



银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银 光 通 讯

2026年8月1日 第202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】	
银发献大爱，公益暖夕阳.....	云艾青
【银光文苑】	
公寓里的小狗.....	邹少男
架 子.....	徐印树
高温警报·窗前即景	邹少男
为乐园耆老《七月生辰》派对贺词.....	樊发兴
EMON 留下的.....	泽西
京韵传情 雅聚练兵——京剧爱好者登门学艺采风纪实.....	云艾青
谋圣千秋，紫柏访踪——张良生平与参观“张良庙博物馆”	方元
银光闪亮、才艺飞扬.....	张友竹
【银光往事】	
银光往事（49）	徐联舫/文双姥/转载
银光往事（50）	邹少男/文王永金/图
【小说连载】	
江南随笔(终篇).....	哈永江
大自然的朋友.....	李庆宪
【银光厨艺】	
银光厨艺·夏日养生美食专辑	张媛香
【美国记事】	
七月份.....	云艾青摘抄
【银光大事记及分会花絮】	
银光2026年7月大事记.....	理事会
银光分会2026年7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202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)
- 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：云艾青 邮箱：yunaiqing88@163.com
下期责任编辑：云艾青 邮箱：yunaiqing88@163.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】

银发献大爱，公益暖夕阳

每一份温暖，都源于热爱与坚守

云艾青

6月27日，在银光协会陈丽珍理事长、副理事长梁平的带领下，一支平均年龄70岁以上的银发志愿者，自发驱车数十公里，走进日出养护中心开展慰问义演公益活动。

慰问者们虽已年过古稀，但大家依旧心怀善意、热忱不减。大家平日里坚持认真排练、刻苦打磨节目，只为把最好的状态、最真诚的陪伴带给养护中心的老人们。

整场活动温馨温暖、温情满满。志愿者们轻声细语、暖心互动中用精彩的才艺、真诚的笑容温暖每一位长者。

这支银光队伍以老助老、无私奉献，不求回报、默默付出，用实际行动诠释了老有所乐、老有所为的最美夕阳风采。

所有的慰问者以平凡的身影，来致敬每一位看护中心的老者们、银光志愿者用歌声传递着银光人的温情！用舞蹈弘扬银光人老有所为乐于奉献的志愿精神。首先在银光协会陈丽珍理事长温婉和煦的报幕中，送去了对看护中心老人们的关怀与欢乐。

银光协会是一支极具温度与力量的老年公益队伍，大家本该安享清闲、颐养天年的年纪，但这群可敬的银光协会银发长者在理事会的带领下始终心怀热忱、坚守公益初心。平日里他们坚持集中排练，打磨才艺、凝聚团队力量，始终保持积极向上的精神风貌，只为随时以最好的状态投身公益服务、传递社会温暖。

大家抵达看护中心后，志愿者们迅速投入慰问活动，现场氛围温馨浓厚、暖意融融。精彩纷呈的节目轮番上演，节奏欢快、温情满满，瞬间点燃了会场的气氛。老人们脸上绽放出灿烂的笑容，不时响起阵阵掌声，欢声笑语回荡在看护中

心的每个角落，为枯燥平淡的养老生活多了几分热闹与美好。

此次慰问活动，没有轰轰烈烈的壮举，却有着最动人的平凡坚守



陈理事长带领银光老年协会以艺传温暖的慰问演出开幕了



经典民谣搭配优雅华尔兹舞舒缓温柔

温柔英文合唱充满希望和温暖



特色朝鲜舞蹈舞姿柔美大方



怀旧英文男生合唱勾起岁月温情



乐器队演奏经典民乐宛转悠扬



行云流水的太极扇极具特色



傣族舞灵动柔美尽显东方美感



古巴民歌轻快热烈温柔期许

[返回目录](#)

公寓里的小狗

邹少男

泰迪是大女儿家的小狗，毛色黑白相间，非常顽皮。

九年前，因11岁的外孙女一再要求，才把它买回来。那时我和老伴住在女儿家。泰迪（Teddy）是西施与比熊的混种，长相讨人喜爱，还有一个突出的优点——不掉毛，省去了打扫地面的麻烦。

泰迪对人的饭食格外执着。每当有人喊一声“吃饭啦”，不管它在哪个角落，都会飞箭般冲到饭桌前，即便刚刚还偎依在沙发旁，也会猛地跃起，越过高高的靠背，直奔饭桌。还依次钻到每个人胳膊下，两条前腿搭在人腿上，张着嘴讨吃的，那副模样十分有趣。

七年前，我们搬进老年公寓六层楼居住，发现有不少老人养狗。对门住着一位欧裔老太太，独自一人，与一只小巧玲珑的小狗形影不离。她在小狗身上花了不少心思，小狗有衣服、头巾，还有一辆专用的小推车。每天除了推小车几次下楼遛狗，还会把小狗放进车里，在走廊里来回推着走。她常常对小狗说话，小狗似乎也听得懂。有一次，小狗见我们开门，便跑过来想进屋她只轻轻喊了一声“杰基！”小狗就乖乖地转身回去。

后来我们搬到四层楼，仍时常在楼道或院子里见到她牵着杰基。我有时蹲下摸摸小狗，它会亲近地望着我，用小鼻子来回嗅我的手。老太太也会微笑着说一句：“Neighbor（邻居）”。今年早些时候她告诉我，杰基已经14岁了，耳朵也听不见了。我查了数据才知道，小型犬14岁已属高龄，大约相当于人类的八九十岁。

在四层楼另一条走廊里，住着一位外国女士，她养着一条白棕相间的小狗，叫“易班”。小狗体型短粗敦实，很是漂亮：从鼻梁到头顶是一道白毛分界，两侧眼睛到耳朵、背部和后腰呈棕色，而肚皮和尾部却是白的。在院子里，尽管主人用牵着绳索牵着，它仍警惕地打量每一个人。我老伴有时从主人手中接过绳子逗它，它便挣脱着不走，斜着双眼看人，像是在表示不满；若是假装要打它主人，它又会狂叫着冲上来护主，常常引起大家一阵笑声。

五层楼住着一位个子不高的韩裔老人，我们很熟。他会说几句中文，见面时常问我：“吃饱肚子了吗？”。前不久，他牵出一只刚出生不久的棕黑色小狗崽，叫“高木丽”，说是儿子给他买的。小狗崽活蹦乱跳，见到我就扑过来。我把它捧在手里，它友好地吐着小舌头要舔我，十分可爱。

女儿们怕我和老伴俩寂寞，曾提议也给我们买一只小狗。我对她们说，现在我们腿脚还算灵便，每天都要在室外走七千步左右，也不觉得累。等将来不太愿意动了，再养一只小狗，让它每天“催着”我们下楼溜达几次。想来，这不失是个坚持走出门去活动的好办法。

2026年5月5日



[返回目录](#)

架子

——论“架子”之害及其化解之道

徐印树

架子，本义指由竹、木、钢等材料交叉构成的支撑物，用于放置器物或搭建棚架，后衍生出骄矜作态的社会行为、事物的组织结构等多元含义。

国学大师南怀瑾先生说：人分三等，一等人有本事没架子；二等人有本事有架子；三等人没本事有架子。现实生活中这三种人非常多见。尤其是底层官僚和一夜暴富的商人，趾高气扬，目空一切。在同僚尤其是下级面前骄矜高傲，端架子：口气傲慢，脸色难看。他们甚至直言：我就是要下面的人怕我。这些人被人们视为小人得志，为人们所不齿。他们之所以摆架子吐狂言，根源在才不配位，以权树威。中华民族传统文化一贯推崇温文儒雅，谦虚和善的美德。本文专门就这一社会现象发表一点管见。

一、“端架子”之消极影响

人一旦端起架子，首先损害的是人与人之间的和谐关系。架子大者，往往言语生硬，态度冷漠，使人望而却步，难以亲近。久而久之，同事之间疏远，朋友之间淡漠，家庭成员之间也容易产生隔阂，人与人之间的信任与温情逐渐消散。

其次，架子之风有损工作效率。特别是在机关单位或企业组织中，若上级好摆架子，不听取意见，下级不敢直言，则信息难以上达，问题难以及时纠正，往往贻误时机，影响整体运作。长此以往，形成“唯上是从、不敢担当”的不良风气，使组织活力受损。

再次，端架子容易滋生官僚主义与形式主义。一些人一旦手中略有权力，便以权自重，以势压人，摆出高高在上的姿态。这种作风不仅败坏社会风气，还容易使群众对公共机构失去信任，对社会公平产生怀疑。

更重要的是架子会遮蔽人的自我认知。长期处于被人迎合、恭维的环境中，人容易误以为工作能力随着职务升迁而提升，自觉高人一等，于是眼睛上移，逐渐失去自省能力。如此一来，既难以进步，也难以修身，终至停滞不前，终至走向失败。

二、“端架子”产生的原因

端架子之风，并非一朝一夕形成，其背后往往有多方面原因。

其一，源于内心的不自信。真正有学识、有能力的人，往往内心笃定，不必借助外在姿态证明自己。反倒是能力不足而地位骤升者，内心不安，唯恐他人轻视，于是以架子掩饰空虚，以威严掩饰不安。

其二，源于权力观念的错位。一些人将职位视为身份的象征，而非责任的担当，认为职位越高，越应表现出高高在上的姿态，以显示所谓“威严”。这种观念实乃误解权力之本质，权力本应服务大众，而非凌驾于人。

其三，源于社会环境的助长。当周围存在过度迎合、盲目奉承之风时，容易使人误以为摆架子是一种成功的象征。在“拍马逢迎”的环境中，虚荣心被不断放大，久而久之，形成不良习惯，难以自拔。

其四，源于修养不足。传统文化历来重视“修身齐家治国平天下”，强调内在德行的培养。若缺乏文化熏陶与道德自省，便容易流于浅薄，以外在姿态代替内在修养。

三、化解“架子”之道

要消除端架子之风，既需个人自觉，也需社会引导。

首先，应树立正确的价值观。一个人应明白，真正赢得他人尊重的，不是架子，而是能力与品德。所谓“大智若愚，大勇若怯”，越是有真才实学者，越应谦虚谨慎。常怀敬人之心，自能去骄矜之气。

其次，应加强自我修养。古人云：“满招损，谦受益。”常读经典，反躬自省，养成谦逊、平和的心态，是克服架子的重要途径。多听他人意见，多从他人角度思考问题，自能减少傲慢之气。

再次，应营造健康社会环境。组织与单位应大力提拔德才兼备、踏实勤勉、谦虚清廉的贤才，鼓励平等坦诚交流，反对形式主义与官僚主义。对真正踏实做事者予以肯定，对摆架子、不作为者予以约束，使“以德服人、以能立身”成为主流风尚。

最后，应弘扬中华民族传统美德。自古以来谦虚和善、温文儒雅被视为君子之风。孔子提倡“温、良、恭、俭、让”，老子强调“江海所以能为百谷王者，以其善下之”。若人人以谦为荣，以和为贵，则架子之风自会渐渐消散。

架子，本为支撑之物，用之得当，可助人成事；若误用于为人处世，则反成阻碍。人之可贵，不在姿态之高低，而在品德之厚薄；不在声势之张扬，而在修

养之深浅。若能以谦虚为本，以德行为先，则无论身处何位，皆能赢得他人的敬重，亦能成就自身长远之发展。

[返回目录](#)

高温警报·窗前即景

邹少男

二〇二六年七月一日至四日，气温骤然升高。手机上天气预报连续醒目显示：极端高温警报。四天的气温分别为36℃、37℃、38℃、37℃。三日下午，余端坐公寓四楼窗前，静观院内：烈日当空，蓝天淡云，微风轻拂，罕见人车往来。因记所见，赋此。

七月炎天暑气骄，
连闻警报未曾消。
凭窗静对当空日，
举目闲看淡云飘。
天碧云疏风微弱，
人稀车停庭院寥。
此时最觉炎威盛，
庭院树影不曾摇。

2026年7月4日

[返回目录](#)

为乐园耆老《七月生辰》派对贺词

樊发兴

岁月不居光阴箭，

杖朝鲐背在尊前。

红尘畅我发鬓霞，

期颐孙孙聊当年。

请君莫道桑榆晚，

须知为霞尚满天。

与耆老共勉。

2026. 7

[返回目录](#)

EMON 留下的.....

——EMON 离开了

泽西

我不知道他离开这个世界的时候，有没有带着遗憾。

但我知道，他的离开，给我们留下了很多遗憾。

十一年多前，一只小秋田犬来到我们家。从那一天起，他便成为了这个家庭的一员。

这些年来，他带给我们的不仅仅是欢乐，也有麻烦，有担心，有疲惫，甚至有生气的时候。

小时候，他就是个不折不扣的“拆家队员”。刚到我们家没多久，就咬坏了家里的沙发。有一次，不知怎么把自己关进了厕所，急得竟然把门框都咬断了。最后出来的时候，还一脸无辜，仿佛什么事情都没有发生。

他很倔，也很执拗，却又憨厚得让人心疼，傻得可爱，呆得可爱。

认准了一件事情，就一定要去做，闯了祸也从来不知道自己到底错在哪里。

有一次，一只鹿从树林里跑出来，他一下子冲了出去，把爱人直接拖进了路边的水沟里。还有一次，在狗公园里，为了追另一条狗，把我整个人拖倒在地，在草地上足足拖出去四五米。

兔子是他一生都没有放弃追逐的目标。每次看见兔子，他都会拼命追过去，可十一年里，一次也没有追上。

最让人哭笑不得的是，他还和臭鼬打过两三次架。每一次都是眼睛熏得睁不开，夹着尾巴灰溜溜地跑回家。可没过多久，又把这件事忘得一干二净。倒是我们全家人陪着他，忍受了屋子里连续几个星期都散不掉的臭味。

那时候，我们觉得他又倔又傻。如今想起来，却觉得那些傻气，那些执拗，

那些闯祸，都成了最珍贵的回忆。

这些年，我们带着 EMON 一起生活，一起旅行，一起变老。最难忘的一次，是带着他完成了一次八千多英里的环美旅行。因为他的身体状况，我们每天只能开三四个小时。那时候总觉得辛苦，如今回头看，那却成了最珍贵的回忆。

当医生告诉我们，分别的时候已经到了，我们还是觉得太突然了。

明明知道他已经老了，明明知道他的身体一天不如一天，可真正到了告别的时候，仍然觉得没有准备好。

于是，遗憾开始一点一点冒出来。

如果早知道时间不多了，是不是应该多带他出去走走？

是不是应该少责怪他一点，多抱抱他几次？

夏天的时候，他最喜欢吃冰激凌，也喜欢吃西瓜。我们偶尔会分给他一点，却总觉得以后还有很多个夏天。

可是后来才发现，那个安安静静坐在身边，耐心等待着一口冰激凌的大个子，再也不会回来了。

也许这就是人生最真实的地方。离开的人未必带着遗憾。留下的人却总是带着遗憾继续生活。可是随着时间过去，我渐渐明白，那些遗憾其实是爱的另一种样子。正因为爱过，才会觉得做得还不够。正因为珍惜，才会觉得失去得太早。

正因为舍不得，才会不断回想那些本来还想一起去做的事情。

直到今天，我依然不知道 EMON 离开这个世界的时候，有没有带着遗憾。

但我知道，他的离开，给我们留下了很多很多遗憾。然而也正是这些遗憾，让我们学会了珍惜，学会了宽容，学会了在拥有的时候，好好去爱。

EMON，你虽然只是一条狗，却用自己的一生，教会了我们怎样做一个更好的人。

EMON，我永远的思念！

[返回目录](#)

京韵传情 雅聚练兵

——京剧爱好者登门学艺采风纪实

云艾青

7月16日，在車欣老师的精心统筹与多次协调安排下，一众京剧发烧友怀揣对国粹艺术的热爱与热忱，专程驱车前往资深京剧琴师马陈许老师家中，开展了一场沉浸式京剧吊嗓研学活动。以戏会友、以声传韵，大家在浓厚的戏曲氛围中打磨唱腔、精进功底，收获满满、受益匪浅。

此次相聚专为练功研学而来，氛围纯粹且热烈。活动现场，各位戏友依次开嗓、认真演练，深耕京剧经典行当，逐一打磨老旦、青衣及老生等不同行当的唱腔韵味、身段气韵与发声技巧。大家聚焦红色经典剧目《红灯记》，分组演绎、轮番试唱，细致揣摩剧中各个经典角色的人物心境、唱腔节奏与表演精髓，沉浸式的感受京剧国粹独特魅力，句句铿锵婉转的唱段萦绕厅堂，尽显戏曲之美。

练声过程中車欣老师全程耐心指导、细致把关，秉持严谨专业的戏曲态度，针对大家的演唱表现逐一点评精准纠错。一方面细致规范各位戏友的唱腔发音、咬字归韵、气息把控以及情感表达，纠正演唱中的细节问题；另一方面对现场的伴奏节奏、板式衔接、配乐配合等操练细节提出专业标准与明确要求，精准调和唱腔与配乐的契合度，让唱段与琴韵相辅相成、融为一体，助力了每一位戏友快速精进、提升功底，让整场排练更加规范、专业、出彩。

一室京韵悠扬，满庭温情脉脉。马陈许老师家中雅致温馨、暖意融融，不仅有专业的戏曲交流氛围，更有暖心的人情温度。师母全程热情款待、悉心照料，贴心为众人烹制暖心羹汤。一碗温热羹汤，驱散了大家路途的疲惫，也让忙碌的练功时光多了几分烟火温情，让每一位前来学艺的戏友倍感温暖亲切。

以戏结缘，因艺相聚。此次登门吊嗓研学活动，不仅为京剧爱好者们搭建了优质的交流学习平台，让大家在专业指导下夯实唱腔功底、精进表演技艺，沉浸式的感受经典剧目的艺术内核，更让大家在朝夕切磋、温情相伴中加深了戏友情谊。

声声京腔传古韵，拳拳热爱续传承。这场温馨满满的戏曲雅聚，既是一次专业的功底打磨，更是一场国粹文化的浸润传承。相信在一次次潜心研习、彼此赋

能的交流中，一众京剧爱好者必将愈发精进，持续传承京剧经典，让国粹韵味久久流传。



[返回目录](#)

谋圣千秋，紫柏访踪——张良生平与参观“张良庙博物馆”

——回国观光游之二

方元

汉初三杰之中，韩信善战、萧何善治，唯有张良不曾领兵戍边，却凭绝世谋略辅佐刘邦奠定大汉江山。刘邦那句“运筹帷幄之中，决胜千里之外，吾不如子房”，精准概括了这位千古谋圣的一生。隐匿在秦岭南麓留坝紫柏山的张良庙，是张良功成身退、归隐修道之地，也完整镌刻着他入世建功、出世归心的人生智慧。

张良出身韩国贵族，故国亡于强秦，年少便身负复国之志。博浪沙刺秦一事虽行动失利，却让他胆识与气节名扬天下。逃亡途中，他偶遇黄石公，经历圯桥三拾履的几番磨砺，少年心性的急躁傲气被尽数磨去，最终得受《素书》，潜心研习兵法谋略，沉心蛰伏，静待乱世机遇。秦末群雄并起，张良机缘巧合投奔刘邦，自此开启了辅佐汉室的功业生涯。

他一生善在危局定策，数次于绝境扭转汉军命运。刘邦攻入咸阳后沉迷秦宫奢靡，众臣无人敢直言劝谏，张良一语点醒君主，劝其封存珍宝、驻军霸上、约法三章，牢牢收拢民心，为大汉基业筑牢根基；杀机四伏的鸿门宴上，他冷静布局，暗中联络项伯居中斡旋，又安排樊哙闯帐解围，层层计策环环相扣，助刘邦安然脱身，躲过灭顶之灾；楚汉对峙，刘邦被困荥阳一度陷入绝境，险些采纳错误提议分封六国，致使天下再度分裂，张良借席间筷子逐条分析利害，及时叫停谬误决策，保住汉室大局；彭城惨败、汉军主力溃散之时，他又献上著名的下邑奇谋，策动英布、彭越、韩信三方势力联手合围项羽，直接敲定楚汉争霸走向；垓下一战，张良巧用四面楚歌的攻心之计，瓦解楚军军心，不费强攻便击溃西楚霸王，助力刘邦完成一统大业。

天下既定，开国元勋大多争相邀功求赏，张良却有着远超旁人的清醒。刘邦许诺封赏张良三万户富庶封地，这份无上殊荣被他婉言谢绝，只求初遇刘邦时的留县作为食邑，“留侯”之名由此而来。他深谙飞鸟尽、良弓藏的历史规律，不愿深陷朝堂权力纷争，毅然舍弃荣华富贵，远赴紫柏山辟谷隐居、修身悟道。相

较韩信功高遭诛、萧何不得不自污自保的坎坷境遇，张良急流勇退的抉择，成就了古代功臣里最为圆满洒脱的结局，也让他的处世哲学被后世代代推崇。

坐落于陕西汉中留坝紫柏山南麓的汉张留侯祠，也就是大众熟知的张良庙，是国内规模最大、保存最完整的张良专祠，也是后人凭吊谋圣风骨的圣地。庙宇被紫柏山环抱、双溪环绕，常年云雾缭绕，清幽环境恰好契合张良归隐避世的心境。整座古建筑依山顺势而建，融汇北方建筑雄浑大气与江南园林雅致精巧，九大院落、上百间屋舍错落分布，古木回廊，一步一景皆承载历史底蕴。

山门牌楼古朴厚重，楹联“博浪一击震天地，圯桥三进升云霞”，短短两句便概括了张良人生两大关键节点。门前复刻典故的进履石桥，让人直观体会他早年隐忍修身、厚积薄发的处世根基。庙宇核心的张良大殿内，塑像儒雅从容，全无武将凌厉之气，尽显智者淡然气度。殿内壁画记录着张良辅汉定天下的经典事迹，满堂匾额楹联里，“帝王之师”的题字，是后世对他谋略一生最高的赞誉。

登高而上制高点授书楼凌空倚立，为纪念黄石公授书、张良悟道而立。凭栏远眺，紫柏山峦连绵起伏，云海清风扑面而来，山林静谧悠远，完美呼应张良遁世山林、淡泊名利的人生选择。园内洗心池澄澈明净，古柏虬劲苍郁，拐拐竹、挂甲柏等特色古木

历经千年风霜，静静守护这片人文圣地。庙中留存百余方摩崖石刻与历代名家楹联，北宋米芾手书“第一山”碑刻笔力苍劲，更为古祠平添了浓厚文墨气韵。千百年间无数文人雅士、四方游人奔赴此地，有人叹服他决胜千里的谋略，有人仰慕他功成不恋权位的豁达胸襟。

纵观张良一生，最难得的从不止是冠绝古今的计策谋略，更是进退自如的人生格局。入世之时，倾尽才智辅佐明主，以一身抱负安定乱世；功成名就之后，不贪恋权位富贵，主动抽身远离纷争，守住本心与自由。汉初三杰命运各异，唯有张良，既能谋江山社稷，亦能谋自身归途。

这座深藏秦岭之中的千年祠宇，早已不只是一处历史古迹，更是一座承载处世哲理的精神殿堂。紫柏青山万古长青，谋圣风骨永世流芳。张良的谋略是安邦定国的大智慧，而他知进知退、看淡浮华的心境，更是值得今人细细体悟的人生必修课。一场紫柏怀古之行，回望秦汉风云，领悟从容豁达的人生境界，便是此行最珍贵的收获。



进履石桥



草亭



拜石亭



张良庙博物馆



洗心池



授书楼



图七 历代赞誉张良的部分碑、匾堂

历代赞扬张良的部分碑·匾堂

[返回目录](#)

银光闪亮、才艺飞扬

——记亨顿老年中心“才艺秀”中的“银光人”

张友竹

2026年7月23日上午，亨顿老年中心活动大厅里洋溢着别样的热情与活力。一场由中心组织举办的“才艺秀”正在这里精彩上演。百余名来自世界各国的老人正安静地坐在大厅里，欣赏着中外老人展示的才艺。

今天的才艺秀形式多样、构思巧妙。有表演唱、印度舞、吉他弹唱、自制各类摆饰、绘画、书法、手绣、工艺品等等。

参展人员中银光协会的会员占了大多数。从理事长陈丽珍到舞蹈队的唐映和童汉莉（也是合唱团成员）、合唱团的陈良建、徐建中、乒乓球队及太极高手孙秀珊等等。

其中合唱团几位成员在李继英老师的鼓励和支持下，在王志兰团长的号召组织下，克服了最初胆怯的心理，终于大胆向中外来宾展示了自己的才华和手艺。李老师不但在微信群里呼吁大家积极参加这次活动，还根据自己了解的情况、信息专门打电话鼓励团员们勇于向中外友人展示自己的才能，为国人、为银光、为合唱团争光。这些银发老人不仅歌声动人，更用一件件精美的艺术作品，向所有人证明了：真正的才华从不因岁月而褪色，晚年生活远比想象中更斑斓。

在这次“才艺秀”中荣获三等奖的孙秀珊女士，原先一直认为自己的作品还不够好，羞于参展，但在李老师一次次的电话鼓励下最终以一幅书法抄录的唐代诗人刘禹锡的《浪淘沙》和一篇《孔子道德经》荣获了这次“才艺秀”的第三名。她那笔峰流畅、书写自然、转折圆润的毛笔行楷引起观众的阵阵惊叹，纷纷感叹中华笔墨的独特魅力。

我们的理事长陈丽珍女士，以身作则，不仅鼓励会员们积极参与支持今天的活动，还拿出了自制的中国结玫瑰花盆景，鲜艳逼真，造型美观，简直能以假乱真让人叹为观止。最终荣获二等奖。

在本次活动中荣获一等奖的是合唱团成员陈良建，他更是用那聪颖的智慧和灵巧的手制作出来的“银光不倒翁”摆件赢得了在场观众的阵阵赞叹。这个摆件完

全用废弃物改造而成，在陈先生的巧手下摇身一变，成了憨态可掬、推倒又重来的小精灵。摆件上用钢丝拧成的“银光”两字，仿佛诉说着“银光”永不倒的生命韧劲！

陈良建先生的画册更是让人叫绝。里面包含了素描、炭笔、彩铅和国画。明快的色彩、深远的意境、相映成趣获得了观众经久不息的掌声。

移步换景，合唱团另一位才艺双全的徐建中先生，则是以其细腻逼真的人物素描征服了观众。黑白灰之间，无论是智慧老者、文艺少女还是微雨中女孩的漫步背影，都被他捕捉的维妙维肖。一笔一画勾勒出的不仅是物体的形态，更是对身边生活细致入微的观察和热爱。特别是他的应景画，葡萄牙球星西罗和阿根廷球星梅西，瞬间把人们的思绪拉回了几天前的世界杯足球赛，甚至想起了梅西在对法国队那场比赛中两脚神奇的传球。

能歌善舞的童汉丽女士既是舞蹈队成员，也是合唱团的歌友。今天她带来的丝带工艺玫瑰花时钟，做工精细、创意独到，让人惊叹。同样获得了在场所有观众的一致好评。

舞蹈队前辈唐映的两幅苏绣作品，把人带到了遥远的青春时代。

因为这次才艺秀的时间比较紧凑，所以还有不少能人未来的及参加展示。如合唱团王廷礼先生做的便携歌谱架就是一例。敏捷的思维设计与动手能力同样得到大家的欣赏

短短一场看似随兴而至的才艺秀，让“银光”平时那些深藏不露的绝活，在简易的舞台上一亮相，虽不繁复华美，却足以让人眼前一亮。惊叹于这群银发长者腹内的锦绣乾坤，更难得的是，当赞叹声与掌声交织在一起，当歌声与笑声融汇在一起时，当观众为昔日不曾交集的队友真诚喝采时，一种微妙而温热的情感便悄然在彼此间流淌开来。原来才华的光芒不仅能照亮自己，更能映出他人的轮廓。“银光人”用行动诠释了何为“老有所学，老有所乐，老有所为”。相信我们这个团体能在相互欣赏与默契中悄然拧成一股绳并托举着这群阅尽千帆的银发老者，走进一个更开阔更深沉的境界。

夕阳无限好，何惧近黄昏！



陈丽珍理事长在用英文介绍“银光不倒翁”摆件及画册里面的素描、炭笔、彩铅和国画等



理事长陈丽珍女士，自制的中国结玫瑰花盆景，鲜艳逼真，造型美观，简直能以假乱真让人叹为观止，最终荣获二等奖。



孙秀珊女士书法笔峰流畅、书写自然、转折圆润的行楷，体现中华笔墨的独特魅力。



合唱团才艺双全徐建中先生，以其细腻逼真的人物素描征服了观众



童汉丽的丝带工艺玫瑰花时钟，做工精细、创意独到，让人惊叹。同样获得了在场所有观众的一致高度好评。



唐映的两幅苏绣作品，把人带到了遥远的青春时代

[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事（49）

——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保计划即（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，银光的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的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。王一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的选择是正确的，王一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，王一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，王一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 merican Heritage Month）。

08年5月份王一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，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，王一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的人。王一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美国这里；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。王一宁为此作了准备，组织银光成员三对夫妇与她座谈。通过这次调研，银光为历史项目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，龚留英和王一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，让他们有愉快的在美生活，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，当时的维州州长候选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快乐。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，州众議員湯姆. 拉斯特和亨頓市市長等在亨頓高中与希望中文学校亨頓校区的师生，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一宁等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，面向华人社区的“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议会大厅中举行的“新移民入籍宣誓典礼”。这个典礼为来自37个国家和地区76名新移民举行入籍宣誓，40位老人组成的“银光合唱队”在政府大厅中演唱了一首爱国歌曲“美丽的亚美利加”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的鼓励。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。这次讲座是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，具有很强的法理性，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（ppt 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纸张，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](#)

银光往事（50） ——银光人心目中的欧阳铭

邹少男/文 王永金/图

欧阳铭，他既是银光老年协会的理事长，又是一个勤勤恳恳，踏踏实实，什么具体事都做的义工。他是银光优秀义工的缩影。

银光老年协会成立于2004年10月，他于11月就参加银光成为会员。从2005年10月，增选他为银光第一届理事会理事起，他有九年时间连续参与银光老年协会领导层的工作；从2008年10月第三届理事会到2012年10月第五届理事会，他先后当选为副理事和理事长；他对银光的发展，付出了大量的心血，对银光的发展轨迹，有重大的影响。

笔者无论是个别采访，还是集体座谈，受访者滔滔不绝。归纳起来有以下几

个方面不可不提及：

（一）

在为银光老人经营、建设一块稳定的活动基地一事上，他功不可没。亨顿老人活动中心（HengdonSenior Center），是费郡的一个设备良好，功能齐全，管理先进的单位。在这里活动的有来自几十个国家，说37种语言，3个组织的各族裔老人，而华裔老人所占的比例最大。欧阳铭从2005年10月担任银光亨顿分会会长的时候，就清醒并有前瞻性的认识到：要想保证银光老人彻底摆脱无稳定活动场地的困境，能长期稳定享有这块健身，娱乐，学习，交友的场所，搞好与亨顿老人中心，以及与各族裔老人的和谐的关系，至关重要，马虎不得。这认识，也是从有的华裔老人组织那里接受的反面教训。为此他紧紧抓住以下几点不放：

一，是积极参与亨顿老人中心的领导管理，并作出应有的贡献。如亨顿老人中心理事会（HERNDONSENIOR CENTER COUNCIL），这是由亨顿老人中心的会员民主选举的一个组织，有非常严格的规章制度和定期的会议。银光一直积极坚持竞选中心理事会的理事和副理事长。欧阳铭及其前任领导龚留英、陈钟英都竞选成功担任过付理事长，他们在任期间，都曾遇上因理事长缺席，而代理理事长主持过理事会会议；银光还始终坚持向老人中心理事会派出联络员；银光还鼓励会员竞选老人中心理事会理事，并每届都都有胜选的，有时还占了两席。算上派出的联络员，就有三名银光老人参与亨顿老人中心理事会议事，并发出银光的声音。

二，是全力支持老人中心的工作。银光的各种活动都列入为亨顿老人中心的活动，银光会员到中心活动就都是中心会员，列入参加亨顿老人中心活动的人数统计；银光积极参与和配合中心一些重大活动，每当节日庆祝，银光合唱队，舞蹈队，太极队都有新节目演出，倍受到各族裔老人们的欢迎；平时中心组织的各种活动，银光都以义工形式参与，使中心认可银光的确愿意为中心做好每一件事情；银光还每年都向老人中心捐赠大批实物，如纸茶杯、茶叶、咖啡、白糖、餐巾纸等。

三，是不断提高歌咏、舞蹈、各类球艺、技艺、演艺等各类娱乐活动项目的水平，保证能有一批随时拿得出手，并代表老人中心走出去表演的文艺节目，为老人中心争光。这一点，银光多年来都做到了，并且做的越来越好。不夸张地说银光的各项活动，已构成支持亨顿老人中心的门面。

四，是本着尊重，包容，理解，和谐的态度与其他各族裔老人友好相处。欧阳认为：银光是为广大老人服务的，自然也包括其他族裔的老人。对有关投诉到中心的人或事，银光必须始终坚持严己宽人的原则对待。为此经常提醒会员们，

模范遵守中心的各项制度，树立自身好的形象，这是搞好和谐的前提。因此，多年来，银光协会与其他族裔的老人关系一直正常、融洽，从未发生过不愉快的情况。

（二）

他对维护银光老年协会的稳定团结起到了至关重要的作用。在他担任主要领导的第三、第四届理事会期间，银光协会正处于一个发展的转变期，观念的转变势必会在理事会内外产生认识上的差异甚至分歧，在实践中就要产生矛盾，以至影响团结。如何搞好团结是一个华人社团生命攸关的问题，从历史到现实海外华人社团往往受人垢病：“一个中国人是一条龙，两个中国人在一起变成两条虫，中国人聚集的地方必有窝里斗”。十年的历史证明银光协会能够与这条“谶语”逆向而行，能够摆脱“兴必斗，斗必衰”的怪圈。这是银光人为之珍惜的成就，是值得在银光发展史上书上一笔的。

银光能够有此成就，得益于有一个好的领导班子；每当出现不利于团结的苗头时，她能够依靠自身的力量化解分歧，达到和谐统一。还必须提及二个重要的因素：银光的整体素质是一个重要的因素，大量的来自大陆的老年知识分子，几十年的人生历练已经给每个人提供了深刻的正反经验，“非白即黑”的斗争哲学对这个群体的绝大多数人来说，如弃敝屣，没有市场；另一个重要的因素是理事会主要领导人的个人素养，银光有幸选择欧阳铭为大家担纲，欧阳铭的一个最主要优点就是他自律，他经常说一句话：“我毕竟只是一个义工，和大家一样”。在他的心眼里理事长，副理事长等职务意味着要作更多的奉献和服务而已，银光绝非一个名利场。正因为他有这样明确的理念，在很多场合下，他能够从大局和整体的利益出发，去考虑和处理问题，即使涉及到个人的得失和进退，也不去计较。正是因为他具有这种“退一步，海阔天空”的胸襟，才让曾经一度面临困难的领导班子获得新的团结，并以新的面貌开创出新局面。

他之所以能发挥如此重大作用，是因为他自身具有的优良品格和素质所然。他既具有一名普通退休老人应具有的典型、标准的品格：即淡泊名利与世无争，力所能及，发挥余热，造福群体，贡献社会。这些他做到了，而且做的是一丝不苟；作为银光的领导成员，他还具有一个正常的领导班子成员所应具有素质，即胸怀大局，是非分明，表现大度，竭尽全力维护团结。做副职，能积极配合支持正职工作，做正职能虚心听取并尊重副职及班子其他成员的意见。这些他也做到了，在维护银光稳定发展上。他起到稳压器和压舱石的作用，使银光这艘航船不致偏离航向，这可以说是银光人对他的共同评价。

（三）

他是工作的模范，义工的样板。会员们对欧阳铭的工作有诸多说法。请听大家怎样说：“他默默的工作，没有怨气，没有脾气，没有官气”；“他把义工工作当成事业，九年如一日，一丝不苟。他有公心，有热心，有爱心，有耐心，有恒心”；“他是一个完全彻底的义工，义工精神已经深入骨髓，只要自己能干的事，决不找别人”。“他的优点是脑勤，腿勤，手勤，嘴勤，在家里忙，到银光更忙。”；“他平易近人，经常与大家谈心，与大家融为一体，对很多事情了如指掌，是我们银光的活字典。只要有谁打听事，一定会有人告诉他说：你去找欧阳！”；“他很乐于帮助人，有事只要找他，哪怕是很小很小的事，他都不烦，认真帮助解决，好像所有的事，都是应当由他来干似的”。会员们在述说以上结论时，同时都能列举出许多详细的事例来。

是的，欧阳铭就是这样一个人。他像一颗螺丝钉一样，把自己拧在老年活动中心。每周二、周四的活动日，他是必到的。别人来是选择自己喜欢的活动，是来放松、玩。但他不是，他来是上班，是工作，是服务，是来保证大家玩好的。他来了后就没有闲着的时候：不是接待新来入会者，给介绍情况，领着参观，帮助登记；就是找人谈话了解情况；或去查看整理银光的物品；经常在小黑板上写通知；甚至连一场活动或会议过后，搬动桌椅，物归原处这样的事，每一次都缺不了他；他还经常到各活动组走走、看看、谈谈；与老人中心联络，商议有关事务；或一个人在思考问题，等等，很少看到他在玩，即便玩，也是在玩中了解情况，解决问题。

（四）

他是一个优秀的组织和管理者，如前所述，早在2005年10月他被推选进理事会并担任亨顿中心分会会长起，他就是理事长的得力助手。2008年10月换届以后，他更成为银光名副其实的“大管家”。从第三届至第五届理事会任职的6年期间里，银光对内对外的大型或重要的活动，至少有20次以上是由欧阳铭主导或参与主导的。每次活动的圆满成功，都显示他计划周密，调度有序的组织才能，这是银光人有目共睹的。在推动银光各项事业的发展方面，欧阳铭的工作方法也得到同事们或参与者的赞同，例如，推动《银光通讯》复刊和转型为网络版；“银光读书会”前后二任负责人的顺利交接；“银光厨房”的异军突起，以及银光下属分会的创建等。

他有眼光，能理解人，会识别人。进而调动了各类人员的积极性，充分发挥各自的特长及才能，丰富了银光的各项活动内容，提高了活动质量。在其任职期

内，通过他的挖掘，推荐及任用，使各个活动组的骨干力量大大增强，活动搞得有声有色，深受广大会员及老人中心的欢迎。在与来自不同社会文化背景的银光成员相处方面，欧阳铭的个性化作风，同样使他容易和这些朋友拉近距离。从台球桌到乒乓球台，从太极练功场到舞蹈队，从读书会到入籍英语班，他都有熟悉的台湾会员朋友，他和他们一起活动或共事合作，相处无间。在银光活动的场所，台湾会员朋友会亲切地和他打招呼：“欧阳！我有事找你嘿”，这种语气几乎比大陆朋友还直接了当，这也从另一个侧面反映出“大管家”欧阳铭的风格。

（五）

人们都说：一个成功的男人背后，一定会找到另一半的影子。这话用在欧阳铭老两口身上，恰如其分。尽管余传禧老师有几年时间家务繁重，自己身体也不是太好，但她毫无怨言，从不拉后腿，而是积极支持欧阳把主要精力用到搞好银光老年协会的工作上去。在银光许多服务和活动场合里，人们会发现，欧阳铭在那里当义工，有一个人也会出现在义工队伍里，她就是余传禧。毕竟年龄不饶人近二年来，老两口的腰腿先后出现状况，余传禧可能更严重一些，而每一次大、中型活动的开场准备和结束整理，诸如桌椅的搬移等体力活欧阳铭照样带头干。这可不像在家里挪动一、两只椅子那样简单，几十成百件桌椅，众人要一口气把它们搬弄妥帖。余传禧照样当分内事参加，朋友们担心她腰部受不了劝阻她，她也不当回事，干完了，自己捶捶腰，再去找别的活干。

作为银光的资深成员，余传禧在老年中心积极参加活动，学英语，学画画，学烹调，也给大家传授烹调技艺；她还把从国内带来的一些物品，拿出来供大家使用；在银光连续六次为无医保老人做体检时，她担任繁忙又关键的岗位，即负责掌管体检老人们最关心的化验检查报告；接收老人们其它项目检查结果报告；安排受检者进入医生咨询师接受咨询；安排会见心理医生等环节等，这是一个需要第一个到达，最后一个离开的岗位，也是一个很细致的不允许出现一点差错的环节，她每次都圆满完成任务。

因此，很多银光老人感慨地说：“欧阳的付出，不光是他一个人的付出，而是两个人的付出。我们对欧阳的赞美和肯定，其中就有余传禧老师的一半。”

最后，我要说明的是，撰写本文，在个别采访和座谈会中，得到了吕学富、柏胤庆、余文正老师等近20位银光老人贡献的丰富素材和真知灼见，因此，本文应是一件集体的作品。



[返回目录](#)

【小说连载】

江南随笔(终篇)

哈永江

《江南随笔》不是小说，通篇没有虚构成分，之所以采用平铺直叙之法，意在还原事件本真。

——题记

缘分这东西说来奇妙：求之不得，来去无由。有缘人自会成友，其中有一种便是相识多年却因诸事牵绊、鲜少碰面，及至晚年反倒骤然走近，相交甚笃、无话不谈。

说起这段缘，便要回溯到四月的江南之行。那日我刚从美术馆归来，恰好接到这样一位朋友的电话。他知我来宁波，便说当地还有位朋友，让我抽空见见，说不定能触发新的创作灵感，末了嘱我静候来电。

不过一刻钟，手机铃声响起，接通后传来爽朗的声音：“领导好！我是李光(化名)，欢迎您来宁波，明天我派车接您方便吗？”我早有预料，便应下了邀约。

次日，接我的司机告诉我，李光是他们军创企业的老总，我由此推断他大概率是退役军人，见面后果然印证了猜想。让我感到意外的是，这位创业近二十年的老总，竟是一位八零后的哈尔滨人，生得俊朗爽直，寒暄几句便直接安排我们去参观不远处的舟山港。

车行一刻钟便抵达港区入口，同行的心悦女士下车与值守警官简短沟通后便返回车上，随即警车开道，通关入港。

心悦见我面露疑惑，就笑着解释：“舟山港不对外开放，这次入港是李总特意协调的，刚才那位警官是来接应我们的，我也是头一回进来，能一睹大港真貌，还得托您的福呀！”

我连忙摆手隔窗望去，暮春微雨刚歇，空气里裹着海盐与苦楝花的清香气。车子转弯，恢弘的建筑映入眼帘：左侧墙体“海洋强国，硬核力量”的大字醒目有力，右侧大门气势磅礴。

步入前厅迎面影墙上一排鎏金大字：“宁波舟山港欢迎您”，看后格外亲切。我正沉吟间，一位年轻讲解员走来，斯文致意：“先生您好，今天我们将沿着总书记当年的视察路线参观港区。”

在她的引领下，我们逐一走访各个展厅，通过影像和图文，系统了解了舟山港的发展脉络。最后一站登上观景台，整座港区尽收眼底——这里没有江南园林的婉约，只有钢铁巨擘铺展的壮阔长卷，冰冷的工业硬核与老码头的余温交融，像一场古旧港脉向现代枢纽的郑重交接，这里跳动着江南土地上、吞吐世界的强劲脉搏……

小憩片刻后，我来到李光的办公室。这里陈设极简，最醒目的是书柜正中端放的毛主席半身塑像，旁侧立着他当年的参军照。我俩的谈话在一问一答间自然展开……

我说：“这次入港参观是你特意安排的，真没想到你年纪轻轻却有这么广的人脉。企业能发展到今天的规模，想必与这一因素有关吧？”

李光稍作思忖，诚恳答道：“您说得对。创业初期我没把人脉当回事，以为埋头做好业务就万事顺遂，直到遇上诸多棘手难题，才明白想法太幼稚。人脉往深了说，是关乎企业存亡的事。但早些年我花了不少功夫经营，却收效甚微，后来才想明白，问题出在眼界上——总困在小圈子里打转，怎么能成大事？世上从无直路可走，要学会走曲折的路，别总想着走捷径，遇事别先怕失败，多琢磨成事的办法。”

我插话道“能悟到这层太不容易”，“这十几年企业从小到大，想必一路走得满是坎坷吧？”

李光道：“您说得是，一路摸爬滚打，加上学习，我攒下一个心得：遇上困局别愁眉不展，走出去摸清来龙去脉，很多事调研透了，办法自然就出来了。怎么说呢，任何事物都是一分为二的，没有绝对的好与坏，处理问题要善于抓住关键环节，分清主次先破核心矛盾，局面一下就活了。”

我赞许道“说得通透！”，“你年轻有为，事业定能再上一层楼。”

李光感慨说到：“谢谢您的鼓励。最近通过学习我更体会到，成事的关键有两点：一是读史，把历史读透，前路自然清晰；二是拼精神，人到最后比拼的就是一股不服输的劲……”

听他侃侃而谈，让我着实吃惊——他这么年轻，竟有这般真知灼见。从前我对商者无太多好感，总囿于“无商不奸”的刻板偏见，此刻却被他的言行彻底打破

了，一时竟有些恍然……

我回过神来，感慨地说：“你这是哲学思维打底，再加上商场实干，企业才做得这么稳，这么大啊！”

李光说：“您过奖了，实在不敢当”。边说边来到办公桌前，从抽屉里取出一个精致的小盒递给我接着说：“如果您非要问我这点小成的秘诀，全在这里了。”

我好奇地接过盒子，返程后拆开一看，眼前骤然一亮——这不是一般的物件，而是一本珍贵的《毛选》日历，封页上印着一行字：每天翻一页，非时光重复，是平凡坚守，终凝不凡的力量！……

2026年7月于大庆



哈永江，曾用名：哈博永江，现为中国室内设计专委会委员·上海作家协会签约作家·国家注册高级室内设计师、景观策划师、国家一级美术师，《上海博尚文苑》主编。长篇小说《黑色诱惑》·《都市奇缘》·《界外艺术家》·中篇小说《十六层公寓》·《爱在北窗下》·《上海随笔》已出版，散文·杂文《雨山漫话》·《人生维度》等二百余篇作品已在网络平台推出。美术著作已出版：大学教科书《百种兰花钢笔写生《素描石膏几何体与静物教程》。绘画作品：油画《求索》获国展铜奖。室内设计和景观策划方面：共组织或参与设计千万元以上室内装饰及景观工程二十余项。

[返回目录](#)

大自然的朋友

李庆宪



前几天作家于淑芹老师发表的新作《醉酒小刺猬》，在主播山丫老师绘声绘色的诵读演绎后，不仅给我带来了艺术生活的愉悦享受，更让所有读者和听众真切感受到，人与大自然和谐相处是何等重要与美好。这个诞生于作者爱心呵护下的故事，记录了一段人与动物相伴的难忘回忆。文章详尽讲述了主人公和小刺猬相处的短暂日常，尤其是小刺猬那悠闲自在又带着淘气的灵动模样，趁主人外出偷酒醉倒的憨态不仅让作者爱不释手，也让读者不由自主对它生出柔软的好感。这份触动催生了我的创作灵感，提笔写下此刻满溢的激动心情。

重温完这个妙趣横生的故事，我不由联想到今年春天亲身经历的一件事。

那天清晨，暖融融的朝阳早早洒在，麦克林市莱文斯维尔老年活动中心的门前。我和陆续到场的各族裔朋友在大厅里排队登记打卡，忽然听见一位说华语的老大姐，操着带广东口音的普通话喊：“哎呀，你们快看，墙边有只野生小乌龟正往前爬呢……”

打完卡我走到门口，果然看见一只碗口大、背壳带着黄绿方格纹路的小乌龟

探出一寸长的小脑袋，在众人注视下泰然自若，慢悠悠地一步一步往前挪。我连忙上前蹲下身凑近细看，心里忽然动了念头：要是把它带回家养在我家的大

鱼缸里，该多有意思。我回头望向身后的人，站在我身后的外籍大姐说了一大段英语，我完全听不懂。这时那位带广东口音的华人大姐立刻帮忙翻译：“她的意思是让你别用手抓它，这是违法的。”

她又补充了一句：“要是有人举报，是要坐牢的。”听华人大姐这么提醒，我立刻打消了捉小乌龟的念头，安下心和大家一起看着小乌龟顺着墙边爬过了围栏，钻进了一片青草地上。回到活动中心，我坐在沙发上回想，刚才华人大姐的提醒实在太及时了，不然真不知道会闹出什么麻烦。

在美国，生态与动植物保护被纳入严格的法律框架，执法严谨、违法必究。无论在什么场所，不管动物体型大小，只要伤害了它们，一旦被举报，轻则处以数百到上千美元的罚款，重则必定面临牢狱之灾。所以如今我们居住的环境里，每天都有不少小动物陪着我们生活，成群的鹿、小兔子、小狐狸、小浣熊、小松鼠随处可见，它们常在路边或草坪上嬉戏，给日常添了不少鲜活的乐趣。

那天回到家，我和老伴聊起小乌龟的事，她立刻和我说了另一条新闻：这几天网上看到报道，有个人在小池塘里抓了一只小野鸭，带回家二话不说拔了毛煮来吃。这事恰好被邻居撞见举报了，他拔下来的鸭毛随手丢进垃圾箱，反倒成了伤害野生动物的铁证，人直接被带到了警局。最终他因杀害野生野鸭触犯相关法律，被判了7年有期徒刑。

老伴讲到这儿“哇”了一声，叮嘱我说：“你可记住了，外面的小松鼠、小鸟、小兔子这些，看见千万不能抓、不能伤害，不然要闯大祸，这可不是闹着玩的。”

这件事给我的触动特别大。确实，随着社会文明发展、科学知识普及，保护动物、维护生态平衡早已是全人类的共识，本质上也是在守护着我们赖以生存的家园。今天我再次细读《醉酒小刺猬》的这篇文章，尤其读到作者最终把小刺猬放生回归自然的情节，更觉这份选择可贵可敬。这篇短文不仅选材精巧，文笔也见功底，尽显文学的艺术感染力，最难得的是传递出了文明社会里，人与自然和谐共存的深层意义。

写到这里我放下笔，起身抻了抻僵住的老腰，隔窗向外望去，恰好看见一只小松鼠正在路边草坪上蹦跳玩耍，自在得很。我抬手向后捋了捋头发，轻声对自己说：维系人类与大自然的平衡是没有国界的，这是每个地球人都不能忽视的责任与义务啊。

2026.7.1. 写于大洋彼岸



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·夏日养生美食专辑

张媛香

—— 银光厨艺 · 夏日 
养生美食专辑   

 张媛香 
前天 阅读 2870 [关注](#)

面对炎炎夏日，大家精心制作绿豆汤、莲子百合汤、银耳红枣汤等清热解毒、滋养润燥的汤羹，以及营养丰富、清淡爽口的家常菜，让美味与健康相伴，让家人吃得安心、吃得舒心、吃出健康的生活。

https://www.meipian.cn/5o4mlyyn?from=copy_link&um_rtc=4587b5f458b9889c95fee5bc82443e23&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](#)

七月份

云艾青 摘抄

一、核心法定假日：7月4日 独立日（美国国庆，全年最重要节日）

1.) 历史由来

1776年7月4日大陆会议通过《独立宣言》，宣告13个殖民地脱离英国独立定为联邦法定假日，全民放假1天。2026年恰逢美国建国250周年，全国举办超长系列纪念活动，华盛顿国家广场设大型州博览会、历史复原展演。

2.) 全美统一民间习俗

社区街头游行：乐队、老兵方阵、花车、孩童手持星条旗游行；

家庭户外烧烤、公园野餐，红白蓝三色国旗、装饰随处可见；

夜间大型烟花表演：华盛顿波托马克河、纽约哈德逊河、费城独立厅烟花

3.) 2026年华盛顿本地特色

国家广场举办创纪录大规模烟花演出；受7月极端高温影响，日间户外游行常临时取消，室内音乐会、历史宣讲改为替代活动。

二、7月固定全国民俗/特色纪念日（非法定放假，但全民流行）

1.) 7月1日：美国26宪法修正案纪念日，1971年今日正式生效，投票年龄从21岁降至18岁，校园、社区会举办民权科普活动

2.) 7月11日：全国圣代冰淇淋日，商超、甜品店推出冰淇淋优惠，夏季标志性美食活动

3.) 7月14日：巴士底日（法式文化节），美国各大城市法式餐厅、街区举办法国歌舞、市集。

4.) 7月24日：免下车服务日，纪念美式便捷汽车文化，快餐、

三、7月常态化社会、生活、旅游记事（你出行实用参考）

1.)暑期旅游旺季

7月是全美旅游最高峰，黄石、国家公园、加勒比邮轮、加拿大边境旅行人流量暴涨，机票、酒店、团费价格全年最高；华盛顿出发飞往多伦多、西雅图航班班次密集但票价上浮30%以上。

2.)极端高温天气常态化

美东（华盛顿、弗吉尼亚）7月持续高温，体感温度常突破38℃，户外活动易中暑，公园、养护中心户外演出会调整至早晚时段。

3.)夏令营全面开启

中小学全部放暑假，青少年户外营地、艺术、体育夏令营满员；老年社区、银光协会等中老年社团集中安排公益慰问、文艺汇演（如你6月底养护中心演出延续至7月多场）。

4.)体育赛事集中

职业棒球联赛火热进行；多地举办夏季露天音乐会、乡村音乐节。

四、美国7月经典历史大事件（文史记事）

1.)1863年7月4日，葛底斯堡战役结束，南北战争转折点，北方取得关键胜利

2.)1969年7月20日，阿波罗11号登陆月球，人类首次踏上月球，全美举办纪念观礼活动

3.)三位美国总统均逝于7月4日：亚当斯、杰斐逊、门罗，独立日会举办纪念演讲

4.)独立战争关键事件集中在7月，大陆会议提交和解请愿、独立宣言起草发布等系列历史节点

五、7月华人/银发群体常见活动（贴合你的生活）

1.)老年文体协会：太极、歌舞、合唱公益巡演，前往养老看护中心慰问演出

2.)华人社团夏日野餐、中西文艺汇演，结合独立日布置国旗与中式节目；

3.)长线邮轮、火车旅行团集中发团，海岸星光

[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光2026年7月大事记

- 7/8 猎人公寓管理阶层举办健康与养生博览会。理事长陈丽珍带银光条幅及宣传文宣，与北维华人家长协会共同使用一个摊位，向来宾介绍银光。博览会有 Fairfax 健康部门及社区健康组织超过十个摊位，介绍疾病防治，健康饮食，心理健康促进，养老，社区服务等资讯。与会者有许多银光会员，大家快乐聊家常在条幅前合影。除了获取健康资讯外，博览会还有许多小礼物赠送。

- 7/15晚8~9点，《银光协会银光讲座》举行 ZOOM 会议，上线人数60人。陈丽珍理事长和理事肖玉萍主持会议。由资深退休麻醉医生杨小平主讲：《华人术前麻醉须知》。会场互动答疑，气氛热烈。杨医生在医院从事麻醉工作22年，经验丰富，参会人员受益匪浅！

为帮助有需要的华裔老年朋友，配合手术前后的麻醉效果，特别要如实汇报下面重要事项：

- 1.华人术前检查须知：汇报个人的病史，麻醉史，过敏史，用药史，家族史；是否佩戴假牙、活动牙、隐形眼镜、助听器。
- 2.华人麻醉后常见问题：苏醒缓慢华人群体最为常见，请麻醉前告诉麻醉医生；有恶心呕吐症状的患者，请麻醉前告诉麻醉医生；手术后若疼痛，请马上告诉手术医生和麻醉医生。

- 7/22 召开银光第12届理事会筹备组第二次会议。讨论第二阶段进行项目。第一阶段提名人数共有16人。第二阶段由所有推荐人征得被推荐人同意，并了解义工性质，志愿服务奉献，不求回报。于8月1日前回报被推荐人同意名单到筹备组。

- 7/23 亨顿老年中心举办才艺秀。银光会员孙秀珊，陈良建，徐建中，童汉丽，唐映，陈丽珍提供自己的作品参展。陈良建的有环保理念的手工制作摆件“银光不倒翁”、国画及素描获得头等奖。陈丽珍的中国结玫瑰花获得二等奖。孙秀珊的书法获得三等奖。徐建中的人物素描，童汉丽的丝带绣图挂钟，唐映的苏绣，均获得所有观众的赞赏。
- 7/24 理事长陈丽珍，副理事长梁萍，公关理事张迎和副主任编辑徐建中拜访了 Dransville 区主管吉米•比尔曼，社区拓展主任珍妮及秘书伊丽莎白。主要目的是介绍银光，获取更多社区资源资料，希望将来有活动能得到他们的支持。Dransville 区是隶属于 Fairfax County(县)的一个区，亨顿、麦克莱恩和泰森分会都在其管辖范围内。

[返回目录](#)

银光分会2026年7月活动花絮

- 6/27上午，银光民族舞队的两支舞蹈参加了银光协会在 Fair Oaks 日升养护中心的慰问演出。

两支舞蹈是朝鲜民族舞《金达莱盛开的地方》和傣族舞《看了你一眼》。为了圆满完成此次演出任务，两支舞蹈参演队员，克服人员变化大等重重困难，多次认真复排终于完美地将两支优美的舞蹈，呈现给养护中心的朋友们。受到了现场观众的一致赞赏。 (民族舞队 童汉莉)

- 7/2 下午12:45~1:15，维也纳中心举办了温馨热闹的七月生日庆祝活动。约有50位会员参加，其中银光会员约20位。

由于小溪谷中心目前正在装修、暂时关闭，该中心的会员也一同来到维也纳中心参与庆生活动。本月寿星涵盖了两个中心的会员，大家欢聚一堂，共同分享生日的喜悦。

虽然正值暑假，不少会员外出旅游，因此参加人数比平时略少，但丝毫没有影响大家庆祝生日的热情。在活动中江有青老师特别安排了西班牙文和中文及英文歌曲，大家随着歌声一起舞动着，现场气氛热烈，笑声歌声不断，欢乐满堂。

短短三十分钟的庆生活动，在欢歌笑语和彼此的祝福中圆满结束。大家不仅度过了一段轻松愉快的时光，更感受到银光大家庭的温暖与关怀。祝愿所有七月寿星生日快乐、身体健康、幸福平安，也期待下一次相聚，共同创造更多美好的回忆。（维也纳分会会长 / 联络人 刘怡菁）



- 7/17上午11:00至下午3:00，维也纳中心举办了一场热闹又温馨的跨年

代夏威夷庆祝活动（Intergenerational Luau），吸引约80多人参加，其中银光会员约20位。活动内容包括音乐、舞蹈及互动交流。中心还贴心准备了水果、饼干及饮料，让大家一边享用美食，一边交流同乐，现场充满欢笑与温馨的气氛。

此次活动最大的特色，是夏令营的小朋友与中心长者欢聚一堂，通过唱歌、跳舞和互动交流，促进不同年代之间的认识与情谊。长者们看到孩子们活泼的可爱，也纷纷展露笑容。孩子们与会员们一起载歌载舞，享受欢乐时光。

许多久未相聚的老朋友也借着这次机会相互问候、畅谈近况，在轻松愉快的氛围中共度了一个难忘而特别的夏日午后。这场跨年代夏威夷庆祝活动不仅增进了跨代间的交流，更为每位参与者留下了美好的回忆。





(维也纳分会联络人 刘怡菁)

[返回目录](#)

