

银光老年协会
Silver Light Seniors Association

银光通讯

人间忽而秋风至
又是一年立秋时

2026年10月1日 第204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】

义工感恩茶会讲稿..... 陈丽珍

银辉映初心 桑榆谱颂歌..... 芳草

【四载拾光】

一场意外的旅程，一段珍贵的同行..... 陈丽珍

银光协会发展成果与未来规划报告..... 陈丽珍

【银耀廿二】

浪淘沙·贺银光协会成立22周年 姚永春

岁月流金，薪火相传..... 徐印树

银光二十二载 共谱夕阳华章..... 孙玉琴

银光闪耀，未来更美好..... 双姥

沁园春·贺银光廿二载 峪岚

银光相伴 志愿情深..... 竺雪丽

二十二载银光情..... 邹少男

贺银光老年协会成立二十二周年..... 张佩华

【银光文苑】

五十五载共此生..... 邹少男

吟诗唱歌贺中秋..... 方元

“老来伴”是岁月最珍贵的礼物 邹少男

西江月·雨霁 峪岚

歌声悠扬润岁月 同心相聚绽芳华..... 银光合唱团

浣溪沙·为感恩茶话会作 姚永春

西江月·乐园所见所感 姚永春

水调歌头·庆祝丙午中秋 姚永春

记小溪谷分会温馨老友聚会活动..... 云芸

诗二首..... 陈新中

难忘汉江..... 张锡钧

庆祝乐园老人康养护理中心十周年庆典暨中秋联欢会..... 王姝燕

情满中秋..... 余维新

维也纳中心中秋节庆祝活动..... 刘怡菁

乐园十周年暨中秋庆典致辞..... 梁慧聪

【银光往事】

银光往事（53）- 银光才女毕丽珠 枫林/文 双姥/转载

银光往事（54）- 悼念佟世维先生 徐印树/文 双姥/转载

【银光厨艺】

用烟火点燃属于自己的美好生活..... 张媛香

【漫途揽景】

岁月不改山河心 耄耋一起踏歌行..... 云艾青

【美国记事】

九月份..... 云艾青/摘抄

【银光大事记及分会花絮】

银光2026年9月大事记..... 理事会

银光分会2026年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营利、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204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：徐建中 邮箱：jianzhongxu45@gmail.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】

义工感恩茶会讲稿

陈丽珍



大家好！

首先，谢谢大家今天来参加我们的义工感恩茶会。

我站在这里放眼望去，这么多熟悉，热情，面带笑容的脸庞，我感到非常的感动与感恩。银光 20 多年来就是因为有像各位如此愿意付出，尽自己所能的服务他人的义工，让银光协会如今在菲尔菲克斯社区里占了一席重要的地位。成为北维海外华人一个温暖的新家园。在此我非常诚挚的感谢各位，还有那些不带头衔，分布在各个分会、组队里默默付出的义工，我致以最崇高的敬意和谢意！因为大家不怕困难，充分发挥了聪明才智与才华才艺，把各项活动蓬勃开展起来，银

光才能有声有色的熠熠生辉！感恩银光的所有朋友们！

相信大家都很清楚，我们为什么要举办这个茶会。过去曾经举办过一些感谢义工的活动，但当时主要是以服务年限来决定是否颁发感谢状。我们发现，用年限来划定界线其实不是很清楚，而且这个做法也没有延续下来。

所以，在我上任的第一年，我们决定把感谢的对象定义得更清楚一些，特别感谢当年度所有分会的领导团队、各组组长以及带领活动老师。

当然，我们也很清楚，这样的界定一定会遗漏许多默默付出的义工。但是，如果没有一个比较明确的范围，任何人只要做过一些事情，都可以被认定为义工、都应该受到奖励，那么久而久之，奖励就容易变得没有界线，也失去了原本的意义。

第二年适逢银光 20 周年，我们特别感谢了历届理事以及历届编辑和网站维护义工。因为这些义工长期以来所做的工作，是对整个银光、对更大范围会员服务的一份重要贡献，值得我们特别肯定与感谢。

到了去年，虽然还没到周年庆，就已经有人提出希望能够受到奖励。为了避免标准含糊，也为了维持制度的一致性，我们当时决定不做了，另想办法。

而今年，我们决定建立一个新的制度，也希望它能够成为银光的一个新传统。

今后，每一届理事会换届时，我们举办一次义工感恩茶会，感谢过去两年在理事会架构下、站在第一线服务的义工。包括各分会的领导团队、各组队义工、带领活动的老师、编辑组、网站维护义工，以及各分会的联络员。这些义工一直都在不断运作、默默付出，让协会能够持续往前走。

所以，今天的茶会不是一种“奖励”，更重要的是一份心意，一份对大家在我任内四年辛劳付出的感谢。

我们也希望，通过这样的方式，让更多会员看到：一个组织的运作，需要有人愿意站出来、愿意承担、愿意付出。也希望未来有更多会员愿意挺身而出，加入第一线义工的行列。

经过整理和统计，过去这四年共有 89 位第一线义工。今天在座的有 63 位。从这个数字，大家可以很清楚地看到，一个组织要能够灵活运作、有成果，并且让更多人受益，绝对不是靠一个人，也不是靠少数几个人，而是一群人的共同付出。

我一直觉得，做义工最重要的是一份“付出无所求”的心。大家群策群力、互补长短，凡事以协会和会员的利益为出发点，把自己的职责做好；不邀功，也不夸功。大家同心协力、和谐相处，在一个温暖、友爱的氛围里一起工作。其实，正能量是会传染的。我希望，今天在座每一位义工的付出与精神，能够感染和影响更多会员，让更多人愿意投入第一线义工的行列，为协会的发展继续接棒。在此再度谢谢每一届理事会的正确领导与辛勤付出，各组队不辞辛劳认真履行职责，这股力量汇聚了一条奔腾不息的精神长河。让我们共同祝愿银光协会越来越好，也祝愿各位福寿安康！

另外，今天主持茶会的工作是由新上任的王姝燕理事负责。王理事的主要职责是负责各分会之间的联络工作，也希望大家借这个机会多认识她。未来她会和各个分会有更广泛、更频繁的联系。

再次谢谢大家这四年来的付出与支持，也谢谢大家今天的到来。

谢谢！

2026 年 9 月 27 日

银辉映初心 桑榆谱颂歌

——记一次双向奔赴的感恩茶话会

芳草

岁月流金，光阴荏苒。马年的中秋刚过，Fairfax 地区的银光会员，迎来了一场意义非凡的盛大聚会，这是银光协会成立22年来首次举办的感恩茶话会。

9月27号下午，乐园日间康养中心大厅内人声鼎沸，热闹非凡。九张大圆桌上摆好了茶水、花生与水果。舞台背景电子屏幕上滚动显示着与会议相关信息，音箱播出轻柔舒缓的音乐。圆桌旁围坐着来自四面八方的银光朋友，他们身着光鲜靓丽的俏美服装，脸上洋溢着幸福快乐的的笑容，他们都是受邀出席感恩茶话会的会员代表。是2022年至今第十、十一、十二届银光理事会成员和在一线服务的义工。包括各分会的领导团队、各组队负责人、教学老师《银光通讯》编辑们、网站维护的义工；以及十八个分支机构的联络员共89人。（因各种原因缺席实到63人）



理事长陈丽珍发表了情真意切的感恩致辞，她回顾了四年来，第十届、第十一届理事会成员与她同心同德，共克时艰，齐心协力圆满完成理事会既定目标。

她感恩所有的分会长、组队长及维护机构正常运行的职能人员、感谢方方面面的义工们，是你们舍小家顾大家，不计得失，无私奉献在第一线，与理事会心往一处想，劲往一处使，才有今天繁荣稳定的银光盛景。

她说，今天的茶话会是一份心意，也是对大家在我任期内的四年里辛劳付出的感谢。同时也希望，通过茶话会这样的方式，让更多会员看到：一个组织的高效运作，不是靠一个人，而是需要一群人愿付出，乐于奉献，勇于承担。激励未来有更多的会员，加入到第一线义工队伍中来。

她还说，我们希望建立一个新机制，并让它能够成为银光的一个新传统。今后，每一届理事会换届时，我们将举办一次感恩义工茶话会，感谢在过去两年中在一线服务的义工。义工范围就如同今天参会的人员一样。是因为有这些义工们的默默付出，才有协会工作的正常运行，各项活动才有源头活水。

紧接着，新一届理事长于明也发表了热情洋溢的演讲，他首先向大家介绍了自己，继而展望未来。他表示要学习前任理事长们的敬业精神，认真做好理事会的统筹和协调工作，把各项活动组织开展好，把关心照顾银光会员的工作落到实处。还要加强对外联络，让银光名声更响，地位更高，要与外界的交流沟通渠道更通畅，争取在任期内，使各项指标更上一层楼。让银光像银河里闪闪发光的星星，让我们成为最亮的那一颗。大家相互点头，交口称赞，同时用雷鸣般的掌声给予新理事长由衷的赞叹。



主持人王姝燕用她那刚柔得体，稳健大方的主持风格，即兴编织了流畅自然，且颇具共情的语言，鼓励大家说一说“我与银光”。她说，你们可以回顾过去，也可以述说现在，还可以设想将来。在她的鼓励下，很多资深老银光会员情不自禁地拿起话筒，深情讲述了自己与银光的相遇、相交、相知、相依的

故事。最先发言的是银光首任理事长龚留英，她是银光的创始人之一。



二十二年前，是她和伙伴们，历尽千辛万苦，说尽千言万语，从无到有创建了银光协会。接着是首届理事会副理事长陈钟英，往届理事李继英、竺雪丽，还有分会长王玲珍、队长王志兰等六位代表人物先后发言。



她们发言中说：二十二年来，是银光协会一届又一届的领头人，将我们这些原本散落在社区各个角落的老人，组织起来，形成一个又一个的分会，把远离祖国，在异国他乡举目无亲的人，紧紧地凝聚在一起。是他们高瞻远瞩，创办了月刊，让我们老年人，有了近距离了解银光动态的窗口。每届理事长都集思广益求创新地谋发展，绞尽脑汁搞创新。逐步完善了各项规章制度，使各个分支组织、各项活动有序运行。



她们还说：是你们带领着歌队舞队，自购演出服装，自己解决交通难题，经常参加各种社会活动，慰问社区里高龄长者，将劲歌美舞送进公寓学校、广场和办公楼。每当我走进活动中心，听到那轻柔婉转的合唱歌声，看到那翩跹腾挪的优雅舞姿，还有那乒乓球台上银球如梭的竞技、挥汗如雨的矫健身姿，我的内心就充满了无尽的感动。舞蹈队、合唱队、太极拳队、戏曲队、乒乓队所有的分支机构都在热火朝天地开展活动。在这里我们这些退休老人，有了地方去，有了地方玩，更有了精神寄托。我们在歌声中重温青春岁月，在舞步中焕发生机活力，在球台边强身健体。我们感觉到，“银光”不再是夕阳西下的代名词，而是活力四射的温馨家园！六位代表发自肺腑的之言，道出了在场所有人的心声，获得了一阵阵热烈的掌声。

写到这里，我也被深深感动了，不禁在心底反复叩问：一个民间群众组织，没有任何行政指令，没有任何商业利益，却能够长期从事服务老年人的公益性工

作，让老年朋友乐在其中，达到老有所依、老有所学、老有所乐，老有所为。大家心甘情愿地为她付出，这究竟是一种什么精神？需要怎样的境界？

我想，这是一种“人人为我，我为人人”的奉献精神！这是一种“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”的昂扬进取精神！从理事会领导班子到基层组织的每一个会员，二十多年来，没有一分钱的报酬！遇到各项开支，大家毫不吝啬地自掏腰包。曾记得，在疫情期间，协会经费紧张，理事会动员银光会员们自由捐款，会员们你捐十元、我捐二十元地纷纷解囊。陈丽珍、龚留英两位新老理事长分别捐出了，此次捐赠活动中的最高数目。今天，王姝燕理事用洪亮的声音告诉大家，陈丽珍理事长再次向银光协会捐款1000美元。大家被她们深深地感动了，我们都是普通百姓，如果不是对银光有深深的爱、浓浓的情，怎么会一次再次地为银光协会奉献呢？

我不得不感叹，在这个物欲横流、金钱至上的社会，这种无私奉献行为，不就是我们的标杆吗？这就是榜样，这需要一种超越世俗功利、追求精神丰盈的旷达境界。当奉献成为一种习惯，当付出成为一种享受，这种境界便如高山仰止，景行行止。





到这里，会议的重头戏开始了，那就是给所有义工颁奖。《感谢状》由徐印树和孙秀珊，两位书法家书写获奖义工名字。陈丽珍宣读获奖人员名单，新老理事们逐一给各位来宾颁发奖状和鲜花。大家都十分珍惜这个光荣的时刻，纷纷展示着《感谢状》拍照留念。每个分会，每个队组，平常关系密切而难得一见的朋友，此时都来合影留念。霎时间，宽敞的大厅变成了热闹的摄影棚，每个人的脸上都洋溢着喜悦幸福的笑容。

会议的互动环节结束了，紧接着是轻松活泼的抽奖和游戏活动，抽奖是由电脑自动生成号码，对应座席上的编号。参会人员中三分之一的人，都幸运地获得

一个印有银光22周年和乐园10周年图案的购物袋。奖品很普通，但秤砣虽小压千斤，奖品虽轻意义深。有获奖者说，我要留着它作个纪念，看到它我就想起感恩会，它是银光尊重义工的一片心。

主持人王姝燕不愧是久经锤炼的活动组织高手，串场转场衔接自如，她把大家分成四个小组，开展“你做动作我来猜”的流行游戏，每组一人按纸条上文字，做出相应的动作加语言暗示，其他人猜文字内容。按时间长短，答对题多少，四个组形成竞争关系，最终安尼湖分会夺得冠军。整个过程全场笑声不断，大家紧张又兴奋，王姝燕真是厉害呀，把全场节奏把控得松弛有度、井然有序。

乐园梁经理也发表了富有感染力的讲话，她回望了银光和乐园筚路蓝缕，一路走来的艰辛历程。她说，如果有人问我，你们到底是银光的乐园，还是乐园的银光呢？我说，肯定是银光的乐园呀！银光是水，乐园是鱼，鱼水一家亲，鱼水不能分！呀！她说的太好了！全场掌声一片。的确银光和乐园如同亲兄弟，乐园弟在银光兄有困难时，每次都伸出援手。多少次为银光捐款，多少次为银光活动提供场地，多少次派出车辆，提供交通服务，给银光救难救急呀！大恩不言谢，乐园是银光的坚强后盾，银光人只能铭记在心！

莫道桑榆晚，为霞尚满天。展望未来，我们坚信在新一届理事会的带领下，在全体会员的共同努力下，银光老年协会必将迎来更加灿烂的明天！会有越来越多的老年朋友加入我们这支“银光”大军，在北美这片热土上继续发光发热。让我们携手并肩，以满腔的热血和顽强的精神，在人生的晚秋时节，唱响最动人的生命赞歌，让银光的旗帜永远高高飘扬！

秋风轻拂，满月将升。大家又津津有味地享用了乐园提供的丰盛晚餐。难忘的相互感恩会结束了，可是大家意犹未尽，都在心底祝愿银光协会青春永驻，美丽长存，不断繁荣兴旺。陈丽珍理事长祝愿每一位银光朋友，家庭美满，福寿安康！

2026年9月28日

[返回目录](#)

一场意外的旅程，一段珍贵的同行

——卸任感言

陈丽珍

2022年春天，我加入银光民族舞蹈队。同年8月在第九届理事会换届选举时，热心的队友将我的名字提到候选人名单中，原因很简单——只因为我会说几句英语。其实，当时参加投票的人当中，相信认识我的只有舞蹈队的孙燕萍队长和吴月兰老师。没想到，在前任理事长陈时达老师别无选择的情况下，我竟意外进入理事会。更戏剧性的是，后来又成为三人核心小组成员之一。

鉴于我是新手，陈理事长以极大的耐心与责任感，亲自带领并指导核心小组成员，陪伴我们拜访各分会，希望能帮助我们尽快熟悉会务运作、认识各方的成员，以期早日独立承担工作。透过孙贤颐老师一手建立与维护的银光网站，我更加深入认识到银光的精神与内涵，也深深感动于多位创办人携手建立银光老年协会，让“老有所学、老有所为、老有所乐”的理念得以真正落实。

三人核心小组原计划每人轮值四个月。由于另外两位理事忙于事业与家庭，而我已退休，时间相对宽裕，因此陈理事长安排我先开始第一轮。没想到，一个春节活动结束后，核心理事们一致认为无需再轮值。我考虑到其他两位的忙碌，就坦然接受，正式接下理事长一职。毕竟，事情总要有人承担，而头衔越高，责任也越重，工作量就繁重。

自2001年起，我便持续投入义工服务，当时服务的对象多是弱势群体，包括老弱病残及无家可归者。相比之下，银光是一个充满活力、积极快乐的团体，在这里做义工，更像是和大家一起努力、一起成长、一起享受生命。

转眼之间，四年的任期已接近尾声。回顾这段日子，我心中充满感恩。两届理事会成员都非常认真负责，彼此团结合作，愉快共事。更令人敬佩的是，大家做事总是积极主动、不落人后，互相补位，谦逊负责，使命必达。

各分会的领导团队也都展现了高度的执行力，把各自分会经营得风风火火，日益兴旺，俨然形成一个个自给自足的小团队，使理事会得以采取支持与配合的角色而不过多干预。与此同时，活动组的队伍不断壮大，整体水准持续提升，俨然已成为银光对外活动的一张亮丽名片。

在这么多优秀义工当中，有几位我特别想表达由衷的感谢。

首先，是前理事长陈时达老师。从交棒开始，他始终细心、耐心地陪伴我成长，为我解惑，给予指导。他做事严谨认真，每当我向他请教问题时，总能以客观周全的角度提出宝贵意见，对我较为大而化之的性格，起到了很好的提醒与约束作用。

第二位，是前老理事长王一宁老师。王老师努力不懈在医疗健康方面的安排组织为银光募得了第一桶金，也成功带领银光走入主流社会，与政府建立互动关系。当我登门请益时，王老师毫无保留地分享他最客观的看法与经验，让我在与政府沟通的道路上，起步更快，也走得更稳。这几年银光在费尔法克斯郡知名度的提升，王老师功不可没。

第三位，是前副理事长张媛香老师。原本已经卸任的她，因第十届理事会几乎全是新人，对文体活动缺乏经验，经过慎重考虑后决定再留任一届，带领新团队开展文体工作。在她的带领下，银光的文体活动日益蓬勃，逐渐成为协会的重要核心活动，让会员们在欢乐氛围中保持身心健康，真正实践了“老有所乐、老有所为”的目标。

第四位，是前理事徐印树老师。在第十届理事会接任之际，徐老师正处于大手术后的康复期，却仍毅然接下银光通讯主编的重任。当时整个编辑组正重新整合，急需一位领头羊。在徐老师坚持不懈的努力下，以及老编辑（贾志兰，姜中元，徐联舫，王焕灯，）的鼎力支持下，通讯从未断刊，编辑团队也逐渐成熟，并在八个月后实现独立运作。今年五月得以出版第200期通讯，背后凝聚着徐老师无比的毅力与坚持。

第五位，是杨毓兰老师。她是银光人公认的电脑高手。除了日常协助处理各种电脑相关事务外，她还不断培训新的通讯责任编辑，一路陪伴、指导、审核，直到每一期通讯顺利出刊，都有她默默付出的身影。后来更进一步推动电子书的发展。可以说，没有杨老师，就没有今天《银光通讯》的成果。

第六位，是副理事长曾立新老师。曾老师思维缜密，眼光长远，做事方法周全，态度稳健，因此被理事们称为“智多星”。我的急进个性需要他随时帮我踩刹车，提醒我三思。每当银光活动有交通需求时，他总能安排妥当，确保活动顺利

进行，为大家提供极大的便利。

第七位，是理事陈华老师。陈老师做事积极主动，效率极高。常常当我要提醒他某事时，他已经完成。除了负责北维分会大大小小的事务外，只要是银光的大型活动，总少不了他的身影。大家都称他为“大总管”。有他在，许多事情都能迎刃而解。

回首这一路走来的经历，我重新审视自己。这一段时间的学习与历练，让我累积了更多带领团队的经验。虽然过去我曾带领过几个不同年龄层的团队，但这一次面对的，却大多是比我年长的前辈。大家各有所长、身怀绝技，每个人都有值得学习之处。再加上些许文化背景上的差异——大部分银光人来自中国大陆，而我在台湾成长，无论在思维方式或语言表达上，多少都有些不同。然而，正是大家的包容与理解，让我更深刻感受到自己是这个大家庭的一分子。既然承担起这个领头羊的位置，我只能全力以赴，奋力向前，期盼能带领银光走向更宽广的领域，让这一群长期默默耕耘的华人长者，能被社会看见、被更多人理解，也让银光人有更多机会走入社会，直接接触美国社区，与主流社会建立更深的连接。

二十几年来，随着社会环境的变迁与科技的飞速发展，银光人的需求也早已不同于创会初期。如今，大多数人都有医疗保障，生活相对安定富足，物质上的需求已不再是重点，取而代之的是对精神生活与心灵充实的渴望。普遍而言，许多会员对艺文活动展现出极高的兴趣与天赋，而各分会与活动组在这方面的发展也有声有色、成果斐然。为了不让大家的努力与才华被埋没，理事会积极安排各种社区演出与交流活动，让会员们有机会将平日所学展现出来，不仅服务社会大众，也让自己获得成就感与满足感。在这种双赢的良性循环下，各类演出与活动层层展开，日益丰富。

而对我个人而言，这段经历也带来了更多学习与成长的机会。我从决策、组织、安排、联系，到倾听、协调，每一步都是宝贵的磨练。也是在进入银光团队之后，我才开始学习简体字，使用微信，以及因为需要而学习更多不同的电脑软件工具。看着银光人在各种电脑软件上的熟练运用，以及大家认真学习电脑、英语的积极态度，我深深感受到这种持续求知、不断精进的精神，正是我学习的榜样。

俗话说：“付出越多，收获越多。”这句话，我在银光得到了最真实的体会与验证。感谢所有推动我不断努力、持续前进的力量，让我在人生的后半段，依然能够不断充实自己，继续成长。将近四年的时间里，我有幸在一群有能力、有担当的理事、分会长、组长和义工、会员们的支持与配合下，共同努力，让银光协

会迈向更高的台阶。银光今天的成长，离不开每一位的付出与贡献。

未来，让我们继续秉持同样的向心力，支持新一届理事会，携手开创银光更加辉煌的明天！



[返回目录](#)

银光协会发展成果与未来规划报告

—— 感谢每一位同行的朋友，因为有大家的参与、陪伴和支持，银光协会的每一步都走得更踏实、更有温度。

陈丽珍

一、前言

银光协会成立以来，一直坚持“关爱长者、服务社区、传承文化、回馈社会”的初心。我们希望做的就是尽可能陪伴和帮助银光及社区里的长者，让大家在健康、生活、精神和社交等方面都得到更多支持，也让长者和社区之间有更多交流和联系。

二十二年来，在大家一步一个脚印的努力下，协会不断成长，服务内容越来越丰富，合作伙伴也越来越多，慢慢建立起更完整的服务体系。在大华府地区，银光协会也逐渐成为华裔长者服务的重要力量。

下面就和大家一起回顾过去一年的发展成果，也谈谈协会接下来想努力的方向。

二、过去一年的主要发展成果

（一）服务越来越丰富，更贴近长者的实际需要

银光协会一直把长者的需要放在心上。随着服务不断开展，我们的内容也越来越多元，主要包括健康服务、文化活动、长者关怀、公益服务、教育推广和社区参与等。

在健康方面，我们持续举办健康讲座、医疗咨询和养生知识分享，帮助长者多了解一些健康资讯，也更重视自己的日常健康管理。

在文化和生活方面，我们通过文艺演出、传统节庆、知识讲座和文化交流活动，让大家在忙碌生活之余，有机会聚在一起、聊聊天、看看节目，也继续接触和传承中华文化。

在公益服务方面，我们鼓励义工一起参与社区服务和慈善活动。大家互相帮忙、彼此关心，也让“有能力就帮一把”的温暖在社区里传下去。

同时，我们也鼓励长者多走出家门、参与社区活动，多认识朋友、多和社会保持联系，让生活更充实，也更有归属感。

（二）长者关怀一直放在心上，SOS 计划逐渐成为特色服务

关心长者，是银光协会一直坚持的重点工作。其中，SOS 关怀计划希望慢慢成为协会比较有代表性的服务项目。通过不同方式的联系，我们尽量关怀和帮助长者。很多时候，一通电话、一声问候、一次探访，看起来都是小事，但对长者来说，却可能是一份很实在的安心和陪伴。

春节期间的慰问活动是协会计划坚持的传统。我们通过走访、探望、节日联欢和慰问，把节日的祝福送到长者身边。大家一起过节，不只是送上一份心意，也让长者感受到社区一直都在关心和陪伴他们。

（三）文化活动越来越活跃，让更多人看到华裔长者的风采

协会多次受邀参加社区庆典、政府举办的公共活动以及多元文化交流项目。通过文艺演出、文化展示和经验分享等方式，我们和不同族裔的朋友有了更多交流，也让大家有机会互相认识、互相了解。

在一次次参与社区活动的过程中，银光协会逐渐成为大华府地区华裔长者群体的重要代表之一。我们希望继续发挥这座“桥梁”的作用，让华裔长者有更多机会参与社会，也让更多社区朋友了解中国文化。

（四）合作伙伴越来越多，大家一起把事情做得更好

目前，协会已经和政府部门、医疗机构、学校、非营利组织以及老人公寓，养护中心等建立了良好的合作关系。大家通过联合举办活动、分享专业资源、开展社区服务和推动公益项目，为长者提供更多元、更实用的服务。

这些合作不仅帮助协会提升了服务能力，也让我们认识到社区里其实有很多愿意帮助长者、服务社区的朋友和机构。未来，我们也希望继续把这张合作网络做得更扎实、更广，让更多资源能够真正帮助到有需要的人。

（五）组织一步步走向成熟，义工和专业人才越来越多

理事会的运作越来越规范，大家分工更清楚，做事情也更有章法。各分会的活动也越来越活跃，大家互相支持、分享资源，形成了比较好的联动。另外，协会也吸纳了来自医疗、教育、社会服务和企业等不同领域的专业人士。大家带着

自己的经验和专长一起参与，为协会的发展提供了很好的帮助。

这些一点一滴的积累，让协会的基础越来越稳，也为下一步继续发展打下了更好的基础。

三、接下来我们想努力的方向

（一）把健康服务做得更贴近长者

银光长者越来越多，健康是大家最关心的话题之一，因此，健康服务也会是协会未来重点发展的方向。

我们计划继续做好“银光讲堂”，邀请医疗专家来分享大家关心的健康知识；同时推动慢性病管理，为有需要的长者提供持续的健康指导；也会探索开展健康筛检活动，帮助大家更早发现问题、及时关注自己的身体状况。我们也会继续邀请其他健康组织来分享不同的健康资讯。大家多听一点、多了解一点，慢慢把有用的健康知识带回日常生活中。

另外，我们也计划把银光讲堂拓展到不同的领域，比如科技、文化、旅游、休闲等等，让讲堂不只是关注健康，也能够分享一些轻松、丰富的生活内容。

（二）让 SOS 关怀做得更有系统、更可靠

SOS 关怀是协会很重要的一项服务。接下来，我们希望把这项工作做得更有系统，也更方便义工和长者使用。

未来会逐步建立长者信息档案，进一步完善义工联络网络，同时把紧急支援和服务流程整理得更清楚。这样遇到需要帮助的时候，可以更快找到人、更快采取行动。我们希望最终形成一个覆盖更广、反应更快、运行更稳定的长者支援体系，让真正有需要的长者能够感受到及时、持续的关怀。

（三）继续走进社区，让更多人认识银光协会

未来，我们会继续加强和政府部门、学校、医疗机构及社会组织的合作，也会积极参与社区公共事务和公益项目。我们希望通过一些有特色、有影响力的活动，加上媒体宣传和社区推广，让更多人认识银光协会，了解华裔长者的需要，也看到长者可以为社区带来的经验和力量。

我们更希望自己能够继续做好社区之间的桥梁，让不同背景、不同年龄的人

有更多交流和合作，一起把社区建设得更温暖、更有凝聚力。

（四）吸引更多年轻人加入，把这份心意传下去

一个组织要走得长远，离不开年轻人的参与。我们希望吸引更多的中青年义工、专业人士以及第二代华裔青年加入协会。逐步完善义工培训和人才培养，让年轻朋友不只是来帮忙做活动，也能够和服务社区的过程中学习、成长，发挥自己的专长。

更重要的是，我们希望把前辈们多年积累的经验慢慢传给下一代，同时也欢迎年轻人带来新的想法和新的做法。如此，有经验的人继续带着走，年轻人也有机会接棒，协会才能一直有新的活力。

我们相信，代际之间多一些交流、多一些合作，才能真正做到薪火相传，让银光协会走得更稳、更远。

四、结语

一路走到今天，银光协会能够有这些成绩，离不开每一位理事、会员、义工以及社区朋友的支持和付出。很多事情看起来不起眼，但正是大家一次次的参与和付出、一次次探访和一场场活动，才让协会慢慢走到了今天。

展望未来，我们还是会坚持最初的那份心意：服务长者、关心社区、传承文化、促进交流。我们会继续把该做的事情一件一件做好，把服务做得更贴心，把合作做得更扎实，也让更多年轻朋友加入进来。

我们也期待，在大家一起努力下，银光协会能够继续成长，成为一个更有温度、更有活力、也更能真正帮助长者和社区的组织。

谢谢一路支持银光协会的每一位朋友。未来的路，我们继续一起走！

[返回目录](#)

【银耀廿二】

浪淘沙·贺银光协会成立22周年

姚永春

风雨廿二年，（1）

创会维艰。

于今业绩竞斑斓。

盱食宵衣为众益，

乐矣陶然！

事业正中天，

破浪扬帆！

承先继后学先贤。

展望“银光”途似锦，

助力加鞭！

注：（1）银光老年协会正式获弗吉尼亚州政府批准日期为2004年10月23日。

2026年9月6日

[返回目录](#)

岁月流金，薪火相传

——记银光老年协会第十届理事会与《银光通讯》绝处逢生

徐印树

北维州旅美老年华人民间组织——银光老年协会，自2004年应运而生，迄今已安然走过二十二个春秋。协会系在弗吉尼亚州政府及联邦税务署正式注册之非营利、非政治、非宗教民间团体，旨在团结服务华裔耆老，促进中美文化交流，扶持长者熟悉异域生活、融入主流社会并维护合法权益。岁月荏苒，银光协会已然成为华盛顿地区最具影响力与号召力的华裔老人民间纽带。

协会管理机构由民主选举产生之理事会，共设九席：理事长一人、副理事长二人、理事六人，每届任期两年，得连任一届。2026年换届之际，第十二届理事会应运而生。二十二载沧桑历程，先后有龚留英、王一宁、欧阳铭、陈时达、陈丽珍及于明等诸多贤达出任理事长。诸君皆学贯中西、精通英文、胸怀大爱、乐于奉献，在旅美华裔长者中享有极高之声望。

余有幸经选第十届理事会理事，在陈丽珍理事长麾下主编协会旗下刊物《银光通讯》。岁月如流，然陈理事长的之敬业精神、人格魅力与人文修养，历历在目，令人肃然起敬。实事求是而言，以余之学识与能力，本非主编之最佳人选。第十届理事会作此安排，实乃沧海横流之际的无奈之举，亦是危难之中的唯一选择。彼时上届七位资深责任编辑（含主编）皆因年事已高——多数已逾耄耋之龄——兼以体魄欠安，相继请辞。唯余一人尚留责编之列，而当时余亦身负重伤，正卧床于医院接受钛合金人造脊椎置换手术。第九届理事会感念诸老多年无私奉献，万般无奈之下准其所请，前任编辑部遂告解散。此举无疑给新一届理事会留下严峻考验：物色继任主编、重组《银光通讯》编辑部谈何容易？《银光通讯》骤然面临停刊之危机！

面对绝境，新任理事长陈丽珍女士临危不乱，成竹在胸，指挥若定。她率理事会同仁深入走访各分会，召集银光元老及资深编辑倾听心声、集思广益。经审慎研判，果断推出三项举措：

一、力请资深编辑贾志兰、姜中元、徐联舫、王焕灯四位老前辈每人再担纲编辑两期，为组建新团队、培训新责编争得八个月之宝贵缓冲；

二、广泛发动新老理事及各分会推荐具奉献精神、文字功底扎实且通晓电脑

技能者参加培训，充实责编梯队；

三、拟定待徐印树病情稍有转机即接任主编，并聘请杨毓兰为《银光通讯》顾问。面对如此托付，余深感肩头千钧之重。临危受命，虽属无奈，然更因陈理事长精诚所至，令人实难推拒。余遂抱定“且作维持会长”之念，勉力接棒。

古语云：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”凡成大事者，必仰仗团队之合力，单打独斗终难成气候。余面临之首要难题，即为尽快物色贤能，重组编辑部。此项工作之艰巨，远超想象。责编一职不同于寻常文体的活动，既无趣味性，亦无台前之光鲜，唯有幕后之艰辛与技术之门槛，故而自愿参与者寥寥。往届编辑部曾数度开班培训，多者达二十余人参加，然而最终上岗者竟为零。余交友有限，经各方引荐接洽十余人，皆被婉言相拒，陷入穷途末路。

危急关头，陈丽珍理事长再次展现超凡魄力，果断决定由第十届理事会副理事长吴月兰、曾立新两位同仁倾力加盟，亲自担纲编辑。榜样之力量不可限量，在诸位带头示范下，云艾青、肖玉萍、徐建中三位志士正式相迎，随后王文娟、李米兰亦加盟编辑组。至此，《银光通讯》编辑团队由孤木难支拓展至九人阵容重现生机。经此一役，余对陈丽珍理事长之高风亮节感佩至深。

陈丽珍女士早年毕业于台湾辅仁大学，赴美退休后，便将心血悉数倾注于银光总部之义工服务。义工之举，既无报酬，又极繁琐劳苦，然而陈理事长始终任劳任怨，乐此不疲，未尝有半点难色与退缩。其面上常年挂着亲切温和之笑容，殊不知，在极大量任务前，她曾数度加班，忙到掉泪。还曾在自家门前晕倒过，疑似小中风。

不仅如此，陈理事长之私人座驾几乎充当了公共车辆。余不善驾驶，往昔参加活动，多蒙其驱车接送。尤令余动容者，乃余病榻养伤期间，陈理事长数度登门慰问；得知余酷爱书画习字，更于乘隙回台探亲之际，特意携回优质宣纸一捆相赠。

人非草木，孰能无情？陈丽珍女士谦逊和蔼、胸怀赤诚，以炽热之爱心待人接物，此乃其做人之道，亦是其立身成事之根本。得此良师益友共事，实乃银光之幸，亦余平生之大幸也！

[**返回目录**](#)

银光二十二载 共谱夕阳华章

——献给银光协会二十二周年庆典

孙玉琴

二十二载，岁月如歌，
二十二载，春华秋实。
从最初的相聚，到今天的欢歌笑语，
一群有情、有爱、有梦想的人，
携手走过二十年的风雨晨夕。

我们来自五湖四海，却因为一个共同的名字——银光，
相聚在这片温暖的天地。
这里有久别重逢的喜悦，这里有相知相惜的情谊，
这里有欢声笑语，更有彼此守望的真情。

银光啊，
你不是岁月的流痕，而是我们心中永不褪色的光芒；
你不是人生的终点，而是我们再次启航的地方。

二十二年的路，有多少故事值得珍藏；
二十二年的歌，有多少旋律在心中回荡。
我们曾一起高歌、曼舞、挥拍，一起健身、打太极、学英语，
也曾在困难面前彼此鼓励，在需要时伸出温暖的手臂。

岁月让鬓角染上银霜，却未曾带走我们的热情；
时光改变了容颜，却改变不了一颗年轻的心。

我们依然爱唱、爱跳、爱乐，依然心怀梦想，步履铿锵；
我们用歌声赞美生活，用舞姿拥抱阳光，
用行动证明——夕阳绝非迟暮，而是人生另一段灿烂的篇章！

看吧！

舞台上翩翩起舞的身影，是我们对青春的回望；
歌声中流淌的深情，是我们对岁月的赞赏。

一招一式，是健康；一歌一舞，是快乐；
一声问候，是温暖；一份真情，是银光最美的珍藏。

二十二年，
我们见证了时代的变迁，也见证了银光的成长。
从一个温暖的起点，走向更加精彩的远方；
从一群志同道合的伙伴，汇聚成今天这个温馨的大家庭。
真诚感谢历届领导的无私奉献，真诚感谢每一位默默支持的伙伴。

今天，
让我们举起心中的酒杯——为二十二年风雨同舟干杯，
为二十二年友爱相伴干杯，为二十二年精彩绽放。

干杯！

让我们共同祝愿——银光协会，生日快乐！
愿我们的友谊，像长青的松柏，历久弥新；
愿我们的生活，像盛开的鲜花，芬芳绚丽；
愿我们的身体，永远健康强健；愿我们的心情，永远阳光灿烂！

二十二年只是序章，未来还有更长的路同行。
让我们带着微笑，带着希望，带着对生活的热爱，
继续书写属于我们的精彩！
让歌声飞扬吧，让舞步绽放吧，
让生命的热情再次点燃！

因为——我们虽已走过青春，却依然拥有青春的心；
我们虽两鬓染霜，却依然能活出生命的芬芳！

银光二十二载，一路有你，一路有我；
二十二载同心，我们携手走过。
今天，我们欢聚一堂；明天，我们再创辉煌！

愿银光之光，照亮夕阳；愿银光之情，温暖四方；
愿银光之梦，永远绽放；愿我们的人生，
在最美的时光里，继续闪耀，继续歌唱！

银光二十二周年——生日快乐！
前程似锦！友谊长存！再创辉煌！

西城分会联络员： 孙玉琴

2026年9月12日

[返回目录](#)

银光闪耀、未来更美好

双姥

二十二年，是一棵树从扎根到枝繁叶茂的时光，也是一群人从相遇、相守到相伴的温暖旅程。银光老年协会成立至今，已走过二十二个春秋。从最初的关怀与陪伴出发，一路成长，一路壮大，如今已成为美国北维州广大老人，尤其是华裔老人喜欢、热爱并拥戴的社会组织，也成为华盛顿华府地区具有相当影响力的华人社团。这不仅是一份成绩，更是一份信任；不仅是一段历史，更是一种精神。

银光精神，就是“奉献、团结、包容、服务”。这八个字，是银光最宝贵的财富，也是银光一路走来最坚实的基础。因为奉献，无数义工默默付出，把时间和精力倾注在银光人身上；因为团结，理事会与各分会携手同行，让协会在稳定中不断向前；因为包容，不同背景、不同年龄、不同声音的人走到一起，相互彼此理解，彼此成就；因为服务，银光始终把银光老人的需要放在心上，把银光的责任担在肩上。正是这种精神，让银光不仅有温度，更有高度；不仅有活力，更有凝聚力。

二十二年来，银光从健康关怀到文化教育，从社区参与到公益服务，从银光讲堂到 SOS 关怀，从春节慰问到多元合作，一步步走进银光人的生活，也一步步走进社区的心中。银光让银光老人获得信息、健康与陪伴，也让他们有机会走进社区、参与社会、发挥力量。银光不仅让华人长者被看见，也让社区看到，长者不是需要被照顾的“负担”，而是能够带来经验、智慧与温暖的“力量”。

今天，银光站在二十二年的新起点上。回望过去，我们心怀感恩；展望着未来，我们充满希望。未来，银光要继续把健康服务做得更贴近银光老人，把关怀网络织得更密更暖；要继续办好银光讲堂，让知识、文化与生活之美滋养更多心灵；要继续走进社区，与政府、学校、医疗机构和社会组织深化合作；要吸引更多中青年和专业人士加入义工团队，让年轻的力量在服务中成长，让银光的火炬代代相传；要让“奉献、团结、包容、服务”的银光精神，在每一次服务中闪光，在每一份付出中传承。

银光属于每一位银光人，属于每一位义工；属于过去二十二年，更属于未来

无数个春天。我们相信，只要银光人同心同行，银光就一定能够成为一个更有温度、更有活力、更有影响力的组织。让每一位银光人在这里找到归属，让每一位义工在这里实现价值，让社区因为银光而更加温暖，让华裔长者的声音被更多人听见。

银光闪耀，未来更美好。让我们永远发扬“奉献、团结、包容、服务”的银光精神，心系银光，服务社区，传承文化，促进交流，携手走向更加辉煌的明天！

2026年9月12日



[返回目录](#)

沁园春 · 贺银光廿二载

峪 岚

小序

光老年协会，旅美华人耆老所立也。甲申年肇基于费尔法克斯郡。廿二载来，会员日众，分会为十。立会秉“非政治、非宗教、非营利”之则，以“奉献、团结、包容、服务”为旨。聚则能者为师，互教互学。对内开班授业，怡养桑榆，使老有所学、老有所乐、老有所依；对外襄助社区，传华夏文脉，慰问养护院，尽绵薄之力以报社会。余感其志，作词以贺，并祝薪火相传，银光长耀。

甲申重阳，
异域初盟，
共启新章。
念萍踪万里，
殊方寂寂；
同侪相勉，
乡语琅琅。
雅集群贤，
以能相授，
乐向桑榆寄晚芳。
银光起，
似繁星点点，
渐照千窗。
廿年岁月堂堂，
引百川归海势正昂。
看融通四海，

弘敷华韵；
温慰孤老，
润泽他乡。
莫道秋浓，
霜枫正艳，
一片清心映夕阳。
长风起，
愿银辉永耀，
百岁弥昌。



[返回目录](#)

银光相伴 志愿情深

——写在银光老年协会22周年纪念之际

竺雪丽



时光荏苒，岁月如歌。

回首这些年来与银光老年协会共同走过的岁月，我和先生心中充满感恩。

不知不觉，我们在银光协会做义工已经十多年。从最初抱着“尽自己一点力量”的想法加入，到后来参与理事工作、编辑《银光通讯》、记录协会大事，我们荣幸成为银光大家庭的一员，也有幸与许多朋友一起见证协会的发展。

2024年，我们获得了美国总统志愿服务奖（President's Volunteer Service Award）。这份荣誉让我们感到欣慰，但更让我们感动的是，它让我们再次想起那些共同奋斗、共同奉献的日子。

因此，在这个值得纪念的时刻，我们特别要感谢银光老年协会的第十届理事会。

感谢理事会对志愿者工作的重视，对我们多年服务的认可和鼓励；尤其感谢理事会首次为义工们申请美国总统志愿服务奖，并为此投入了许多时间和心力。

对志愿者来说，最大的回报并不一定是一份荣誉，而是自己的付出能够被看见、被珍惜。

这份肯定，也让我们更加体会到：一个协会能够不断发展，离不开每一位会员、每一位理事以及每一位志愿者的共同努力。

一份责任，一段缘分

十多年来，我和先生都曾各自担任四年理事。

我们参与过理事会的文书、宣传、学习、大事记编写等等工作，其中最难忘的，是《银光通讯》的编辑工作。

《银光通讯》是协会与会员之间的重要纽带。

在余文正先生的组织下，杨毓兰、施浣芳、徐联舫、邹少男、舒朝濂、贾志兰、姜中元、王焕灯等老师，以及编辑组的许多朋友，大家一起撰稿、约稿、组稿、修改、编排和校对。

每一期刊物的背后，都凝聚着许多人的时间和心血。

有时是为了一个主题一篇文章反复推敲，有时是为了选择一张合适的照片认真比较，有时为了按时出版忙到深夜。但大家从来没有计较个人得失，而是心往一处想，劲往一处使。

先生在编辑组工作了十多年。刚加入不久，余先生就把每月发行的重任托付给他。虽然责任编辑由成员轮流担任，但每个人都认真对待自己的工作，共同保证了《银光通讯》一期又一期顺利出版。

平凡工作，也有意义

多年以后再回头看，我们更加明白，一本刊物留下的不只是文字。

它留下的是协会发展的足迹，是会员生活的片段，是朋友之间的情谊，也是属于银光人的共同记忆。

一些重要文章还曾被推荐刊登在《美华商报》《新世界时报》《华盛顿中文邮报》等报刊上。这些经历，也让我们为协会和编辑组的共同努力感到欣慰。

协会的发展，正是由这样一个个平凡而真实的瞬间汇聚而成。

有人负责组织，有人负责宣传，有人编辑刊物，有人筹备活动，有人默默做好幕后工作。每个人所做的事情不同，但目标都是一样的——让银光这个大家庭更加温暖，让会员的生活更加丰富。

我们常说，一个人的力量也许有限，但许多人的心意汇聚在一起，就能够形成温暖而持久的力量。

十多年的银光岁月，让我们更加懂得了“团结、合作、奉献”的意义。

夫妻同行，银光相伴

能够和先生一起参与其中，更是我们人生中的一份幸运。

我们一起参加活动，一起认识朋友，一起见证协会的发展，也一起留下了许多珍贵的回忆。

今天，当我们回望这段岁月，最想说的还是两个字：感谢。

感谢创办银光老年协会的元老们，为我们提供了一个互相交流、合作奉献的平台；

感谢历届理事会和所有工作人员，为协会的发展付出的努力；

感谢编辑组的每一位朋友，在那些忙碌的日子里彼此支持、彼此鼓励；

也感谢每一位会员，因为有大家的参与，银光才有今天丰富而温暖的记忆。

愿未来的银光老年协会继续成为会员温暖的家，继续为大家带来欢乐、友谊与关怀。

愿每一位曾经为协会付出过的人，都能在银光留下属于自己的美好回忆。

愿这种团结合作、爱心奉献的精神继续传承。

银光岁月，点滴珍藏；携手同行，温暖常在。



上台领奖



公寓获奖朋友合影

[返回目录](#)

二十二载银光情

——写在银光老年协会成立二十二周年之际

邹少男

2026年10月，银光老年协会将迎来成立二十二周年。

二十二年，对于一个人的人生来说，是一段漫长的岁月；对于一个扎根异国他乡的华裔老人社团来说，更是一段值得回望、值得珍惜的历程。

银光老年协会于2004年10月在弗吉尼亚州北部成立。二十二年来，从最初的几十人、上百人，发展到今天已经拥有十多个分会和众多会员，活动内容也日益丰富，从创会初期的内部交流、自娱自乐，到今天走进社区、服务社会。一路走来，我们克服了许多困难，也留下了许多值得珍藏的故事。

回望二十二年，银光最想说的，也许不是举办过多少活动、完成过多少场演出，而是：银光为什么能够一步一步走到今天？

答案或许并不复杂。因为这里有一群热爱生活、热心公益、彼此关爱的老人们；因为这里始终有一种“大家的银光，共同的家园”的情结。

二十二年前，“银光老年协会”还只是一个朴素的愿望。

当时一群生活在北弗吉尼亚州的华裔老人，希望在异国他乡拥有一个属于自己的活动天地。这些来自不同地方、有着不同人生经历的人，共同面对着一个现实：离开熟悉的故土和习惯的生活环境以后，如何让自己的晚年生活过得充实、快乐而有意义？

于是，几位热心老人开始筹划、奔波。那时候，没有现成的条件和经验，也没有充足的经费；需要了解美国相关法律，需要寻找合适的活动场地，需要筹集资金、动员人员，更需要赢得大家的信任和信心。

靠着热心、耐心和坚持，“银光老年协会”终于诞生了。

从最初有限的几项活动，到今天遍布十多个分会的学习、健身、文艺、娱乐和交流活动；从当年四处奔波寻找场地，到如今拥有相对稳定的活动体系，每一步的发展，都凝聚着许多人的时间、精力和心血。

我们今天所享受的许多“理所当然”，都来自当年那些人的“不辞辛苦”。

因此，我们不能忘记早期那些为创会、建业付出心血的前辈们，也不能忘记一批又一批默默奉献的义工。他们留下的不仅是一个协会，更是一种愿意把自己的余热奉献给大家的精神。

银光成立的宗旨，是团结和服务华裔老人，帮助大家适应美国生活、参与社会活动，促进中美文化交流和民间友谊。二十二年来，这一宗旨始终体现在银光人的日常生活中。

今天，银光的文体活动已经十分丰富，涵盖学习、健身、文艺、娱乐等多个方面。这些活动并不是简单地“打发时间”，而是在让老人们接触新的事物，培养新的兴趣，结识新的朋友，也为大家提供展示才艺的机会。

有人从不会使用电脑，到能够用电脑编辑刊物；有人拿起笔、敲击键盘，开始写作；有人从不会跳舞，到如今也能闻曲起舞。

所以，银光既是老年人的活动之家，也是一所没有毕业日期的学校。在这里年龄从来不是学习的障碍。只要愿意学，七十岁可以学舞蹈，八十岁也可以学电脑、唱歌、写诗。只要愿意参与，就可以走进新的知识和技艺园地。

如果说丰富多彩的活动构成了银光的“形”，那么人与人之间的关爱，就是银光真正的“魂”。

许多来到美国的老人，都经历过生活环境的变化和适应这种变化的过程。原来的工作环境、朋友圈和熟悉的社会关系已远去，有些人又长期围绕子女、孙辈生活在家庭的小天地里，难免会感到孤独和寂寞。

而在银光，他们重新找到了属于自己的群体。

一位老人曾把这种感觉形容为：“一只离群的孤雁，又重新回到了雁群。”这句话，道出了许多老人的共同心声。

在银光，大家一起学习、锻炼、娱乐、旅游，欢度节日；有人生病了，会有人去看望；一人遇到困难，会有一群人伸手相助；多年未见的老朋友重新相逢，那份惊喜和兴奋，更是难以言表。

这不就是“老有所乐”之外，又多了一份珍贵的“老有所暖”吗？

二十二年来，积极参与社区活动、服务社会，一直是银光坚持的方向。许多老人并没有局限于自己的生活圈，而是积极参加当地政府和社区举办的多元文化活动，展示中华优秀传统文化；配合有关部门开展医疗保健和政策宣传；协助当地老人活动中心开展各类活动。

这样的“走出去”，既展示了银光老人的活力，也让当地社会更多地了解了华裔老人的精神面貌。

银光老人虽然年龄在增长，但人生的价值并没有因此而停止。

二十二年来，一批又一批义工自愿付出，组织各种活动，教授英语、电脑、舞蹈，带领合唱、太极和舞蹈队，编辑《银光通讯》，负责摄影、撰稿以及各种会务工作。许多事情看似细小，甚至只是活动结束后的场地整理，却正是这些默默无闻的付出，支撑着银光的日常运转。

没有掌声，也没有报酬，他们却乐此不疲。

“送人玫瑰，手有余香。”许多银光老人正是在帮助他人的同时，也收获了友谊、快乐和充实。这种朴素的奉献精神，正是银光能够走过这二十二年的重要力量。

与此同时，《银光通讯》和网络平台，也默默记录着银光一路走来的点点滴滴，成为会员沟通交流的窗口，留下了一代又一代银光人的生活印记。

二十二年过去了，最令人感慨的，是我们中的许多人真的老了。

当年意气风发，如今已经步入高龄；曾经活跃在各个岗位上的一些前辈，有的已经离开了我们。但是，银光的脚步并没有停下。

一批又一批新的老人加入进来，一批又一批新的义工接过接力棒。有人从观众变成演员，从参与者变成组织者，从接受帮助的人变成帮助别人的人。

这就是银光的传承。

时代在变，银光老人的生活方式也在变。网络和数字技术改变了交流方式，新的兴趣和活动不断融入银光。但有些东西始终没有改变：团结互助没有变，热爱生活没有变，服务他人的意识没有变，对友情和温暖的珍惜没有变。

这或许正是银光能够稳步走过二十二年的重要原因。

银光，仍然是大家心中的那束光。

对于银光老人来说，晚年并不是人生的“最后一站”，而是人生另一段值得认真走好的旅程。

回望二十二年，有艰辛，有欢乐，有汗水，也有无数值得珍藏的回忆。展望未来，我们仍然要继续学习，继续活动，继续为会员和社区做一些力所能及的事情。

银光不只是一个协会的名字。它是一群老人共同走过的岁月，是一份跨越地域的乡情，是人与人之间的友情，也是晚年生活中的一片温暖家园。

愿我们珍惜一起走过的岁月；愿银光继续凝聚更多的老人，为大家提供学习的机会、健康的生活、快乐的时光和温馨的友情；愿每一位银光老人，都能在属于自己的夕阳岁月里，活得健康、充实、有尊严、有价值。

二十二载银光情，染白了我们的头发，却没有带走我们对生活的热爱。

让我们继续携手走下去，走向下一个十年，再下一个十年。

让银光这束温暖的光，继续照亮我们晚年幸福的道路。

2026年9月22日

[返回目录](#)

贺银光老年协会成立二十二周年

张佩华

廿二春秋聚暖阳，

银光熠熠映华堂。

琴书雅韵松姿健，

歌舞清欢鹤发昂。

共把温情酬岁月，

长将善意驻家乡。

今朝把酒同相庆，

再约芳辰醉晚香。

[返回目录](#)

五十五载共此生

邹少男

2026年8月29日，是我与老伴结婚五十五周年的纪念日。五十五载风雨相伴，携手走过人生岁月，也共同享受了儿孙绕膝的天伦之乐。值此相伴五十五周年之际，赋诗一首，以志纪念，亦寄托相濡以沫、白首相伴的深情。

五十五载共相亲，
风雨同舟岁月新。
昔日青春怀壮志，
今朝白首享天伦。
儿孙绕膝添欢趣，
携手歌舞笑语频。
翡翠流光情不老，
来生依旧共斯人。

2026年8月29日

注释：

第七句“翡翠流光”中的“翡翠”，取其温润、珍贵、色泽长青之意，借以寄寓五十五载婚姻历久弥新、情意长存。

按照流行的婚姻周年纪念习俗，结婚五十周年称为“金婚”，五十五周年常称“绿宝石婚”。诗中以“翡翠”入句，并非将翡翠与绿宝石视为同一种宝石，而是借二者共同的绿色意象及温润、珍贵之美，寄托相伴五十五载、情深不老的美好寓意。

[返回目录](#)

吟诗唱歌贺中秋

——安妮湖公寓“诗词班”中秋诗歌会侧记

方 元

金秋送爽，丹桂飘香。中秋佳节将至，安妮湖公寓“诗词班”的诗友们欢聚一堂，以诗为媒、以歌传情，共同举办了一场温馨、热烈而又充满文化气息的“中秋诗歌会”。

我们是一群热爱诗词的居民，目前共有九位诗友，平均年龄85岁以上，其中还有三位90岁、91岁的高龄长者。两年来，班长田桂英女士的热情主持和精心组织，“诗词班”从一个小小的微信群，逐渐成长为一个充满诗意和活力的温暖大家庭。

每周三上午诗友们在群里分享诗词，有时由班长命题，大家接龙唱和；每月两次面对面相聚，或分享自己喜爱的诗词，或交流学诗心得，也常常穿插唱歌、手指操等活动；还把当月围绕“大暑”“立秋”等节气的主题诗词整理成一期《夕阳诗苑》，至今已经出版了17期。诗词，让我们的晚年生活多了一份雅趣，也让彼此的心越走越近。每年，我们还要举办一次较有规模的联欢活动，并邀请亲朋好友前来参加。今年的中秋诗歌会，正是在浓浓的诗意和友情中拉开了帷幕。

精心布置的小会场，凝聚着大家的心意

晚会开始前，诗友们早早来到会场，大家各尽所能，把平常的活动场地布置得喜气洋洋。张先生用彩纸工整地写下“中秋诗歌会”五个大字，格外醒目；田女士买来漂亮的桌布，把桌面装点得温馨雅致；李女士准备了喜庆的鲜花，为会场增添了节日色彩；其他诗友则准备好了茶水，月饼和各式点心。有忠夫妇提前写好请帖，送到朋友们手中，热情邀请共度中秋。一张张请帖，一朵朵鲜花，一块块月饼，看似都是小事，反映我们对这次聚会的重视，更凝聚着诗友间深厚的情谊。还有嘉宾朋友带来的大西瓜，好似“及时雨”又甜又解渴。

六个精彩节目，诗歌与欢乐交相辉映

晚会开始，群主田女士首先致欢迎词，热情欢迎各位好友、嘉宾的到来，邀请大家一起欢度中秋佳节。随后，一个个精心准备的节目接连登场。

第一个节目：诗歌五联唱 五位“帅哥”上着白衬衫、下穿深色长裤、胸前系

着红丝带精气神十足，逐次领诵我们耳熟能详的五首诗：释绍昙的“春有百花”、刘禹锡的“乌衣巷”、贺知章的“咏柳”、苏轼的“春江晚景”、以及杨万里的“小池”，一人朗诵完一首诗，其余诗友齐声唱这首歌，将诗朗诵与歌声交织在一起，既有诗词的韵味，又有歌唱的欢乐。靓妹们毫不逊色，红上衣配上黑裙子，胸前戴着一朵浅色大牡丹花分外亮眼，一边唱还一边有节奏地拍手，增加现场气氛，为晚会开了一个热烈的好头。

第二个节目：“花字飞花令” 飞花令是古人行酒令时玩的一种诗词游戏。活动开始前，资深诗友张先生向大家介绍什么是“飞花令”，随后五位诗友轮流背诵含有“花”字的两句诗。你来我往，诗句接龙。五人背完诗词为一轮，在连接过程中，如果没有停止及接不上的差错，台下便鼓掌鼓励，继续往下进行。大家越接越有兴致，一连进行五轮。诗友们脑海中平时诗词储备在这一刻派上了用场，台下听众也十分投入，不时以掌声为诗友们加油。这既是诗词的较量，更是一次快乐的展示。

第三个节目：诗词分享 四位诗友分别朗诵自己喜爱的诗词，并分享该诗词和介绍作家。有李白的“观庐山瀑布”、有自己创作的“见乌龟马路穿行”、有王昌龄的“出塞”、及贺知章的“少小离家老大回”共四首。一首首熟悉的诗句，不同的声音呈现出不同的韵味；一番番真挚的解读，又让大家对并非生疏的诗词有了新的感受。诗词之美，不仅在于文字，更在于它能够穿越岁月，与我们的生活和心灵相遇。

第四个节目：齐唱《上春山》，《上春山》是一首以春天为主题、融入十多首古诗意境的歌曲，深受诗友们喜爱。虽然我们今天欢聚在秋日，唱起是春天的歌，大家依然兴致盎然。熟悉的旋律响起，大家放声歌唱，歌声中有这春天的明媚，更有我们对生活的热爱。

第五个节目：手指操 诗友李女士带领大家做手指操，从简单的“石头、剪子、布”开始，随着口令左右手不断变换动作。看似简单真正做起来却并不容易。不分主宾、不论长幼，每个人都伸出双手，认真跟随口令，努力让左右手配合起来，有时跟不上节拍，便忍不住笑出声来。据说，手指活动能够对大脑产生一定的刺激。对于我们这些“银发诗友”来说，动动手指、动动脑筋，更重要是动出快乐、动出活力。欢声笑语中，大家的距离更近了，晚会的气氛也被推向了高潮。

第六个节目：舞蹈《达坂城的姑娘》 这是最后一个节目，由诗友与嘉宾共同合作的舞蹈《大坂城的姑娘》。欢快的音乐一响，三位演员们翩翩起舞，轻盈的舞步、灿烂的笑容，把节日的喜庆气氛充分展现，很受大家的喜爱，一曲结束

掌声久久不息。在大家热烈要求下，演员们又一次登台，再跳一遍！台上尽情舞蹈，台下掌声、笑声不断。那一刻，年龄仿佛已经不再重要，重要的是我们依然拥有一颗热爱生活、追求快乐的心。

嘉宾助兴，诗情更浓 晚会上，嘉宾纷纷献上自己的祝福和节目。年轻的朋友伯婷声情并茂朗诵苏轼的《水调歌头·明月几时有》。“但愿人长久，千里共婵娟”的千古名句。在中秋月圆之际，更显得格外亲切动人。此外，还有三位朋友分别发表讲话，充分肯定和赞赏了这场别开生面的中秋诗歌会，也为诗友们两年来坚持学习诗词、丰富晚年生活的精神点赞。这些真诚的话语，让在场的每一位诗友都感到温暖和鼓舞。

一轮明月寄深情，一曲《十五的月亮》圆满收场 晚会最后，全体人员一起合唱《十五的月亮》。亲切的旋律响起，大家共同歌唱，歌声里有中秋团圆的喜悦，有朋友相聚的温暖，也有对美好生活的珍惜和祝愿。

我们年过八旬，有的已经九十高龄，岁月带走的是青春的容颜，却带不走我们对诗歌的热爱、对生活的热情和对友情的珍惜。两年来，我们吟诗、唱歌、交流、相聚，从一首首古诗词中寻找生活的美好，从一次次相聚中收获了友情和快乐。《夕阳诗苑》已经出版了17期，而我们的诗意生活还在继续。中秋，是团圆的节日，也是美好的象征。

愿我们这些热爱诗词的“银发少年”，继续以诗养心，以歌抒怀，以健康的身体、年轻的心态拥抱每一天；愿诗友之间的友谊地久天长；也愿我们的“诗词班”越办越好，让晚年的生活始终有诗、有歌、有朋友、有欢笑！

赋诗一首“明月诗意友谊长”结束本文。

一轮明月映湖光，几缕诗情伴夕阳。

吟诗唱歌贺中秋，诗意人生友谊长！



图一 晚会前，紧锣密鼓的准备



图二 诗词班长田女士向来宾致欢迎词



图三 资深诗友张先生讲“何为飞花令”



图四 诗歌五联唱



图五 分享诗词之美



图六 五位诗友接龙“花字飞花令”



图七 舞蹈“达坂城的姑娘”



图八 李女士教手指操



图九 全体学做手指操



图十 嘉宾伯婷女士朗诵《水调歌头·明月几时有》



图十一 “中秋诗歌会”主宾合影留念

https://youtu.be/JXzi3CEPpBI?is=9_GLGGVeqmYJdN2z

点击链接观赏视频

[返回目录](#)

“老来伴”是岁月最珍贵的礼物

邹少男

“少年夫妻老来伴”，是一句耳熟能详的老话。我不仅早就听人说过，也曾见诸文字。过去听到这句话，只觉得说的是夫妻相伴一生的美好愿望。如今到了82岁，才越来越深切地体会到，这句老话里真正值得珍惜的，或许不是所说的“少年夫妻”，而是最后三个字——老来伴。

至于“少年夫妻”，从现今的年龄划分看，“少年”通常是指儿童向青年过渡的阶段。古代中国婚姻年龄较早，年少成婚的现象较为常见，这与当时特定的历史背景密切相关。到了现代，人的婚育年龄、生活方式、教育程度和婚姻观念都发生了很大变化。因此，所说的“少年夫妻”更多可以理解为年轻夫妻共同走过人生的概括。

我27岁时与23岁老伴结的婚。当时的惯例，结婚双方年龄之和要够50岁。虽然没有正式的文字规定，却是大家默认的“规矩”。我们就依此走进了婚姻殿堂。

如今，我82岁，老伴78岁，婚姻已经走过55年。年轻时，并没有特别在意“老来伴”的宝贵涵义。那时上有老、下有小，工作和家庭事务繁多，夫妻相伴是再自然不过的事情。直到晚年，才真正明白：夫妻相伴，是人生晚年最难得、最踏实的幸运事。

这种“伴”从不张扬，就在每天的生活里：早晨醒来，身边是亲密的人；天气变化，彼此提醒添衣；身体不适，对方马上察觉；出门走走，有人同行；家里有事，有人商量；高兴时一起欢笑，困难时共同面对。

老年了才醒悟：“老来伴”，伴的是生活，是岁月，是欢悦，是健康，也伴着困难和缓慢的衰老。正是这些细微而平常的陪伴，筑成了晚年生活最真实的幸福情景。

回顾这大半生，我们都曾有过风华正茂的岁月，经历过岗位上的拼搏；有过聚少离多的辛苦，也有过儿孙绕膝的欢乐。一路走来，并非总是风平浪静，但无论遇到什么，我们都共同坚韧地走了过来。

儿孙们各有自己的生活，曾经热热闹闹的家庭又归于清静。此时，身边的人显得尤为重要。有人说，年轻时夫妻是“同甘共苦”，到了老年则是“相依为命”。这话很朴素，却很真实。

2024年8月，在我们结婚53周年时，我曾写下一首诗，算是对共同走过岁月的小小注解：

《金婚过后的心愿》

昔日风华正茂年，

一条战壕各守边。

相识相知有灵犀，

喜结连理齐润甜。

征战岁月又东西，

心存甜蜜情缠绵。

转眼身边孙辈绕，

小燕飞离身清闲。

幸有舞友聚成群，

乐声唤起舞翩跹。

金婚已过有三载，

惟愿来生再结缘。

这首诗里，我最想留下的，就是最后一句：“惟愿来生再结缘。”

人这一生，能够从年轻走到年老，本身就是一件不容易的事情。几十年的夫妻，不可能事事意见相同。可是走到人生后半程才发现，曾经有过意见相左的事早已云散，留下来的是彼此无法替代的熟悉，是转身时那个始终还在身边的人。

所以，再读“少年夫妻老来伴”，感受更加深刻。年轻时以为夫妻相伴是生活的常态；到老才知道，相伴本身就是一种福气。

当下，只要醒来时彼此还在，一日三餐能坐在一起；有话就说，有事就能商量；累了有人问候，病了有人照料；一起出去看风景，与熟人、朋友聊天，这就

是老年生活最朴素、最真实的幸福。

因此，“少年夫妻老来伴”说到底，不只是一句老话，更像是前人留给后来人宝贵的人生体验。

年轻时结伴，是缘分；共同走过岁月，是责任；到了晚年仍然相伴，则是一份难得的福报。

我和老伴已经走过55个年头，不必去问今后的路还有多远。只愿春来时，一起去看花；秋到时，一起去看叶；每天一起走走；累了，就坐下来聊天，悠闲地享受着岁月。

这就是我82岁以后，读懂的三个字：老来伴。

2026年8月26日



[返回目录](#)

西江月·雨霁

峪岚

小序：

昨夜风雨骤作，雷声殷殷，庭中草木偃仰。晓起天宇澄明，枝叶沐日，恍若无事。

丙午年七月十六日

入夜惊风卷雨，
雷鸣木折草疯。
晓来日暖净长空，
玉叶金枝如梦。
世路几多云黯，
人间难免霜浓。
低回过后且从容，
云外青山犹耸。

[返回目录](#)

歌声悠扬润岁月 同心相聚绽芳华

——银光合唱团第五届卡拉OK歌会圆满落幕

银光合唱团

金秋九月，歌声悠扬，岁月安然，欢聚一堂。2026年9月16日上午，银光合唱团第五届卡拉OK歌唱会在亨顿老年活动中心温馨举行。全体歌友盛装赴约、热情相聚，用动听的歌声唱响热爱、唱响美好，整场活动气氛热烈、温馨祥和，为本年度团队文化活动写下了浓墨重彩的美好篇章。

上午十时歌会在王志兰团长、毕明方老师深情悠扬的二重唱《静静的黄昏》中正式拉开帷幕。旋律舒缓动人，瞬间点燃了现场氛围。随后，独唱、男女二重唱、小组唱等多种演唱形式轮番登场，十九首经典曲目依次呈现。歌友们精神饱满、倾情演绎，既有大气磅礴的经典老歌，也有温柔婉转的抒情金曲，每一首歌声都真挚动人、余味悠长。台下掌声不断、笑语盈盈，台上台下相融相通，尽显银光合唱团积极向上、温暖和谐的团队风貌。

本次歌会尾声，李继英老师一曲深情唯美的《花又期》为整场卡拉OK演出完美收官。悠扬的歌声治愈人心、温暖全场，歌友们伴着优美的旋律翩翩起舞，歌舞相融、其乐融融，为本次卡拉OK活动画上圆满而温馨的句号。

自创办以来，银光合唱团坚持年年举办卡拉OK交流会，至今已是第五届。活动旨在为大家搭建展示自我、互相学习、共同进步的平台，有效提升团员演唱水平，增强团队凝聚力与向心力。本次活动近五十名团员积极参与、你认真展示时、他在用心聆听，充分展现了银光人热爱生活、热爱歌唱、积极阳光的精神风采。大家在歌声中陶冶情操、愉悦身心、增进情谊，真正实现了同台展示、同台交流、共同提升。

一场精彩圆满的活动，离不开每一位默默付出的人。本次歌会顺利成功，离不开指导老师李继英的悉心指导与专业引领；离不开每一位登台歌友的认真准备和积极参演；离不开每一位到场聆听的歌友的热情支持与真诚鼓励。

特别致敬台前幕后辛勤奉献的各位志愿者：感谢毕明方老师全程负责音响保障，细致稳妥、默默坚守；感谢合唱团王志兰老师的辛苦指导和部署，感谢张运

杼老师精心主持、串联全场；感谢陈华、计丽英、钱秀珍等老师任劳任怨、全力配合、默默服务、无私奉献！

更要由衷感谢本次活动的摄影摄像老师，蔡虹老师全程专注抓拍，用镜头定格每一个精彩瞬间。高振江老师不辞辛劳、长时间坚守岗位，为录像后期制作连续工作十余小时并毫无怨言，为全体歌友留存下珍贵、温暖、完整的活动影像资料。正是两位老师的辛勤付出，让所有美好歌声与动人画面得以永久珍藏。

同时，由衷感谢张友竹老师笔耕不辍、才思敏捷，第一时间为本次活动撰写精彩花絮报道。文笔细腻、记录详实，完整留存下了合唱团的温暖点滴与精彩瞬间，为团队留下宝贵的文字资料。

聚是一团火，散是满天星。第五届卡拉 OK 歌会在欢声笑语、意犹未尽中圆满落幕。歌声有期，美好无限。一次次相聚、一次次歌唱、一次次相伴，让银光合唱团愈发温暖、愈发团结、愈发精彩。

期待下一次，我们再以歌相会、以乐相伴，唱响美好流年，绽放更多芳华！



[返回目录](#)

浣溪沙·为感恩茶话会作

姚永春

翁妪畅谈聚一堂，
善行公益学优长。
爱心培育在宣扬。
能有慈悲最可敬，
解难贫弱倍荣光。
人生贵在好心肠！

2026年9月17日

[返回目录](#)

西江月·乐园所见所感

姚永春

日日乐园相聚，
真诚彼此问好。
先生女士搀扶着，
争道一声“您早！”
美食两餐可口，
中间果品慰劳。
频频道谢“辛苦了！”
赢得娇容堆笑

[返回目录](#)

水调歌头·庆祝丙午中秋

姚永春

明月今宵有，
无酒莫询天。
自知人世辛乐，
不必问广寒。
回望神州故国，
今日正逢盛世，
举世皆惊叹。（“叹”这里读平声）
身在他乡地，
遥祝永平安！

畅和睦，期共赢，中美间。
白宫昨日盛宴，
礼遇超从前。
更有传媒协助，
两国同心携手，
治理全球难。
齐贺中秋节，
快乐赋吟篇！

2026年9月25日，庆会即席

[返回目录](#)

记小溪谷分会温馨老友聚会活动

云芸

秋风和煦，情谊绵长。2026年9月21日，小溪谷分会12名会员欢聚一堂，开展了一场温馨融洽的老友聚会。久别重逢的会员们相见甚欢，彼此握手拥抱、闲话家常，浓浓的温情萦绕在现场每一个角落。

由于小溪谷长期装修，室内场地无法正常开展集体活动，鉴于这个原因现任分会长陈良建决定组织一次线下聚会，龚留英策划亲自现场选址。大家亲切围坐在一起，温情回望小溪谷分会一路走来的温暖过往，纷纷畅所欲言、各抒己见，认真探讨分会未来的发展思路与活动规划，为分会后续的建设凝聚共识、积蓄力量。

久别很高兴，有会员提议舒展筋骨、强身健体，来秀一场传统养生运动。在陈良建分会长的带领下，部分会员一同练习了八段锦与24式太极拳。想不到大家动作舒展、神情舒畅，在轻柔舒缓的音乐声中，在运动中放松了身心、舒展了其体态，现场氛围轻松活跃，尽显老友相聚的惬意与美好。



活动交流中，陈良建分会长真诚表示，此次聚会旨在与久违的老会员重逢相聚、拉近彼此距离、深化同分会情谊。同时，他也恳切鼓励各位会员，积极参与

银光协会的各类活动，多多走出家门、相聚相伴，延续分会温暖氛围。

随后，银光协会发起人、第一届理事长龚留英，为大家深情回顾了小溪谷分会的发展历程。龚理事长回顾：“小溪谷分会自2010年正式成立，十余载的风雨兼程，一路攻坚克难，先后克服交通不便、人员频繁流动、活动开展困难等诸多难题，在艰难中还是稳稳扎根发展。并回望分会峥嵘岁月，姜分会长（双姥）作为分会的第一任分会会长，在2011年至2016年任职期间，带领分会走向辉煌，彼时分会学习氛围浓厚，教室常常座无虚席，众多会员齐聚学习英语、共同进步，成为分会一段难忘的高光时光。



在分会发展的艰难时期，汪基铭分会会长、李源副分会会长夫妇勇挑重担、坚守岗位，接力担任分会会长，默默坚守小溪谷活动中心，不离不弃、深耕坚守，真诚迎接每一位热爱集体、愿意加入的新老会员，为分会守住根基、留住烟火。”

汪基铭分会会长现场也分享了，任职期间的坚守经历与心得体会。即便现在卸任分会会长职务，他与李源副分会会长依旧心系分会、初心不改，坚持每月前往小溪谷活动中心看一看、转一转。每次去小溪谷活动中心时，工作人员始终亲切地唤他一声“JIMING”，温暖如故、温情依旧。

这里有承载着他们分会会长们和会员们奋斗小溪谷活动中心、他们辛勤付出的热情，早已成为大家心中难以割舍的牵挂。陈良建分会会长也借此机会鼓励大家等小溪谷活动中心修缮完工，我们还是结伴前往活动中心相聚，凝聚人气、延续情谊，让小溪谷分会的温暖一直传递下去。

欢乐的相聚时光转瞬即逝，本次聚会圆满落幕。各位会员纷纷有感而发，直言此次相聚格外温暖治愈。久别重逢老友，分外亲切暖心，看着每位伙伴都精神饱满、神采奕奕，人人安康喜乐、状态极佳，心中满是欣慰与欢喜。



大家非常满意这次聚会，感谢龚老师不顾旅游疲惫，回家后马上开车为聚会挑选地方，同时也为精彩的拍摄和航拍记录点赞，一张张定格美好瞬间的照片，留存了本次聚会的珍贵回忆。众人纷纷表示，十分喜爱这种简单、轻松、快乐的相聚模式，未来会多多参与线下聚会，彼此交流心得、相互学习、携手相伴，共度美好时光。

[返回目录](#)

诗 二 首

陈新中

情满中秋联欢晚会

情深谊厚聚一堂，
满怀度节心激荡。
中华儿女喜团圆，
秋来硕果收获忙。
联颂共唱歌嘹亮，
欢乐赏舞迎吉祥。
晚月皓明身健康，
会赐老人幸福长。

泰森中秋联欢会赞

泰森中秋联欢会，
欢歌笑语舞翩飞。
合唱过好每一天，
东方之珠敖包醉。
天涯海洋夕阳美，
二胡小河长流水。
山楂梔子格桑拉，
岁月分明诗荟萃。

[返回目录](#)

难忘汉江

张锡钧

1970年3月—1973年8月，我参加了襄渝铁路建设，驻扎在安康地区紫阳县，工地临汉江，还乘机动船数次往返紫阳—安康，让我有较为充裕的时间近距离面对汉江。

汉江是长江最长的支流，发源于汉中宁强县的秦岭山脉，自西向东横贯陕南的汉中、安康两个地区，进入湖北，在武汉并入长江。陕南的汉江蜿蜒穿行于群山之中，河床落差大，水流湍急，多险滩。有的河段在枯水季节可以趟水而过，有的则是深潭。有的地方河道夹在两山之间，岸边陡峭无路可走；有的地方河滩宽阔，布满了卵石。陕南地区气候湿润温和，四季分明，雨量充沛，地广人稀；尽管早在明清时期就已过度开垦，但是山坡还是长满树木庄稼。那时除安康城之外，各县一般仅有几家手工业作坊，一座小型水力发电站供县城照明，没有冒烟排污的工厂，广大农村化肥使用极少（经济原因），所以大气与河水基本没有污染。我曾数次从紫阳沿江步行数十里，在明媚的阳光下，满目青山，江水碧绿，环境安静，路上仅你一人，无拘无束，任思绪自由放飞。有一次，江上有条木船下行，四个精壮汉子喊着“嗨、嗨”的号子摇桨，船顺水迅速滑去。身处如画之景，带来极大的轻松愉悦之感，一时心中的烦恼抛到九霄云外。

然而，山区的江河，总有其野性的一面。在夏秋季节，连雨一周左右，山洪暴发，大量的水挟带泥沙以及枯枝败叶夺路而下，此时昔日平缓的河面，水位陡涨，河滩宽濶了许多。江面上波涛汹涌，浊浪滚滚，无法航行，只有候其慢慢消退。即使平时，表面平缓的河段，其实暗藏杀机。某天下午，我们民工十来人，一起下河洗澡，临走时发现少了一个，衣物尚在，人却不见，期间也未闻求救呼声。上级得到报告之后，雇请当地农民，驾船河里打捞、投放炸药等，直至下游30多里的范围，历时数十天，所有努力皆是无功而返，一个鲜活的生命，瞬间就被江河无情吞噬。山谷中的河流，有些地方河槽较陡，加之造山运动时滚下的巨石一直落到河底，河床坎坷，水流复杂，稍有不慎就有可能被暗流卷走，或被嵌进石缝脱身不得，我不只一次看到江面上漂着四仰八叉或是躯干肿胀成桶状的成人尸体，他们的亲人一定还在焦急等待寻找之中，可怜的人，可怜的家庭。我还亲眼看到，3名解放军战士放木排下行，不知何故突然木排倾覆，十几分钟之后救援赶到，落水战士都已牺牲。再回看汉江，她仍是照样流动，好像什么也没发生过似的。所以，对于天然江河，我始终抱有敬畏之心，绝不冒险。

其实，何止江河如此，山地同样充满了神秘的气氛。我们建设的这段铁路沿汉江北岸，是秦岭南坡，山麓缓长，峡谷较多，但到江边已经没有悬崖峭壁，没有瀑布深潭，也无岩洞暗河，不见密布的森林，大型野兽早已绝迹，也无外来流动人员进出，筑路民工就是驻扎在这样的环境之中。来自同一公社的人组成一个施工单位，选地盖房（一般在有水的山沟，远离河边），集体生活。在参加施工一年多后，他们对周边环境已经非常熟悉了。然而，某天早上，发现少了一位民工。早先已安排他回家探亲，不日即将启程，现在理好的物品原封未动，人却不知去向。组织力量寻遍了四处，全无踪影。排除了自杀、他杀、拐骗这类原因。数月未果，最后只得宣布失踪。一个年轻的生命，就此从人间蒸发。

我不大相信所谓超自然力量，却也无法解释这样的事件。由此我就理解为什么藏民会把有些山、湖当作神来崇拜。那些看似沉睡多少年的山脉，完全可能还隐藏着我们所不了解的秘密。人类文明史不足万年，现代科技发展仅仅数百年，面对已经存在了数十亿年的地球，我们连小学生的辈分都排不上，对大自然的认识，必定还有许多盲区。

我喜欢奔流的汉江，因为这是自然力量的展示。然而，如今汉江上，一座座电站水坝将她的脉络生生截断，流动的汉江变成了几段平静的“库区”^[注]。回顾历史，从明清时代直到文革，人们就在这里毁林开荒种植粮食。现在我们修筑大坝蓄水发电。若说以前所作不过给地球挠痒痒，则现在是动手术了。开荒造成水土流失，破坏了生态，要退耕还林、封山育林。那么大坝的长远影响怎样？只有留待后人去承受、评说了。

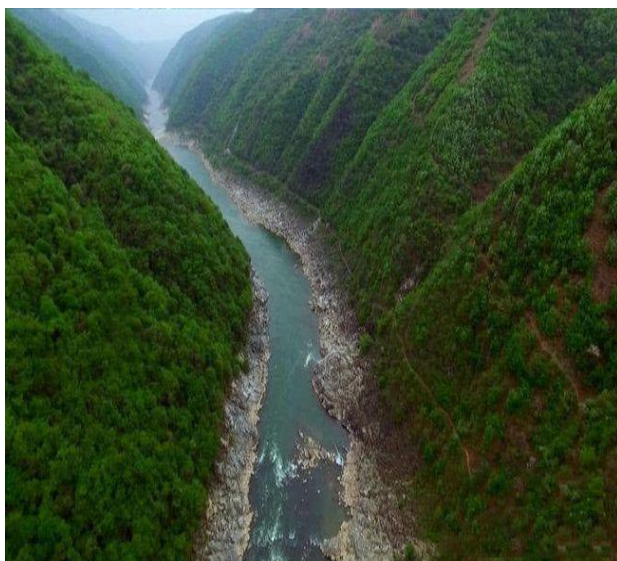
〔注〕 从前非机动船自安康顺汉江而下可以直达到武汉，在西万公路尚未修通之前，当地土产如生漆、桐油、茶叶、棕等物资就是这样运输出去，换取棉布、烟草、肥皂、盐等生活必需品。

自上世纪70年代以来，在汉江上游陆续建造了7座大坝，设计以发电和灌溉为主要目的，对通航问题考虑不足，如有的电站就无船闸，安康大坝开闸、放水没有规律，致使航道中断，汉江上游2000余年的航运史从此结束。

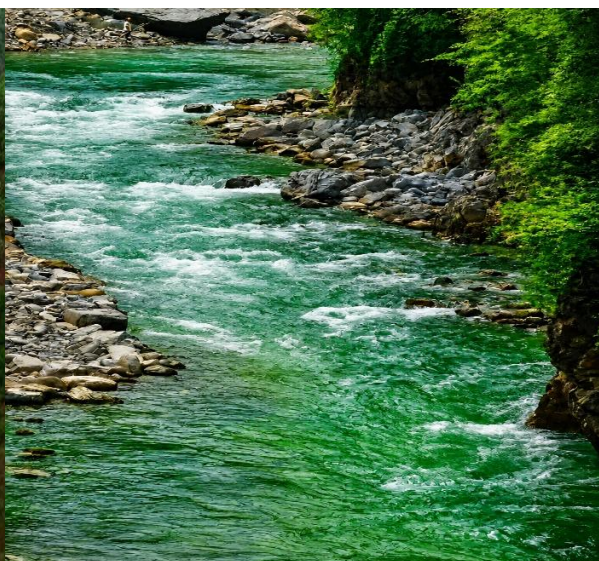
当然 同时随着铁路、公路建设的发展，安康地区的交通得到很大的改善。截止2020年，已有通车的铁路4条，高速公路4条。在陆路交通日渐发达的现代，汉江航运是否还有价值，这是专家与行政官员讨论的问题。近年，关于航道复航的呼声不断增高，行政部门也开始列项规划，但非易事了。

作为一个曾经乘船在江上走过的旅客，当时留下的感觉是在平静水库里乘船旅游根本无法相比的。

下附照片均来自网络《汉江老照片》，本人添加文字。



上世纪 70 年代之前的汉江



V 型河谷



雨后涨水的汉江



江边的乱石

另：汉江拉纤

非机动船没有动力，上行得靠人拉。

纤绳由数股竹篾编成，直径约3-4公分，非常坚韧，又便于盘曲收纳，船上自备。木船没有机动，船工兼作纤夫，为上行重要的动力。在水流较急的滩头，尚需附近农民帮忙，他们只要听到大声吆喝或是机动船汽笛声，便会自带搭绳从山上下来（顺便赚些外快）。此时，船太公是总指挥，留在船上的工人奋力撑篙协

助，机动船则开足马力，柴油机发出“突突”的吼叫，水边，领头人喊着悠悠的号子，后面的纤夫躬着身子，手脚并用，步调一致，“嗨吆”一声，艰难上行一步。一般的船，只在单侧拉纤，较大的船，甚至要20多人在两侧拉，场面甚是壮观。在过长、急的滩之前，船还先得减负，客人下船步行（称跑滩），货物卸载由牲口驮或雇人搬运（称过滩）。我还经历过一次上滩失败，船立即被激流冲下数十米，只得重新集结、调整航向再作努力。每次上滩成功，都是应该欢呼的胜利。



[返回目录](#)

庆祝乐园老人康养护理中心十周年庆典暨 中秋联欢会

王姝燕

9月25日上午，乐园分会举办了庆祝乐园老人康养护理中心十周年庆典暨中秋联欢会。138名老人参加了活动，还认认真真表演了13个节目，取得了圆满成功。

十年，说长不长，说短也不短。从2016年到2026年，乐园老人康养护理中心一路走来，有欢笑、有忙碌，也有许许多多值得记住的温暖时刻。这十年，大家从陌生到熟悉，从相识到相知，慢慢地，乐园就成了一个大家愿意来、喜欢来、来了就觉得亲切的地方。

今年乐园的十周年，恰逢中秋佳节。大家欢欢喜喜聚在一起，过节、庆祝、看节目、吃美食、也给乐园过一个热热闹闹的“生日”。

十周年，留下的是满满的回忆。庆典现场，一束束鲜花、一张张笑脸，还有一张张珍贵的合影，把这一天的美好都记录了下来。有人戴上生日帽，有人手捧鲜花，有人忙着拍照留念。大家笑得那么开心，仿佛又回到了年轻的时候。十年里，我们一起吃饭、聊天、唱歌、跳舞，一起参加活动，也一起分享生活中的点点滴滴。慢慢地，大家从“认识的人”，变成了“熟悉的朋友”，再变成了彼此惦记的老朋友。乐园的十年，不只是一个中心走过的十年，也是大家一起并肩走过的一段美好时光。

今天的舞台特别热闹！台上台下，到处都是满满的快乐。有歌声、有舞蹈、还有一个个准备的精彩节目。一曲《上海谣》，把大家带回了熟悉的城市记忆；一段交谊舞，跳出了优雅，也跳出了活力；一个个节目陆续登场。台上人员认真表演，台下热情鼓掌。没有专业演员，也没有什么大明星，但每一个上台的人，都是认真准备、认真生活的人。有人为了一个动作练了好多遍，有人为了节目早就提前准备好服装，还有的人一上台就特别投入，马上进入角色。台下的掌声一阵接一阵。看着大家脸上的笑容，就知道——年龄真的不是问题，开心最重要！

中秋相聚，大家在一起过节就是团圆。今年的中秋，也因为这场相聚变得格外温暖。我们来自不同的地方，有着不同的经历，却因为乐园走到了一起。

平时大家见面聊聊天、一起活动、一起唱歌跳舞，看似都是一些平常小事，却一点一点积累成了珍贵的情谊。月圆了，人也聚齐了。对我们来说，团圆不一定非要一家人围坐在一起，有时候，一群聊得来、处得来的老朋友聚在一起，也是一种幸福。

十年过去，新的故事还在继续。十年，是一个值得庆祝的日子，但也是一个新的开始。回头看看，这一路有辛苦，也有收获；有忙碌，也有感动；更多的，是大家一起留下的美好回忆。今天，我们为乐园十周年庆祝；明天，我们还是一起唱歌、跳舞、聊天、活动，开开心心过好每一天。

愿未来的日子里，大家身体健康、心情愉快，有事一起商量，有活动一起参加，有快乐一起分享。十年相伴，感谢一路有你；花好月圆，愿我们一直这样热热闹闹、开开心心地走下去！

乐园老人康养护理中心十周年庆典暨中秋联欢会圆满落幕！照片虽会慢慢褪色，但这一天的笑脸和欢聚，会成为我们共同珍藏的美好回忆。

十年相伴，岁月有情；

乐园有爱，幸福常在！





[返回目录](#)

情满中秋

——银光泰森分会主办的中秋联欢晚会

余维新

2026年9月1日秋风送爽，月色渐浓。泰森公寓活动大厅内，近50名银光会员喜聚一堂。7时许一场以“情满中秋”为主题、银光公寓泰森分会主办的中秋联欢晚会，在欢声笑语中拉开了帷幕。靳川平副会长首先热情致开幕词。随后张田福会长讲话，他高度赞扬了会员们，在准备这台晚会中团结友爱的奉献精神。

晚会在合唱《过好每一天》中开启。指挥逢永旋手臂一挥，台上的歌声立刻响起，整齐划一，饱满有力。陈时达一曲洪亮的《东方之珠》，引不少观众跟着轻轻哼唱，有的闭目享受音乐，仿佛又回到了那难忘的岁月。莉莎演唱的《天涯歌女》，唱出了当年小妹妹思郎的港台韵味。吴彩兰等对唱《敖包相会》，歌声甜美，情意绵绵。唱到动情处，三位女歌者相互对望，会心一笑，台下顿时乐成一片。张乃琪、蒋孔新的外国名歌二重唱《深深的海洋》，歌声优美悠扬，把现场带入宁静温柔的氛围。徐建中演唱《夕阳红》，更是唱出了在座老年朋友的心声。人生向往情无限，最美不过夕阳红。歌声响起，大家脸上的笑容更加灿烂。

诸葛毅、余维新的配乐诗朗诵《岁月如歌》抑扬顿挫，扣人心弦。深情的朗诵仿佛穿透了沧桑岁月。诗句中的每一个字都在诉说自己的人生故事。王秀琳标准京腔的诗朗诵《月到中秋格外明》，更添了几分古今中秋的诗意。诗人姚永春为晚会即兴创作的新词《忆秦娥·中秋》言简意赅，经靳川平满怀深情地朗诵而添彩。

张微等7人的舞蹈《山楂树》柔美登场。知性女士们轻盈动人的舞姿，引得台下掌声不断。梁萍的形体舞《栀子花开》优美雅致，舞姿如花般绽放。观众掌声此起彼伏。赵森莉等9人的藏族舞《格桑花》活泼欢快，将晚会再次推向高潮。

张田福的一曲二胡独奏《我是一条小河》，琴声悠扬，仿佛一条清澈的小河缓缓流过心田。二胡时而低吟，时而舒展，台下听众也随着旋律时而凝神，时而微笑。

晚会进入尾声，音乐再次响起，大家纷纷走上舞台，忘龄自由地跟随节拍翩翩起舞。

一场“情满中秋”联欢晚会，舞的是欢乐，唱的是心声，聚的是友情，享受的

是生活。人到夕阳，依然可以舞出精彩；岁月如歌，依然可以唱响幸福！最后，在新老会长发给大家情满中秋糕饼的温馨欢乐气氛中，晚会圆满结束！





[返回目录](#)

维也纳中心中秋节庆祝活动

刘怡菁

9月25上午10:30至下午2:00，维也纳中心举办了一场隆重而热闹的中秋节庆祝活动。来自各地的朋友欢聚一堂，共有100多人参加，其中银光会员约50人。

这次中秋庆祝活动节目丰富、精彩纷呈，现场充满了欢声笑语。大家载歌载舞，带来了中文、英文、西班牙文、越南文、韩文等不同语言的歌曲，充分展现了多元文化的魅力。

由玲霞老师带领的《金梭银梭》排舞热情洋溢、活力十足，深受大家喜爱。玲霞老师和毛姐共同表演的《梁祝》优美动人，同样赢得了现场阵阵掌声。

王丹红老师还带领大家学习西班牙舞。大家跟着老师的节奏翩翩起舞，现场气氛十分欢快，笑声、掌声此起彼伏，大家都沉浸在欢乐之中。

每一个精彩节目的背后，都凝聚着大家的辛勤付出。为了呈现最好的节目，参加演出的朋友们几乎每天都抽时间认真排练，不怕辛苦、不怕麻烦。老师们也非常用心、耐心地指导，一遍遍示范和纠正，才有了这次精彩而难以忘怀的中秋演出！

这次非常特别感谢小溪谷分会会长陈良建及夫人云芸，为我们拍摄了许多专业的美照和视频，记录下了活动中的精彩瞬间！

为了让大家度过一个温馨愉快的中秋佳节，维也纳中心还特别准备了月饼、饼干、水果和饮料。大家一边品尝美食，一边欣赏精彩节目。更开心的是，许多老朋友在这里再次相聚，大家亲切聊天、互道问候，享受久别重逢的喜悦。

现场的外国朋友也被精彩纷呈的节目深深吸引，不时竖起大拇指，对活动赞不绝口。他们纷纷称赞节目内容丰富、形式多样，现场洋溢着浓浓的节日气氛和友好温暖的氛围。

欢乐的时光总是过得特别快。大家一直欢聚到下午2点，才依依不舍地离开。

这次中秋节庆祝活动，不仅让大家品尝了香甜的月饼、欣赏了精彩的节目，更让大家感受到了团聚的喜悦和浓浓的友情。

一场精彩的演出，离不开每一位演员的认真付出，也离不开每一位老师耐心细致的指导。正因为大家共同努力、齐心协力，才有了这场精彩、温馨、令人难忘的中秋盛会。

月圆人团圆，情暖维也纳。

愿我们珍惜每一次相聚，带着这份满满的温暖与幸福，再次相约，共度下一个美好节日！





[返回目录](#)

乐园十周年暨中秋庆典致辞

梁慧聪

亲爱的爸爸妈妈们、亲爱的兄弟姐妹们：

大家好！

今天我们欢聚于此，大厅彩带飘扬、气球缤纷，一张张熟悉亲切的笑脸映入眼帘，我的内心满是激动与温暖。今天可谓双喜临门，既是中秋团圆佳节，也是我们共同的家——乐园成立十周年的纪念日。

中秋本是阖家团圆之时，而乐园，就是我们共同的家。这里有熟悉的面孔、爽朗的欢声笑语，珍藏着我们一同走过的岁月与难忘回忆。

十年光阴，值得铭记。一路走来，我们经历过风雨考验，工作也忙碌辛劳，但更多的是彼此陪伴、相互扶持，迎来了如今的美好时光。还记得十年前，一次公寓走访，几位老人家发问：“什么时候我们能拥有属于华人自己的活动中心，拥有属于我们自己的家？”这番话语深深触动了我和王经理。大家期盼的，不只是一处活动场地，更是一个可以相聚交流、互帮互助、安放心灵的港湾。

在王继红先生的带领下，我们攻坚克难、稳步前行，同时得益于银光龚留英老师和老前辈们的鼎力支持与推动，十年前的今天，乐园正式落成。

我们的第一位会员是陈秀荣妈妈，她曾动情地说：“华人的中心开了，我必须要支持，我必须要回家！”这句“我要回家”，至今令人动容，饱含着信任、支持，更是一份浓浓的归属感。

自陈妈妈开始，会员日渐增多，乐园也愈发热闹温馨。大家一同切磋厨艺，湖南、山东、上海、东北、广东各地的家乡美味轮番上桌。于伯伯包的饺子、臧伯伯做的熏鱼、刘妈妈熬的青瓜汤，滋味寻常，处处皆是家的暖意。

陆伯伯精心布置墙报，写下“快乐家园迎亲人，温馨集体享天年”，墙上一张张照片，记录下乐园无数美好的瞬间。

姜文英妈妈常常守在门口，热情地询问每一位到访的朋友，如同乐园守护者一般，用心守护着这个大家庭。

回望这些平凡细碎的往事，正是乐园最珍贵的印记。在这里，大家不再是素不相识的陌生人，而是互相关心、彼此牵挂的一家人。

我也记得孟妈妈和毕老师，一针一线在桌布上绣出朵朵小花。时隔十年，这些桌布仍在使用，小花依旧绽放。每每看见，便想起乐园的成长：十年来，我们一起历经风雨，我们依旧紧紧相依，温暖相。乐园的今天，离不开在座每一位的付出。因为大家同心协力、默默奉献，构筑起这个属于我们共同的家。

十年前，乐园如同初生的孩童，需要众人悉心呵护；而今，它已然走过十载春秋，不断发展壮大，从大家心中的美好期许，变成了能够为我们遮风挡雨的温暖家园。

在此，我由衷地道一声：谢谢！

感谢十年来一路相伴的各位爸爸妈妈、兄弟姐妹们。感谢大家在百忙之中前来相聚，在困境之中相互扶持，在平凡日子里欢聚一堂，共享欢乐。也感谢所有曾经为乐园倾情付出的每一位朋友。正是因为有你们，乐园才不只是一座建筑、一处活动场所，而是我们真正的精神家园。

今天我们庆祝的，不只是乐园十周岁，更是庆祝十年来我们不曾离散，情谊绵延至今。

我心中有一个美好的期盼：期待十年之后，庆祝乐园二十周年之时，今天在座的各位依然能够相聚于此。那时或许我们白发更添，皱纹渐多，但欢声笑语依旧回荡在这里，我们依旧能够围坐畅谈、喜乐相聚，一同高声祝福：乐园，生日快乐！

愿我们继续肩并肩、互相关怀、携手同行，奔赴更加温暖精彩的下一个更美好的十年！

祝乐园十周年生日快乐！

祝大家中秋快乐、身体健康、阖家幸福、万事如意！

也向未能到场的各位爸爸妈妈、兄弟姐妹们送上中秋祝福！

更要向十年来所有乐园工作组成员道一声：谢谢大家，辛苦了！

愿我们年年相聚，岁岁团圆；愿乐园永远充满欢笑、温暖与爱！

[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事（53） - 银光才女毕丽珠

枫林/文 双姥/转载

回顾银光十年的发展史，就要提及当年北维希望中文学校的“老年班”或称“夕阳红俱乐部”。正是在这个最初仅有几十位成员的老人群体里，催生出“银光老年协会”的雏形。作为这个俱乐部的重要一员，毕老师是这段历史的亲历者，当年发表在中文报纸“美洲时报”一篇报道“熟悉的旋律”，对她有一段这样的描述：“在北维希望中文学校的老人班里，毕丽珠老师是艺术指导，从歌曲的处理到歌唱呼吸的运用；从歌词的理解到情感的调动，毕老师均以幽默风趣的语言把大家带进了一片欢快的天地里。而老人们也是那样认真专心致志地唱好每首歌。从夕阳红俱乐部成立到现在，已经练唱了30多首新老中外歌曲，在这里老人们欢歌笑语，尽情放声歌唱着这些他们年轻时代所熟悉的旋律，回忆着过去，品味着人生。”。事实确是这样，有的朋友回忆，当年条件很简陋，大家凑点钱买了一台二手电子琴，当毕丽珠弹着琴，带大家唱起那“马铃儿响来玉鸟儿唱，我和阿诗玛回家乡远远离开……”的时候，那亲切的歌声，是怎样地勾起大家对自己人生最美好年月的回忆。

毕丽珠本来是一位中文教师，个别朋友也许会质疑她入错行了，毕老师解释说，自己并没有入错行，教书育人是自己的正业，只因为天生有艺术的爱好，而在那个不平常的年代，和一般知识分子一样，夹着尾巴做人，甘当螺丝钉的她，还承担着一个副业，那就是她所在单位文艺宣传活动的领头人，用当年一句流行语来说：“这是组织和领导对自己信任！”，当然就得摸爬滚打地去干，谁知就这样，“十八般武艺练就她一身功夫”。

朋友们对毕丽珠的评论和赞扬，大致有几个方面

1、她有组织群众文艺活动的丰富经验

无论演出条件的好坏，无论是正规的舞台，还是大堂教室，也无论演出队伍的素质如何参差不齐，她都能因人，因地制宜，进行调配，训练，最终搬出一台节目来。当年的“夕阳红合唱团”是由一群南腔北调的老人组合的，毕丽珠从识谱和练声开始，逐步调教出一支合唱队伍。并且在中文学校节庆时，把队伍拉上舞台，当时没有条件置装，毕丽珠提出统一的着装要求，男士一律深色西服，女士

着黑色长裙搭配红色鲜艳毛衣，并要浅抹淡妆。当这支爷爷奶奶级的合唱团登上学校的舞台时，坐在台下的小朋友们一阵惊喜，随即拍手欢呼，他们想不到平日衣着随便的这群长辈竟变得如此靓丽，孩子们的家长更纷纷按动相机快门，对着舞台谋杀了大量胶卷。

朋友们还提起06年毕丽珠主持的银光狗年春节联欢会，联欢会是在亨顿中心的大厅里举行的。她别出心裁地推出击鼓传花“小小玩具狗”的文娱游戏活动，把几十位银光人包揽进去，意在让他（她）们“回到小少去”，参加者边游戏边表演自己的拿手节目，尽显“老顽童”本色，时而获得观众们的响亮掌声，时而让观众乐得前仰后翻。

为了满足朋友们学点儿戏曲的愿望，经验老到的毕老师，根据黄梅戏相对好教好学的特点，还“玩”过一个新花样。她把“天仙配”中“我愿与你配成婚”唱段改为男女对唱，服饰用长睡袍，用纱巾包棉花做发簪系在头顶。当“七仙女”唱到“我愿与你配成婚”时，“董永们”立马阴转晴，用西式“OK”拥抱接受示爱。她设计的这齣“噱头”，在银光老人自娱自乐的场合里，妙趣横生，令人倾倒。

2、她有多方面的表演才能，并因此赋有很强的临场应变能力。

除了前面提及的歌唱和指挥能力外，毕丽珠的戏曲造诣在银光人中可说是数一数二的。她对现代京剧的好多唱段运用自如，也能唱传统京剧的段子如“霸王别姬”的虞姬唱段。她还能唱黄梅调“天仙配”中脍炙人口的段子“我愿与你配成婚”优雅唱腔。

除了自己担纲表演外，她还办起了“戏曲学习班”，人们很难想象她是如何把一群从未接触过京剧的女士，竟然调教到能够有板有眼地唱出“霸王别姬”的虞姬唱段“看大王在帐中和衣睡稳”，以及其它唱段。然后把她们带上舞台，别开生面地演出京剧女声小组清唱，其轰动效应真不一般。

由于她对各路戏曲段子熟练到能够信手拈来，琅琅上口的地步，也就使她有救场助兴的拿手功夫，朋友们都记得银光成立大会上的节目助兴的场面，毕丽珠临时抛出的“噱头”，就是她和龚留英配戏演出现代京剧“沙家浜”的“斗智”一幕。

还有一次大华府春节联欢晚会，地点是在马里兰州，因为不同单位节目安排发生冲突，会务组临时要求更换曲目。这时只有一次排练机会了，急中生巧的毕丽珠老师，硬是把“夕阳红”突击改编成梅兰芳的“苏三起解”调，报幕为“京调夕阳红”。老人们排练一次就走上舞台，作为指挥的毕丽珠，当时忐忑之心自不用说，但老人们何其给力，字正腔圆，台风大度。一炮轰动了会场，记者当场采访，很快就上了报刊。老人们高兴得口口相传，“京调夕阳红”从此也成为银光的铭牌节

目。

对传统民间文艺的熟悉，也是她的特长。她创作过二首天津快板，淋漓尽致地表现了华裔老人在银光活动和在老年公寓生活的风貌。这要归功于她的文字功底和语言积淀，其中一首“这里的感覺真不孬”，写的是她居住的公寓，共23段88句，通篇充满着生活气息和幽默语句，熠熠生辉，引人入胜。试摘几段与读者共赏。

“老人公寓里老人多，几个民族像联合国，华裔老人几十家，人人都有自己的窝。”

“九十的老人不言老，八十的老人正正好，七十的老人装嫩少，活蹦乱跳到处跑。”

“生活安逸无大病，活的越长越年少，只因这里不寂寞，只因这里气氛好。”

在2008年银光鼠年春节联欢会和随后 Tyson's Tower 分会春节联欢会上，毕丽珠推出“这里的感覺真不孬”的双簧表演。邀请二位比她年长的大姐黄义珍和童曼清和她共同演出。毕丽珠打着快板，演绎着二位化妆演员的肢体表演，博得了满堂彩。

3、在各种形式的文艺活动中，显示了毕丽珠出色的组织，策划能力。

随着银光的发展，银光文艺活动的规模逐步扩大，形式也趋向多样化。在银光的头几年，相当部分的这类活动，是由毕丽珠策划并主持的。这些活动成功，显示了毕丽珠的文艺素养和组织能力。她办事干练，果断，获得银光上下的各位好评。就在银光成立一周年时，她被增选进第一届理事会，担任分管文艺活动的理事。这个岗位，她一直干到第四届理事会换届的2012年10月。从2004年银光成立前后直到2012年10月，据不完全统计，毕丽珠策划主持或参与策划主持的各类文艺活动最少有22次，包括大型联欢活动如银光周年庆和每年的春节联欢活动；派出小分队参加各种社区活动；以及组织 Tyson's Tower 公寓分会，PermmmitSenior Center 和 HWFH 公寓分会三个单位的春节联欢会等。这些奉献和辛劳大多已记入银光协会的历年活动大事记中。

4、毕丽珠的文风和文采

毕丽珠是银光理事会的“秀才”，曾受命为理事会起草文稿。毕丽珠的老朋友原副理事长陈钟英老师这样说：“毕老师的文章情真意切，文采优美，大家都喜欢阅读。”多年来，毕丽珠在大华府中文的媒体上，发表多篇文章，她用那秀丽的文笔，宣传银光老年协会开展的活动。在《银光通讯》复刊后，毕丽珠是《银光通

讯》的主要撰稿人之一，她对《银光通讯》的稿约从不推诿，而是当作一件份内事认真运笔。经常是数易其稿，反复推敲，她这种认真的写作态度，有时甚至使《银光通讯》的邀稿人员感到担心，生怕她磨出病来。功夫不负有心人，几年来毕丽珠在《银光通讯》发表的文章（其中多数不久即转载于本地中文媒体上），在银光内外都产生了良好的影响。很有代表性的文章如“同窗与好友”，“她们提升了我的认知”和“学会感恩，首孝父母，提升人性”等。

毕丽珠的文章能够获得读者的认同和喜爱，来自她的朴素的文风。毕丽珠坦言她不喜欢写“应景文章”，喜欢的是“直面人生，窥探人们的心理活动”。她把读者当作知心朋友对待，笔头下写出来是自己的感悟和心里话。例如在“她们提升了我的认知”一文，她敢于剖析自己的内心世界，描述自己对台湾同胞的感知经历了从“敬而远之”到“真诚相待”的过程。她真实感情的流露感染了读到此文的银光台湾朋友，她们也写了文章回应，这种敞开的交流互动，在银光内部可能是一种“心灵的破冰之旅”。

毕丽珠文章吸引人的地方还在于她的文采。在她的文字里，少有华丽词藻，多的是明快生动的语言。“文如其人”她的鲜明、活泼的个性，她的丰富的想象力，不但帮助她在文艺创作和表演上获得成功，而且赋予她在文字上的不同一般的表现力。朋友们还记得，2007年10月18日，银光三周年庆的联谊会上，主持人毕丽珠以朗诵自己创作的诗篇《赞银光》作为开篇的场景。

赞银光

当我们走进“银光”，

方知道它是如此繁花似锦，宽敞明亮。

所谓的协会，

原来是华人老者寄托情感的地方。

友善，理解，倾诉衷肠，把海外的孤寂，幽怨，瞬间释放。

在这里，

我们健身，学习，打球，歌唱，电脑，英语，又让我们重新坐进了课。

过去的歌，仿佛还把我们留在原地，依旧那么深情，年少疯狂。

练拳，跳舞，下棋，麻将，能者为师，吹拉弹唱。

我们谈古论今，毫无阻挡，

一个话题，可牵出若干年的沧桑，
虽然北调对南腔，口音不一样，
但来自同一个祖宗与民族，是真正的老乡对老乡。
亲啊！好像他乡遇故交，
说啊！道不尽的古道热肠。
尽管我们满头白发，
正因为这白发苍苍，才让我们倍加珍惜这海外情缘，
不容易聚集的深情交往。
欢度着今生今世有限的时光。
只要融进这个集体，肺活量就自然地扩张。
不用正襟危坐，不用矜持做态，可以大胆地跳，
尽情地玩，大声地唱，把自己自由地释放。

感谢你 银光！

虽然你很稚嫩，仅有三岁，但你的成就却如此辉煌。

你给了我们一个800人的家，温暖，亲切，和祥。

愿你永保青春，

畅开你那博大的胸怀，

海纳着四面八方来的老年同胞，

兄弟姐妹，让他们感受到，海内存知己 天涯若比邻的温馨。

谢谢！

由衷的感谢，

我代表大家，呈上这份心的感言作为礼物，

庆贺你生日快乐！

“江山代有人才出，各领风骚昔与今。” 新旧更替，生生不息，这是自然规律，银光也不例外。

2013年10月5日，银光在亨顿老年中心举行九周年庆和重阳敬老联谊会。毕丽珠和 Tyson's Tower 公寓分会的朋友们一起来到大厅里，和往常一样，有着“开心果”昵称的她，立刻被朋友们围住，在热烈的掌声中，毕丽珠又一次走进熟悉的舞池，从主持人李继英手里接过话筒，高歌一曲《母亲》，她用深沉婉转的歌声歌颂普天下的母爱，也把她深沉的挚爱献给银光。

2014年4、5月间，银光第五届理事会部署银光十周年庆祝活动，《银光通讯》编辑组随着向自己的重要撰稿人毕丽珠老师请求赐稿。当时她在国内游览一个多月后，刚刚回美没有几天，接到稿约的电话，她立刻爽快应允。孰料不久，病魔向她袭来，并且来势凶猛，有一段时间，她卧在床上，连头都抬不起来，更不用说伏案书写或使用电脑。就是在这种情况下，健康情况稍有改善时，她立刻抓紧时间，坐在桌前笔耕，到了坚持不下时，又躺到床上继续打腹稿。心疼她的老伴劝她，说她目前这种健康状况，完全有理由辞掉这次稿约。毕老师坚决回应说：“既然作了承诺，就要想法争取完成”，在毕老师的内心里，有一股力量在支持她，她认为，自己是银光十年历史的亲历者和见证人，自己有责任把对这段历史的了解和感悟记录下来，献给银光，献给银光的后来者。就是在这种困难条件下，她依然深耕细作，易稿至少七次，这份在病榻上经历二个多月写出的文章，终于在她即将去动手术的一周前脱稿，最后命名《银光熠熠 众志成城》。用毕丽珠自己的话说，文章的本意就是要赞扬各个时段，各个角落里那些为银光默默做出贡献的人们，那些可敬的义工们！

这就是银光一代才女毕丽珠，她的性格，她的情怀。



[返回目录](#)

银光往事 (54) - 悼念佟世维先生

徐印树/文 双姥/转载

2023年6月14日中午，收到余文正老师微信：佟世维先生于凌晨3点30分仙逝，终年86岁。噩耗传来，我立即陷入无限的悲痛之中！佟老师是我在银光老年协会结识的良师益友。5月4日，我还参加佟老师入教仪式，他在病榻上接受了牧师的洗礼。参加入教洗礼仪式有20多人，当时佟老师神志清醒，精神尚好，大家为他祷告祝福时，他动容地表示：要继续努力战胜病魔，坚强地活下去！谁知时间仅仅过去42天，敬爱的佟世维老师竟然随上帝超升天国。

悲痛之余我们衷心祝愿他英灵不逝，在天国安息！佟世维老师是一位受人敬重的长者。他坦诚热情、和蔼可亲。在银光老年协会同他有过交往的老年朋友中口碑极佳。他同夫人裴异秀老师热衷公益事业，乐于助人，都是银光老年协会的元老，颇具凝聚力、号召力，为银光老年协会的创建和发展，做出了卓越的贡献！

我认识佟老师夫妇时间不长，但友情颇深。2019年夏秋之交，我和老伴张梅先到萨利 (Sully) 中心参加老年健身活动，萨利分会主持人正是佟、裴夫妇。因此我们有幸相识。当时萨利分会华人约有二十人，其中十几人由舞蹈老师陈全清带领大家排练水兵舞和斗牛舞，因参加舞蹈排练的男舞伴很少，佟、裴、陈三位老师多次动员我参加学习排练。我从来没跳过舞，非常怯场，多次婉拒。但他们一再诚邀，却之不恭勉强上阵。初次跳舞缺乏音乐节奏感，害怕踩踏舞伴，两眼离不开自己脚尖，动作笨拙，步伐凌乱，舞姿如同大熊猫，破坏了整体形象。佟世维老师在一旁操控音乐，他仔细观察我的舞步，不断指导提醒我要抬头、挺胸、眼睛注视左前方、踩准音乐节奏。休息时他还亲自示范、指导我练习多种舞步。佟老师豁达开朗、多才多艺。孩童时曾患小儿麻痹症，腿脚有点行动不便，但他音乐感极强、舞步节奏精准、加上他的身材高大，昂首挺胸，英姿勃发！谁也不会联想到他竟然是多次手术、正在化疗的癌症患者。

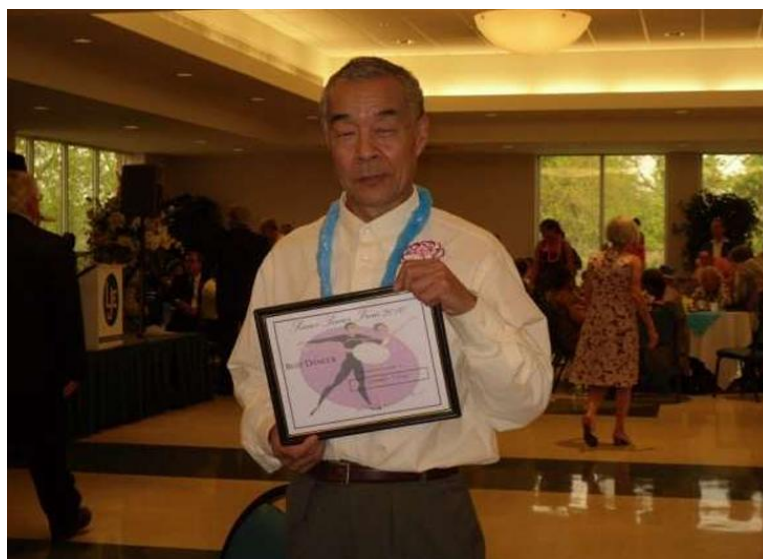
第二次同佟老师见面两天后，我们进行了极为亲切交谈，话题非常广泛，没有隐私顾忌。他介绍了自己的家世、阅历、家庭和身体状况：祖上是清朝旗人，属正白旗，因战功获准跑马圈地，在“北大荒”得到大片封地，但到他的父辈，虽然家道中落，还算温饱有余。但解放后却落下一个地主成分，他差点因之上不了大学。他还告诉我，数月前，他被查出得了胰腺癌，做了两次大手术，等会还去

医院化疗。我大吃一惊，眼前这位红光满面、谈笑风生的可敬老人，竟然是如此重症患者。在我的认知里，胰腺癌号称癌症之王，在国内几乎没有治愈的可能，因此人们往往谈癌色变，本人恐惧，亲友哀伤。佟老师同癌症搏斗5年，期间还甘当“小白鼠”，同某药物研究机构合作，为他们新研制的抗癌药做人体临床试验，一度使癌指标从3700多降到正常指标以下的37，创造了抗癌成功的范例，真是人间奇迹，好人自有天相！笔者曾请佟老师总结成功抗癌的经验，并写了短文刊登在《银光通信》，使银光老人得以借鉴。

佟老师知识面广，言谈极具感染力，与佟老师交谈如沐春风，有相见恨晚之感。我庆幸在异国他乡遇到了良师益友！2020年春，新冠病毒肆虐全球，萨利中心被迫关闭。银光会友中断，集体活动改为微信联系或网上活动。在三年疫情期间，佟老师和裴异秀两位多次举办家庭聚会，邀请文艺骨干和部分银光朋友联欢座谈。本人荣幸在邀请之列，先后多次来到他家。本人不会驾车，每次聚会，儿子有空就让其接送，如果儿子不空，交通是一个难题，有两次儿子不能接送，我只好告诉佟、裴老师不参加本次聚会了。不想佟老师回复，老徐一定要参加，让裴老师亲自接送。裴老师年事已高，往返数十英里，我很感动，也很不安！一个月前的5月4日最后一次参加佟老洗礼仪式，不想竟成永诀！

一生认识的人很多，有的孤傲冷血，即使天天相见，也如同陌路；有的一次交谈便是感受到满满的正能量、终身莫逆，佟老师便是后者。

生老病死，自然法则。挚友离去，悲伤不已，愿天国相会再续友情！谨以此文沉痛悼念佟世维先生！

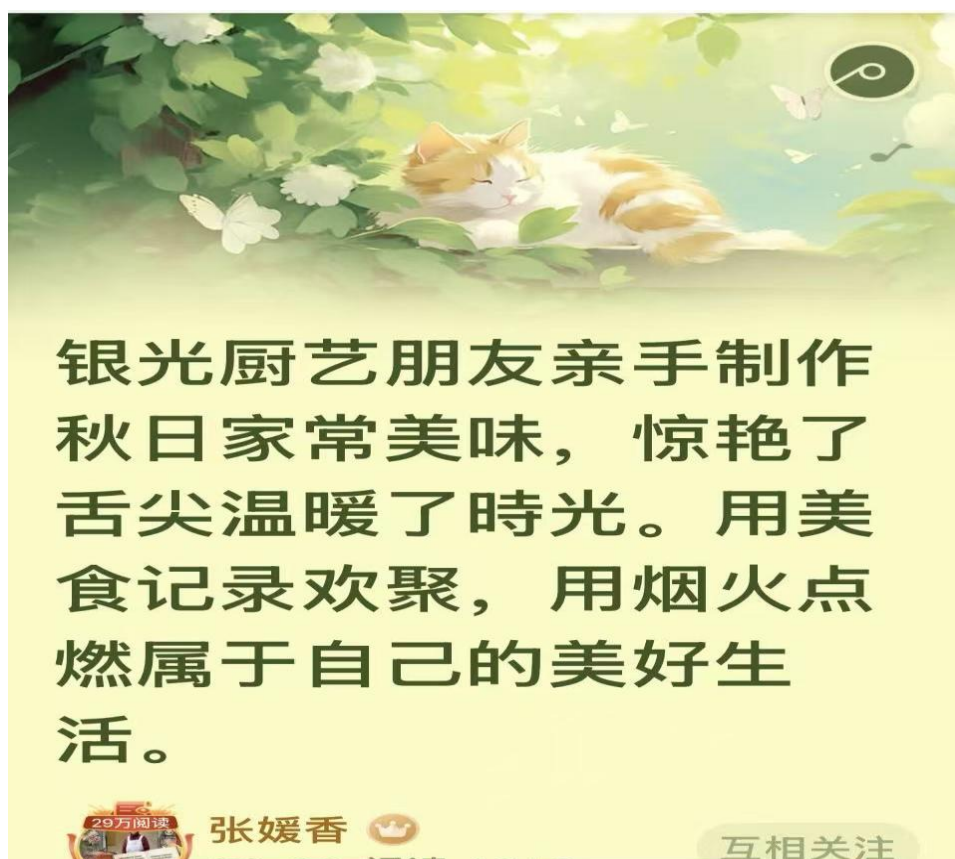


[返回目录](#)

【银光厨艺】

用烟火点燃属于自己的美好生活

张媛香



https://www.meipian.cn/5pm9fcih?from=singlemessage&um_rtc=a4d8f3ecd9dd926c4af8a790833f5858&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](#)

【漫途揽景】

岁月不改山河心 耄耋一起踏歌行

—— 八位老友有加拿大东海岸之旅

云艾青

一、出发：八颗不老的心

年纪是岁月给的勋章，不是困住我们脚步的枷锁。八个老朋友虽年岁已高，但大家依旧心怀对远方的向往，相互扶持，一路同行，彼此照应，就这样踏上了加东的土地，第一天晨曦就开始穿行多伦多、京士顿、渥太华、蒙特利尔，每座城市在车窗外次第展开，把异国山河尽收眼底。



二、千岛湖：碧水之间的童话

从京士顿出发，坐上观光游船泛舟河面，千岛湖的湖面如明镜。在澄澈水域之上，其心形岛屿、古堡楼宇、亿万富豪的湖畔别墅依次映入眼帘，岛屿镶嵌其中如散落的宝石，水岸风光惬意悠然，开阔壮美令人心旷神怡。

圣劳伦斯河与安大略湖交汇处，有一千八百多个岛屿星罗棋布。船行水上，两岸葱郁，最令人惊叹的是那座心形岛上的古堡——博尔特城堡。百年前一位富商为心爱之人买下整座心形岛屿，修建了这座童话般的城堡。爱情虽未圆满，故事却随湖水流传至今。

沿湖面观赏，每一座岛屿都有自己的故事。我们站在甲板上，吹着河风，看着水光潋滟，当不说话时，感觉心里很静、很满。



三、魁北克、蒙特利尔——古城墙上的法兰西风情

登上玛丽大厦三十一楼观景台居高临下，魁北克全城尽收眼底。

魁北克全城铺展眼前，圣劳伦斯河蜿蜒奔涌，魁北克古城风貌一览无余。圣劳伦斯河像一条银色的缎带，绕城而过。河的北岸，是北美唯一保留着古城墙的城市——魁北克老城。尖顶的教堂、石板铺就的小巷、色彩明快的法式建筑，从高处望下去，像一幅精心绘制的油画。

我们走在老城的街道上，观赏保存完整的魁北克古城，古城建于悬崖之上，城内众多古老教堂、修道院、仿佛穿越到了欧洲。路边咖啡馆飘出咖啡香，街头残疾艺人弹着小提琴，低沉的法语唱腔呢喃在耳边萦绕。我们这群人也伸出援助之手捐献了加币以表爱心。

蒙特利尔的自然生态博物馆，是一处奇妙的室内生态世界。场馆原本是奥运自行车馆，在同一个建筑里，我们穿行于五种截然不同的自然环境。走进湿热的热带雨林，满目葱郁，热带鸟兽自在穿梭；漫步魁北克枫树林，见识加拿大本土的猞猁、河獭与海狸；穿过圣劳伦斯湾的水下长廊，看成群游鱼穿梭。最让人欢喜的便是亚南极企鹅展区，清凉的岩滩环境中，五种企鹅或摇摇摆摆漫步岩石，或在冰水之中飞速遨游。隔着玻璃，看着这群可爱的小家伙，大家都驻足久久不愿离去。

蒙特利尔城的大街上标语牌显示的都是法语，据说没有法语能力在这里找工作很难。

在乡村的音乐伴奏下，气氛热烈而融洽，在这种愉悦的氛围里，我们在庄园里享受了极具传统特色的枫糖午餐。餐后移步后院领略了枫糖的采集和加工过程。

四、尼亚加拉：天地之间的怒吼

尼亚加拉瀑布，亲眼目睹这世界七大自然奇观之一的磅礴气势，奔涌的水流震撼人心，再次如此近距离地站在它面前感受瀑布的怒吼。

世界七大自然奇观之一，绝非虚名。马蹄形的瀑布从五十多米的高处倾泻而下，每秒数千吨的水砸向河面，激起漫天水雾。轰鸣声震耳欲聋，却又让人感到一种奇异的宁静——在大自然如此磅礴的力量面前，个人的烦恼显得那么微不足道。

我们中有几个穿上雨衣，乘游船靠近瀑布。水雾扑面而来，分不清是河水还是泪水。几位老友互相拍着肩膀，笑着喊："值了！这一趟，值了！"



五、多伦多：百年古堡里的旧梦

在多伦多市中心，徐印树夫妇两人走进奇妙的微型加拿大。偌大的国家被精巧浓缩于一室，1:87的微缩模型巧夺天工。从奔腾呼啸的尼亚加拉瀑布，到古色古香的魁北克古城；从多伦多林立的高楼，到渥太华庄严的国会山，东海岸、西海岸、北部极光风光一一呈现。场馆内万千小人偶栩栩如生，街道上车水马龙，灯光循环模拟白昼与夜幕，万家灯火次第亮起。不必长途跋涉，便可一览加拿大从大西洋到太平洋的万般风物，匠心巧思，令人叹为观止。

著名的多伦多大学，它毗邻是安大略省议会厅，市政厅。都是罗马复兴风格的建筑，古朴厚重，古典大气。唐人街的烟火气让人亲切，熟悉的中文招牌、中式餐馆，在异国他乡带来一丝温暖。如同置身于香港繁华街道。满大街繁体汉字招牌搭配瑕疵，目不暇接。中药店里的黑枸杞、花旗参等多种药材和其它产品也是价廉物美，让你不购不能。

告别城市，我们驱车前往尼亚加拉半岛的百年酒庄。广袤的葡萄园沿着湖岸铺向远方，古老的石砌庄园静静伫立。走进酒窖，了解加拿大引以为傲的冰酒——葡萄需要在零下八度的严寒中自然冻实方可采摘压榨，得来不易，被誉为“液体黄金”。大家捧一杯晶莹甜润的冰酒浅尝，葡萄的芬芳混着岁月沉淀的醇厚，原野清风拂面，时光都变得舒缓安然。

多伦多城市给我们感受是，新旧交融，多元混搭。百年古典建筑与现代摩天大楼并肩共存，欧洲古典建筑与现代先锋设计交织在一起，既有厚重的历史沉淀感，又充满了现代都市的气息。

六、现代地标建筑——CN 塔（加拿大国家电视塔）和卡萨罗马古堡

CN 塔——多伦多城市象征，553米钢筋混凝土高塔，矗立于安大略湖畔，简洁高耸，曾经是世间最高独立构筑物，玻璃观景台俯瞰全城湖景。

而整趟旅程中，最让我们震撼的，是卡萨罗马古堡。

这座百多年前的私人城堡，由加拿大当时的富豪亨利·米尔·帕拉特爵士修建而成。九十九个房间，秘密通道，马厩，温室花园等，还有那个设计独特的后花园——百花盛放，群芳争艳，每一处都精致得令人屏息。

整座城堡建筑精致宏伟，设计别具巧思。更令人惊叹的是它具有超前理念。百多年前，这座城堡就配备了中央吸尘器、室内电梯、电话和电灯、淋浴室。在那个年代，这几乎是天方夜谭。

我们走在城堡的长廊里，抚摸着雕花的墙壁，想象着百多年前这里衣香鬓影的繁华。回望百多年之前，那时这里便拥有这么多超前的设施，可见极具奢华。驻足其间，抚过岁月留下的痕迹，让我感慨万千的是；“这才是真正的匠心，每一个细节都凝聚着所有工匠们的心血。”真是一观难忘。



七、归途：山河不老，我们不散

加东行程，八个人，没有一个人掉队。

我非常佩服徐印树老师，每天走得比谁都多，笑得比谁都响。还有八十五岁的陈琳姐姐神清气爽，每到一处都要拍一张照片，留下美好靓影给子孙看。大家互相帮助，乐在其中。

如果有人问我们，这么大年纪出来旅游，图什么？

我们图的就是站在玛丽大厦顶端，看圣劳伦斯河蜿蜒远去的那一刻；图的就是千岛湖甲板上，吹着河风谁也不说话的宁静；图的就是尼亚加拉瀑布前，水雾中那句齐声的“值了”；图的就是卡萨罗马古堡里，与百年匠心对话的震撼。

年纪会老，脚步会慢，但心里的那团火，只要还在燃烧，就永远年轻。

山河不老，我们不散。

下一站，再见。

[返回目录](#)

九月份

云艾青/摘抄

一、法定假日

劳工节 Labor Day (9月7日)

全美联邦假日，公职、银行、学校停课。象征夏季结束、秋季开学季正式开启。

二、全国纪念日（不放假）

1. Patriot Day 9·11爱国者日 (9月11日)

全美降半旗、晨间默哀，纪念恐袭遇难者，各地举行悼念与安全教育活动。

2. 祖父母节 National Grandparents Day (9月13日)

民间感恩节日，以家庭团聚、赠送贺卡与小礼物为主。

3. 宪法日 Constitution Day (9月17日)

公立学校、联邦机构开展宪法普及、公民权利教育。

4. 战俘/失踪军人纪念日 Pow/Mia Recognition Day (9月第三周周五)

军方举行纪念仪式，缅怀战争失踪、被俘军人。

三、整月特色活动

西班牙裔传统月 (9.15 - 10.15)

全美开展拉美、西班牙裔文化展览、演出，纪念其对美国社会的贡献。

四、月度社会特征

1. 全面进入秋季开学季，社会节奏回归常态化。

2. 气候南北差异明显：北方入秋转凉，南部、西海岸持续高温。

3. NFL 橄榄球新赛季开赛，为全美月度主流体育热点。

【银光大事记及分会花絮】

银光2026年9月大事记

- 9/1 理事会决定建立银光协会的新传统：自第十一届起，每届理事会换届时都将举办“义工感恩茶会”。这不仅是向长期默默付出的义工致敬，更希望弘扬银光义工奉献精神，营造团结、温暖、互助的协会氛围，鼓励更多的会员以优秀义工为榜样，积极投入志愿服务行列，同心协力服务于银光，并将服务精神推广至本地华裔社区。
- 9/1 泰森公寓分会在多年来通常每月周二召开华人座谈会的时段内，别开生面地举办了今年“情满中秋”的庆祝晚会。会员们共演出了十二个节目，现场气氛热烈温馨，晚会获得圆满成功。
- 9/8 陈丽珍理事长和于明理事参加 Fairfax 郡多元文化咨询委员会季会。陈理事长向多位 Fairfax 健康部门高级主管介绍新任理事长于明。

此次会议主题是“紧急情况准备和响应”。鼓励个人，家庭和社区：1，建立紧急应对计划。2，初步练习计划的应用。3，准备紧急应变包。4，保持资讯畅通。5，参与社区紧急应变措施。紧急状况包括飓风，地震，大雪，高温，停电，停水，及更多影响到生活的状况。呼吁大众能心有警惕，准备应对方式。

- 9/23 第 12 届理事会召开第一次全体理事会议。主要内容有：
 - 1, 确定每位理事的职责安排, 让大家互相了解彼此的主要工作职责, 需要时可以互相补位, 同时开始准备与 11 届理事的工作交接事宜。
 - 2, 邀请理事参加 10/7 下午 3 点在安妮湖公寓, 和 10/11 上午 10 点在泰森公寓的认识新理事会座谈会。
- 9/25 维也纳中心隆重举行了庆祝中秋节活动, 有器乐合奏音乐与多族裔歌曲、中秋美食、传统舞蹈与交谊舞等 13 个节目。全场有 100 人参加, 其中 50 名银光会员积极参与, 场面欢乐热闹。
- 9/25 乐园分会成功举办了庆祝乐园康养中心十周年暨欢度中秋活动。晚会有 138 人参加。老人们自编自演了 13 个节目, 现场气氛热闹温馨和谐快乐。 10 周年庆适逢中秋佳节, 乐园领导特地为大家赠送了龙虾午餐。
- 9/27 下午, 银光在乐园召开首次义工感恩茶会, 特别感谢银光第 10~11 届理事会任期内 (共四年 10/1/2022-9/30/2026) 所有的义工伙伴。63 名义工欢聚一堂, 共享感恩与温暖。会上向 89 名优秀义工颁发了感谢状。

理事长在茶会上发表讲话, 真诚感谢所有义工伙伴长期以来的志愿付出, 欢迎新朋友积极参加银光义工队伍。既服务于银光会员与社区, 又锻炼提高自身素质与能力。希望会员们把银光协会的志愿服务精神一直传承下去。

[返回目录](#)

银光分会2026年9月活动花絮

- 9/1/2026 情满中秋联欢晚会，秋风送爽，中秋意浓。银光泰森分会近五十名会员欢聚泰森公寓，共赴一场温馨热闹的中秋联欢晚会。

晚会节目丰富精彩、亮点纷呈。经典歌曲轮番唱响，歌声深情悠扬、耐人回味；诗意朗诵婉转走心，娓娓道来岁月与中秋之美。即兴诗词更是锦上添花。

舞蹈节目灵动优美、姿态轻盈，柔美形体舞、欢快藏族舞轮番上演，现场掌声连连、气氛热烈。悠扬的二胡独奏温润动听，让大家静静沉浸在优美旋律之中。晚会尾声，会员们登台随性起舞、乐享欢聚时光。整场晚会载歌载舞、温馨融融，大家在欢声笑语中欢聚联谊，尽显银发风采与美好生活气息。晚会最后，在温馨的中秋赠礼氛围中圆满落幕。

（泰森公寓分会联络员 余维新）



- 9/3 中午12:45，维也纳中心举办了九月份生日会员庆祝活动。约60位会员欢聚一堂，共同为本月的寿星们庆祝生日，其中20多位银光会员参与，现场充满了温暖与喜悦。

活动结束后，江有青老师为大家准备了丰富多样的音乐节目，英文和中文歌曲、西班牙文交相呈现，熟悉而优美的旋律让现场气氛更加轻松愉快。随后大家迎来了热闹的卡拉 OK 环节，会员们纷纷登台献唱，外国朋友也踊跃参加了活动，大家用歌声分享快乐，现场一共演唱了20多首歌曲。

音乐声中，会员们不仅欣赏歌曲、交流聊天，还随着音乐一起舞动。大家放松心情，尽情享受相聚的美好时光，现场不时传来阵阵笑声和掌声。不同年龄、不同背景的朋友因为共同的欢乐而更加亲近，整个活动洋溢着友好欢乐的氛围。

虽然九月仍有部分会员安排了旅行或活动，参加人数较平时略少，但丝毫没有影响大家庆祝生日的热情。大家彼此问候、分享近况，一同为九月份的寿星送上生日祝福，并分享生日蛋糕。同时也将一份温暖和喜悦传递给彼此。在歌声、笑声和真诚的祝福中，大家度过了一个轻松愉快、温馨难忘的生日聚会。愿九月的寿星们新的一岁平安喜乐、健康幸福。



（维也纳分会联络人 刘怡菁）

- 9/16上午，期待已久的合唱团第五次卡拉 OK 活动在亨顿老年活动中心如期举行。

上午10:00，团长王志兰和毕明方老师以一曲“静静的黄昏”男女声二重唱为卡拉 OK 拉开了序幕。紧随其后的32位歌手以女生独唱、男声独唱、男女生二重唱以及女生小组唱等多种形式演唱了19首中外名歌。现场气氛热烈掌声与笑声洋溢整个会场。指导老师李继英声情并茂的独唱“花又期”为歌会画上了圆满的句号。最后伴随着李老师的歌声，歌友们纷纷入场跳起了交谊舞，场面热烈又温馨。为增强歌友信心，提高歌唱技巧，促进互相交流，展示学习成绩，合唱团已经连续五年举办卡拉 OK 活动，受到了全体团员的热烈支持和积极参与。今天近50名合唱团的成员盛装参加了歌会，充分体现了合唱团的凝聚力和向心力。这种特有的“演”、“观”合一的形式促进了歌友间的交流互动，相互学习。

歌声让身心更愉悦，让精神更健康。一曲尚未终了，心中又生期待。走出大厅的同时，歌友们又在期待下一次的 “OK”了。（合唱团联络员 张友竹）



- 2026年9月21日，小溪谷分会12位会员欢聚一堂。因活动中心长期修缮，大家相约举办这场线下老友聚会。本次聚会由分会长陈良建发起，龚留英负责策划与实地选址。

会员们围坐闲谈，回顾分会历程，共商后续活动规划。大家还在草坪上展示八段锦、二十四式太极拳，伴着舒缓乐曲舒展身姿，现场气氛轻松温馨。

银光首任理事长龚留英回顾分会发展；汪基铭分会长分享过往工作心得。

陈良建分会长期期待，待活动中心修缮完毕，大家再重返小溪谷活动中心相聚，延续情谊，传递分会温暖。

（小溪谷分会陈良建）



[返回目录](#)

