
银光老年协会
Silver Light Seniors Association
银光通讯
22
周年庆
2026年11月1日 第205期
责任编辑 徐建中

目 录

【银光寄语】 .....

《银光老年协会》简介.....

《银光通讯》简介.....

【银光活动】 .....

欢歌热舞庆华诞　银光精神永传承..... 米 兰/文 周秀林/摄影

周年庆活动花絮..... 毕明方　张友竹

童心不老，欢乐不打烊..... 若 霜

一扇江南春，满场中国情..... 张友竹

参加多元文化意识月有感..... 冬梅

越韵飘香　越苑欢聚 ..... 吉蔚英

户外练拳，乐享秋光..... 张淑芝

银光会员重阳之际又相聚..... 双 姥

【银光文苑】 .....

如果没有银光..... 方 元

树在长，岁月在走..... 邹少男

西江月 · 多元文化月联谊 ..... 峪 岚

薄雾入深秋..... 邹少男

我与银光老年协会的缘结..... 郑邦业

为乐园成立十周年礼赞..... 姚永春

西江月·书华都雨后并乐园一瞥..... 姚永春

贺孟本元先生夺得游泳金牌..... 姚永春

金秋十月，仙纳度赏红叶..... 邹少男

【银光书画作品展】 .....

笔墨怡情·翰墨养心..... 陈俊彦 徐印树 陈瑚容 张春泉 孙秀珊 陈良建 冬林

【银光往事】 .....

银光往事（56） ..... 双 姥

【银光橱艺】 .....

四季有味，岁月飘香..... 张媛香

【银光大事记及分会简讯】 .....

银光2026年10月大事记..... 理事会

银光分会2026年10月活动简讯..... 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205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.hml)

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：jianzhongxu@gmail.com
下期责任编辑：李兰宁 邮箱：lilanning@icloud.com

3、《银光通讯》统一投稿地址：journalslsa@gmail.com
每月投稿的截稿期为24日。

返回目录

【银光活动】

欢歌热舞庆华诞　　银光精神永传承

—庆祝银光老年协会22周年暨乐园康养中心10周年

米兰/文　周秀林/摄影

2026年10月3日下午，银光老年协会二十二周年暨乐园康养中心十周年庆典在圣安妮圣公堂教堂（St. Anne’s Episcopal Church）隆重举行。秋雨后微风送爽，教堂内外张灯结彩，银光与乐园的介绍条幅迎在门口。贵宾与会员约250人欢聚一堂，喜气洋洋。



这次周年庆邀请的贵宾到场的有费郡（Fairfax County）健康部主任 Dr. Gloria Addo-Ayensu，健康部外展与公众参与部门主管 Ms. Iqra Haji，健康部外展与公众参与部门资深专员 Ms. Binin Yang，家庭服务部成人与老龄服务处 主任 Ms. Trina Mayhan-Webb，费郡 Dranesville 区区长 Mr. Jimmy Bierman，亨顿市市长 Mayor Kevin LeBlanc，亨顿老年中心副主任 Ms. Anita Chinyavong，麦克莱恩老年中心主任 Mr. Bob Grape，猎人公寓社工经理 Ms. Jane Kung，亨顿老年中心董事长 Mr. Tommy Chin，亨顿老年中心董事会会计 Ms. Monita Chin，乐园成人康养中心董事长 Mr. Jack Wang（王继红）及总经理梁慧聪女士 等到场表示祝贺。乐园并在会后赠给与会者周年庆实用挎包。



下午2时，银光理事长陈麗珍郑重宣布庆典正式开始，介绍贵宾并致欢迎辞。Dr. Gloria， Ms. Trina Mayhan-Webb，Mr. Jimmy Bierman，Mayor Kevin LeBlanc 等四位贵宾和乐园王继红董事长在庆典上致辞。政府贵宾们一致赞扬银光老年协会与政府老年部门和卫生部门紧密配合，推展健康工作，为增进老人们的健康意识，提高社区生活品质做出的巨大贡献，并深表谢意。亨顿市市长 LeBlanc 代表市议会向银光和乐园特致感谢函，感谢银光22年来一直致力于服务北维州华裔长者及社区，帮助老人适应美国生活，参与推动社区文化的交流，维护身心卫生健康，从而加强北维地区力量。感谢乐园10年来对长者充满关怀的照护，让他们继续有尊严的健康活跃於日常，并保持与社会联结。





乐园康养中心王继红董事长致辞强调，乐园不仅在生活上如家人般的关怀长者，精神上更注重守护长者尊严、独立性、人际关系与社区归属感。今后还要加强与政府社区的联系，及时传递老人们的需求。



为了感谢乐园对银光的大力支持，在王董致辞后，理事长向乐园敬赠了2026年感谢锦旗，上书：“关爱长者显真情，服务社区树典范。”



接着，陈理事长做了第11届理事会简要工作报告。总结了这两年银光的长者服务范围已从健康、文化、关怀到公益、教育和社区参与等重要方面。提出了今后五个努力的方向。1、在长者健康服务上更加系统，生活上更贴近长者。2、继续做好银光讲堂，内容更丰富。3、继续积极参与社区，加强与政府、学校、医疗及社会组织的合作。4、希望吸引更多中青年、专业人士加入协会义工团队。5，加强银光“勇于担当、乐于奉献”的义工精神。并决定从第11届理事会起确立固定新传统：每两年换届之际举办义工感恩茶会。一则感谢在任的义工，再则鼓励更多人加入义工行列。

紧接着，理事长陈丽珍向大家介绍了第12届理事长于明带领的六位理事与其职责。最后第11、12两届理事与贵宾合影。





庆典前半段的活动均采用中英文同步进行，由理事张迎负责英语翻译。

这里还有个小插曲：前两天教会音响师调好的现场音响竟然“掉了链子”—哑了！毕明方、曾立新、陈华和张迎理事绞尽脑汁尝试不同的方法仍无法让系统工作。最后梁总通过问 AI，与音响师毕明方紧密的配合，终于在演出前及时调试正常。

大家期待的表演活动即将展开。这次的节目主持人是经验丰富的龚蕊和张迎仍旧以中英文双语进行。

开场节目是银光合唱团的大合唱。《银光颂》引起全场共鸣。中英文三声部合唱《茉莉花》婉转错落、和谐动听，《大中华》磅礴大气，坚定自信流畅。

随后，各分会组队轮番登台显身手。舞蹈节目种类繁多，令人目不暇接。银光民族舞队的两支舞中，印度舞《燃烧的爱火》激情浪漫，舞姿如火焰。现代舞《这世界有那么多人》吸纳各国舞蹈元素，自由奔放清新洒脱。银光交谊舞队的吉特巴（水兵舞）节奏明快潇洒刚劲。泰森分会的华尔兹慢三《我和我的祖国》优雅经典，造型随着队形流畅变化。安妮湖分会创作的维族舞蹈多姿优美青春灵动。猎人公寓的唐朝舞轻缓柔美，展现古典意境。西城分会的景颇族传统舞蹈目瑙纵歌音乐火爆，节奏感与感染力强。

歌唱类节目也是百花齐放。除大合唱外，乐园的配乐朗诵、合唱与手语歌深情温暖整齐呼应。越剧《追鱼》选段韵味悠长，让观众感受到百年传统戏曲的独特魅力。京剧小组的《沙家浜》选段高亢有力，唱出了军民鱼水情。英语歌小组的两首歌经典抒情浪漫动听。维也纳分会中文歌服装艳丽，歌声与伴舞优美，创

意搞笑；英文歌流行多年，带有浪漫怀旧意味。

器乐队9人成功合奏著名校园歌曲《兰花草》，颇具规模，受到好评。太极队带来的24式养生太极扇刚柔并济，一招一式舒展大方美观，特别受注重养生的长者喜爱。

台上演得投入，台下看得尽兴。熟悉的旋律响起时，有人轻声跟唱；精彩之处，掌声和欢呼声此起彼伏。整个会场始终洋溢着欢声笑语，处处呈现着老有所为、老有所乐的蓬勃活力。演员们虽然已步入老年，却精神饱满、神采飞扬。他们用歌声唱出对生活的热爱，用舞姿展现银龄风采，也用认真而精彩的表演表达了对银光大家庭的深厚感情。

演出后是第11届理事卸任谢幕，以及两届理事交接仪式。仪式简单而隆重，一个水晶制作奖杯彰显了银光义工精神的持续传承。

22年一路走来，银光的发展离不开历任理事会的辛勤付出，离不开各分会和文体团队的积极参与，更离不开广大会员多年来的支持和相伴。一届又一届理事接续服务，一批又一批会员加入其中，大家共同构成了今天这个充满活力和温情的银光大家庭。

在文体理事梁萍宣布庆典结束后，全体演职人员，新老朋友们合影留念。一张张笑脸定格在这个值得纪念的金秋下午。庆典在温馨欢乐的气氛中圆满结束。





第十一届理事会成员



第十二届理事会成员












Silver Light Seniors Association
活动流程




























返回目录

周年庆活动花絮

有困难，找AI！

毕明方

今天下午十二点四十分，我按计划来到会场，把平板电脑连接到教堂的音响设备上，按部就班地开始进行测试调节。没想到，音乐完全出不来。我反复检查了台上台下两台机器，都没有发现问题，机器按星期三和教堂 DJ 说的那样都在运行。我一下子懵了。

星期三我们去教堂预习熟悉音响操作的时候，他们的 DJ 向我详细介绍了我在操作中应该控制的几个按钮，并且带我操作了一遍，让我做到心中有数。他反复强调，从星期三起，机器就会保持现状，星期六我照搬星期三的操作程序就行了。这台机器我以前已经操作过一次，和他这次说的一样，十分顺利。

然而，这一次，意外出现了！显然，机器被动过了，改变了状态。怎么办？这是一台非常复杂的机器，我完全不知道它的详细操作原理，只得一边向领导汇报，一边试着解决问题。领导得知情况后立即设法请乐园王经理设法把乐园的设备带过来。同时陈华马上开车回家把银光合唱团的手提音响带过来，实在不行时凑合着用。

这时候，张迎和立新都过来帮忙，各种分析和摸索。张迎居然把伴奏音乐接通了！我在高兴之余，试着把声音调响一点。不知道偶然碰到什么，伴奏音乐又没有了。这下已经半小时过去了，原来预定的走场已经无法进行，我还在苦苦试探着解决问题。

时间越来越紧，大会已经开始会议程序。如果实在不行，只能用那台迷你音响凑合了。陈华为此把所有伴奏音乐整理进他的手机，以便到时候用蓝牙操作。我还在死马当作活马医地探索尝试着。

这时候，乐园的梁总过来，询问了大致情况。然后她立即决定求助 AI。她按照 AI 的要求，把平板电脑，音响设备前前后后都拍了照片传上去，AI 很快给出了具体指导。我们按照指导操作，又把结果拍照上传，三下两下，伴奏音乐就响起来了！在文艺演出开始前一分钟，我们终于把音响调到了正常的工作状态，太令人高兴了！

我作为今天的 DJ，在遇到难题时得到大家的倾力相助，最后总算不辱使命，

顺利完成了播放任务。在此，我真心感谢热心帮助我的老师们！特别是梁总，想出了请教 AI 的高招，及时有效地解决了问题，太令人佩服了！这也让我学到了一招：有困难，找 AI！




“燃烧的爱”

张友竹

2026年10月3日民族舞蹈队八位舞友以一支名为“燃烧的爱”的印度舞参加了银光成立22年周年的庆祝活动。

表演结束下场一位中国老先生问我：你们跳的这是什么舞，我说是印度舞。他说叫什么名字？我说叫燃烧的热情（其实应该是燃烧的爱）。他说从来没看到过，真好看！然后一位外国老太太在我换好衣服回来的路上对着我竖起了大拇指说：beautiful，beautiful ！看到观众对我们这支舞的认可，真的是由衷的高兴。老队长杨峪岚对我们今天的评价是：“印度舞今天的演出特别成功，几乎零错误，非常惊艳！”事后舞友们一致认为这主要得力于陈全清老师的认真教学，严格要求。我们要真诚的感谢陈老师，谢谢她选了这么一支受欢迎的舞蹈、谢谢她耐心地不厌其烦的给我们纠正每一个动作。

同时我们也要谢谢张芳队长仔细认真的工作作风和不厌其烦的反复叮咛。最后舞友们不约而同非常自豪地说：也要谢谢我们自己，谢谢每一位舞友，我们每周流的汗没有白流，我们今天成功了！ 我们为舞蹈队争光了！

返回目录

童心不老，欢乐不打烊

——亨顿老年中心万圣节见闻

若　霜

10月12日，亨顿老年中心举办了一场热闹非凡的万圣节社区活动日。 中心上下精心布置，处处洋溢着浓浓的节日气氛，让平日里充满温馨与活力的老人活动中心，摇身一变成为一个充满创意、惊喜与欢笑的万圣节派对乐园。

走进中心，映入眼帘的是各式各样、琳琅满目的万圣节装饰。中心的三间大教室更是热闹滚滚。

来自社区不同单位的近20个摊位都各显神通。每个摊位都精心设计、用心装饰，充分展现各自的创意与特色。南瓜、蜘蛛、墓碑、南瓜提灯、黑猫等经典元素随处可见，既应景又别出心裁。原本带有几分神秘甚至恐怖色彩的万圣节，在大家的巧思与巧手装扮下，少了几分惊悚，多了几分趣味，营造出轻松愉快、老少咸宜的节庆氛围。最令人眼前一亮的，还有中心主任与工作人员的精心装扮。他们纷纷化身为万圣节的主角：有造型亮眼的蝙蝠吸血鬼，有英姿飒爽的神奇女侠，有骑着恐龙、气势十足的英雄，还有威风凛凛的海盗王……一个个装扮别出心裁，令人惊喜连连。看着大家如此投入，不难感受到他们对活动的热情，以及为长者营造欢乐时光的用心。这份创意与活力，实在令人佩服！

有趣的是，当天前来参加活动的小朋友并不算多，反倒是平日里到中心参加活动的长者们，成了现场最热情、最开心的主角。大家个个眉开眼笑，随着欢快的音乐翩翩起舞，沉浸在节日的喜悦之中。面对摊位上琳琅满目的糖果，更是忍不住一颗接一颗地品尝，仿佛暂时忘却了平日对饮食的种种顾虑，尽情享受这份难得的节日甜蜜。

看着长者们脸上洋溢的笑容，不禁让人感受到：节日的快乐从来不受年龄限制，童心也不会随着岁月增长而消失。只要有音乐相伴、有朋友相聚、有欢乐共享，即使年华渐长，生活依然可以充满色彩与惊喜。万圣节不只是孩子们穿上奇装异服、挨家挨户讨糖果的节日，也为长者们提供了一个走出日常、融入社区、享受欢聚的美好机会。

当天，陈华、陈全清、李英、张惠仙、陈丽珍等人也热情参与了活动，共同精心布置银光协会摊位。大家发挥巧思，将摊位装点得丰富多彩、别具特色，并

准备糖果分送给前来参加活动的人们，与大家分享节日的喜悦。亲切的笑容，以及彼此之间的默契合作，不仅为摊位增添了热闹气氛，也展现了社区成员之间互助合作、热心服务的精神。

一场万圣节活动，串联起社区不同单位与各年龄层的人们，也为平日的生活增添了一抹鲜活亮丽的色彩。无论是工作人员的精心筹划、各摊位的创意布置，还是长者们尽情舞动、欢喜尝糖的可爱模样，都让这个特别的日子显得格外温馨难忘。

岁月可以增长，童心依然常在；人生纵然步入了晚年，快乐仍然值得尽情拥抱。 亨顿老年中心这场充满欢笑与温情的万圣节社区活动，不仅让大家度过了一个别开生面的节日，也再次印证了社区活动的意义：让人与人之间距离更近，让长者的生活更丰富，让每一个平凡的日子，都能绽放出不平凡的光彩。





















返回目录

一扇江南春，满场中国情

张友竹

10月15日，秋色渐浓，风中已带了几分凉意。应 Fairfax 县公共卫生部门的邀请，银光民族舞蹈队八位队员携一支团扇舞《人间烟火》，走进了以“Diversity Awareness Month”（多元文化意识月）为主题的联谊活动。扇未开，情已至。

走进卫生局主会场，宛如步入一座微缩的世界花园。来自近二十个国家的代表，以图片、美食、实物为媒，将各自民族的色彩与芬芳铺陈开来。各摊位前人头攒动，不同国家、不同肤色、不同族裔的人们彼此微笑、互致问候，欣赏着异乡的风情，品尝着远方的味道。空气里，是香料与语言交织的气息；目光所及处皆是人间烟火的温暖。特别显眼的是代表中国的银光协会摊位。书法、国画、苏绣、中国结、贴布画…妥妥的中国元素。更吸引人的是银光的摊位前还有手把手教书法的老师。不少外国友人兴致勃勃地学拿毛笔，学写中文。成为众多摊位中一道亮丽的风景线。

下午一点整，活动进入第二项议程。韩国、中国、萨尔瓦多三支舞蹈队依次登场，以舞为名，诉说各自民族的故事。

当银光民族舞蹈队步入会场时，掌声如潮水般涌来。轻柔的乐声缓缓流淌，八位银龄舞者以优雅的肢体语言，将中国民族舞蹈的典雅之美，一点一点铺展开来。蓝白相间的舞服映衬着粉色团扇，江南女子式的发簪上，三朵小粉花静静绽放。一抬手、一回眸，中国女性那份端庄、含蓄、精致与得体，便在这方寸舞台之上，淋漓尽致地舒展开来。舞曲如溪水般流淌，将观众缓缓带入浓浓的中国风情之中。惊叹声与“咔嚓咔嚓”快门声此起彼伏，像是这场演出最动听的伴奏。一曲终了，全场爆发出经久不息的热烈掌声。

或许，她们的服装算不上惊艳，舞技也谈不上高超。但她们以岁月沉淀的从容、以心底流淌的热爱，将中华民族的高雅情操与深厚内涵，深深种进了在场每一个人的心里。

随后，联谊活动在民族服装走秀与欢乐的共舞中缓缓落幕。

银光舞者不负众望，再一次在世界各族人民面前，绽放了银光的风采，传递了中国的魅力。那一柄柄团扇轻轻摇动之间，摇出的是江南的烟雨，是中国的风韵，更是人间烟火里，最动人的那一抹温情。










Make Health


Make Health Happen




牡丹
平安











返回目录

参加多元文化意识月有感

冬　梅

今天，我第一次参加多元文化意识月庆祝活动，非常开心，也留下了一段美好的回忆！

这次活动有来自世界各地约20个国家和地区的文化展示，每个展台都有自己的特色，有美食、手工艺品、绘画，还有各国文化和风土人情的介绍。最有趣的是，每个人都可以领一本小小的“护照”，参观一个国家的展台，就能盖上一枚印章，感觉像是不用坐飞机，就环游了一次世界！

最让我开心和难忘的，是我们舞蹈队八位姐妹一起代表中国表演了团扇舞。活动中还有其他国家的舞蹈表演和五彩缤纷的民族服装展示，让人大开眼界！

最让我感动的是最后的集体舞。来自不同国家，不同肤色，说着不同语言，大家一起围成一个大圆圈，随着音乐开心地跳舞。那一刻，没有国界的距离，没有语言的障碍，只有笑容，欢乐和友谊。

这次活动让我感受到，虽然我们来自不同的国家，有着不同的文化和生活习惯，但对美好生活，友谊与和平的向往是一样的。

感谢有机会参加这个活动，也感谢一起排练演出的姐妹们！愿不同文化在交流中绽放光彩，让和平与友谊永远相伴！



返回目录

越韵飘香　越苑欢聚

——著名越剧票友王楠到访越苑

吉蔚英

2026年10月11日，星期天，正值越苑活动日。众姐妹齐聚一堂，气氛格外热烈欢快，大家怀着兴奋的心情，欢迎老朋友——现任华府越剧之家副社长、大华府地区越剧爱好者领军人物王楠女士。

王楠女士从事 IT 行业，她自幼痴迷中国传统戏曲，四岁起便学唱越剧，四十余载从未间断。她虽非科班出身，却有着不输名家的艺术造诣：舞台经验丰富，扮相俊美，唱念做功俱佳，花旦、小生皆能胜任，长期活跃于大华府地区各个大小舞台，享有盛名。自越苑成立以来，王楠老师一直关心、关注着越苑众姐妹，对越苑活动给予诸多帮助，还多次参与越苑的演出活动。此次亦是应龚留英老师之邀，特地调整了自己的事务安排，专程前来。为大家带来了她为明年越苑组建十周年庆祝演出而精心收集、录制并编辑的开场戏曲音乐伴奏。经她现场解说、演绎，大家眼前呈现出一幅幅精彩动人的舞台画面，忍不住鼓掌称赞。

随后，在大家的期待中，王楠、卢蓉两位配合演唱了《春香传·爱歌》和《孟丽君·游上林》。王楠老师反串小生，唱腔清亮高亢；卢蓉老师应工花旦，唱腔细腻柔美，一刚一柔，相得益彰，听醉了众人。

说到卢蓉老师，她也是华府越剧之家的成员，半年前加入越苑，为越苑带来了新生力量。在前不久的银光老年协会二十二周年庆活动中，她与龚留英老师联袂演出了《追鱼·书馆》选段，一亮嗓便技惊全场，台下观众纷纷打探这是从哪里请来的专业演员？殊不知这位台上的“牡丹小姐”，竟已是自家会员了。

接下来，越苑姐妹们纷纷抖擞精神，练唱了各自拿手的唱段。王楠老师一一给予肯定，并针对演唱过程中的发声、气息运用等进行了示范。她称赞大家学唱水平较此前都有了很大提高，姐妹们多有收获。大家感谢王楠老师拨冗前来，希望今后能得到更多的指导与帮助。





返回目录

户外练拳，乐享秋光

——银光太极队秋日户外练功小记

张淑芝

10月22日（周四），恰逢太极队固定活动日，因中心教室另有活动安排，场地临时被占用。即便如此，太极队七位拳友妥善安排好家中事务，依旧准时来到中心参加活动。张惠仙队长当机立断，带领大家转移至室外场地练拳，迎着秋风、伴着自然气息开启练功时光。

秋日风光如画，阳光温润柔和，树叶悠悠盘旋飘落，处处是怡人的景致，正是练拳的好时节。

活动一开始，张队长带领全体拳友充分热身，舒展肩臂、练习基础太极步，一边示范标准姿态，一边细心叮嘱大家注意运动安全，做好防护。

伴着播放器悠扬的乐曲与口令，拳友们迅速的站好队形，松静自然、凝神静气，开始练习八式太极拳：起势、卷肱势、搂膝拗步、野马分鬃、云手、金鸡独立……练习过程中，张队长时常暂停演练，逐个为拳友纠正、规范动作，亲力亲为反复带练，直到动作标准到位为止。本次八式太极拳一共练习九遍，帮助大家巩固动作，形成肌肉记忆。

几番练习之后，张队长提议继续加练。各位拳友迎着拂面秋风，气定神闲，拳势整齐同步，转身回旋流畅自然，快慢节奏拿捏恰到好处，从容展现出太极沉稳内敛、阴阳和合的独特韵味。

路边长椅上坐着休憩的两位老人，沐浴在暖阳之中，不时为练拳的拳友竖起大拇指点赞。

八式太极拳萃取了太极拳基础精华，招式简约却不失大气，难度适中，深受各位拳友喜爱。

两个多小时的户外练功时光转瞬即逝，大家都感到意犹未尽。此次的户外练拳，既强健了体魄，又精进了拳技。拳友们相约，往后天气适宜时，多多开展户外练拳活动，沐浴天光、亲近自然，感受太极的无穷魅力。

返回目录

银光会员重阳之际又相聚

双　姥

金秋十月，阳光明媚。10月20日，十四位返沪银光会员又相聚在上海市百一店七楼的顺风大酒店，交流畅饮，热闹非凡。

黄勇老师多才多艺，擅长书法，今天他怀着对银光的无限热情，展示了他的精致画作：一幅书写有《奉献团结包容服务》银光精神八个大字的扇面，作为庆祝银光成立22周年参展的作品，得到大家热烈的赞扬。



黄勇老师不仅书法写得好，小提琴也是一把好手，今天他不顾路途遥远，带着沉重的小提琴，为大家演奏一曲“银光精神”。这首曲子是由双姥通过 AI 制作的，后由银光通讯的徐建中老师，请了一位作曲家作了简谱。黄勇老师仅花了一天的时间，看着简谱，就熟练地给大家演奏。雄壮、热烈、进行曲式的歌调，激发了大家热情，跟着乐曲边拍手边欣赏，获得大家热列掌声。

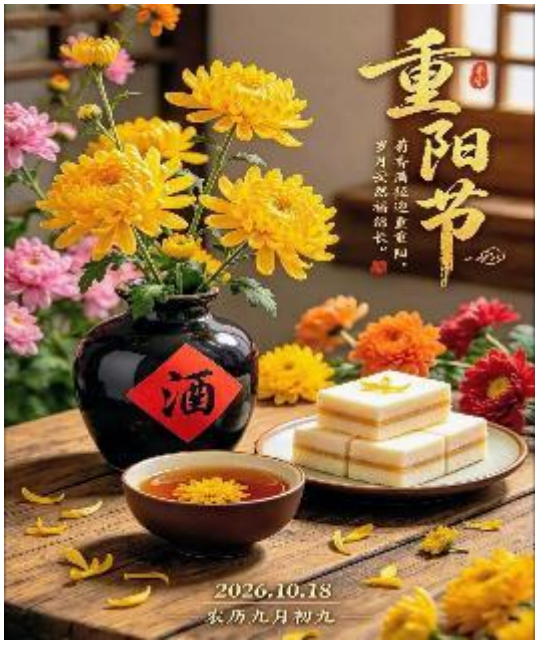


银光前理事长龚留英老师永远是我们的好领导。有她在，聚会就有声有色，且赋有意义，笑声彼此起伏。她感概地告诉大家，银光初创时期，有幸邀请到了著名作曲家唐诃老师，为我们编制了银光会歌《银光颂》。这首歌，由银光人集体创作填词，唐诃作曲，每次银光周年庆都要集体演唱，激发着大家不断向前。现在这首《银光精神》，激励大家继续发扬银光传统，激励大家继续向前。她还告诉了一个好消息，由银光合唱团演唱的《大中华》视频已由华尔街卫视多个频道播出，欢迎大家一起欣赏银光人饱含热忱、激情澎湃的精彩演唱。听到了这些好消息，大家由衷地开怀大笑，为我们的银光点赞。

这次聚会选点是由晓春老师操办的，感谢晓春老师订到了一间高档的包间，让我们享受到了高档包间的服务；感谢叶作霖老师发现了团购的优惠，为大家点菜，价廉物美，美味又实惠，说说笑笑间把盘中佳肴扫个精光；感谢黄莹老师忙前忙后，不断和服务员沟通，为大家张罗了很多事务工作，让聚会快乐又有序地进行。

快乐的相聚总是飞快，又到了离别的时候，大家相约一年后再次欢聚一堂，并在顺风大酒店（海鲜店）前留下了快乐的合影。





返回目录

【银光文苑】

如果没有银光

一束银光，温暖岁月

方　元

如果没有银光，
我不会认识这么多能人高手。
从家乡风味到节日佳肴，从欢歌曼舞到诗词文章，
从英语学习到电脑课堂，多少新知识、新技能，
让我们的生活增添了乐趣，让我们的晚年焕发出新的光彩。

如果没有银光，
我不会结识这么多可亲可敬的朋友。
你们勇挑重担，开拓创新。你们无私奉献、热心服务、
宽以待人、团结奋进。
你们默默做义工，付出无所求。你们薪火传承，
一届又一届、一脉相承。
为社区提供支持、为孤独的老人送去关爱。
点点滴滴的付出，汇成了银光最动人的风景。

如果没有银光，
我也不会走进编辑组，
学着用文字记录身边的故事；不会在电脑班里不断学习，
从贺卡、美篇到视频制作，再到人工智能的新天地。
十多年来，我在银光学习、成长，收获了知识、
友谊与快乐，也更加懂得：人生无论走到哪个阶段，
都可以继续学习，继续进步。

银光是什么？
银光是一座温暖的大家庭，
让来自五湖四海的华人朋友，相聚相知，守望相助。

银光是一方宽广的大舞台，
让每个人都有机会展现才华，让平凡的生活也能闪耀光彩。

银光是一所没有围墙的大学，
让学习成为习惯，让创新永不停步，
让银发岁月依然充满活力。

银光更是一片温暖的港湾，
让孤独有了陪伴，让忧伤得到抚慰，
让困难中的人感受到力量，让每一颗心都能找到归属。

银光的意义，
不仅在于让我们相聚，更在于让我们彼此成就；
不仅在于丰富我们的生活，更在于点亮我们的人生。
二十二载春华秋实，二十二载携手同行。

银光的光芒，来自每一位银光人的热情与奉献；

银光的力量，源于大家共同的信念与担当。

展望未来，愿银光薪火相传，初心不改；
愿更多有志有爱的人加入银光，让学习的热情永不熄灭，
让互助的暖流不断延伸，让银光的舞台更加宽广，
让每一位银光人的晚年更加健康、快乐、充实、有尊严！
银光因有你我而璀璨，你我因有银光而幸福。
愿银光之光，不仅照亮今天，
更照亮充满希望的明天！

返回目录

树在长，岁月在走

邹少男

2024年1月4日，我写了一篇散文，题目叫《不落的橡树叶》。

那时，我住在泰森老年公寓大楼四层朝东的一套房间里。我的书房兼卧室右面窗户的后方十几米处，有一棵高大的橡树。隆冬时节，公寓大院周围的树木都早已落尽了叶子，而唯独这棵橡树却仍然顽强地留住了绝大部分咖啡色的枯叶。那时，我扭头向窗外望去，只能透过窗户的右扇，看到大约30厘米长的一小段枯枝。

转眼到了2026年9月28日。仅仅两年零八个月过去了，我忽然发现，窗外的景象已经发生了明显的变化。那棵橡树的枝杈向四周伸展，竟然长出了两米多，已经完全遮住了我窗户的右扇。

我不禁有些惊叹。我当然知道树木会慢慢生长，只是每天看着它，变化实在太慢，慢到根本察觉不到。直到某一天，当把过去的景象与眼前的景象一比较，才忽然发现：树已经不是从前的样子了。

其实，变化的不只是这一棵橡树。

2023年5月29日，夜里下了一场不大不小的雨。第二天早饭后，我和老伴一起出去散步。走到公寓大楼后面，在靠近小高坡地一侧的路边时，发现路边草地上躺着一只小得不能再小的鹿崽。有生以来，我们还是第一次看到这么小的鹿，不禁都吃了一惊。

小鹿也许是第一次见到人。它睁着一双圆圆的大眼睛，直盯着我们。也许是害怕，也许是本能地想躲避，它摇摇晃晃地站了起来，勉强向坡上走了几步，便钻进一处矮小的树丛里，趴了下来。

我和老伴靠近仔细观察，断定它是一只刚出生不久的婴幼鹿。可是，鹿妈妈为什么把它独自留在那里？不得其解。老伴说，如果没人管它，它会饿死的。听了这话，我赶快回家，端来一大碗热牛奶。可是，小鹿还不会自己张嘴喝奶。我们既没有奶瓶，也没有奶嘴，更没有可以喂食的工具。没有办法，只好几次轻轻的按着小鹿的头，把嘴拱进牛奶里。可是能够渗进它嘴里的牛奶实在少得可怜。

我们不知道怎样才能救它，只是希望它能够活下来。等到下午再去看它时，

小鹿已经不见了，猜想是鹿妈妈找到了它。大约两个月后的一个夏日，我们看到了一支鹿群在游荡。群里有一只很小的小鹿，判断很可能就是那只小鹿崽。

今天早饭后，我俩围绕公寓大楼散步，路过当年小鹿躲藏的那块矮小的树丛时，发现在近三年半时间里，当年低矮的小树已经长到近三米多高。

在公寓大停车场的北面，有一棵粗壮的大树。离地面五米多高处有一个很深的树洞。之所以说它深，是因为几年前，洞里住着一个松鼠家族。时常能够看到有大小四、五只松鼠进进出出，忙忙碌碌。

那时，这棵大树的树干和那个树洞完全暴露在人们眼前。一眼就能看见松鼠一家的“安乐窝”。可是这些年，大树两侧其他树木的枝叶不断向中间伸展，渐渐把那个树洞遮挡起来。

其实，整个大院里树与树之间原本还有比较宽阔的空间，随着枝条不断向外伸展，为了争夺阳光和空间，一些树开始向旁边歪斜。尤其是大停车场的东部及北部边缘，树的枝头在半空中遮盖了停放的汽车大部分车身。大院主路两旁大树的树冠，几乎完全接触，构成一条林荫路。

为此我生出了一种感觉：从视觉上说，大院里的上下左右空间，似乎正在不断受到挤压。空间似乎正在一点一点的变小。眼睛所能看到的天空以及能够看到的远处也越来越少了。

再望深里想，真正缩小的岂止是空间？三年多对我们自己又意味着什么呢？是不是也像这些树木一样，在不知不觉中发生着变化？树的变化容易被看见，而人的变化往往只有在回头的时候才会偶然察觉。我们这三年多的变化，也许是鬓角边多了几根白发；脸上多了几条皱纹；脚步慢了一些；记忆中的许多事情也遗忘了不少。

不过，我总觉得，生活中许多看似平常的自然景象，其实都在替我们记录着度过的岁月：

一片不肯落下的橡树叶，记录着一个冬天。

一只躲在草丛里的小鹿，记录着一个春天。

一棵从矮小树丛中长高的小树，记录着三年多的时光。

一个被枝叶渐渐遮住的松鼠树洞，在显示着我们在这片天地中安然生活着。

树木没有钟表，但它们会用年轮记录岁月，用枝叶记录季节，用生长告诉我们时间从来不会停下来等待谁。

而我们能够做的，就是珍惜还能看见的树；珍惜还能走在散步的路上；珍惜身边还有最亲近老伴；珍惜每天还能打开窗户，看一眼窗外的风景。

我窗外那棵橡树会长得更高、更大，枝叶会把我的整扇窗户都遮住。再也看不到那30厘米长的一小段枯枝，可是，我不会忘记是它曾经陪伴我度过一个个冬春夏秋；而我那篇《不落的橡树叶》，也曾经让我在一个普通的日子里，豁然地意识到：树在生长，鹿在长大，季节在更替，而我们的岁月，也正在一天天的往前走。

想到这里，我再次望向窗外。随着微风吹过，树叶轻轻的摇动。我很清楚，无论树叶最终会不会落下，都已经不重要了。重要的是在它还挂在枝头的时候，我曾经无数次看见过它。

而这，也许就是岁月留给我的一份温柔的礼物。

2026年9月28日



返回目录

西江月 · 多元文化月联谊

峪　岚

小序：

丙午年九月初六，银光民族舞蹈队携团扇舞《人间烟火》，应郡健康部之邀，赴多元文化月联谊盛会。二十余国宾朋云集，各呈传统文化之美，异彩纷呈。中华团扇翩跹，翰墨生香，颇获嘉宾赞誉。五洲风情交辉，华夏清芬秀其间。感而赋《西江月》一阕，以志其盛。

秋色渐浓风冷，五洲欢聚情真。
满园花色各争春，华夏一枝清韵。

团扇轻摇纱影，墨香漫写精神。
炎黄风采映乾坤，烟火人间温润。



返回目录

薄雾入深秋

邹少男

十月五日，清晨。醒来拉开窗帘，才发现窗外已经漫天薄雾。这是入秋以来的第一场雾。

有感，赋此：

薄雾连天隐远岑，
微凉入袖透清襟。
近远楼影隐还现，
群树秋声渐静沉。
晨光黯淡雾初凝，
罕见人车复还临。
不知何处秋先老，
只觉寒彻万物深。



返回目录

我与银光老年协会的缘结

郑邦业

我与妻子陈俊彦于2012年加入银光老年协会，自此与银光结下深厚情缘。

2013年，我参加银光主办的春节活动，现场清唱一曲1979年周玉玲的经典情歌《情怀又醉春风里》。从这一年开始，我和妻子便固定前往亨顿中心，积极参与银光各项活动。

我的妻子热爱国画，常与众多画友一同研习国画技艺，在交流学习中结识了许多志同道合的好友。已故的余文正老师，让我了解到了许多银光伙伴的温暖故事。当时余老师负责《银光通讯》的编辑工作，他与我太太同为潮州话乡音，相谈甚欢，情谊日深。我的妻子也主动协助余老师，参与稿件审核、对照等辅助工作，尽己之力为协会服务。

2015年，银光老年协会维也纳中心正式成立，作为银光分会，先后由桑建芳（Lisa Song）、李尧耀博士（Dr. Yaw-Yau Lee）、王丹担任分会会长。自2014年四月起，随着参与活动的次数增多，我结识了越来越多的银光家人。2024年，承蒙银光理事吴月兰女士的信任与推举，我接任维也纳分会会长一职，任期两年，我亦竭诚尽责，为分会发展服务。

在维也纳中心的学习时光里，妻子陈俊彦跟随丁方贤老师潜心习字，修习书法；同时利用空余时间，自学李晓明老师的工笔画课程。四年多来持之以恒，勤学不辍，收获颇丰，真正做到「书中有画、画中有书」。她遵从书法老师的指导与建议，不断尝试创造，打磨出鱼、花、鸟等诸多精致的工笔画作品。虽已年逾七十多岁，依旧深耕爱好、不断进步，实为可喜可贺，值得自豪。

2026年10月3日，银光老年协会成立二十二周年、银光乐园十周年庆典隆重举行。我与妻子再度登台，合唱经典歌曲《掀起你的盖头来》，获得现场银光朋友们的热烈支持与鼓励。感谢李玲霞女士精彩的伴舞与诙谐温暖的提议，为节目增添欢乐气氛，欢乐了全场；亦由衷感谢理事吴呼和先生的大力支持，让我们得以顺利完成演出，为庆典添彩。

十余载相伴银光，结良友、习才艺、享欢乐，岁月温柔，岁月有光。感恩遇见银光，感恩所有相知相伴的美好因缘。

返回目录

为乐园成立十周年礼赞

姚永春

风雨十年逐浪过，
姬翁尽诵乐园歌：
班车日日按时驶，
服务纷纷展笑波。
花样食餐合胃口，
健身器助减沉疴。
医疾更是殷勤甚，
收获微群最赞多！

西江月•书华都雨后并乐园一瞥

姚永春

昨暮华都雨歇，（1）
今晨雾漫松林。
绕行公寓练身心，
蓦地云出日隐。

兴去乐园养护，
尽享每日光阴。
娇容斟水献殷勤，
翁姬人人笑饮。

注：（1）平水韵“歇”仄声。

返回目录

贺孟本元先生夺得游泳金牌

姚永春

尝云七十古来稀，
今日七旬乃不奇。
老不服输勤健体，
赛方参与即夺旗。
泳池击水逐波涌，
站台披巾展美姿。
孟子苗裔光潜德，
赞君更励美华裔。



返回目录

金秋十月，仙纳度赏红叶

(美 篇)

邹少男



https://www.meipian.cn/5q5isdl6?first_share_uid=5382432&first_share_to=group_singlemessage&share_depth=1

返回目录

【银光书画作品展】

笔墨怡情•翰墨养心

书画作品系列展（一）

作者：陈俊彦老师　（维也纳分会）





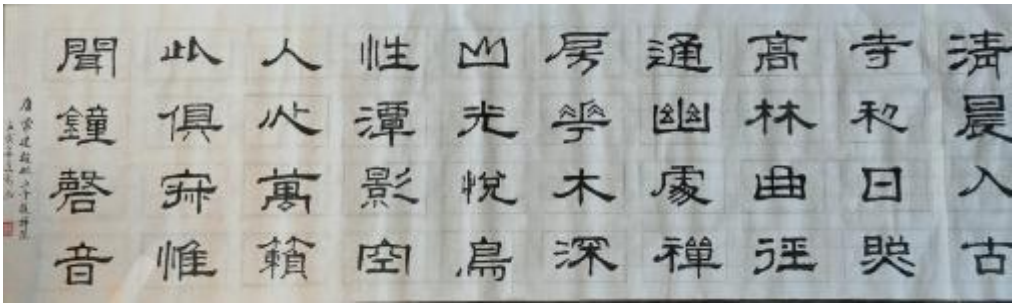




作者：徐印树老师（猎人分会）





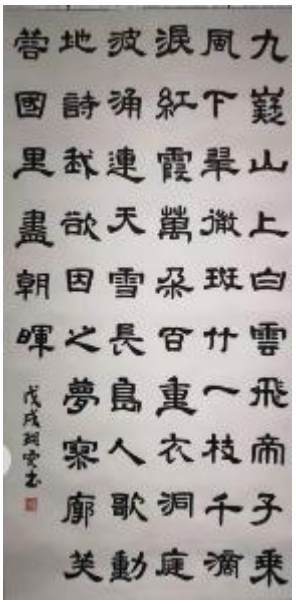




作者：陈瑚容老师 （猎人分会）



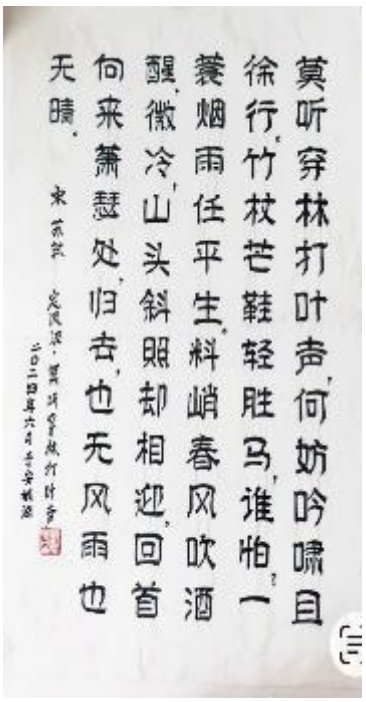




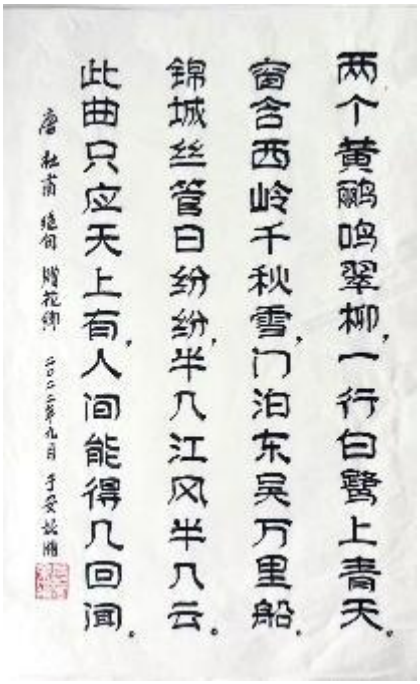




作者：张春泉老师（安妮湖分会）







作者：孙秀珊老师 （猎人分会）







作者：陈良建老师 （小溪谷分会）













作者：冬林老师 （亨顿分会）











返回目录

【银光往事】

银光往事（56）

——美京侨界名人邵碧倩和林熙伉俪

双　　姥

邵碧倩女士是美国首都华盛顿地区侨界一位著名的爱国华侨，一位侨胞经常称道非常诚挚和热情的朋友。她和林熙先生也是大家非常尊敬的一对恩爱伉俪。

艰苦奋斗　热情助人

邵碧倩女士38年前，她只身一人从香港来到美国。在举目无亲的他国异乡，她艰苦奋斗，努力拼搏，克服各种困难，从慢慢地适应到逐步融入美国的社会，并积极参与各种社会活动，积极参加大大小小的义工工作，热情主动地帮助困难的朋友，不为名不为利，真正成为大家学习的楷模，一位非常知心的朋友。

邵碧倩女士出生于中国天津，成长并接受教育于香港。她会说广东话，福州话和普通话，同时英语也说得流利。来美以后，经济状况逐步好转，但她甘于淡泊清贫生活，尽心奉养祖母两代老人，还帮助其兄及姪辈读书。更难能可贵的是她经常能热情主动地帮助困难的朋友。例如，朋友潘孝慈女士撰文回忆了70年代初，一家六口刚来美国，困难很多。邵碧倩女士就常常开车接送他们出行，帮助联系工作，非常感激。朋友倪自振女士82年到美国，就寄住在邵碧倩女士家。倪女士深切体会到正是邵碧倩女士像亲人一样关照她，使刚到美国的她免除了各种焦虑和不安，并能很快地稳定下来。对中国来美求学的学生，她经常帮他们解决住宿的困难，还积极联系安排课余打工，以得经济补助。这些学生都表示要好好感谢邵碧倩女士，但她总是这样回答："你们的文凭就是给我的最好礼物。""你们工作以后，希望你们也去帮助别人，这就是最好的感谢！"

爱国爱乡　积极奉献

邵碧倩女士是一位爱国爱乡的侨胞。她关心中国的社会进步和教育事业，积极参与和协助组织大华府地区侨界举办各种友好活动，为弘扬中华文化，推动中美关系发展，促进祖国统一作出积极贡献，受到广泛称赞。

凡是首都华盛顿地区侨界举办各种社会活动，邵碧倩女士必定是积极参加和协助组织者。吴崇兰女士说，记得多年以前，她先生在华府举办《中国现代史》演讲，邵碧倩女士经常邀约朋友前往。她先生对她邀请前来听讲的朋友们，笑称为“邵碧倩部队”，至今令人怀念。“湖南同乡会”的朋友经常提起，他们每年举办三次大活动，邵碧倩女士必定参加。她先生林熙工作很忙，但有时也会陪同一起参加，还表演节目《自娱娱人》，给大家留下了深刻的印象。

邵碧倩女士来美近40年，但她一直关心祖国的发展，关心祖国的统一，关心中美关系的进步，尽自己最大的努力去做好这些促进工作。1992年，刚动过胸腔大手术的邵碧倩女士，还坚持参加国际妇女商业，企业家研讨会，积极与商业，企业家交流，希望能为祖国的建设多作贡献。国内领导来美访问，她经常被白宫邀请参加美国总统举行的欢迎仪式。国内派往美国的各种代表团，邵碧倩女士几乎都会去参加迎接，交流。有些演出队来美演出，她还义务帮助做翻译。林熙先生的研究工作很忙，没能经常来参加。但他还是努力参与，写一些会标和横幅标语，给大家留下很好的印象。

顽强斗疾 热心公益

1984年，邵碧倩女士被检查出患有乳癌，并作了第一次手术和化疗。第三次复发后，治疗无术，终于2004年6月8日，林熙先生的爱妻，首都华盛顿地区侨界尊敬的朋友，邵碧倩女士因患癌症医治无效离开了人间。在生命的最后20年时间里，邵碧倩女士与疾病进行顽强的斗争。她乐观面对病患，积极参加侨社的各项活动，积极参与组织各种社区活动，为广大侨胞团结和友谊做出过重大的贡献。

生病期间，她从不谈她的病。她总是面带微笑，脸上薄施脂粉，脚上还穿一双尖头皮鞋，使她看起来精神奕奕，依然像一朵生气勃勃娇媚的鲜花，不带一点病容，不露一丝倦怠。在病魔万般折磨下，她不说苦，不叫痛，也总将她憔悴病容，掩盖在薄薄的脂粉下。与她在一起，总有给人一股力量，一份信心的感觉。她那坚毅不屈的精神，实在令人佩服。

邵碧倩女士自己身体多病，但她经常利用休息时间探望照顾和帮助那些孤寡老人。她为人友善和蔼，有求必应。社区需要向国会提些问题，她英文比较好，就主动撰文写信。有侨胞想给大使馆说点建议，她就帮着联系使馆，及时解决。她是一位能融合“老侨”和“新侨”的知心朋友。在七，八十年代，社区活动大都由“老侨”组织。后来年轻的侨民逐步增加，她就帮助“新侨”开展社区活动。因此，她很受“老侨”和“新侨”的欢迎。2003年，邵碧倩女士病情已很严重，但是听到要为 SARS 举行义演，她不仅自己买票来捧场，还坚持去义务卖票。直到生命垂危

之际，她仍然惦记着美京华人各界联合会的工作，捐款支持华人各界成立25周年庆祝活动。她生前做义工为侨团服务，病危时却嘱咐她的林熙先生：“死后先不发通知，迅速安葬以后，再通知大华府地区的亲友。并转达她的思念，恳请大家不要为其后事奔波操劳，嘱咐人家不要特别举行追悼仪式。

尽管如此，好友范令云得知信息以后，仍然发起举办追悼会的动议，由美京华人各界联合会发出公告，并得到大华府地区侨界社团和友人的支持，遂于7月25日，齐聚马州凯仁社，由陈华堂会长主持，为这位非常诚挚和热情的朋友举办了追悼会。中国驻美大使馆的刘毅公使，李瑞佑总领事，张健青副总领事和周亚军秘书也参加了追悼会。追悼会还收到中国国务院侨办等单位和个人发来的23封唁电。会后，刘毅公使等使馆官员以及其他朋友，还专程驱车前往维州邵碧倩女士的墓地献花。

碧血虽止，倩影犹存！邵碧倩女士的微笑依然在温暖着大家，她的精神一直在激励着我们，我们将永远怀念她！

夫妻恩爱 情深义长

邵碧倩女士和林熙先生的结合还有一段有趣的故事。正如林熙先生告诉人家：“我在毛澤东时代的文化大革命中是被批斗的对象，而当我来到美国，偏偏又是毛澤东早年的革命战友李振翩博士介绍对象而成亲的。”的确林熙先生的婚姻甚富戏剧性。李振翩早年从事革命，后来转向医学研究。并在“美国国家卫生研究署”（NIH）工作，曾对小儿麻痹症作出重大的研究成果。到晚年退休后，在美国社区又搞起社会活动。而邵碧倩女士又协助李振翩博士搞社会工作。因此他们非常了解 。李振翩博士在生前曾嘱咐其女儿李家瑞女士说：“你一定要设法给邵碧倩介绍个对象。” 而林熙先生是一位资深的“遗传育种”科学家。1984年初来美国后，他在“美国国家卫生研究署”（NIH）从事“仿人病动物模型”等的研究。在一次由美国国家卫生研究署组织的游览活动中，认识了李振翩博士的女儿。就这样，林熙先生与邵碧倩女士被他们父女“一线而牵”。邵碧倩女士从小爱狗，很喜欢动物。而林熙先生也是如此，且多才多艺，能说能唱，会写会画。两人一见如故。终于在1987年他们结成伉俪，生活在一起了。

由于邵碧倩女士的社会活动很多，而林熙先生又是早出晚归从事研究工作，邵碧倩女士就为林先生专门配备一辆特殊的汽车。车内把林先生的衣食起居都布置安排得舒舒服服。当林先生工作中遇到了难题的时候，邵碧倩女士就会鼓励他说：“天塌下来就把它当被盖，没什么了不起！” 林先生的干劲就更足了。林先生虽然工作很忙，但他积极支持邵碧倩女士的工作和各种活动，充分发挥他的艺术

才能，配合邵碧倩女士的活动需要。邵碧倩女士身患绝症，林先生是医生，就从医学的角度出发，想方设法的让爱妻既要治病，又要减少她的痛苦。他们互相鼓励，共同面对。

他们热爱大自然，热爱生命，养植了许多花卉，特别是在生活中，把动物视为自己的家人。两个爱狗，狗妈妈 Tango，狗儿子 Disco；一个爱猫，叫 Bobo；三只鸟，其一是 parrakeet 叫 Erbinno，其二是 cockatiel 叫 Domingo，其三是美丽的 sun conure 叫 Sunno；还有一个五十岁的乌龟取中国名“来旺”。其中，两个白色长毛小狗非常聪明可爱。三个小鸟其中最突出的是 Domingo，能说自己的名字“Domingo”。而且更是一个好歌手。他不但能唱自己的歌，还能吹出人的口哨，并且能仿效邵碧倩女士的口哨，吹的一模一样。Erbinno 也不凡，Domingo 能唱什么，讲什么，它也能唱什么，讲什么。更令人喜欢的是它们会应客人的要求，飞到客人的手上，肩上，头上，与客人一起拍照。他们生活在一起，一家九口真是其乐融融。

他们相互关心，相亲相爱。到2002年初，邵碧倩女士的癌症第3次复发及肺。由于鸟的细毛对病人有影响，只得依依不舍地把三个爱鸟送给 NIH 的同事。以后狗和猫也相继去世。乌龟“来旺”依邵碧倩女士的嘱托，转交给对乌龟生养更有利的朋友。想到林先生今后的生活，为增添家里的生活气息，邵碧倩女士故世前十个月，于2003年8月7日，特地选择毛色，性别与死去的 Bobo 猫一样。当时 Hugo 还只是一个十四星期幼龄的小猫。邵碧倩女士离去以后，如今它作为其他八个成员的代表一直陪伴着林熙先生。而林先生则对于邵碧倩女士，真如他所说：“她不仅是我的爱妻，更是我敬爱的人。”“现在虽然离我而去，但她的身影却一直陪伴在我的身边。”

他是这么想，实际确实也是如此。现在到他家的客厅，便可看到沙发上陈列着邵碧倩女士的巨幅照片。问到：为何把这面镜框不挂起来？林熙先生就会回答说：“邵碧倩通常就是坐在那个位置上看电视新闻，我怎能把她挂起来呀？我要让她照常坐那个位置上看电视新闻。”

另外，林熙先生还告诉我们，有一天邵碧倩女士的好友打电话给他，再过几天清明快到，提醒他要去邵碧倩的墓地。林熙先生便告诉那位朋友说：“邵碧倩的清明节何止一年就一天？她每个星期有一天，每个月又有一天。不仅如此，对邵碧倩来说，还有临时增添的清明节呢！”原来林熙先生自己有个约定，因邵碧倩女士故世的日子是6月8日星期二，所以每周二，每月的8日，他都要去墓地悼念他的爱妻，与她交流。这样算来，到2007年底邵碧倩女士已去世185个星期，而林熙先生去墓地看望邵碧倩女士已有267次。

好一对恩爱的伉俪！现在邵碧倩女士虽已离去，但是她的身影却一直陪伴在林熙先生的身边，她永远活在林熙先生的心里！

另附他们的几张照片如下：



1992年6月30日在国际妇女商业，企业家会议上的合影，右三为邵碧倩女士。



1994年5月18日与陈香梅女士在画展上，右二为陈香梅女士，右一为邵碧倩女士。



2002年3月4日邵碧倩女士与黑格将军夫妇在大使馆的合影。



1998年9月28日林肇和邵碧倩夫妇与访美的唐家璇外交部长的合影。



1998年3月12日到机场迎接中国驻美大使李肇星先生，李肇星大使正与邵碧倩女士握手。

返回目录

【银光橱艺】

四季有味，岁月飘香

张媛香



https://www.meipian.cn/5qfth9bb?from=copy

返回目录

【银光大事记及分会简讯】

银光2026年10月大事记

- 10/3 下午，银光老年协会理事会于圣安尼圣公堂教堂隆重举办银光老年协会成立 22 周年暨乐园康养中心成立 10 周年庆典大会。本次盛会共有协会 250 名会员参会。（不包括随行家属）

大会特邀 11 位嘉宾莅临现场，乐园康养中心王继红、梁惠聪夫妇出席本次庆典活动。

会上，第十一届理事会陈丽珍理事长发表欢迎致辞，并向全体参会人员逐一介绍到场嘉宾。

会上，费尔费克斯郡健康部门主任；Gloria Addo-Ayensu 博士，费尔费克斯郡政府 Dranseville 大区区长；Jimmy Bierman 先生，费尔费克斯郡家庭成人和老人服务部门主任；Trina Mayhan-Webb 女士，亨顿市市长；Keven LeBlanc 先生，乐园老人康养日间和家庭护理中心理事长王继红先生，等五位受邀嘉宾依次登台致词。他们对银光老年协会多年来的公益坚守，文化建设，及敬老服务工作给予了高度肯定与美好的祝愿。亨顿市长给银光赠送了奖状，肯定银光及乐园对社区及老人的贡献。

大会还向多年来给予银光协助和支持的康养乐园中心授予［关爱长者显真情服务社区树典范］锦旗。

随后，第十一届理事长陈丽珍作年度工作总结报告。她全面回顾总结了上一届理事会的工作成果、活动开展情况与服务成效。接着她正式向大会介绍第十二届理事会全体成员。介绍完毕后，第十一届、第十二届两届理事会成员与特邀贵宾集体合影留念。

接着是文艺演出。节目精彩纷呈，现场依次呈现合唱、舞蹈、器乐演奏、太极展示、越剧、京剧等共计 15 个精品文艺节目。演员们精神饱满、倾情演绎。充分展现了银光会员积极阳光、老有所乐的精神风貌，现场氛围热烈温馨。

大会尾声举行理事会换届交接仪式。原第十一届理事会正式卸任。由上届陈丽珍理事长将银光理事会接力杯，郑重交付予第十二届理事会会长于明手中。标志银光理事会，工作顺利完成新旧交接，将开启全新篇章。

庆典活动圆满落幕，全体参演演员上台集体合影留念。

- 10/9和10/10 于明理事长与梁萍副理事长，分别在第十一届理事会微信群中，就第十一届理事会，陳理事长和各位卸任理事在交接工作中，所给予第十二届接任理事的全力支持表达了衷心感谢！

返回目录

银光分会2026年10月活动简讯

- 10/11 星期天，正值越苑活动日。众姐妹齐聚一堂，气氛格外热烈欢快，大家怀着兴奋的心情，欢迎老朋友——现任华府越剧之家副社长、大华府地区越剧爱好者领军人物王楠女士。

王楠老师专程前来。为大家带来了她为明年越苑组建十周年庆祝演出而精心收集和录制并编辑的开场戏曲音乐伴奏。经她现场解说、演绎，大家眼前呈现出一幅幅精彩动人的舞台画面，忍不住鼓掌称赞。

- 10/12 亨顿老年中心举办了一场热闹非凡的万圣节社区活动日。 中心上下精心布置，处处洋溢着浓浓的节日气氛，让平日里充满温馨与活力的老人活动中心，摇身一变成为一个充满创意、惊喜与欢笑的万圣节派对乐园。

当天，陈华、陈全清、李英、张惠仙、陈丽珍等人也热情参与了活动，共同精心布置银光协会摊位。大家发挥巧思，将摊位装点得丰富多彩、别具特色，并准备糖果分送给前来参加活动的人们，与大家分享节日的喜悦。亲切的笑容，以及彼此之间的默契合作，不仅为摊位增添了热闹气氛，也展现了社区成员之间互助合作、热心服务的精神。

- 10/15 早上10:30至中午12:00维也纳中心举办了一场温馨而热闹的西班牙传统节庆祝活动，吸引了70多位会员参加，其中银光会员约20人，现场气氛热烈，洋溢着欢乐与温情。

现场由 Ms. Milagro 女士与 Mr. Jose 先生为大家带来了多首动听的西班牙歌曲。伴随着充满热情与活力的旋律，大家欢声笑语、载歌载舞，尽情感受西班牙传统文化的独特魅力。整个活动充满了热情、欢乐与浓浓的节日气氛。

随后，大家为中心副主任 Ms. Kiara 举行了温馨的欢送仪式。Kiara 即将调任至另一家中心，开启新的工作旅程。在过去三年的相处时光里，她与大家建立

了深厚的感情。得知她即将离开，大家都依依不舍，心中充满了感激与祝福。

大家衷心祝愿 Kiara 在新的工作岗位上一切顺利、事业更上一层楼，也希望她有空时常回来探望大家，重温彼此相聚的美好时光。

当天的活动不仅让大家感受到西班牙传统节庆的热情与欢乐，也让我们深深体会到人与人之间珍贵的情谊。欢声笑语中有喜悦，也有离别的不舍，整个场面温馨而感人。

希望未来中心能够举办更多丰富多彩的活动，让大家有更多相聚的机会，在欢笑中增进感情，共同创造更多美好的回忆！









维也纳分会 刘怡箐

- 10/15 秋色渐浓，风中已带了几分凉意。应 Fairfax 县公共卫生部门之邀，银光民族舞蹈队八位队员携一支团扇舞《人间烟火》，走进了以“Diversity Awareness Month”（多元文化意识月）为主题的联谊活动。

这次活动有来自世界各地约20个国家和地区的文化展示，每个展台都有自己的特色，有美食、手工艺品、绘画，还有各国文化和风土人情的介绍。

在活动中，被邀来自不同国家和地区的与会者表演了具有民族特色的舞蹈和时装秀。

- 10/27 中午12点，为我们翻译《茉莉花》,《呼伦贝尔大草原》英文歌词的南木老师应约来到亨顿老年中心二楼小合唱练习的会议室，与参加《打起手鼓唱起歌》英文歌谱制作的蔡虹、李欣，李继英，朗读英文歌词的徐建中及参加小合唱排练的王庭礼等歌友座谈交流，他为大家讲解了中文歌词翻译成英文的用词技巧，还兴致勃勃地与大家一起试唱他翻译的新歌《打起手鼓唱起歌》!

南木老师是一位资深的中英文歌词翻译家，他翻译的歌曲集作为国内大专院校英文歌曲教材，有的作品也在华府地区音乐会演唱。（附后）他无偿地为我们翻译的《茉莉花》和《呼伦贝尔大草原》经过我们的和声编配和演唱，得到普遍好评。他也十分高兴，现在又为我们翻译了新歌！应我们邀请，他将观看我们11月19号的演出！

我们深深地感受到，是共同的血脉，是把优秀的中华民族的歌曲传播给世界的共同心愿把南木老师与银光合唱连在了一起！让我们为此共同努力，创作更多的好作品！

合唱团 李继英

附：南木老师的作品：





- 10/7 晚 Zoom 线上。银光协会邀请保险福利专家涂秀伶女士，进行了一场［2027红蓝卡、白卡奥巴马保险的变更及应对政策］及相关的社会福利和保险的资讯。
- 10/10 晚 Zoom 线上。银光协会邀请保险福利专家涂秀伶女士，进行了一场医疗保险全解析,奥巴马投保,白卡申请,家庭保障与长期护理，线上专题讲座 。
- 10/13 / 晚 Zoom 线上。银光协会邀请保险福利专家涂秀伶女士，进行了一场［2027红蓝卡、白卡奥巴马保险的变更及应对政策］线上讲座。

返回目录

