁华景观，由宋·张择端原创，画面上的有店铺，茶馆等12处热闹的集景，一条护城河上有28艘繁忙的船支，画面上共有814个栩栩如生的人物等，场面浩大生动。此画后又有明·仇英和清·乾隆指派五位画家扩展地画出此作品（画中人物多达4千人），而其总体的构思、景观布局和形态表徵都保持原作的的气概，都是与原作一脉相承顶级的优秀作品。

我国有众多的“国宝痴迷狂”，国际上也不乏其人，法国前总统希拉克，就是其中一位。他在国事来访时，要求第一站就前往扬去访问国宝“兰釉白龙纹梅花瓶”，（右侧图）从一幅实拍希拉克的“醉看梅瓶”照片上看出，他的“痴迷”是如何醉倒在“梅瓶”旁。“毛公鼎”（右下角图）是4500年前的出品，上面布满了有历史意义的文字，是在盛典时祭示的用品。这端庄硕大的青铜器是反映我国五千年文明史的一项重要的实证，“痴迷者”都热爱着我国的历史文明。



[返回目录](#)

【银光厨艺】

岁月寒深 粥暖人心

张媛香

一碗碗八宝粥，装的不只是五谷杂粮，更是厨友之间的默契与心意。同样的食材，却煮出了不同的味道与色泽。

从一粒米一颗豆开始慢慢浸泡、细细熬煮把耐心与温柔都放进锅里，盛在碗里，暖在心里。



点击网址链接观看：<https://www.meipian.cn/5jjiz4vh?>

[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光2026年1月大事记

- 1/7 “银光健康计划组”召开线上会议，重点在彼此了解认识，并且讨论今年在医疗健康方面的规划。与会的有王一宁前理事长且为心（胸）外科医师，朱青燕神经科医师，阎俊如妇产科医师，杨小平麻醉科医师和理事会的陈丽珍，梁萍，肖玉萍，曾立新，张迎。会中讨论各科可能的专题演讲项目，计划对针对老年人切身关心的话题做深一层的科普。
- 1/12 银光正副理事长，理事张迎，于明以及顾问黄海毅拜访乐园王继红董事长，讨论深层合作，帮助长者及银光发展事宜。

[返回目录](#)

银光分会2026年1月活动花絮

- 12/31/2025上午，在亨顿老年中心 C 教室，银光合唱团像往常一样，由李继英老师指导团员们认真练声及排练中英文歌曲…。但不仅仅如此，团员们用不同往常的方式，送走了2025年的最后一天。

就在李老师带领大家争分夺秒排练接近尾声时，队长王志兰老师走上台，简单总结了一年来合唱团克服种种困难所取得的进步和成绩，并代表全体团员由衷地感谢李继英老师认真、专业、执着的教学。两位义工组老师计丽英和张运杼，像变魔术似的搬出一盆美丽优雅的兰花，献给李老师。毕明方老师也热情的讲了话。团员们用鲜花、贺卡和掌声对李老师的辛勤付出表示了热烈真诚的感谢！

没有繁复的流程，没有激昂的致辞，有的只是欢快的歌声和感恩的心。最后，到场的全体人员合影留念，为我们银光合唱团这一年的美好时光，画上

了圆满的句号。



(合唱队联络人 张友竹)

- 1/2维也纳中心举办了一场温馨而热闹的一月会员生日庆生活动，吸引了约八十位会员热情参与，其中包括三十多位银光会员。

本次活动中，江有青老师特别邀请了他的学弟梁金宝先生以及另外两位队友前来现场伴奏。乐队配置包括电子琴、贝斯和鼓手。现场气氛十分热烈，歌声悠扬动听，笑声不断，大家齐聚一堂，踊跃参与演唱，为当月寿星们送上真挚的生日祝福，共享欢乐时光。

多位不同族裔人士也纷纷称赞梁先生的乐队演奏得非常精彩。大家一直唱到下午3点，才依依不舍地离开。大家都期待下次还能再次邀请梁先生的乐队前来现场伴奏，也希望未来有更多合作的机会。本次演出亮点十足，给大家留下了非常深刻而美好的回忆。



(维也纳分会联络人 刘怡菁)

- 1/6晚，泰森分会在公寓大厅召开了2026年第一次华人谈话会，内容较丰富。有新旧义工的交接与表彰、有灯展杂技及旅游见闻分享、有即兴发言和游戏等，约有40人参加。集体唱歌后，华人座谈会第一主持小组组长於蔚炎老师站起来，首先为华人座谈会献上了热情洋溢的新年献词。总结回顾了过去一年分会领导和各位主持为座谈会所做的贡献，也代表第一主持小组对大家寄予新一年的美好祝福与期盼。

汪基铭分会长分享了前几天四川自贡在 Tysons Corner 地铁站马戏场举办的灯展与杂技视频。五彩缤纷的花灯和精彩的杂技让人目不暇接。哇，火箭升空了。宇航员登上月球了。在阵阵骏马嘶叫声和马蹄声中，又把我们带到了栩栩如生的动物灯展。逼真的大象，会摇头的老虎与狮子，还有孔雀、长颈鹿、斑马等。大家如临其境，看得非常专注开心。

孟本元老师通过自己旅游南美洲6个国家共17个旅游城镇必游景点的见闻，用幻灯片和短视频介绍了南美的自然与人文景观。如世界最令人震撼的伊瓜苏瀑布，印加遗迹马丘比丘，巴西里约基督像以及阿根廷莫雷诺冰川，位居两国的 Lake Titicaca (的的喀喀湖芦苇岛)，智利的百内公园，亚马逊热带雨林水陆，帕拉卡斯生物群岛，伊瓜苏鸟园等世界知名奇观。带我们领略了南美的奇异风光。运河、瀑布、雪山、沙漠、大洋、冰川、古迹...真是令人大开眼界。

座谈会在游戏结束后，还为每人发了一份汤圆，暖心地祝大家团圆幸福，马年吉祥。

感谢泰森分会领导继承和坚持组织不同风格的华人座谈会，为即使足不出户的会员们也能领略到美景、新知与快乐。



(泰森分会联络员 王玉洁，武志俭等摄影)

[返回目录](#)

