

The background is a full-page artistic illustration. It depicts a serene landscape with a calm lake in the foreground, reflecting the sky. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of pink, orange, and blue. In the distance, there are majestic mountains with patches of snow. To the right, a cluster of tall evergreen trees stands on a small peninsula. In the immediate foreground, there are various flowers, including purple lavender and yellow daisies, growing along the water's edge. The overall style is reminiscent of a watercolor or soft oil painting, creating a peaceful and beautiful atmosphere.

银光老年协会  
Silver Light Seniors Association

# 银 光 通 讯

2026年7月1日 第201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>【银光活动】 .....</b>                 |          |
| 露丝·詹金斯(RUTH JUNKIN)女士追思会纪实.....     | 徐建中      |
| 喜看“京花”公演《太真外传》 .....                | 双 姥      |
| <b>【银光文苑】 .....</b>                 |          |
| 六时六分. 时光为证.....                     | 邹少男      |
| 写给父亲的草原路.....                       | 医 友 王岚   |
| 父亲的背影.....                          | 医 友 王岚   |
| 有趣的竹子.....                          | 邹少男      |
| 夏庭即景.....                           | 邹少男      |
| 朋 友.....                            | 徐印树      |
| 春日游览“天下第一武侯祠” .....                 | 方 元      |
| <b>【银光往事】 .....</b>                 |          |
| 银光往事 (47) .....                     | 双 姥      |
| 银光往事 (48) .....                     | 徐联舫      |
| <b>【小说连载】 .....</b>                 |          |
| 方向之谜 (七) (八) .....                  | 哈永江      |
| <b>【健康园地】 .....</b>                 |          |
| 男性应该保护自己的前列腺.....                   | 医 友      |
| <b>【银光厨艺】 .....</b>                 |          |
| 粽叶飘香迎端午, 巧手传情暖夕阳.....               | 张媛香      |
| <b>【第十一届理事会换届资讯】 .....</b>          |          |
| 银光老年协会关于成立第十二届银光理事会换届筹备工作小组的通知..... | 理事会      |
| 银光理事会通知.....                        | 理事会      |
| 第十二届理事会换届工作指导原则及候选人资格条件.....        | 理事会换届筹备组 |
| <b>【银光大事记及分会花絮】 .....</b>           |          |
| 银光2026年6月大事记.....                   | 理事会      |
| 银光分会2026年6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200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：徐建中 邮箱：[jianzhongxu45@gmail.com](mailto:jianzhongxu45@gmail.com)  
下期责任编辑：徐建中 邮箱：[jianzhongxu45@gmail.com](mailto:jianzhongxu45@gmail.com)
- 3、《银光通讯》统一投稿地址：[journalslsa@gmail.com](mailto:journalslsa@gmail.com)  
每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)

## 【银光活动】

# 露丝·詹金斯 (RUTH JUNKIN) 女士

## 追思会纪实

徐建中

6月5日上午10:30, 亨顿老年中心举办了老主任露丝·詹金斯追思会。本次活动一改传统形式, 以温情欢乐的方式追忆露丝女士精彩的一生。为致敬她鲜活开朗、独具格调的生活态度, 主办方特意邀约到场来宾身着色彩明快、轻松休闲的服饰参与活动。

追思会由中心任主任贝基·希勒尔(Becky Shearer)主持, 她首先致欢迎辞, 细数了露丝主任多年来为老年中心发展作出的诸多贡献。



费尔法克斯县社区与邻里服务部主任劳埃德·塔克尔(Loyd Tucker)登台致开幕辞。

露丝女士的儿子安德鲁·詹金斯(Andrew Junkin)用风趣生动的话语，追忆了母亲过往的点滴故事。

银光协会理事张迎代表协会发言，向露丝女士致以诚挚的感谢与深切敬意。他在讲话中回顾，银光老年协会已成立21年。当时，不少华裔老年移民卸下照料晚辈的重担，渴望一处休闲相聚的场所，赫恩登老年中心便成了大家聚集地。起初中心规模并不大，却很快成为长者们交流相伴、共度闲暇的暖心港湾。

张迎表示，露丝女士是一位默默耕耘、躬身奉献的领路人，为中心的每一位老人带去慰藉、温暖与欢声笑语。她以仁心与坚守，不仅搭建起了丰富的活动平台，更构筑起一个满是欢笑、尊严与大爱的温情社区。最后他说道，我们满怀感恩缅怀露丝女士，她的善良、热忱与关爱，会永远留存在每一位受她温暖的长者心中，愿她安息。



致辞环节结束后，文艺表演正式拉开帷幕。

首个节目由银光合唱团女声小组带来《陪你一起看草原》，节目融合朗诵与舞蹈，字字句句、翩翩舞姿都寄托着对露丝女士的思念。朗诵词写道：露丝如静夜长空般温柔，与众多生命并肩而行。她面带亲切的微笑、心中充满温暖，让老年中心有了如家般的温馨舒适。如同广袤的草原在轻柔的云朵之下，她的关怀给我们带来了慰藉与平静。虽然她已离开我们，但她的爱依然静静地存在于我们之

中。我们能感受她的每一段友谊、每一次她与我们分享的欢笑、每颗她触动过的内心。



随后，银光器乐队献上电吹管双重奏《梁祝》，以婉转悠扬的旋律，将经典唯美故事化作心意，敬献露丝女士。



第三个节目是英语三重唱《你鼓舞了我》，歌声深情绵长，赞颂露丝女士多年来给予老人们的帮扶与精神鼓舞。



第四个节目是银光舞蹈队带来的现代舞《这世界那么多人》，主持人首先介绍了舞蹈的涵义，“在人海茫茫的世界里，能够相遇、同行，本就是一种难得的缘分。您就像歌词里那道“远光中走来的一身晴朗，用温暖与耐心陪伴着每一位长者，也让整个中心充满了笑声与光亮。如今您虽已远行，但在那些一起走过的日子、那些温柔的叮咛 与关怀，依然停留在我们心里，像“留在梦里永远不散场”的画面。感谢您曾用一生的热忱照亮他人，我们会永远怀念您，也会带着您的爱与精神继续前行。”三位舞者以灵动优美的舞姿，演绎相遇相知的美好与绵长思念。



银光协会带来的一系列节目情真意切，赢得现场阵阵掌声与一致好评。

精彩节目轮番上演：亨顿中心理事会副主席汤米·陈(Tommy Chin)带来吉他弹唱。冉冉升起的凤凰(Rising Phoenix Performers) 演唱组合接连演绎《我知道我

再也找不到像你那样的人了》《带我回那乡间小路》以及《普天同庆》。太阳舞表演公司（Sun Dance Performance Company）献上独舞《兜圈子苏》，丰富的表演让现场氛围温情又热烈。

全部演出结束后，中心主任致闭幕辞。她感谢每一位到场来宾共同追忆露丝女士的一生与功绩，并表示，露丝女士为亨顿的老年中心、为无数受她影响的人们，留下了难以磨灭的深远影响。



# 喜看“京花”公演《太真外传》

双 姥

6月14日在马里兰州的肯尼迪高中礼堂，观赏完华府“京剧之花”奉献的经典精本大戏《太真外传》，心中满是震撼与感动。演员们精湛娴熟的演绎令人忍不住频频拍手喝彩，而她们十三年如一日坚守初心、深耕国粹、传播京剧艺术的执着与热忱，更让人心生敬佩、倍感动容。

《太真外传》是京剧大师梅兰芳先生百年匠心创排的经典古装新戏，原版分为四本，是梅派艺术的传世代表作。恰逢梅大师首演该剧百年之际，华府“京剧之花”团队用心打磨、精炼剧情，将整部大戏的核心情节浓缩为十一折，以精益求精的舞台呈现，献给美国大华府地区的广大观众。这场演绎，既是对梅兰芳大师经典艺术的崇高致敬，饱含着团队对国粹京剧最纯粹的热爱，更承载着她们对海外观众最真挚的诚意与热忱。

本次演出中，杨贵妃一角由王梅、谢晓贤、黄岫如三位“京花”接力演绎，三人各有韵味、各展所长，将杨贵妃不同阶段的心境与风姿诠释得淋漓尽致。

王梅率先出场演的是“贞观遇艳”，继之以“霓裳羽衣”，最后以“仙山重会”收尾。王梅演绎的《霓裳羽衣》一折。舞台之上，月色般柔和的灯光缓缓倾泻，一袭金丝绣凤的华美霓裳熠熠生辉，满头珠翠流光闪烁。伴着婉转轻柔的古典乐曲，她莲步轻移、身姿翩跹，水袖凌空舒展、婉转划弧，一举一动雍容华贵、一颦一笑温婉柔媚，尽显盛唐贵妃的绝代风华，扎实深厚戏曲功底尽显无遗，风采依旧、韵味十足。



晓贤第二个出场，演的是“华清赐浴”，继之以“七夕盟誓”。谢晓贤完美诠释了《华清赐浴》的经典场景。她身着一袭轻若蝉翼的素纱长裙，体态轻盈，缓步移步登台。边唱边舞，缓缓行至池边，指尖轻探模拟试水温度，又俯身掬水、轻撩衣裙，姿态温婉灵动。搭配侍儿舀水淋肩的细腻配合，一抬一落、一颦一动皆恰到好处，凭借细腻精湛的演技，将杨贵妃的娇柔妩媚、温婉风情演绎得入木三分、淋漓尽致。



岫如演的是“望阙献发”，继之以“马嵬殒命”。在《望阙献发》一幕中她塑造了被贬出宫后满心幽怨的杨贵妃。不同于前两段的华贵柔美，她以凄怆婉转的唱腔、沉郁细腻的表演，精准拿捏住贵妃落寞孤寂的心境。声声唱词饱含幽怨，一举一动藏尽离愁，仿佛让人亲眼看见贵妃强忍泪水、满腹心酸无处诉说的模样，将一腔郁结的幽怨化作细碎情愫，深深触动观众心弦。极致细腻的舞台演绎，久久烙印在每一位观众心底，令人动容难忘。



三位演员层层递进、精彩纷呈表演，全程高潮不断，台下掌声经久不息，赢得了现场观众的高度认可与热烈赞誉。

这场十一折的大型剧目，绝非一人之功，而是全员同心协力的匠心呈现。整场演出阵容庞大、角色齐全、编排繁复，无论是舞台调度、角色配合，还是细节打磨、整体呈现，工作量与难度都远超团队以往公演剧目。华府五位“京花”迎难而上、不辞辛劳、勇担重任，全力打磨剧目、深耕舞台细节。同时，这场精彩演出也离不开社会各界的鼎力支持与众多戏曲从业者的倾力助阵，其中包括著名京剧表演艺术家、中国戏曲最高奖项梅花奖得主、京剧旦角筱派艺术传人、华府“京剧之花”艺术总监 秦雪玲；著名杨派老生、维州京剧班指导老师马山；京剧专业人士吕维忠，国家一级演员于向伟，资深京剧票友李响、黄晓彦，还有享誉华府的其他资深京剧票友、资深舞蹈演员、京剧爱好者加盟客串的众多角色，众人同心聚力，才成就了这场完美的国粹盛宴。



本次公演的舞台布景与灯光设计更是点睛之笔。新潮立体的3D 布景栩栩如生，金碧辉煌的宫殿恢弘大气，粗壮规整的朱红立柱挺拔庄重，将大唐皇宫的威严华贵、肃穆典雅完美复刻。美轮美奂的舞台场景氛围感十足，视觉效果饱满震撼，让观众身临其境，沉浸式感受古典戏曲的唯美与大气，全程赞叹不已。

十余载坚守，一生热爱，终身传承。感恩“京剧之花”团队年年坚守公演的初心，以热爱为底色，以坚守为信仰，以付出为担当，深耕国粹、薪火相传。多年来，她们跨越山海、不负热爱，致力于京剧文化的海外传播，不仅精心打磨经典剧目、登台公演，更主动走进美国的中小学、大学校园，常态化开展京剧普及讲座，言传身教传播国粹文化，让古老的京剧艺术逐步扎根青年心底，让中华传统艺术在海外生生不息、代代相传。



观后我们与京花黄岫如的合影

花开大洋彼岸，艺韵跨越山海。华盛顿的“京剧之花”，绽放在异国他乡，承载着中华国粹的底蕴与温度，是海外华人的喜爱与慰藉，更是值得我们骄傲的文化名片。这份珍贵的国粹火种，需要更多人的呵护与支持。愿这朵绽放在海外的京剧之花，永葆艺术活力，绽放璀璨艺彩，持续传播中华文脉，让国粹京剧在海外沃土生生不息、大放异彩！

注：照片取自京花摄影穆建西、余肖吕

2026年6月20日

[返回目录](#)

## 六时六分·时光为证

——一生一次的清晨

邹少男

2026年6月6日，星期六，清晨6点零6分。一个被“六”层层叠起的时刻，像时间无意间留下的注脚，也像命运悄然写下的一句祝福。

这样的日子，不喧哗，却自带温润的光泽；不张扬，却在人心深处泛起细微而持久的涟漪。有人说，这是百年难遇的“四重六”。上一次，是在遥远的1916年；下一次，要等到110年后的2136年。时间被拉开成一段漫长的距离，而我们，恰好站在这条时间长河中间，这唯一的一处渡口。

于是，我们泰森老年公寓的一群华裔老人，相约在这安静而清亮的清晨，来到公寓楼前，共同见证这一刻的到来。人们在细声慢语中聚齐，笑意在脸上慢慢铺开。有人举起手中的时钟，仿佛想让时间在这一刻稍作停留。

这一张合影，并不只是一次简单的留念。它更像一枚带着温度的印章，轻轻盖在各自的人生之上。在那些岁月的痕迹里，有尚未褪去的朝气，有彼此相处的安心，也有对未来仍然怀抱的期许。

清晨六六日初明，  
百岁难逢此刻成。  
时序悠悠前后隔，  
人间恰好我辈逢。  
公寓门前相约见，  
笑声言语慢慢生。  
一张合影留温暖，  
各自人生添一程。

合影之后，人群渐渐散开。有人轻声交谈，有人侧身倾听，有人只是安静地微笑；也有人慢慢踱步，或轻轻蹲下，又缓缓站起。每一个细微的动作，都是生活留下的注脚。

“六六大顺”，这是我们从小听到的祝愿。而在这一刻，它不再只是言语，而是落在了真实的时间之中，落在了彼此相聚的此时此地；所谓“顺”，不只是命运的顺遂，更是一路走来仍能相见的缘分；所谓“如意”，也不只是愿望的实现，而是此刻心中的安稳与从容。

或许多年以后，当我们再次翻看这张照片，会记不起当日的风向与温度，却一定会记得这一串奇妙的数字，记得清晨的光，记得彼此站在一起的模样。时间仍会继续向前，而这一刻，已经被温柔地安放在记忆深处。

人生很长，也很短。百年一遇的日子，我们恰好在场；寻常不过的清晨，因为相聚而变得不同。

愿这一刻的光，慢慢沉入岁月，在往后的日子里，不声不响，却始终明亮。

2026年6月6日



# 写给父亲的草原路

——献给天下的父亲

医 友 王 岚

你走过的那条草原路，  
弯弯曲曲像你的一生。  
风吹过你的白发，  
却吹不走你心里的坚忍。

你把沉默当成语言，  
把辛苦藏在背影里面。  
我长大后才明白，  
那不是沉默，  
那是你给我的安全。

父亲啊，  
你是我走不完的草原。  
越往前走，  
越能看见你的宽广。

父亲啊，  
你是我回得去的家。  
无论世界多嘈杂，  
你一句话，  
就能让我心安。

如今我也在草原上奔跑，  
才懂你当年的疲惫。  
如果可以，  
愿我替你挡一阵风，  
替你走一段累。

父亲节快到了，  
我想把这些年没说出口的感谢 。  
轻轻唱给你听，  
愿你余生的路 ，  
比从前更平坦 。  
比从前更温暖。



# 父亲的背影

——献给天下的父亲（散文诗）

医 友 王 岚

小时候，我最喜欢骑在父亲的肩上。  
那时的他，像一座永远不会倒的山，  
宽厚、稳重，  
仿佛有使不完的力量。

父亲是一位老医生。  
每天清晨六点多，他便骑上那辆旧自行车，  
从家里出发，奔向远处的医院。  
风吹在他身上，  
却从未吹散他肩上的责任。

晚上回到家，  
他顾不上休息，  
先帮母亲做晚饭，  
再陪我们写作业。  
他从不说累，  
仿佛力量是他与生俱来的礼物。

后来，我考上了外地的大学。  
从那以后，  
我看到父亲的次数越来越少。  
每次假期结束，  
我拖着行李离家，  
父亲总会站在门口，  
用沉默送我远行。

我记得的，  
是他渐渐佝偻的背影，  
在风里，在光里，  
慢慢变得不再挺拔。

那一刻我才明白——  
父亲并不是天生强健。  
他也会累，也会疼，  
也会被岁月悄悄夺走力量。

只是为了这个家，  
为了孩子的未来，  
他把所有的疲惫都藏在背影里，  
把所有的爱都撑在肩膀上。

父亲的背影，  
是我见过最深沉的风景。  
它告诉我：  
所谓的强大，  
不是没有疲惫，  
而是明知道前路艰难，  
仍然一步一步向前走。

在这个父亲节，  
愿天下所有的父亲，  
都能被温柔以待。  
愿他们的背影，  
不再只属于奔波，  
也能被光照亮。

# 有趣的竹子

邹少男 推荐

下面这篇无署名的文字是我在网上看到的，读起来通俗有趣。把竹子的结构特点与许多汉语词汇、成语和文化典故联系起来，知识性和趣味性兼备；文章以竹子为线索串联语言、历史和文化，构思巧妙，寓教于乐，使人在轻松的阅读中增长见闻。特推荐供大家分享：

你了解有趣的竹子吗？你知道从竹子里，延伸出来的知识吗？

每根竹子都有好多处隆起的地方，这叫“竹节”，竹子的枝和叶都是从竹节里长出来的，这叫“节外生枝”；竹节把竹身分成多个小段，竹节的部分就叫节点，古人便把时间的节点叫做节气，特殊的日子叫“节日”。

竹子的竹节长短相同有序，所以规律的行为叫“节奏”；竹节限制着竹子的生长，竹子能长多高，取决竹节多少，所以，古人便把控制约束称为“节制”。

竹子表皮青绿，叫“竹青”，在没有造纸术前，古人把竹子做成竹简，用来书写文字。先用火烤，烤竹子时，竹子就会发出叭叭的声响，所以鞭炮又被称为“爆竹”，王安石有诗“爆竹声中一岁除”。

竹子在火烤过程中，竹子里的水分会渗出来，像出汗一样，这就被叫做“汗青”，竹简用来记录历史，汗青就成了“史册”的代称，文天祥有诗“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”。

经过火烤后，再把竹青刮掉，这叫“杀青”，这是竹子处理的最后一道工序，所以在写作定稿，电影电视剧拍完了也叫“杀青”。

竹子削成小竹片，就叫“简”，一个简写不了几个字，所以古人写东西必须言简意赅，就有了简节、简略、简单词语，也有了古文的简短深奥；用绳子把竹简编起来，叫做“册”，所以就有了“手册”“画册”；如果一个人坏事做尽，就是把竹子砍光了都写不完，这就是“罄竹难书”。

一刀劈开竹子，叫“破竹”，只要劈开头部，稍一用力竹子就能顺着刀口从头到尾裂开，所以把步步胜利不可阻挡叫“势如破竹”。



古人用削成巴掌大的竹签来计数算数，这叫“筹”，一根竹签为“一筹”，所以计谋策划叫“筹划”“统筹”，在军帐里想出好计策就叫“运筹帷幄”，我的计谋比别人高一些就叫做“略胜一筹”，对事完全没有办法叫“一筹莫展”；竹子未出土时便有节，有多少个竹节，能长多高出土前就已经固定不变，很有把握早成定数的事便叫“胸有成竹”。

以上所述，是对竹子常识的描述。其中不乏做人的道理，总结分享给大家，你觉得长知识，觉得有趣吗？

2026年6月13日

[返回目录](#)

## 夏庭即景

邹少男

在初夏的午后，凭窗远眺，见碧空万里，白云悠然，庭树  
随风摇曳，暑气渐盛，因赋小诗：

蓝天旷远白云闲，  
风过庭前万树喧。  
炎日高悬蒸热浪，  
庭深寂寂少人言。

[返回目录](#)

# 朋 友

徐印书

人生百年，往事如烟。人是群居动物，每个人一生都被各种社会纽带连结成复杂的社会关系，组成色彩斑斓的人类社会。如血缘组成亲属关系；教育授业形成师生、师徒及同窗关系。还有同事、同僚、战友关系，以及无处不在的朋友关系……等等。这些关系都有时间阶段性，唯有朋友陪伴一生。最近看到一篇论述朋友作用的文章，深有同感：朋友是减压阀；是成长的催化剂；是视野拓展者；是社交与资源的纽带；是融入社会的桥梁……。

退休后，来到国外，远离了学习和工作时的朋友。为排解老年寂寞，融入旅美华人社团。入住老年公寓，随后又来到乐园老人康养中心。又结交了文友、歌友、舞友、书友、画友、棋友、拳友、聊友……等新朋友。我们在一起唱歌、跳舞、下棋、打拳、聊天，均以娱乐为主，看似平常，却在这些看似随意的相处之中，慢慢建立起彼此的信任与依靠

俗话说，出门靠朋友。初到美国的那些年，日子过得并不轻松。语言不通，做事处处小心，许多原本在国内司空见惯的事情，在这里都需要重新学习，结识的朋友，大多与我境遇相近，同样背负着离乡的重量。我们彼此之间，谈得最多的不是远大前程，而是如何在异乡站稳脚跟。几句家常，几次互通信息，彼此照应，便足以让人感到踏实。

真正体会到朋友的分量，是在移民美国之后。离开了熟悉的语言、街巷和人脉，置身于一个全然陌生的环境，才明白，朋友并非生活的点缀，而是安放内心的重要支点。在美国生活已渐入常态，身边的朋友也各有去处。有的仍常相见，有的只在节日问候中出现。无论远近，他们都成为我生命里不可替代的一部分，见证了我从离乡到落地生根的过程。

在异国他乡，朋友往往不是频繁往来的陪伴者，而是在关键时刻出现的人。有人在我最不熟悉制度与规则时，耐心指点；有人在我心生迟疑时，提醒我慢下来，不必急于求成。这样的情分，并不张扬，却在较长移民岁月中，渐渐生根。

人这一生，走得越远，越懂得珍惜。那些在移民路上相遇或守望的朋友，已不仅是个人情谊，更是我与这段时代、这段行程之间最真实的连接。多年之后，生活终于安定下来，再回望当初的漂泊，心中已少了艰辛，多了感念。移民不仅改变了居住之地，也重塑了我对朋友的理解——朋友不在于是否朝夕相处，而在

于能否曾在你人生最不确定的时刻，给予过坚定的指导和陪伴。

如今我们已进入暮年。移居老年公寓，加入华人民间团体后，以娱乐健身为主，结识的新朋友多是与经历相似的人：同样漂泊过，同样为子女奔波过，也同样在晚年重新寻找生活的重心。

正是在这一阶段，我重新认识了“朋友”二字。这样的朋友关系，不再像年轻时那样锋芒毕露，也少了功利与期待。大家更懂得体谅，也更加珍惜陪伴。偶尔缺席，并无人追问；偶尔相助，彼此心照不宣。朋友之间，已不必多言经历，因为每个人的沉默里，都藏着相似的人生。



[返回目录](#)

# 春日游览“天下第一武侯祠”

## ——回国观光游之一

方 元

五月十三，天朗气清，春风和畅。女儿、女婿开车载着我们，从西安一路向西，穿越秦岭的层峦叠嶂，直奔汉中勉县。此行不为别的，只为重游那座承载着千年忠魂的“天下第一武侯祠”。

勉县武侯祠就在县城西边四公里的武侯镇，背后靠着汉江，前面正对古金牛道。它最早建于公元263年（也就是三国时期的蜀汉末年），是由后主刘禅亲自下诏修建的。这是全国第一座、也是唯一一座由皇帝下令修建的武侯祠，比成都武侯祠要早大约50年，所以被称为“天下第一武侯祠”。一般的祠堂庙宇都是坐北朝南，但这里偏偏坐南朝北，意思是提醒人们：诸葛亮生前一直想“北伐中原、恢复汉室”，这个愿望没能实现，所以祠堂就朝北望着他心心念念的北方。

步入山门，一座气势恢宏的牌楼赫然矗立。牌楼始建于明万历十九年，清雍正十三年由果亲王允礼主持重修（此果亲王就是电视剧“甄嬛传”中清雍正之弟允礼），木结构四柱擎顶，檐下网眼斗拱层迭递减，错落有致。正面匾额隶书金字“汉丞相诸葛武侯祠”，背面楷书巨匾“天下第一流”，是对诸葛亮才德与品格的至高赞誉。行至牌楼，便已进入祠中轴线第一进院落，我们的探访就从这里开始。



图一：牌楼正面



图二：牌楼背面

穿行祠中，中轴线直穿七进院落，大都三院并联，二十余个院落层层递进，楼台殿宇排列有序，构成陕南最大的古建筑群。我们的游览路线从北向南：山门→乐楼→牌楼→琴楼→戟门→拜殿→大殿→崇圣祠→观江楼。琴楼是武侯祠中最具标志性的建筑，取材于《三国演义》中“空城计”的典故，楼内尚存一架晋代石琴，据《忠武侯祠墓志》记载，此石琴为晋代文水胡韬颖所作，至今已有一千七百余年。抚琴思古，遥想当年“武侯弹琴退仲达”的风采，令人感佩不已。琴楼之后便是戟门，乃重要的礼制建筑，古时武官至此须解下兵器，文官须整理衣冠，方可进殿行礼，足见后世对诸葛亮忠义与功业的无上尊崇。



图三：乐楼



图四：琴楼

穿过戟门，迎面便是拜殿，乃历代拜谒和祭祀诸葛亮的殿堂。殿内的匾额琳琅，正前方的“大汉一人”尤为醒目，表达了诸葛亮对蜀汉卓越贡献。再往后便是正殿，殿内诸葛亮塑像端坐正中，神情肃穆，两侧关兴、张苞侍立，虎虎生威。殿内外遍悬匾额，嘉庆皇帝御笔“忠贯云霄”、司马懿所题“天下奇才”等，字字皆是定论。整个武侯祠融建筑、园林、雕刻、绘画、书法、文学于一体，堪称一部凝固的史诗。



图五：正殿

至最后，登临崇圣祠后观江楼，凭栏远眺，汉江奔流，定军山隐隐在望，那里便是诸葛武侯长眠之地。风过林梢，仿佛仍闻《出师表》泣血之言——“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”。

除却建筑，祠中的古木更是一大奇观。院内古柏参天，相传原有六十四株，取“八八六十四”之意，暗合诸葛亮八阵图，故又被称为“八卦柏”。现存十六株，树龄逾一千七百余年，虬枝劲节，遮天蔽日，“汉柏凌寒”为祠中一景，是名副其实的“活化石”。

更为珍稀的，是戟门东侧旱莲院内的一株古旱莲。此树相传为明代万历年间人们为纪念诸葛亮而栽植，树龄已逾四百余年，是世界唯一的古旱莲，被誉为“植物熊猫”。旱莲开花时先花后叶，初开呈玫瑰红色，盛开时红白相间，花香袭人。



图六：世上唯一的古旱莲树

最令人称奇的是，古旱莲每年四月末五月初便开始孕育新的花蕾，花蕾历经夏、秋、冬三季，历时十月之久，待来年三月再度盛开，故当地人亲切地称其为“母亲树”。因其珍奇、独特、年代久远，二〇〇〇年被汉中市人民政府确定为市花。虽我们此行在五月，未能赶上它三月繁花满树的盛景，但硕大的叶片间已然挂满一粒粒坚硬如红豆般的籽实，想来待到来年春日，满树红白相间的花朵定会再次与古建交相辉映，引来无数游人驻足观赏。

祠内还有两处与树木相关的佳景。一处是琴台，相传为诸葛亮抚琴之所，石台古朴，旁植翠竹，尽显丞相雅趣。另一处在大殿前，一株千年古柏之上缠绕着五百年凌霄与四百年旱莲，花木相依，岁岁枯荣，恰似忠魂不灭。古柏与凌霄、旱莲相互依偎，仿佛以生命的姿态诉说着诸葛亮“鞠躬尽瘁，死而后已”的千古情怀。

此外，祠中还有观星台，为祠内制高点，相传诸葛亮曾在此夜观天象，登台可俯瞰全祠与定军山风光。南北花园则一步一景，亭台楼阁、假山池沼、奇花异草相映成趣，尽显南方园林之雅致与北方园林之雄浑。

夕阳西下，回望古祠，红墙黛瓦掩映在苍松翠柏之间，与汉江静静相守。这一趟春日游，不仅是一次家族的旅行，更是一场跨越千年的精神对话。丞相之风范，如古柏般常青，如旱莲般珍奇，永远铭刻在我们心中。（附图7张）



图七：旱莲花绽放在三月

## 【银光往事】

# 银光往事（47）

## ——心系银光 奉献银光

双 姥

我们银光老年协会已经走过了十个年头，在这欢庆的日子里，我们喜看今日的银光，一片生机勃勃的景象。从原来只有150人的集体，如今已经发展壮大到1300多人的大家庭，从原来的3个分会，现在已经拥有9个分会，各种专业活动团队也应运而生，丰富和滋润着每个协会成员的生活，成了我们银光老人每周不可或缺的生活内容。

在这欢欣的时刻，我们不由得想起了十年前为策划和筹备建立银光老年协会而到处奔波的几位老人：陈萃联、龚留英、陈钟英和孙贤颐、吕学富和吕鹏。人说创业难，更不用说当时大多是已过花甲之年的古稀老人，在异国他乡，人生地不熟，不熟悉法律，没有资金，但他们有着共同的目标，团结一致，共同奋斗。龚留英的私家车，陈钟英的思维分析，陈萃联热情、仔细，孙老师的电脑技术，二吕力挺解决财务难题等等，他们把自己的一切无形资产和有形资产都慷慨贡献出来共享。他们都是了不起的银光早期的义工。

多少次啊，他们在龚留英的私家车上聚会讨论，共同商讨下一步的计划，打算，并且当机立断地开着私家车到处调研、走访、取经，了解情况。多少次啊，为了成立银光，他们分头招兵买马，老人协会，老人公寓，有关的组织机构，学校……都留下他们的足迹，他们向爷爷奶奶们宣传，向年轻妈妈们宣传，孙老师的电脑宣传得力，当时北维中文学校老年班班长柯老师家的两次 PARTY，都深深地感动着大家。多少次啊，寻找“贵人”帮助，何奇恩先生，梁仲平律师，都被他们这些老人锲而不舍精神所感动，不厌其烦地为他们起草各种中英文文本，递交申请，直至拿到证书。又多少次啊，想方设法为银光筹集资金……

人们常说，银光的成立，是他们的丰功伟绩，没有他们当时的一片热心，坚定的决心和爱心，没有他们的克服困难的勇气和持之以恒的努力，很难想象有今天的辉煌。他们抓住一切契机，不弃不馁，凭着这股韧劲终于创办了“银光老年协会”，从此，银光老年协会的旗子插在了异国他乡的国土上。银光成立后马上

联系到亨敦老人活动中心，老人们从此也有了自己的“家”，老年人从此有了谈天说地，倾诉衷肠的好去处。

被推举为理事长的龚留英是理事会中最年轻的一位，精力充沛，干劲十足。她和付理事长陈钟英、吕学富、王良中、柯永康等理事们一起，心往一处想，劲往一出使，凡事巨细都一一关照，大到银光的组建、银光的活动、银光的筹款，小到定盒饭，送盒饭，都亲自过问。银光一成立，就在 Reston 亨顿老人中心组织了歌咏、太极等多项活动。05年在中心举办了一场庆祝中国年的联欢会，表演了丰富多彩的文艺节目，还从使馆借来各族服装，表演了中国民族服装秀。接着9月又把太极扇，中国戏曲和民族服装秀展示到 Reston 的多元文化节（持续三年）。积极参加海华中心在美国商场的中国年庆祝活动（海华办了十一届，我们每次参加，其中第一次是作为银光前身北维校区老人班以中文学校名义参加，银光独立参加十次）。2005，2006又连续参加联邦卫生部在华府亚裔社区开展的大型宣传活动，（2006年布什总统还亲临宣传活动）。所有这些活动极大地丰富了银光老人的文化生活，增进了银光老人的相互情谊，也扩大了银光老年协会在社区的影响，提升了银光老年协会在大华府地区的知名度。

银光老年协会是一个非赢利组织，银光成立初期，经济比较困难。为了筹集活动经费，从第一届银光理事会成立开始，龚留英就主动向银光老年协会捐款，且捐款数每年递增。她怀着对银光一片赤诚之心，到希望中文学校，向校董们、向家长们、向民间人士募款。

在银光的引路人----联邦卫生部第三办公区工作的何奇恩先生的帮助下，得知联邦政府卫生部下属部门 CMS（老年人医疗保险和医疗补助服务中心），能够在为各族裔老人组织宣传有关医疗保险和健康知识的活动中提供活动经费的信息。龚留英意识到如果能争取到这样的项目，既可以让银光老人了解美国政府有关医疗保险、健康的政策与知识，分享医疗保险和健康的服务，又能在开展这项活动中使银光获得一定的经费，真是一举两得。她立即抓住契机，积极与何奇恩先生以及 CMS 联系，努力为银光争取这样的机会。大家知道，与政府签订合同是一件非常复杂和繁琐的工作。由于一开始梁律师就帮助银光老年协会在联邦税务部申请到了非盈利机构的资格，所以 CMS 对银光各种资料的审查完全符合要求，使银光有资格与 CMS 进行合作。即使如此，由于首次合作，在与 CCR 签订合同的过程中，又有许多繁杂的手续和资料的完整，要求很高。但是龚留英为了银光集体，从不怕麻烦，认认真真，踏踏实实去做好，终于获得 CMS 的认可和批准，开始具体项目的开展。此项工作从2005年开始，由于银光精心组织执行，CMS 连续8年为银光提供了相当数量的活动经费，为银光几年来开展包括此项项

目在内的各项活动提供了一定的经济基础。同时通过这些活动，使银光了解了不少信息，也让许多银光老人在活动中学到不少的医疗保险和保健知识，并获得一些医疗保健的服务。几年来，在具体实施这个项目的过程中，不少银光人为之奉献心智和辛劳，他们的业绩是我们这个集体所不应忘记的。

当龚留英了解到银光老年协会有资格，能够在亚太中心负责的社区里参加再就业培训的信息，她就马上联系到亚太中心委托的越南社区中心（后来转到韩国社区中心），介绍银光老年协会的情况，并安排银光的一些老人参加培训，既为银光扩大了影响，又让一些老人取得一些利益。这项再就业培训活动持续了好多年，使不少人受益，个别人还获得工作的机会。

心中装着银光，就会事事处处想着银光，就会点点滴滴关注着银光。由于交通不便，为了让更多的会员能参加银光活动，她十年如一日，主动用自己的汽车把他们带到老人活动中心。为了不浪费一个座位，她每次出发前都做好开车的路线、时间等准备工作，把能带的人全部带上。龚留英还在回国期间自己化钱为银光老年协会制订了会旗、横幅和用于会场背景的屏幕，既漂亮又方便。协会逐步发展后，不仅希望中文学校北维校区，后来亨顿校区，西城校区都为银光提供了活动场地。在亨顿中心的活动量更大更需要活动场地，她就努力与老年活动中心取得联系，请求他们的帮助和支持。2005年5月，银光的活动从原来的 Reston 旧址迁移到现在的亨顿老年活动中心后，龚留英千方百计向 Ruth 主任要求再借用旧址的活动室，并在那里组织各项活动：每周二的学唱戏曲、周三的英语入籍班学习、以及周五的读书会，终于一直保留到现在。

在讨论庆祝银光老年协会成立十周年活动时，听到姜中元建议搞一个银光十周年大家谈，龚留英就立马响应。由于六月之后她需要短期离开美国，她就与大家联系好，在五月份里，把所需要开座谈会或个人访谈的分会、专业活动组及个人，一一作出计划和安排，并马不停蹄逐个完成。十年来，她那种心系银光，雷厉风行、说干就干的作风一直让人深感鼓舞。

那些支持和帮助过银光的朋友们，龚留英常会记在心里，经常与他们保持联系。例如银光的“贵人”何奇恩先生，龚留英常常会打个电话向他问好，向他请教，邀请他参加银光的活动。这次庆祝银光十周年，龚留英马上想到他。为了能够采访他，龚留英几次与他联系，约了几个人，准备去费城看他，并进行访谈。后来听说他要陪家乡的朋友来华盛顿观光，龚留英立即与他约好，到离我们最近的地方见面，而且就在一家家具商场内，借用场地边聊边访谈起来。说真的，发生在龚留英身上类似这样细小的事例，在我们银光，许许多多人都说出很多很多。

好多会员常常赞扬龚留英对银光人热心、贴心、费心。但是自己却非常的低调，不张扬。我们似乎也习惯了她的低调，把她对银光老人的一片深深情意埋在心里。在庆祝银光十周年的座谈会上，一些会员在赞扬银光好人好事的同时，向龚留英提了一个问题：能不能说说你们的动力是什么？能使你们化那么多时间为我们大家服务，你们是怎么想的？龚留英回答说：还是个快乐呀！银光既是个家园，也是个平台，能够发挥一点自己的余光余热，找到了朋友，大家有共鸣了，这就是最大的快乐。你的付出是有回报的，但不是金钱，而是友谊，大家都来认可你，这不是最大的快乐吗？你快乐，我快乐，大家都快乐啊！她还说，她非常喜欢银光，很多银光老人在国内是精英，曾经很有作为，很有贡献的，所以非常敬仰他们的才华，常常对他们的支持和帮助感到由衷的感谢。

确实，龚留英是这样想，也是这样做的。她常常谦虚地说：“我没有什么能力，我就会抓差。”好一个抓差，这不就是能力吗？银光卧虎藏龙，人才济济，经这一“抓差”，各种人才都纷纷涌现了，能人们都踊跃地走上了由理事会搭建的平台，奉献自己的余热，多才多艺的毕老师，擅长琴弦书画的周老师，博览群书的柏老师……等等，在一批又一批银光义工的努力下，我们银光走向了社会，扩大了影响，成为华盛顿地区一支有影响力的队伍。看到欣欣向荣的银光，龚留英真有说不出的高兴。

拳拳敬老心，浓浓银光情。她看到那么多银光老人在亨顿老年活动中心快乐地活动，心里常常是美滋滋的，但是一想到还有好多老人由于交通不便而去不成时，心中就不安。所以，一有机会就会与有关的老人活动中心联络，请求帮助，在她的努力下，Little River Glen 的分会就在去年成立，它吸引了许多老人愉快地进去参加各项活动。尽管她的事情很多，但是每年她总会到各个分会和老人公寓去看望银光老人。银光的前辈陈萃联老师仙逝后安葬在北京，龚留英在上海时，还专门到北京去墓园悼念陈老师。只要听说有银光的老人生病，她都会主动去关心。王良中在 DC 住院开刀后，医院只供应冷食，龚留英就煮了皮蛋瘦肉粥给他送去。吴玉蓉老师车祸住在 DC，龚留英经常去探望。杨亚惠、陆明月生病，她也常常开车带了好多人一起去看望，这些事例历年来真是举不胜举。

她即使回到国内，回到上海，还是会心系在沪的银光会员，好几次，她把在上海的银光会员组织起来，一起聚会，把银光的最新动态传达给他们。有一年，她小腿受伤骨折，还坐了轮椅去参加聚会，还专门去看望了不再回美的银光老会员。去年，我们在上海的银光会员还与浦东家庭博客沙龙联欢，畅游黄浦江，她还惦记着把银光的资深会员80多岁的夏秀娟请来参加，又把远在苏州的银光会员秦英丹老师请来表演节目，展现我们银光人的风采。她想着银光，想着银光的老

人，与大家一起沉浸在银光欢乐的日子里。

龚留英作为银光的带头人，作为银光的创始人之一，她的义工奉献精神一直感动着大家，激励着大家。心系银光，奉献银光，快乐在银光，让我们永远传扬银光的义工精神！让银光永远成为我们快乐、温馨的家园！



首届理事会的成员，左起吕学富、王良中、龚留英、陈钟英、柯永康

# 银光往事（48）

## ——银光事业不倦的拓展者王一宁

徐联舫/文 双姥/转载

银光的成立，发展，有许多人的贡献。广大会员的积极参与，历届理事会的工作，以及来自社会的支持等。

在银光的发展史上，有一位成员做出的贡献是必须提到的，他就是王一宁。

2005年，王一宁从美国某医学院教授的职位上退休后，来到亨顿老人中心参加活动，不久，他和他的夫人就成为银光老年协会的成员。

2006年的春天，是美国联邦卫生部执行新的健疗保险计划（医疗保险 Part D 计划）的第一个年头，联邦卫生部选择在北维州举办一场面向亚裔老年社区的宣讲活动，这场活动的重要性是布什总统和赵晓兰劳工部长将亲临会场，布什将亲自宣讲。银光老年协会有幸应邀参加这场活动。4月12日，一个乍暖还寒的早晨，一辆大巴把50位银光老人送到一个社区学院，几百个座位的会议厅里，银光只占了不大的份额，在这个聚集着各种肤色，各种服装和各种语言的老年群落里，成立才一年半的银光协会，看起来也许“青涩”一点，然而，会议刚刚启幕，一道绚丽的色彩就映现在人们的眼帘中，银光优秀舞者唐映女士盛装款款来到会场中间，跳起民族舞蹈灯笼舞。接着，由吴影女士领军的太极扇登场表演，短短十几分钟的时间里，与会者领略到的是中华文化的惊鸿一瞥。随着会议的进程，在布什总统发表讲话的时候，一位日裔老年社团的代表和一位华裔老年社团的代表应邀登上讲台。华裔的代表就是银光协会的王一宁先生，王一宁在总统先生面前，用流利的英语侃侃而谈，不卑不亢，他与总统互动交流的亲切场面，成为会场的一个亮点。会议结束时，布什总统还接见了银光理事长龚留英。显然，银光在头一次参加联邦主办大型活动上已为自己赢得了几分，这其中也有王一宁的效力。

时间到了2008年的春天，银光已进入第四个年份，理事会在运作中已积累了充分的经验，在这个前提下，理事会内外结合，正在酝酿提升银光自身的问题。首先是对银光的宗旨有了更明晰的定位，理事会不久前通过了章程的修改，它对银光的宗旨是这样表述的：“银光老年协会以团结服务华裔老人，促进中美文化交流，促进民间友谊，帮助华裔老人进一步了解美国，熟悉美国生活，参与社会

活动，融入主流社会，争取和维护应有的权益为宗旨”。为了贯彻这个宗旨，银光必须拓宽对外的通道，必须突破华裔社团的固有活动圈和活动模式，必须建立和政府机构联系的管道。基于这个共识，理事会决定物色合适人选，进行这方面的摸索和开拓工作。王-宁正是在这个时刻被理事会以“工作需要”为由补充进第二届理事会，时间是2008年4月11日。后来的发展证明，理事会选择是正确的，王-宁没有辜负大家的期望。

从上世纪80年代中期以访问学者身份来美到退休，王-宁在美国职场摸爬滚打20年，不但练就了一口娴熟的美式英语，也适应了美国社会机制和处事原则，这些优势让他在为银光效力中发挥了作用。

08年4月份，王-宁代表银光出席费郡管理委员会召开的会议，会议作出一个决定，确定每年5月为亚太裔美国人传统月（（Asian/Pacific American Heritage Month））。

08年5月份，王-宁代表银光参加费郡举办的庆祝亚太裔美国人传统月派对活动，他向参加派对的政府官员和各族裔人员介绍银光老年协会和近30年来中国大陆新移民的情况。

08年5月份，王-宁二次参加费郡亚裔美国人历史项目（Fairfax County Asian American History Project）简称 FCAAHP 的研讨会。银光是参加该项目的唯一华裔社团。在这个研讨会上，执笔有关华人移民历史部分的移民局官员，居然不知道有银光会员这批移民以及他们的子女，误认为90年代华人移民主要是偷渡来美国的人。王-宁立刻抓住机会在会上发言，他说我们有一大批高学历的华人在这里；他们在中国时，都是各个领域的骨干；他们的子女也都有高学历，现在在这里工作，是美国中产阶级的一部分，也是美国重要的纳税人。这位美国官员听了他的发言，会后专门找他谈话，了解情况，这次谈话促使这个项目负责人 MsCora Foley 于8月14日亲自到亨顿老人中心访问银光协会，了解银光老人的活动情况。王-宁为此作了准备，组织银光成员的三对夫妇与她座谈。通过这次调研，银光为历史项目的写作提供了本地华裔社区翔实可靠的正面材料，银光老年协会的活动是费郡华裔老人丰富多彩生活的映像。在此后不久出版的一本名为《亚裔美国人在费郡的历史（1870—2010）》的专著中得到充分的反映，该书已为美国各级公共图书馆收藏。

08年6月份，龚留英和王-宁依约拜会费郡政府老人局协调员 Amy Trang 博士，商谈有关银光参与服务华裔老人的工作和活动。随后不久，Amy Trang 于7月份专门来亨顿老人中心了解银光老人的活动情况。8月份，Amy Trang 向银光提

供信息，2008年 NVCF 有一笔财政补贴，用来支持非赢利组织开展工作的需要，王-宁立刻投入申请这项财政补贴的工作。

由于几年来银光在华人社区的正面影响，加上上述有成效的活动，费郡政府老人局确认银光为费郡有代表性的华裔社团。由 MsAmy Trang 主持的“多元文化顾问委员会（MDAC）”主要致力于各族裔之间以及亚裔与美国主流社会之间的文化交流，亚太各族裔都有代表参加这个委员会，银光作为华裔社团的代表单位，王-宁被邀参加。

08年10月9日，在换届后的银光第三届理事会第一次会议上，王-宁被推举为副理事长兼执行主任。

09年5月22日，在银光第三届第四次会议上，王-宁总结了一年来对外联络活动的体会，向会议作了汇报。他在汇报中提到，一年来通过和政府有关部门的联系，也和其他族裔社团有了接触，逐步了解到政府的态度和其他族裔社团的状况和运作方法。他曾向自己提出一个问题：“相比于其它族裔，他们都有自己的组织，他们的意见，要求能够被政府机构听到，他们的权益能够得到保障，我们为什么不能呢？”参照其他族裔社团的经验，王-宁郑重地向理事会提出建议：

“各社团的发展过程，要经过三个阶段，即雏形阶段，发展阶段，成熟阶段。银光应从雏形阶段向发展阶段过渡，从以自娱自乐为主的模式增加更多为社区服务的内容，要取得美国政府的重视和支持，社团的组织一定是以美国公民，永久居民和有意成为永久居民的成员为主体。为社区服务的力度更是政府对社团质量的考核。(在内部，我们还是要热情欢迎国内的来访者，让他们愉快的在美生活，并帮助他们解决困难)”

这次会议之后，王-宁把对外联络工作向维州州政府的层面开展，在他的努力下，银光的知名度进一步提高。2009年10月，當時的維州州長候選人麥唐納和州議員湯姆.拉斯特到亨頓老年中心來看望银光華裔老人并向大家祝賀中秋佳節。主流媒體美國廣播公司（ABC），有線電視網(CNN),華盛頓郵報都來採訪并報道，高度評價他们在亞裔社區宣布老年人政策的舉動，是開創了維州政治的先河。

文学校和银光老年协会为代表的维州华人对维州的贡献。维州议会于2月26日一致通过这个决议案，成为维州议会第261号决议，接着，2010年2月中国农历春节前夕，新上任的维州州长麥唐納，州众议员湯姆.拉斯特和亨顿市市长等在亨顿高中与希望中文学校亨顿校区的师生，家长和银光老年协会的老人们一起共同庆贺中国农历新年。当地媒体评论这两件事时，认为是维州华人在主流政治的参与和影响力提升的表现。不久，拉斯特众议员特别把王-宁等9位华裔社区领导

人邀请到他的办公室，向他们赠送261号决议文本。

从2009年开始，王一宁在欧阳铭全力支持下，和理事会的同事们一起，有计划地为社区服务办实事。其中较重要的有几件。

### 1、加强移民入籍事务的服务。

首先是改善银光入籍英语班的教学。2009年5月份，王一宁经过细致的工作，终于延揽到大华府地区知名度很高的邓祖祺老师前来主持银光入籍英语班的教学工作。从第4期开始，一直到第11期，共有100多位申请入籍者参加学习，在邓老师卓有成效的教学方法的培训下，几十位学员成功通过入籍考试。成功者中有一些是非银光的耆老，他们是银光面向社会免费招生的获益者。

2009年9月份，银光首次举办面向华人社区“入籍讲座”。王一宁亲自联系，邀请联邦移民局大华府地区办公室专职联系少数族裔的代表前来银光讲解入籍有关问题并即席回答听众的提问，银光内外40多位耆老参加听讲。2011年5月（费郡亚裔传统月），银光接受费郡政府和联邦移民局的邀请，协办在费郡政府中心議會大廳中舉行的“新移民入籍宣誓典礼”。这个典礼为来自37個國家和地區的76名新移民举行入籍宣誓，40位老人組成的“銀光合唱隊”在政府大廳中演唱了一首爱国歌曲“美麗的亞美利加”和一首中国民歌，受到热烈的欢迎。

### 2、为低收入华裔耆老举办免费健康检查。

华人社区许多老人是来美帮助子女照顾孙辈的。在这片陌生的土地上，最大的困难莫过于个人健保的欠缺。有些老人多年未作过全面体检，有病时通常依靠服用从国内带来的药品或本地购来的非处方药应付，效果不彰者或隐忍或拖延。2008年末，银光理事会得知马州蒙郡华美老年协会在组织老年体检方面有很好的成绩，认为这是一个正确的方向，理事会为此派出四位成员，到华美协会登门学习，实地考察他们举办体检活动的现场。期间，得到华美协会会长张凌女士，美国华人医师协会马州分会会长李家裘医生的大力支持。银光的免费体检活动，第一次是2009年3月与华美协会合作完成的，以后就独立举办了。这中间要克服许多困难。例如，资金，设备，医务人员，等等。最大的困难是资金，光化验费一项，必要的化验项目常规收费每人约200元，以50人计就是一万元。银光没有多少经济来源，全要靠赞助和义工来实现。王一宁全力以赴，四处奔走，每次体检活动最少要争取到三个单位的赞助，才能完成任务。另外，也争取政府的支持。虽然政府未必能够直接给钱，但他们的认可，提高了银光的信誉，对获得赞助者和协作者的支持有间接的帮助。例如，2010年春季，银光举办第二期体检服务，维州商贸厅厅长，费郡卫生局局长和亨顿市市长等三位政府官员联袂到现场视察和

支持。2011年春季，银光举办第三期体检服务，维州卫生厅厅长亲临现场。2011年冬季，银光举办第四期体检服务，费郡卫生局负责人来到现场了解情况，参加了整个活动的全过程。在活动即将结束时，她们的评价是：“我们考察过许多社团举办的类似活动，能够达到这样的水平和解决实际问题的，显然你们是独一无二的”。回去以后，又给银光理事长发来感谢信，并表示费郡卫生局今后要为银光提供信息和服务的资源。健康检查深受欢迎，很多平时不参加银光活动的老人也闻讯而来。

从2009年3月到2013年6月，银光一共举办6期无医保华人耆老免费体检，收益者300人。这是银光协会向社区服务迈出的一大步，王一宁和欧阳铭这对黄金组合，一个对外争取支持和赞助，一个在内部进行精心筹划，他们依靠理事会，组织一支精干的义工队伍，出色地完成每一期的体检计划。举办第6期时，王一宁已从第四届理事会理事长的职务届满引退，他仍然一如以往，对外争取赞助单位，襄助第五届理事长欧阳铭完成这一期体检计划。

3，举办健康保险计划讲座（简称 CMS 讲座），主题是“美国移民医疗保险的选择”。

这是银光会员和华裔老人普遍关心的问题。这种讲座也得到郡政府鼓励。每次举办讲座，联邦政府卫生部主管部门还有活动补助费，这真是一举两得的好事。在王一宁参加理事会领导工作之前，理事会已主办了4期 CMS 讲座。王一宁接手之后，加强与 CMS 主管单位 HHS 的联系，2009年夏天，王一宁着手办理第一份申请文件，并通过费郡老人局与“健康保险咨询服务部（VI-CAP）”的资深官员霍华德·荷顿取得联系，从此开始了四年的合作，每年在银光举行一次 CMS 讲座。每次讲座由霍华德主讲并现场回答提问，多半是王一宁亲自作双语翻译。2012年4月，联邦政府健康和人事服务部第三区办公室，二次邀请银光代为组织推行政府健康保险计划的讲座，办公室主任葛劳茜女士亲自从费城赶来参加。2012年7月，第八次签约举办“健康保健讲座”，除了老人以外，还邀请即将退休的人士和老人的子女前来参加听讲，因为许多老人不会英语，具体事情还是要靠子女来办。为此，理事会提前一个月在五份中文报纸上连续刊登公告，还通过电子邮件广泛向各个华人团体社交圈发布讲座消息。这次讲座在亨顿老人中心的会议厅举行，180人的大厅，座无虚席，收到极好的效果，大华府地区各大华文报刊纷纷报导了这次讲座的消息，并给予高度评价。

协助银光和社会上的华裔老人选择和申请健保计划，是一件牵涉面很广，政策性很强的工作。为了充实这方面的知识，他通过费郡政府老年局，为银光争取到二次在费郡参加健保培训班的机会，一次是在2011年，另一次是在2012年。这

种培训班本来是为政府专职健保计划的工作人员开设的，名额是有限制的，王一宁自己参加学习之外，还想法让银光4位英语程度较好的义工分二批参加进去学习。他们里面，有一位勤恳治学的王焕燈先生，提出把政府的“美国移民医疗保险的选择”的英文文本翻译为中文文本，他的创意得到了王一宁的支持和鼓励。大家都知道，美国政府的健保政策文本，具有很强法理性，一般华裔老人，即使粗通英语，要想读懂这些英文文本，以便“吃透政策”，实在难度很大。能为他们提供一份翔实可靠的中文文本，是一件“雪中送炭”的大好事。果然，王焕燈先生下大决心，克服大困难，2011年秋天之前，就把在培训班收集到的纸质文件资料100多页自己动手输入计算机，变成可发送的电子文件，又把当年霍华德先生将要代表政府作的年度报告（pps 演示文稿）共五个文件翻译成中文，翌年，他又把2012年的年度报告文本译成中文。这些中文文件总共有数百页，由《银光通讯》（网络版）以电子文件形式，传送到400多个银光会员拥有的电子邮箱中，以后又全部刊登在《银光网站》《INFORMATION》标签下的《银光通讯》栏目中，供读者浏览及下载。

2012年9月27日，银光第四届理事会召开理事会扩大会议即换届工作会议。王一宁代表理事会作工作报告，这是他任职期间最后一次报告。王一宁在报告中强调：“银光的历史是一部不可分割，紧密相连，融为一体的历史”，他用“一个家园，一个平台，一份感情，一份责任”对银光作了定位，同时也是他自己为银光效力的理念的概括。一个家园是指银光组织丰富多彩的各种健身，益智，娱乐活动；一个平台是指银光可以让一些会员贡献才智，发挥余热；一份感情，是指我们对祖籍国的感情，对中国文化的继承；一份责任是指我们生活在这里，有回馈社会的责任。

王一宁所做的这个定位，实际上与他在任职期间推动银光融入美国主流社会的理念，以及和他不断强调的义工精神一脉相承的。关于义工精神，王一宁曾在读书会作过一次演讲，他认为，义工精神就是奉献，这是美国主流社会传统和价值观的一部分，王一宁身体力行。在任职期间，为银光东奔西走，经常每月汽油费要花费几百元，但从未听说过他提出要求报销。对外联络，需要招待外来客人用餐，经常也是自己掏腰包。王一宁正是凭籍着他的理念，热情和义工精神，为银光的发展作出了重要的贡献。

这一切，银光人是不会忘记的。

[返回目录](#)

## 【小说连载】

# 方向之谜（七）（八）

哈永江

### （七）

圣经上说：“上帝为你关上一扇门，就会为你打开一扇窗”。这句话寓意深长，意思是说人生中的得与失是守恒的，在失去某些机会或遭遇挫折时，往往会在其他方面获得补偿。

方向不是基督徒，可是这句话却在身上得到了验证。当他在人生旅途中奔波时，无意间遇到了那位中年男子，他想，从此他的生活会多了一位良师，一位挚友；谁知大千世界变化无常，这扇幸运之门刚刚开启，又悄然关上；庆幸是孙琳的闯入，又为他推开了另一扇窗，扫除了内心的阴霾，见识了别样的风景。

方向与孙琳的邂逅纯属偶然，要说动因，只能说源于内心的悸动；这种“悸动”使两人关系逐渐升温，通过频繁接触和交往，拉近了距离，增进了了解和信任。很长一段时间，方向因有孙琳这样的朋友而感到欣慰，常常沉浸在说不清的幸福之中……

海南的天气总是那么炙热，已是一月，空气中还弥漫着夏天的热烈与激情，椰风轻轻抚过肌肤，透出一丝不易察觉的温柔。阳光下一辆黑色轿车缓缓而来，停车处一位女子走下车。方向远远望去，只见那位女子长相秀美，款款而来。方向本能地迎过去，一眼认定，这正是几个月前与中年男子同车的那位女子。还没等他说话，只听那位女子说：“方老师，上车吧！我有事与你说。”

方向也没多想，立刻上车。车子穿过繁华街道，大约行驶十几分钟，转入郊外，驰向一处山邸。方向隔窗望去，只见山上绿树成阴，山下是一处高尔夫的球场。那球场美极了，宛如一幅精心布置的画卷徐徐展开。球场依山而建，蜿蜒起伏，每一洞都巧妙利用了自然地形，碧绿草坪如同块块硕大的翡翠镶嵌于山间，经过精心修剪，平整而光滑；球道两旁，热带植物繁茂生长，椰子树、棕榈树挺拔而立，宽大的叶子在风中轻轻摇曳，发出沙沙的响声；五彩斑斓的花朵点缀其间，红的热烈、黄的明媚、紫的优雅，它们含情脉脉，仿佛在低语，在欢迎每一位访客。偶尔，几只鸟儿掠过天际，鸣叫声打破了宁静。那一刻，方向突感时间

似乎在变慢，不觉间耳畔响起那位女子的声音：“方老师，到了。”

方向转过神儿来，不知什么时候，车子已停靠在一栋别墅前，两人一前一后进入别墅，在客厅处对桌而坐，女子说：自我介绍一下吧！我叫凌子，方老师，你知道我今天为何拜访你吗？“

方向看看凌子，脱口道：“是因为那位先生吧？”

凌子没有回答，起身给方向倒了一杯茶。方向有点着急，又问道：“这是那位先生的住所吧？”

凌子摇摇头，莞尔一笑。方向脸一红，连忙解释道：“对不起，凌子小姐，我的问话太唐突啦！”

“没关系，不必客套，不要叫我小姐。”

“那，我就叫您凌子姐吧！……不、不，应该叫凌子先生才对。”

“称不上先生，你还是叫我姐吧！”

“太好了，凌子姐，其实我刚才冒昧地问您，就是特别想见那位先生，整整半年多了，一直不见他的身影……”

“顺便问一下，你为何这么着急想见他？”

“这……可能是一种直觉吧！自从见到那位先生后，我总感到他的身上像有一种磁力似的，所以我才心急火燎的想见他……”

“我相信你的话，想见他还有其它原因吧？”

“是的，我想拜他为师，他的每句话都那么的明理，让我茅塞顿开，还有他的书法，每每观赏都让我释怀，尤其他那高深莫测的洞察力，把我……”

“把你看得那么透是不是？”

“对啊！他太神了！”

“你还想说，他不但知道你的近况，而且还知道你的未来是不是？”

“就是啊！只可惜我们没留下联络方式，连他的名字都不知道。”

“所以你一直在等，等他出现。”

“可不是，凌子姐，我至今也不知道怎么称呼他，我太愚蠢啦！”

“他叫陆成，不是你愚蠢，是因为你们相遇方式太特别了，他怎么会告诉你呀！”

“相遇方式太特别？没什么啊！我与陆成先生在地摊上相遇，我见他书法写得好，就主动向他求字，这是很自然的事啊！”

“你没明白我的意思，请问你的职业？”

“我？我是一个自媒体创作员呀？”

“自媒体属于什么行业？”

“属于新闻报导行业呀！”

“那，作为新闻报导的人应该具备一种什么精神？”

方向像背书一样地说：“追求自主性、新闻性、时效性、科学性和深度。”

“怎样追求深度？”

“就是不惜花费时间，深入探寻事情的真相，说白了，就是刨根问底，使得到的信息更准确，更深刻。”

“那，这种报导形式是不是具有一定的风险性呀？”

“那是当然，为了满足公众的要求，对事件背后的原因和影响进行探究那是必不可少的……”

方向说到这觉察到了什么，正眼看看凌子，问：“无非陆成先生有什么隐情吧？”

“你说得没错。”

“那，陆成先生究竟是做什么的呀？他为何伪装自己的身份？”

“他的身份特殊，现在已离开这座城市了，临走时特意嘱咐我，可以把他的身份和一些事说与你，简单讲，他是一名在逃犯。”

方向大惊，不敢相信自己的耳朵，脱口说道：“他？……不可能！”

“没什么不可能。”

凌子像无事一样，说起了陆成的经历……

## (八)

陆成原名刘成远，1966年生，十八岁应征入伍，成为一名特种兵。1991年考入人民公安大学，由于学业突出，毕业后留校任教。

2003年，凌子考入公安大学，成为成远的学生，后来转学法律系，攻读硕士学位。就在这一年，不知何原因，成远突然从学校消失了，从此没了音信。

2010年，凌子已成为一位精干的法官，在全国公安信息媒体上看见一份红色通缉令，上边竟有老师的名字。她内心震撼，感到了问题的严重性。于是返回学院，拜访当年与老师最要好的一位老教授。从他那里得知，老师在校其间，教学和科研方面表现卓越，因关心教育制度改革，曾向校方提交一份教改方案。

他言辞犀利，从大学教育关乎民族兴衰的层面入手，一针见血的指出：目前的教育存在许多的弊端，如，教育理念陈腐、资源分配不均衡、管理制度模式化等；他说，教改刻不容缓，要想科教兴国，实施人才强国战略，首先要从应试教育入手，不要过分强调考试成绩，忽视了学生的全面发展，长此以往，学生的创新思维定会受到压制，难以形成独立思考的能力；其次，课程设置要关注学生个性化的需求，学生在学习过程中，被迫接受大量的知识灌输，忽视了自身的兴趣和特长，这种制度导致学生在学习过程中缺乏动力，甚至产生厌学情绪等等……

老教授思绪悠悠，侃侃而谈，介绍成远情况后，说：“你的老师从大局出发，对当时的教育现状进行了深入剖析，展现了他对未来教育发展的独到见解，许多观点都代表了师生的呼声，只可惜方案上交后如石沉大海，一直没有回音，你的老师是个叫真的人，多次向校方询问，究其原因，谁知得到的答复只是几句话，你的想法很好，只是过于激进，不适合国情……”

凌子不解，插话道：“过于激进？不适合国情？这是什么意思呀？”

老教授叹息一声：“全是表面文章，这话说穿了就是‘利益’在作怪，想教改难呀！步子一大必然触碰多方的利益，这利益就像一块‘蛋糕’，你随便动人家的‘蛋糕’行吗？因此，你的老师揆情度理，经过深思熟虑，依然辞职，去了香港，后来听说他返回了国内，现在可好，突然冒出个通缉令，这事也太蹊跷了……”

凌子听了老教授的话，心情尤为沉重。在回程的路上反复思考，老师思维缜密，坚持正义，这样的人怎么能成为罪犯呀？可是红色通缉令白纸黑字，偏偏就有老师的名字呀！这又该如何解释呀？凌子望着前方，陷入了深深迷惘之中……

2013年夏末，一个阳光明媚的午后，凌子正在打扫房间，突然手机响起，接通方知，这正是消失十年的老师声音，凌子惊喜交加，只听电话里说：“凌子，不要说话，一小时后你开车来接我，地点在你住所东边一百米处。”

凌子放下电话，简单收拾了一下，如约与老师来到了一处住宅。当两人直视时，凌子突然发现老师消瘦了许多；于是一股心酸涌上了心头，刚想开口说点什么，只见成远摆摆手，直入主题，说出了他的经历……

原来十年前成远去香港，是被一家跨国公司所聘用，任职为法律顾问；后来派往国内，成为山东分公司副总经理。2009年12月份，分公司总经理回港述职，公司业务暂由成远代管。就在这当口，公司有一船重要物质运往海外，临近公海时，却遭一伙不明身份人的劫持。当时船上有九人，全是成远的部下，各个身怀绝技，面对这伙劫匪临危不惧，展开了顽强的搏斗。结果可想而知，劫匪当场毙命数人，余下的落荒而逃。谁知这帮劫匪大有来头，事后硬说他们是走私船，是武力抗拒执法部门检查。成远得知情况时，已是事发后的一小时，他听完船上人汇报后，本能感到事情很棘手，于是立刻给老同学省公安厅刑侦处长打电话，刑侦处长了解事件原委后说：“成远，你遇到大麻烦了，直说了吧！你这是捅了马蜂窝，关键是死了那么多人，这事很难摆平啊！”

成远究其原因，刑侦处长沉默的好一会，小声说：“你还不知道，这伙劫匪可不是一般人，其中有很多特别身份的人，他们冒充执法人员，非法敛财，办这种事不是一次两次了，当然，他们胆大妄为不是没有原由的，与省厅某要人有关……好了，不说了，老同学，你现在有什么打算？”

“我能有什么打算，我这是跳进黄河也洗不清啊！”

“差不多吧！关键是死了那么多人。”

成远考虑了片刻，又说：“时间紧迫，你看这事该如何处理？”

“怎么处理，我一时也说不好，反正被动等待处理，风险太大啦！

弄不好……”

“弄不好我有牢狱之灾，将在监狱里渡过一段漫长的时光，结果有两种，一种是翻案成功出狱，另一种情况是翻案不成死在监狱里，是这样吧？”

“没错。”

“那，我只能走为上策啦！”

“怎么个走法？”

“这就需要老同学帮忙了，我现在还不是通缉犯，可能再过几小时，我与船上的人都将通缉，乘这个空当，我想借用一下你的车，分别掩护我们撤离山东境界，余下的事由我处理。”

“这好办，老同学，我立刻去安排。”

就这样，成远在老同学的鼎力帮助下，与船上的人迅速离开山东，开始了漫长的逃亡生活……

### (尾声)

凌子听了老师的讲述，心情难已平静，她为老师担心，更为老师不平而鸣。正在她苦苦思索如何帮助老师时，只听成远说：“今天找你来只为一事。”

“老师是让我帮助申诉吗？”

“那到不用，香港公司已提起申诉，有证据证明我们不是走私船，关键是人命案，说对方是劫匪，现在还无法取证，所以说我们属于‘正当防卫’也很难成立，这件事想翻案几乎为零。”

“那老师找我什么事呀？”

成远看了眼凌子，从皮包里取出一封信递给她说：“请你去趟香港，把这封信面交给一位程先生，然后按他的意思办就可以了，我呢！下个月的今天还在这个住所等你，记住，别给我打电话，我的号码随时都会改变。”

凌子郑重地点点头，不日来到香港，按照成远提供的地点和联络方式找到程先生。程先生看过信后，给凌子安排了宾馆，第二天清晨，他来到宾馆，把一个密码箱交给凌子说：“请把它直接面交刘副总，他知道怎么办，凌子小姐，感谢您的鼎力相助。”

凌子不知可否，只好寒暄了几句，就匆匆地返回内地，按约来到成远指定的住所。

成远打开密码箱，先拿出一封信，看后又从箱内取出一个精致的小盒，递给凌子说：“这是奖励你的。”

凌子接过盒子打开一看，是一块瑞士“欧米茄”包金坤表，脸一红，说：“老师，这么贵重的礼物，我无权接受呀！”

“你还是收下吧！这是公司的意思，接下来还有要事需要你办呢！”

“什么事呀！老师怎么对我也客气起来了。”

“这事挺麻烦……”

成远说着又密码箱里又取出一个大信封，从里面取出两张港币支票，对凌子说：“你会兑换港币支票吗？”

凌子摇摇头，成远示意她说：“这两张支票可兑换人民币二百七十万，公司在内地中国银行开设了专门账号，已在支票反面背书了相关信息和收款人你的名字，并填写了相应的委托收款书，你将支票和写好的委托书一并提交银行，银行收到后，会按相关流程处理你的请求，兑现后将现金存入你的账户，整个过程可能需要几日时间。”

凌子有些不解，看着成远说：“这么多钱，老师想干什么用呀？”

“是这样，公司给我九十万，作为生活费，余下的一百八十万是对那九个船员的补偿，这事还得你去办，撤离山东时，我就承诺过，三年后对九名船员给予补偿……”

接着，成远如此这般，详细的向凌子说明了联系办法，注意事项，应急处理方式等。

凌子在校时就崇拜自己的老师，他见老师现在遇难，无法出面处理一些善后事情，就依然辞职，按照老师的意图，走遍大江南北，分别与那九位船员会面，当场交付补偿资金，兑现了老师当年的诺言。

在接下来的日子里，她又陪伴老师来到海南，隐居在这座海滨城市，办起了一家律师事物所。一边以诚信为本，专业立身，为客户提供优质服务；一边收集资料，暗中联络知情人，为老师沉冤昭雪提供有力证据。为了洗清老师的罪名，她四处奔波，竭尽全力，可是收效甚微。就在她几乎绝望时，却收到了一条好消息，当时她正在山东，一位北京的同事打来电话说，随着反腐力度的加大，山东省已有多名官员落马，其中就包括刑侦处长说的那位“要人”，从他交代的情况看，已经承认当年的“劫船事件”属于“黑社会”性质的暴力行为，你的老师冤案已送到“高院”再审，从内部透露的信息看，红色通缉令有望近日取消。

凌子按捺不住内心的喜悦，连忙返回海南。当打开老师住所的那一刻，本能感到老师人已走，楼已空。她有些不解，瞪眼扫视一下房间，发现写字台上竟有两封信，于是快步向前细看，一封署名是她的，另一封是写给方向的。她急忙打

开老师写给自己的信，只见上面写道：凌子，感谢你的亲情陪伴，让我渡过无数的艰难岁月，就在一周前，我通过同学，已知我的冤案即将平反，我无话可说，内心没有一丝喜悦，而是多了几声叹息，人生苦短，生命就是一场‘游戏’，我在‘游戏’在，我无‘游戏’无；面壁静思，深感‘世界即非世界’，一切皆是‘缘起性空’……此时，我已心灰意冷，留言只为一事。那就是三年前我就患了不治之症，只所以能坚持，并非为了翻案，而是兑现一个承诺，那就是要对得起船上的九位兄弟。现在好了，你替我实现了承诺，一颗悬着的心终于放下了。就在昨天，我通过非常渠道，已前往东南亚某地，至于病情如何，生命是否走到了尽头，对我来讲无所谓了。顺告之，保险柜里有三十万元，那是留给你结婚时的贺礼。关于方向这位年青人，尽管他天性多疑，但良心不坏，作为媒体人，他最需要的是素材，我的这段经历可以告诉他，相信他会写出像样的文章来，不过要注意时间点，我曾为他卜卦，说用不了一年，他必将鸿运当头，现在是最佳的时机，可以告诉他了……

凌子看完信，眼中闪出晶莹的泪花，想起老师的为人及苦难人生，她再也无法控制自己，猛地蹲在地上，放声大哭起来，那哭声凄切婉转，充满了复杂的情感，有惆怅，有惋惜，还有深深的思念……

凌子是个行动力超强的人，一个月后，如期拜访方向。当方向看到成远留给他的信时，不觉间读出了声：……方向小侄，请充许我这样称呼你，其实你还不知道，你的叔叔叫方舟，是我的战友，在部队时，大家就愿开他的玩笑，说他叫什么方舟，应该在方舟前面再加两字，叫“诺亚方舟”才对，诺亚造舟为了救众生，最后获得成功；我当时不服气，心想，你因水中造舟而成功，我呢！应在陆地上获得成功，所以改名为“陆成”。你可能感到我很神，像“先知”一样知道你的情况，其实许多事都是你的叔叔告诉我的。你要记住，世上先知先觉是有前提的，只有通过后天造求，暗熟自然规律、修养及高的达士才据有这种特质……

方向恍然大悟，轻轻放下书信，隔窗望去，刚好一轮红日跳出云层，发出很强的光，他眼前一亮，积存内心许久的谜团顿时解开了……

2025年元月完稿于三亚

[返回目录](#)

# 男性应该保护自己的前列腺

医 友

前列腺炎是男性常见泌尿生殖系统疾病，发病率因地区和年龄组而异。

## 一、列腺炎的发病率、病因及防治方法

1，全球范围：20~79岁男性患病率在2.2%~16%之间，欧美国家较高，亚洲相对较低

2，中国：15~60岁男性中约8.4%有症状性前列腺炎，即每100人中约8人患病

3，高发人群：31~40岁男性发病率最高，50岁以下男性风险较高

4，就诊比例：在泌尿外科门诊中，前列腺炎患者占8%~25% 知乎专栏。

## 二、常见病因

前列腺炎的病因复杂，可分为细菌性和非细菌性

### 1，细菌感染（急性/慢性细菌性前列腺炎）

1) 病原体：大肠埃希菌、葡萄球菌、衣原体、支原体、滴虫、病毒等

2) 感染途径：血行感染、尿道逆行感染（憋尿、尿液反流）、性传播疾病（如淋病、衣原体感染）

### 2，非细菌性炎症（慢性前列腺炎/慢性骨盆疼痛综合征）

1) 病因未明，可能与免疫功能失调、盆底肌功能异常、神经内分泌紊乱、心理因素、尿液反流、氧化应激等有关 10

#### 2) 诱发因素

3) 不良生活习惯：久坐、缺乏运动、熬夜、烟酒、辛辣饮食

4) 生活不规律：过度频繁或长期禁欲导致前列腺充血或淤积

5)精神心理因素：焦虑、抑郁、压力大影响免疫和神经调节预防与防治方法

### 三、预防措施

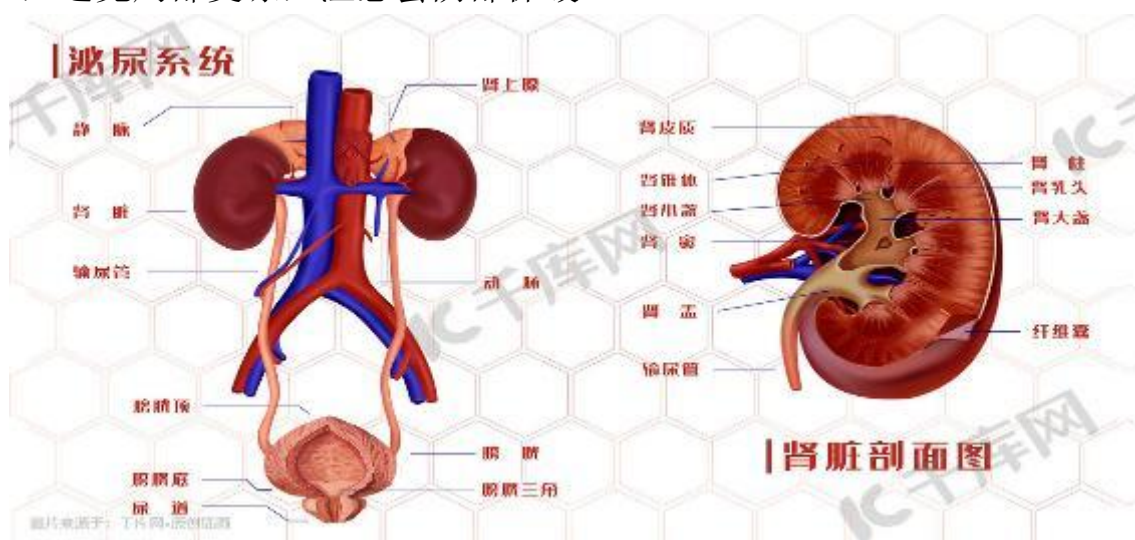
- 1，保持良好卫生习惯，性生活前后注意清洁，避免不洁性行为
- 2，避免久坐，每坐1小时起身活动5~10分钟
- 3，规律性生活，避免过度频繁或长期禁欲
- 4，戒烟限酒，饮食清淡，减少辛辣刺激食物摄入
- 5，保持良好心态，减轻精神压力

### 四、治疗原则

- 1，细菌性前列腺炎：根据细菌培养和药敏试验选择敏感抗生素，急性期可静脉用药，慢性期口服4~6周，
- 2，非细菌性前列腺炎：以缓解症状为主，可结合 $\alpha$ -受体阻滞剂（如坦索罗辛）、非甾体抗炎药、盆底物理治疗、热疗、心理干预等 默沙东诊疗手册+1。
- 3，物理治疗：前列腺按摩（需专业操作）、微波/射频热疗促进血液循环和炎症吸收

### 五、生活调整

- 1，多饮水，促进排尿，减少尿液反流
- 2，适度体育锻炼，增强免疫力。
- 3，避免局部受凉，注意会阴部保暖





【银光厨艺】

# 粽叶飘香迎端午，巧手传情暖夕阳

张媛香



<https://www.meipian.cn/5nezpcxk?>

[返回目录](#)

## 【第十一届理事会换届资讯】

# 银光老年协会关于成立第十二届银光理事会换届筹备工作小组的通知

全体银光协会会员大家好！

为有序、规范推进第十二届银光理事会换届各项工作，严格落实换届工作流程，保障换届工作公平公正、平稳落地。依据5月29日银光协会第十一届理事会会议精神，经研究决定，成立第十二届银光理事会换届筹备工作小组。现将小组组成人员及主要工作职责通知如下：

### 一、筹备工作小组组成人员

组 长：梁萍

成 员：陈丽珍、曾立新、陈华、刘仕萍、王玲珍、汪基铭、秦淑媛、刘怡菁

### 二、主要工作职责

1. 牵头梳理、拟定第十二届银光理事会换届相关管理条例及换届工作细则，确保所有换届工作有章可循、合规开展。
2. 全面统筹换届前期各项筹备事宜，涵盖换届方案制定、人员资格审核、换届流程规划、会议筹备安排、资料整理归档等各项工作。
3. 全程跟进、协调、落实换届各项工作环节，及时解决换届筹备过程中出现的问题，把控工作进度与工作质量。
4. 严格规范换届工作流程，维护换届工作秩序，确保第十二届银光协会理事会换届工作合法合规、平稳有序、圆满完成。

### 三、相关工作要求

筹备工作小组成立后，全体成员需高度重视本次理事会换届工作，各司其职、协同配合、认真履职，严格按照会议部署和工作要求完成换届筹备工作，为第十二届银光理事会顺利换届打好基础。

特此通知。

银光理事会

2026年6月15日

## 银光理事会通知

各位分会长、活动组长：

大家好！

经银光老年协会换届筹备组拟定、理事会审议通过的《银光老年协会第十二届理事会换届工作指导原则及候选人资格条件》转发给各位，请大家及时转发。

请各分会、各活动组队对照文件资格要求，推荐第十二届理事会候选人，并附上简短推荐理由。

候选人材料请于7月20日前报送至换届筹备组以下任意一位成员：陈丽珍、梁萍、曾立新、陈华、刘仕萍、王玲玲、汪基铭、秦淑媛、刘怡菁。

换届筹备组收到推荐名单后统一开展审核筛选工作，并于8月20日前召开扩大会议投票，选出第十二届理事会正式成员。

银光理事会

2026年6月23日

## 第十二届理事会换届工作指导原则及候选人资格条件

### 一、换届原则

本次换届工作坚持公开、公平、公正、民主协商、团结和谐、平稳过渡的原则，严格按照协会章程和换届程序开展工作，广泛听取各分会及活动团队的意见

和建议，确保换届工作规范有序进行。

新一届理事会应由热心公益、乐于奉献、关爱长者、具有服务精神和责任担当的会员组成。理事成员应具备爱心、耐心、包容心和团队合作精神，能够尊重不同意见，维护协会团结，共同推动协会健康发展。

通过本次换届，选拔品行端正、热心服务、积极参与、勇于担当、具有组织协调能力和奉献精神的会员进入理事会，为广大会员服务，为协会未来发展奠定良好基础。

## 二、新一届理事会建设目标

新一届的理事会应坚持服务会员、团结互助、传承创新、持续发展的工作理念，努力建设成为：

- 1.团结和谐的理事会。
- 2.积极服务会员的理事会。
- 3.勇于承担责任的理事会。
- 4.具有执行力和行动力的理事会。
- 5.能够推动协会持续发展的理事会。

## 三、理事候选人资格条件

1.认同银光老年协会宗旨，遵守协会章程，维护协会声誉和整体利益，热心公益事业，关爱老年群体，具有良好的社会公德和个人信誉，无损害协会利益或影响协会声誉的不良记录。

2.候选人年龄原则上为75周岁及以下。

对长期为协会作出突出贡献、身体健康且愿意继续服务的资深会员，经换届筹备小组讨论推荐，可适当放宽年龄条件。

鼓励有服务热情、组织能力、身体健康的年轻退休人士积极参与协会工作。

3.积极参加协会或分会活动，熟悉协会基本情况及运作模式，关心协会发展并愿意承担协会工作。

4.能够参加理事会例会及协会重大活动。愿意承担协会安排具体工作任务，具有持续服务意识，能够完成本届任期内相关职责。

5.具有团队合作精神，尊重集体决议和组织程序，能够包容不同意见，善于

沟通协调，维护协会团结。

6.具备以下条件者优先考虑：

具有活动组织和协调能力。

具有财务管理经验。

具有社区服务经验。

具有政府、社区或社会资源联络能力。

具备电脑、电子邮件、微信及线上会议等基本应用能力。

具有医疗、法律、会计、教育、社会服务等专业背景。

#### 四、理事会成员结构

为保证协会持续健康发展，新一届理事会成员组成应兼顾：

各分会代表性，新老会员结合，男女比例适当，年龄结构合理，专业能力互补，服务经验与创新能力并重。

在同等条件下，优先考虑长期参与协会工作、服务意识强、能够投入时间和精力为协会发展的会员。

#### 五、特别说明

理事职务属于义务服务岗位，不领取薪酬。

理事候选人应充分了解理事职责，并在参选前确认有足够时间和意愿履行职责，为会员服务，为协会发展贡献力量。

银光老年协会第十二届理事会换届筹备小组

2026年6月22日

[返回目录](#)

## 【银光大事记及分会花絮】

# 银光2026年6月大事记

- 6/5上午，亨顿老年中心为原中心主任 Ruth 举办追思会。各族裔宾客约有百人参加，其中有银光会员近三分之一。Fairfax 郡邻里和社区服务主任，亨顿老年中心现主任，老主任 Ruth 的儿子，以及外联理事张迎代表银光，都在会上郑重发言，缅怀了老主任热诚关爱服务老人的一生。银光参演了4个节目，获得热烈掌声和高度评价。亨顿中心及表演团体也有精彩表演。

- 今年到目前为止，银光部分分会/活动队的管理层更新如下：

泰城分会分会长 刘莲娣

副分会长 毕立言

银光交谊舞蹈队 队长 卓雅

银光民族舞蹈队 队长 张芳

维也纳分会分会长 刘怡菁

副分会长 王小平，王庆华

安妮湖分会新增两位副分会长

副分会长 计丽英，鲁双清

泰森公寓分会分会长 张田福

副分会长 靳川平

乐园分会分会长 王姝燕

- 6/9 银光理事长陈丽珍参加郡“多元文化咨询委员会”季会。主要讲题是 Medicaid 的有关改变，针对非法移民工作者。对于65岁以上已经

合法拥有 Medicaid 保险的人目前不受影响。许多细节还等待州政府研商决定，受到影响的人将会收到通知。

- 6/14 理事会成立第十二届银光理事会换届筹备工作小组，由梁萍副理事长为召集人。小组成员有第11届正副理事长及猎人，安妮湖，泰森，亨顿，维也纳，麦克莱恩六大分会资深代表组成。筹备小组人员如下。组长：梁萍，成员：陈丽珍、曾立新、陈华、刘仕萍、王玲珍、汪基铭、秦淑媛、刘怡菁。梁萍起草换届小组职责，精神，工作要求章程。全体成员一致同意通过，章程分发分会以达一致的共识。
- 6/20 第十二届银光理事会换届筹备工作小组线上开会讨论候选人资格。梁萍起草理事会换届工作指导原则及候选人资格条件。经过筹备组员热烈讨论得到一致共识。经修正更新后呈报理事会审议通过。於6月23日发布到分会徵选候选人，于7月20日前提名完毕。计划8月20日前开扩大会议进行选举。
- 6/25 理事长陈丽珍参加 Fairfax 合作伙伴每半年一次的会议，重点强调社区更健康的生活。有三个合作伙伴接受奖励。都是平常在社区里做健康食物发放，辅助健康活跃生活，毒品控制等项目。

[返回目录](#)

## 银光分会2026年6月活动花絮

- 6/1 银光协会维也纳分会新一届会长及副会长正式上任。新任会长由刘怡菁担任，两位副会长分别由王小平和王庆华担任。

新的分会领导感谢上届会长郑邦业及副会长江有青老师的辛勤付出，正是因为他们的努力与奉献，分会才能取得今天优异的成绩。未来，他们仍将继续为中

心提供宝贵的经验与指导，支持分会的发展与成长。

新一届团队表示将秉承服务银光会员与服务社区的宗旨，继续竭诚为大家服务。也期待在新的一年里，与大家携手努力，再创佳绩，共同推动分会会务迈向新的里程碑。

感谢大家一直以来的支持与参与！



（维也纳分会联络人 刘怡菁）

- 6/5 在亨顿中心老主任 Ruth 的追思会上，银光民族舞队献演了两个精彩的节目：小组表演唱《和你一起看草原》及现代舞《这世界那么多人》，受到中心主任对银光表演的极高评价，应邀出席的政府官员也对表演水准感到惊讶与惊叹！

小组唱是由作为核心指导的峪岚老师召集组队，兼顾编曲与节目策划，一个多月尽心操劳。民舞队队长张芳统筹协助安排，落实演出所需细节。组长王佩不负重托，从选歌练歌到排练，一路集思广益，群策群力，穿插进梁萍、童汉莉老师的优美伴舞及徐建中老师英文朗诵形式。在所有成员认真学练、共同努力下，完美地展现了小组表演唱的魅力，获得圆满成功。

这次现代舞是一支高手速成舞。在急需一个民族舞蹈节目参演的情况下，三位舞蹈功底深厚的舞蹈高手老师林萍、梁萍及陈全清（Hope）依据正在学习的现代舞，凭借扎实的舞蹈素养和丰富的舞台经验，短短几天便完成了节目编排与排练，快速打造出一支小巧精致的现代舞。演出中配合默契，其潇洒的舞姿和饱满的艺术表现力赢得了现场观众的阵阵掌声和一致好评。



（民族舞队 撰稿，摄像截图 孟本元）

- 6/6 泰森公寓26名银光会员，应原理事长陈时达及夫人的创意邀约，于清晨6时许在公寓楼下拍照，共同见证了人生百年难遇的时刻。

5时50分，很多人还在梦乡，相约而来的分会会员已安静地集合在公寓门前。为了不惊扰邻居们的宁静，大家刻意放慢了脚步，轻声细语。林荫环绕的泰森公寓在清晨渐渐苏醒，明媚的阳光透过树缝，在人们脸上撒下温柔的光影。刘老师发现两只松鼠在草地上互相追逐打闹，赶忙招手让快来观看。许多女士靓丽的衣裙在阳光下显得格外耀眼。陈老师身着西装配上紫红色领带，立马返回了当年的英俊青年。

见证历史的时刻到了，汪会长今天特别精神，急忙招呼大家站好合影。童老师带来的时钟永远记录下这美好的瞬间。秀琳书写的“馬”字也加入了合影队伍，红色的身影一下子点亮了整个画面。有人高举时钟，把这一刻定格在六时六分。也有人笑着诠释“六六大顺”的深层内涵。

会员们满面春风，谈笑成趣，合影和单影，张张相接，恰如幸福的贺卡像雪花一样飘来。在这难忘时刻，愿天下所有老人顺遂安康，美满快乐！

视频“祝你幸福202666666” 制作 余维新

附链接 <https://youtu.be/NlD0kOEoY54?is=uWYGK5aiHJQaqK0l>

[返回目录](#)

