

目 录

1. 积极探索筹建 建言献策办会	3
(1) 发起成立协会 创办《银光网站》	3
(2) 取经兄弟社团 确定会歌会徽	6
(3) 确立《银光协会章程》书写《银光大事记》	10
2. 设立分会小组 创办《银光通讯》	11
(1) 12 个分会 (各分会活动照片详见网站《活动》栏目)	11
(2) 12 个活动小组 (详见网站《活动》栏目)	12
1) 银光合唱队	12
2) 银光太极队	14
3) 银光民族舞蹈队	16
4) 银光交谊舞队	18
5) 银光读书会	20
6) 银光球队	22
7) 银光入籍班	25
8) 银光绘画班	26
9) 银光书法班	28
10) 银光厨艺	29
11) 银光越苑	31
12) 银光器乐队	32
(3) 创办《银光通讯》促进交流宣传	34
3. 倡导义工精神 热心社会活动	38
(1) 配合政府机构 落实健保体检	38
1) 宣传老年健保	38
2) 免费体检服务	40
(2) 注重公益事业 服务银光内外	43
1) 参加多元文化节	43
2) Fair Oaks Mall 公益演出	47
3) 义工大会制度	49
4) 拓展社会空间	54
4. 提升素养技能 积极融入社区	60
(1) 依托活动中心 学习英语电脑	60
1) 英语学习班	60
2) 电脑学习班	62
3) 赫顿老年中心 (HSC) 的大力支持	64
(2) 携手乐园中心 优势互补共赢	72
(3) 传承义工精神 清理社区垃圾	78
(4) 深入社区演出 增进和谐友谊	79
1) 参与社区歌舞	79

2) 深入公寓演出	80
3) 融入邻里联欢	83
5. 注重周年庆典 四大专场汇演	85
(1) 银光 5 周年庆 (60 周年国庆)	85
(2) 银光 10 周年庆	89
(3) 银光 15 周年 (乐园 3 周年) 庆	90
(4) 银光 20 周年 (乐园 8 周年) 庆	95
(5) 歌咏、太极舞蹈和戏曲器乐联谊会	99
1) 歌友演唱会	99
2) 太极-舞蹈展示会	103
3) 戏曲-器乐联谊会	104
4) 首届交谊舞联谊会	105
6. 做好抗疫工作 促进持续发展	106
(1) 捐款回报社会 线上科普防疫	106
(2) 积极接种疫苗 紧跟抗疫部署	111
(3) 活跃网络生活 安康稳步前进	112
1) 2020 年疫情中的银光 16 周年庆和乐园 4 周年庆	113
2) 2021 年的银光—乐园云端春晚	113
(4) 发扬乐捐文化 筹措运营资金	114
(5) 编写《银光发展历程》 向银光周年庆献礼	115
附: 历届理事会理事合影	117

1.积极探索筹建 建言献策办会

(1) 发起成立协会 创办《银光网站》由龚留英、陈钟英和吕学富老师等几位发起人，在联邦卫生部少数民族服务局何奇恩先生的指导下，在法律顾问梁仲平先生的帮助和其他顾问的建言献策，及广大热心人的支持下，经过 1 年多的筹备，于 2004 年 10 月 23 日重阳节，在猎人森林公寓召开了 150 余名会员参加的北维地区首个老年协会《银光老年协会》（简称“银光”）成立大会。同时起草了协会章程草案，并由孙贤颐老师创办了《银光网站》。



出席大会的宾客有： 中国驻美使馆张健青女士、周亚军先生、钱德存先生和王玉喜女士，联邦政府卫生部官员何奇恩先生，希望中文学校校长代表王翔先生，及 HWFH 猎人森林公寓经理 Mr. Conde Ipez 等。



首任理事长龚留英主持会议，副理事长陈钟英作筹建过程报告，理事吕学富、柯永康和王良中参加了会议。

中国驻美使馆张健青女士、周亚军先生、钱德存先生和王玉喜女士莅临祝贺；联邦卫生部何奇恩先生、法律顾问梁仲平先生和顾问巫宁坤先生等数位嘉宾致辞。希望中文学校校长代表王翔先生，猎人公寓经理 Mr. Conde Ipez 和会员 150 余人参加了成立大会。



银光协副理事长陈钟英介绍筹备过程



联邦政府官员何奇恩致贺词



法律顾问梁仲平律师致辞



顾问巫宁坤先生致辞



大会会场 (1)

前排：左一顾问巫宁坤，左二猎人森林公寓经理，左三顾问陈翠联，右一律师梁仲平，右二大使馆秘书

银光老年协会网站



Silver Light Senior Association
银光老年协会

Home | Develop | Activities & Affairs | Information | **News** | Enjoy | Contact Us

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Google Search	Map_Google	Earth_Google	Travel	飞机票	Buy Car	Senior Taxi	新闻/爱聊欣赏
2	本地区天气	乘什么 Bus	Bus_路线_1	Bus_路线_2	Bus_路线_3	Bus_路线_4	Phone Card Sale	网络电视 YouTube
3	健康报	华盛顿资讯	AOL_中文网	多华新闻网	BBC中文网	博讯新闻网	万维读者	德国_中文广播
4	美国步考	AFC News	新渝网	新华网	世界主要报刊	文学城	法国中文网	美国之音_中文
5	繁荣天地	唯美贴图	繁荣天地	新闻/爱聊欣赏	音乐时空	健康生活	毛毛的厨房	电脑维修
6	Hotmail	Yahoo_email	AOL_email	Gmail	春节贺卡	Yahoo China	MSN China	Gmail China
7	Chevy Chase Bank	Bank of America	Wachovia Bank	Aazon	华府黄页	Herndon 老人中心	Reston Association	测上网速度
8	会员信息及交流	会员联络交流	报刊文摘	新闻/英语专栏	英语8000句	英语听力	Translator	英语字典

孫賢頤創辦

SLSA Web Site

为了适应对外交流的需要，第十届理事会陈丽珍理事长与「北美华人家长协会」联系，提供技术支持，构建新的精简英文版网站，但仍保留现有网站的维护事宜的设想。会同副理事长吴月兰和曾立新一起，召集历任理事共同讨论。现已开始构建。

(2) 取经兄弟社团 确定会歌会徽 银光老年协会成立的前后，有大量的筹备和完善工作。包括得到联邦卫生部何奇恩先生的指导，向富有办社经验的兄弟社团的张凌、王小莹和楼逸纯小姐等取经。



上图左一为张凌女士



在皮米山 (Pimmit Hill) 老年中心, 王小莹小姐热情地为银光筹备人员介绍老年中心的情况



走訪皮米山（Pimmit Hill）老年中心的松柏服務中心取經（右三：松柏服務中心樓逸純小姐）。



次年，2005年征集了会歌“银光颂”和会徽“绿色如意”，2007年创办了内部《银光通讯》。新成立的协会踏上了逐步完善的征途。



银光有幸邀请到曾参加《长征组歌》作曲，谱写过《牡丹之歌》，《我们的生活充满阳光》等歌曲的著名作曲家唐河为会歌作曲。歌词由银光文艺爱好者集体创作而成。



银光老年协会的会（徽）标《绿色如意》由李林和邹怡合作设计。



银光老年协会会标《绿色如意》设计说明：

1. "绿色"意味着永葆青春；"玉"为华裔，尤其是老年人的钟爱之宝，表示"恒久"。
2. "如意"是中国皇宫的吉祥物，象征着万事如意，如意的头上有一朵祥云，吉祥如意。
3. "SLSA"美术体，位于"如意"的下方，是空心字"银光"的英文"Silver Light Seniors Association"的缩写。

（3）确立《银光协会章程》书写《银光大事记》

《银光协会章程》是协会的运行准则。2004年9月由龚留英、陈钟英和吕学富老师及仲平梁律师共同起草。成立至今共进行了5次修订。记录在案的3次为2008年、2011年和2015年分别由陈钟英-吕学富-欧阳铭老师，王良中老师和贾志兰老师执笔修订，最后经理事会（或理事扩大会）讨论定稿。

《银光大事记》系周鹤昕老师提议建立，并收集了些资料。副理事长陈钟英老师从银光成立开始正式记录《银光大事记》至2008年10月。后由几位老师：欧阳铭，贾志兰，竺雪丽，鲁双清和陈丽珍接棒至今。

《银光大事记》对记录银光的主要活动和事件是不可或缺的文书资料。

2005年10月孙贤颐 and 周鹤昕老师曾经增补为银光顾问。

根据银光理事会换届的需要，2024年7月由副理事长吴月兰起草制订了二年一换届的《银光理事会换届流程》，用于日后换届时根据。

另外由于社会环境改变，会员担心个人信息泄漏，陈丽珍理事长简化了《银光会员申请表》。同时银光网站的个人电话和邮箱将删除。

2. 设立分会小组 创办《银光通讯》

为了尽快减轻大多数刚从国内来美的长者们由于语言不通，环境生疏带来的寂寞，银光成立前，北维希望中文学校已有了老年班，利用老人送孙辈周末到中文学校学习的机会，组织老年人交友聊天，学习英语，唱歌跳舞……。银光成立后，老年班转为分会，逐步开展。2024年20周年时，在3个老年公寓，2个中文校区和7个老年及活动中心成立了12个分会和12个兴趣活动小组。

(1) 12个分会（各分会活动照片详见网站《活动》栏目）

3个老年公寓：猎人森林公寓(Hunters Wood Fellowship House, HWFH)，泰森公寓(Tysons Towers Apartments)和安妮湖公寓(Lake Anne House, LAH)。

2个希望中文学校老年班：2022年前有北维，赫顿，西城和泰城校区，共4个中文学校的老年班。疫情后，由于北维、赫顿和西城中文学校的老年班基本停止活动，理事会作了调整。到银光20周年庆时共有泰城校区和再次恢复的西城校区，2个中文学校老年班。

7个老年及社区活动中心：赫顿（Herndon Senior Center, HSC），小溪谷（Little River Glen Senior Center, LRG），维也纳（Jim Scott Community Center, JSCC），苏利（Sully Community Center, SCC），皮米山（Pimmit Hill Community Center, PHCC）和麦克莱恩（Lewinsville Senior Center, LSC），以及乐园成人护理中心(NOVA Adult Daycare and Homecare Center)。第

十届理事会发展了后面二个老年活动中心。

(2) 12 个活动小组 （详见网站《活动》栏目）

1) 银光合唱队 前身为 2003 年北维校区周鹤昕和毕丽珠老师组织的“夕阳红”俱乐部合唱队。历经孙一龙，梁步升，赵永健，孔祥玲，李继英和林爱琼等老师的努力，2021 年发展成 70 余人，2024 年缩减为 60 人左右的银光合唱队。



在几位指导老师的倾情打造和张筑麟老师参与下，加上历任队长贾志兰、王志兰和毕明方的共同努力，合唱队员多年来的歌唱基本功日趋扎实。先后七位老师执教，其中有以金陵老年大学声乐教授赵永健为代表的几位专业老师，也有擅长群众歌咏教学的义工老师（按时间排列）。疫情以来李继英老师和学员们通过网络摸索出来的教学点评方法，以及强调重唱教学练习，添加边唱边舞的形式，使得合唱队的整体水平得到了进一步的提高。



毕丽珠老师



孙一龙老师



梁步升老师



赵永健老师



李继英老师



孔祥玲老师



钢琴伴奏林爱琼老师

2024年6月合唱队结合理事会的20周年庆系列活动，举办了“银光20年教学歌曲回顾暨第二届歌友演唱会”。共有八十多人报名参加演唱。



2) 银光太极队 2005年由吴影、方达上老师组建。后由李丽华和秦梅娟老师先后任队长，接收中外宾客一起练习，发扬中国传统拳术。



波托马克中学访问银光分会猎人公寓太极队。是银光连接社区，宣扬中华武术的好契机。





3) 银光民族舞蹈队 2007 年由唐映老师组建，次年开办学习班。后由孙燕萍老师加盟带领舞队。2019 年起由孙燕萍老师和林萍老师共同负责。2024 年在新任队长杨毓岚的引领和艺术指导黄韵华和林萍老师的带领下，成为银光对外宣传的一张民族特色的名片。不断补充新鲜血液和以老带新是民族舞蹈队始终具有生命力的重要一环。只要见到有舞蹈特长和专业兴趣的人物，舞队就广纳门下。不断参加社会公益演出。







4) 银光交谊舞队 2007 年经佟世维老师组建交谊舞队。2018 年曾由陈全清老师负责，2019 年后由梅崇淦和彭国庆老师接棒，中国国家级体育舞蹈裁判和教练李庆宪老师和华府名主持龚蕊老师共同执教。现由陈全清老师指导，翁凯伦，罗燕萍老师带领交谊舞队。



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration



2024 年 4 月举办了银光首届交谊舞会。



5) 银光读书会 始于 2006 年，柏胤庆（吴影）、方达上、佟世维和杨文芳等老师相继主持，近 6 年中办了 62 次。除了田德发—肿瘤讲座，冯祖梅—养生诗词，林熙—铁笔刻印，杨文芳—国宝系列，柏胤庆—景深情切，佟世维—以诗会友，王一宁—排华法案外，曾邀请作家於梨华女士，许翼云-蒋孝瑛等社会名流到会交流。详见《活动》栏目。





上图为 2018 年底邀请《觅画西藏》一书的作者潘启元推介该书和西藏风情。

自 2023 年疫情后恢复了读书会，并改名为内容更为广泛的以线上 Zoom 形式的《银光讲堂》。至今为止邀请了诸如：范朝红医师主讲的有百人参加的“癌症的筛查与预防”，费郡老年服务部和卫生署杨彬彬讲解“老人保护服务”，“老年人健康应急准备”，陈志宏医师“浅谈中医养生”，家庭医生程正逸和周和平分别讲解了“老人急救法”和“新冠预防”，乔治梅森大学洪艳教授线上讲解“大脑的衰老和失忆症”，孫元沛，陳曉琪兩位牙醫主講“老人牙齒防治”和香港郭岳峰的“哮喘中医治疗”…。在为老年人健康服务方面做了大量工作。



2024 年 陈志宏中医师在赫顿老年中心和《银光讲堂》演讲

6) 银光球队 包括乒乓球、羽毛球和台球。郑大伟老师曾任乒乓球教练，徐孝根老师为队长。球队多次参加全美、北维和 HSC 奥运乒乓老人组比赛，获佳绩。

2007年北维老年奥林匹克运动会，银光乒乓球队大获全胜



徐孝根-屈慰双在 2019 年全美奥林匹克老人双打冠军领奖台上，另有林世欣等混双亚军。

张永安为羽毛球队长；顾福生、欧阳铭、唐展轮、沈毅和刘敏等老师
热心参加赫顿分会协办HSC的几乎每年一次的台球赛，直到2018年。



2007 年开始由顾福生、欧阳铭、唐展轮等老师多次协办 HSC 的台球比赛活动。

自 2023 年后恢复了每年一次的银光乒乓球赛，重建了由理事陈华为队长，计丽英为副队长的银光乒乓球队。



2023 赫登银光乒乓赛获奖者合影



7) 银光入籍班 已办了 21 期，授课老师有刘涌泉、王寅通、邓祖祺、陈光祥。曾向社会招生，解决入籍需要，了解美国历史文化。



上图为移民局官员应邀前来答疑解惑。陈光祥老师任翻译。

2014 年银光合唱队曾经在王一宁、李继英和梁步昇老师的带领下，二次应邀在 Fairfax County 入籍人宣誓会上高唱中英文歌。



由于疫情期间条件限制和入籍班学员大为减少，入籍班的教学不得不于 2020 年暂停。

8) 银光绘画班 2005 年 5 月由宁淑芳为教师的绘画班开班；2007 年周鹤昕老师开办中国国画学习班；还有画家雷根善先生，唐慧芳老师和工笔画老师周念珠为指导老师。2014 年春在 HSC 举办“迎春画展”。



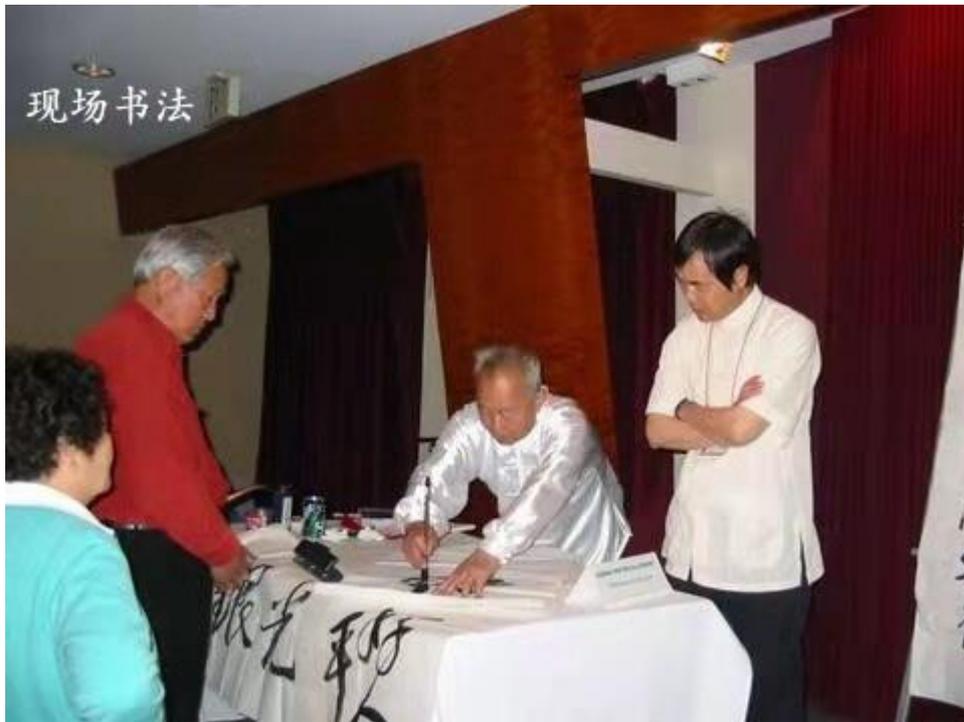
右下图中间为周念珠老师，左下图为画展中银光会员的画作和小手工艺品，上图为部分学员们学画。

田桂英老师的布艺画也曾多次展出获奖





9) 银光书法班 2005 年 5 月周鹤昕老师在 HSC 开办书法学习班，还有季雨老师。周老师常为舞台布置提供字画，赠送条幅给中文学校。



上图为 2006 年周老师参加 AAPI 亚洲日活动现场书写赠送条幅。

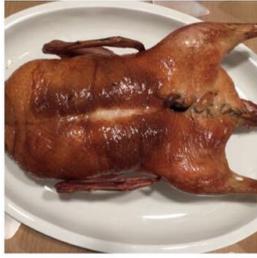
10) 银光厨艺 2011 年 7 月张媛香老师组建《银光厨房》，会员们从口头交流到带菜演示，颇受欢迎。2021 年发展为《银光厨艺》。



上图为 2012 年 4 月中国驻美使馆大使到《银光厨房》上课交流现场参观，桌上是张媛香主厨制作的点心。



2022 年 5 月新冠疫情期间，《银光厨艺》按亚太裔活动月的要求提供了的华裔菜肴和点心图片



孔雀开屏清蒸富贵鱼 制作：张媛香



琥珀琼脂 制作者：张媛香



东坡肉 制作：王玲珍



五彩水果拼盘 制作：吴月兰



香菇百花瓢菜心 王玲珍



双色花卷 制作：梅先



红豆麻团 制作者：潘俊凤



香烤玉米糕 制作者：陈燕



艺术干果拼盘 制作者：陈飞

11) 银光越苑 (2007 年有毕丽珠老师组织的戏曲班, 演唱京剧等)
2017 年由龚留英老师牵头, 发起创办了银光越苑。潘庚凤、竺雪丽、
张佩华和童汉莉老师等先后任苑长。



2017 年 10 月银光 13 周年庆集体演唱《十八相送》



2020 年 10 月银光 16 周年庆 (乐园 4 周年庆) 云端晚会上演唱《洞房悄悄静幽幽》

为了弘扬中华瑰宝，越苑组队到中文学校向年轻学生介绍越剧，2023年也到波多马克中学（Potomac Middle School）向中文班的学生介绍越剧。亦参加每次的护理中心慰问演出。



2023 年 5 月 Fair Oaks 日出护理中心慰问演出

12) 银光器乐队 2006 年成立小乐队，队长刘万生，指导孙一龙。



2019 年时任副理事长李继英组建了银光器乐队，魏世留任队长。



银光还有一批会员积极参加手工艺品和棋牌室的活动（见银光网站《活动》栏目）。欧阳铭老师曾组织过 3 次麻将比赛。

（3）创办《银光通讯》促进交流宣传

如前所述，银光 2004 年成立时就创办了《银光网站》，它是银光对外的一个窗口，为银光的发展奠定了基础。网站拥有世界主要

媒体的链接、银光发展资料的链接、银光会员网购的链接和休闲娱乐的链接。目前，在世界著名的搜索网站，如 Google Chrome，只要键入中文《银光网站》，便可搜索到银光老年协会。网站承载的信息量大，更新及时。这一切是基于银光发起人之一的孙贤颐老师付出了辛勤的努力和超人的智慧（详见 141 期《银光通讯》）。在这里我们要特别感谢银光会员姜中元-查立敬老师的女儿，她主动在她的公司为我们的银光网站提供了免费，稳定的服务器服务。

尽管如此，在实际运作中银光人意识到还要有银光内部的一个通讯。于是，2007 年创办了《银光通讯》，展示银光文化，便于银光内外宣传。《银光通讯》图文并茂，题材丰富，与《银光网站》《银光大事记》和后来的《银光闪烁》（见“义工大会”一节）互为补充，在中美二地宣传银光，并一起成为银光重要的信息源和资料库。

O2 银光通讯全集

全部下载

银光通讯
2008 第 17 期
重阳佳节
银光老年协会欢庆成立四周年

2008-17-银光通讯第17期 (重编...)

2008 第 17 期
重阳佳节
银光老年协会欢庆成立四周年

2008-17-银光通讯第17期 (重编...)

银光通讯
2008 第 18 期
银光老人在华盛顿欢迎胡锦涛主席
来美出席全球金融市场与世界经济峰会

2008-18-银光通讯第18期 (从印...)

银光通讯
2008 第 18 期
银光老人在华盛顿欢迎胡锦涛主席
来美出席全球金融市场与世界经济峰会

2008-18-银光通讯第18期 (从印...)

银光通讯
2008 第 19 期
银光闪耀，欣慰相遇在佛罗里达

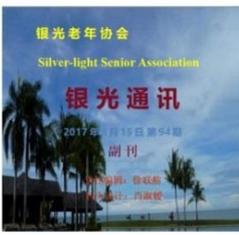
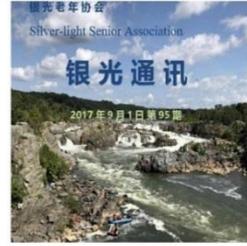
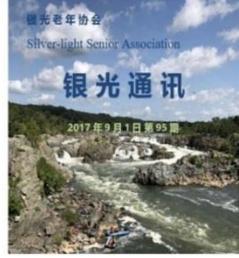
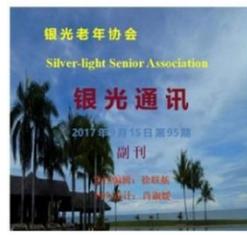
2008-19-银光通讯第19期 (从印...)

银光通讯
2008 第 19 期
银光闪耀，欣慰相遇在佛罗里达

2008-19-银光通讯第19期 (从印...)

<p style="text-align: center;">银光通讯</p> <p style="text-align: center;">2012年3月29日 第27期-1 (网络版)</p> <p style="text-align: center;">目 录</p> <p>银光挚友王小莹女士 (文/图) 龚留英 银光舞超队.wmv (制作) 孙奕疆 陈钟英 点击超链接 http://youtu.be/vdF31cFimI4 居住中国大陆的用户如打不开超链接, 请浏览 《银光通讯》27期-2 (网络版) 一次不同文化背景的交流 (文) 双 她 【绿手拍】初春青苗谈 (文/图) 园 曼 一次不同文化背景的交流.pps (制作) 吴 影</p> <p>W 2012-03-29-银光通讯27期--1.doc</p>	<p style="text-align: center;">银光通讯</p> <p style="text-align: center;">2012年3月29日 第27期-1 (网络版)</p> <p style="text-align: center;">目 录</p> <p>银光挚友王小莹女士 (文/图) 龚留英 银光舞超队.wmv (制作) 孙奕疆 陈钟英 点击超链接 http://youtu.be/vdF31cFimI4 居住中国大陆的用户如打不开超链接, 请浏览 《银光通讯》27期-2 (网络版) 一次不同文化背景的交流 (文) 双 她 【绿手拍】初春青苗谈 (文/图) 园 曼 一次不同文化背景的交流.pps (制作) 吴 影</p> <p>W 2012-03-29-银光通讯27期.doc</p>	<p style="text-align: center;">银光老年协会 Silver Light Senior Association</p> <p style="text-align: center;">银光通讯</p> <p style="text-align: center;">2012年4月27日 第28期 (网络版)</p> <p style="text-align: center;">目 录</p> <p>他们提升了我的认知 (文) 华明珠 沐浴在爱心的阳光下 (文) 梅 一 山地舞—阿里山儿女们的礼赞 (文) 梁 斌 自求多福 (文) 云 青 《把爱心送进维州老人安养院》.pps (制作) 王永金 ※ 转载※ 《渴 Thirst》.pps (制作) 王永金 ※ 编后语※ 葆葆在幸福和认知中陶醉</p> <p>W 2012-04-27-银光通讯28期.doc</p>
<p style="text-align: center;">银光老年协会 Silver Light Senior Association</p> <p style="text-align: center;">银光通讯</p> <p style="text-align: center;">2012年5月16日 第29期 (网络版)</p> <p style="text-align: center;">目 录</p> <p>杨子刚公使的亲民活动 (文) 毕丽珠 (摄影) 汪基铭 亲切的看望 美好的回忆 (文) 李秀亭 (摄影) 汪基铭 人称他是活菩萨 (文) 刘 敏 (摄影) 廖云霞 喜出望外学电脑 (文) 魏 雁 ※ 会员留言※</p> <p>W 2012-05-16-银光通讯29期.doc</p>	<p style="text-align: center;">银光老年协会 Silver Light Senior Association</p> <p style="text-align: center;">银光通讯</p> <p style="text-align: center;">2012年6月10日 第30期 (网络版)</p> <p style="text-align: center;">目 录</p> <p>银光老年协会主持政府健康保险改组会议 (文) 益 晋 她的心里充满阳光 (文) 魏 雁 爱心人士寻踪 (文) 毕丽珠 恩惠性读诗语 (文) 双 她【转发四轮鼓 】 两议美国的交通规则 (文) 毕少男 编后语 附注:《银光老年协会主持政府健康保险改组会议</p> <p>W 2012-06-10-银光通讯30期.doc</p>	<p style="text-align: center;">银光老年协会 Silver Light Senior Association</p> <p style="text-align: center;">银光通讯</p> <p style="text-align: center;">2012年7月11日 第31期 (网络版)</p> <p style="text-align: center;">目 录</p> <p>面向社会, 为更多无医保老人服务 (文) 毕少男 【银光一逼走来】 知识交流的课堂, 精神生活的享受 (文) 双 她 【公民共识】 美国公民入籍白化誓词《生活契约》(译) 沈耀耀 (校) 邓祖斌 编者的话 (文) 益 晋 附件1《银光老年协会2012年度夏季 老年人健康检查》.pps (制作) 汪基铭 附件2《联邦医疗保险2013年》.pps (制作) 王焕霞 附件3《美国移民医疗保险的选择》.doc (译) 王焕霞 附件4《联邦医疗保险摘要》.ppt (制作) 王焕霞</p> <p>W 2012-07-11-银光通讯31期.doc</p>

这是从《银光通讯》云盘上截屏下来的。它从 2007 年开始由方达上老师主持发行，印刷纸版。两年后因故停刊，共 20 期（见上页图）。2011 年，经第四届理事会研究复刊，自 21 期起，改成网络版。在 2013 年春成立编辑组前的 2 年中，余文正老师在理事会的支持下，不畏劳苦，独力主编通讯。上图为复刊后的网络版。此后，余老师任主编，广纳贤才，共创佳绩。2019-2022 舒朝濂老师接替主编。

 <p>W 2017-08-15-银光通讯副刊94期.do...</p>	 <p>PDF 2017-08-15-银光通讯副刊94期.pdf</p>	 <p>2017-09-01-银光通讯95期</p>
 <p>W 2017-09-01-银光通讯95期.docx</p>	 <p>PDF 2017-09-01-银光通讯95期.pdf</p>	 <p>W 2017-09-15-银光通讯副刊95期.do...</p>

2014 年以后,《银光通讯》使用王焕灯老师设计的模板编排,2016 年加以完善,后来王老师又建立了“发布后的《银光通讯》云盘保存制度”,以方便查询。在管理上,时任主编余文正老师开创性地实行责任编辑制度,谁编辑,谁负责;并用约八年时间将通讯(半月或每月一期)发布至 100 期,成绩显著。

《银光通讯》的编辑分为责任编辑,职能编辑和专栏编辑,前后共 16 人(除下面照片中的 7 位责任编辑和王焕灯老师外,还有方达上、王永金、汪基铭、姜中元、肖淑媛、竺雪丽、施浣芳和李文普老师)。他们不但各有所长,而且尽心尽职。



上排左起:徐联舫 邹少男 杨毓兰 舒朝濂;下排左起:王焕灯 余文正 贾志兰 徐印树

鉴于《银光通讯》的责任编辑都已经干了 6-10 年,在 2023 年第九届理事会卸任时,纷纷要求卸职,使《银光通讯》的续刊进入了青黄不接的阶段。临危受命的徐印树老师承担起主任编辑责任,为此先

是动员老责任编辑贾志兰，姜中元，徐联舫和王焕灯老师重新出山，每人于2022年10月起再各承担2期。另外请杨毓岚老师组织了培训，执教培训班。从2023-2024年她先后进行了4批编辑的培训和电子书技术编辑文书。尝试改变发行方式。另特邀王焕灯和杨毓兰老师讲解编辑模板的更新和云端磁盘运用。主任编辑徐印树和第十届理事会正副理事长陈丽珍、吴月兰和曾立新身先士卒，暂时担任责任编辑，新培养责任编辑，肖玉萍，云芸，徐建中，都已经上岗，终于度过了难关，恢复了正常出刊。

3. 倡导义工精神 热心社会活动

从开始解决个人寂寞，发展到倡导义工精神，协助政府，帮扶他人。

(1) 配合政府机构 落实健保体检

1) 宣传老年健保



布什总统、赵晓兰部长和联邦卫生部何奇恩先生向王一宁老师等银光会员了解健保情况

银光理事会在联邦卫生部何奇恩先生的帮助下，2年中组织了8-9次
健保宣讲活动，争取到了联邦的专项资助，作为银光后期的活动基金。



联邦卫生部何奇恩先生讲解 Medicare 等老年医疗保险（演讲用幻灯片由王焕灯老师事先翻译成中文）



陈博士和颜小姐讲老年保健

《银光通讯》也配合进行了多期健保和老年医保福利的宣传，效果好。

随着新会员的加入，2023 年邀请了李旻雨先生（Smart Insurance 聪明保险公司）线上讲解关于红蓝卡、白卡，申请要领和其他相关议题咨询。

2) 免费体检服务

从 2009 年到 2020 年银光举办了十二期无医保、低收入的华裔老人免费体检。受益者近 600 人，这是银光向社会活动迈出的一大步。



当初，银光要开展这项活动有两个难题，首先是资金；其次，是与体检项目配套的医务人员及设备从何而来？在政府有关部门的帮助下，终于解决了这两个难题：争取到一个合作者—美国华人医师协会维州分会会长余维新，由他组织有关医生参加；同时争取到赞助单位 Quest Diagnostics 化验公司解决了这个难题。



银光为体检提供现场义工服务，促进了免费体检的实施。



王一宁、欧阳铭两位理事长为此付出了艰辛的努力。龚留英理事长和主管体检的副理事长汪基铭多年来都做了大量的具体联系和安排。



右一为王一宁理事长，右 2, 3 为化验公司负责人，右 5 为余维新医生，左一为费郡卫生署杨彬彬女士。

为了在免费体检项目中，对合同的另一方，负责提供免费血液生化检验的 Quest Diagnostics 公司表示感谢，时任正副理事长陈时达和汪基铭专程前往公司赠送大镜框镶嵌的表扬状。

在银光八周年，2012 年的庆典会上，费郡政府家庭服务部老人局官员 Amy Trang 小姐为时任银光理事长王一宁颁发奖状。



新冠疫情缓和后，第十届正副理事长陈丽珍和吴月兰加强与华府健康中心联系，观光他们的体检过程，商谈与他们合作，为低收入，无医保的社区朋友服务。因为大部分的银光会员已经有健保，2023，2024 年的免费体检已无人问津。理事会转而向社区关怀发展。

(2) 注重公益事业 服务银光内外

1) 参加多元文化节





2005年多元文化节民族服装表演

2022年5月和2024年6月，分别到费郡的社区中心与华盛顿DC参加庆祝“亚太裔传统文化月”和Fiesta 亚裔节活动。







2023 《中国之夜》



2024 Fiesta 亚裔节活动



2024 苏莉社区中心文化节

2) Fair Oaks Mall 公益演出

每逢春节,除了新冠疫情之肆虐期间外,银光都要组织民族舞蹈队,越苑和歌唱队等到 Fair Oaks Mall 现场表演节目,与百姓一起,欢度中国春节。这种坚持,得益于服务社区,融入美国社会的理念。因此常被银光人称为服务各族裔社区的一张“铭牌”。



民族舞蹈队的亮丽服装，都是队友回国时选购衣料，裁缝制作，然后托运或捎回美的。她们从不宣扬。这是一个宽容、博爱的集体，她们无论来自大陆或港台，都相互尊重，互相学习，彼此关心，十分团结。越剧和歌唱也颇具民族特色，诠释了只有民族的，才是世界的道理：



2020年春节男声二重唱《鸿雁》 Fair Oaks Mall



2023 Fair Oaks Mall 新年活动



2024 Fair Oaks Mall 新年活动

3) 义工大会制度

银光建立了每年开一次义工大会的制度，重交流、鼓干劲、树目标。

下面是在 2017 年 2 月 15 日银光义工会议上的义工合影。



义工大会坚持到了 2019 年（合影如下），因疫情严重而暂停。



银光学做义工的秘诀是向银光内值得自己学习的人，学着做。比如向首任正、副理事长龚留英和陈钟英学习。不仅是因为她们当过银光领头人。而且是，不管她们是否在理事长任上，她们对银光的爱，对银光的关心和奉献，始终如一。她们从初创时期，就奋斗在第一线。除了强调银光内部建设外，还积极带领大家拓展银光的外部空间。2007年银光接待了中国老龄委代表团，扩大了影响。



Picture with Robert E. Simon, Jr.
the Founder of Reston, VA



龚理事长以远见的目光携手《乐园成人日间护理中心》，与《上海青浦侨联》结成了“对子”，交流为会员服务经验。青浦侨联协助我们在国内申请到了《银光闪烁》公众号。龚老师为扩大银光在社会上的影响，使《银光闪烁》与《银光通讯》相互补充做出了重要贡献。



在贾志兰老师将《银光闪烁》移交给肖淑媛老师运作后，肖老师在国

内每天都要花几小时编辑上传素材，几年来累计上传 1200 多篇文章，坚持独挑重担，直到腰部严重骨质疏松无法坐立才罢休。她还参加《银光通讯》《银光厨房》的编辑和版面设计，也是我们义工的典范之一。



2018 年开始换届时给 26 名为银光做了 10 年左右义工的资深银光人颁发了《感谢状》。其中第一张奖状就发给了银光网站负责人，银光音响师孙贤颐老师；发给一直坚持为银光活动写文章，拍照片和搞策划的姜中元等老师。

疫情期间虽然不提倡召开义工大会，但是通过各分会提名，经理事会核实，于 2020 年 10 月对为银光做了 10 年义工的 58 位银光会员发放了感谢状。

2023 年 10 月第 19 周年庆时，向一年来为银光做出贡献的活动组长，正副副会长，和支援延续《银光通讯》出刊的四位编辑，发放了表扬状和奖品。越来越多的银光人以义工为荣，为大众服务。

4) 拓展社会空间

正如 121 期《银光通讯》的报道，龚理事长除了长期以来开车到多处带人参加活动，还重视开拓社会空间。

2006 年，银光组织了有布什总统和华裔赵晓兰部长参加的宣传 Medicare 的活动。龚理事长受到布什总统单独接见。

银光数次到华盛顿 DC 迎接几位中国国家主席访美，受到使馆的称赞。

下面照片为迎接胡主席和习主席的银光队伍和周大使的招待会留影。





银光还注意与费郡郡长和郡卫生署保持良好关系。



2018年1月10日银光理事会部分理事参加费郡郡长召集的会议



2019年1月8日费郡郡长 Ms. Sharon Bulova 会见银光理事会部分成员合影。



2019年1月8日 前任理事长龚留英老师介绍时任理事长陈时达与郡长 Ms. Sharon Bulova 见面

自2019年4月开始银光作为合作者参加了费郡定期召开的多元文化咨询委员会（MAC）会议，反映华裔老人的困难和建议。同时把健康信息带回银光。

银光还注意到与社会上的华文媒体保持密切联系。疫情期间龚留英老师还一直每周转发电子版的华文报纸《美华商报》和《新世界时报》。



2018年8月底，时任美华商报主编雨尘先生拜访巫宁坤夫妇，《银光通讯》主编余文正和同仁陪同会见

Fairfax County 郡政府召开义工表彰大会，龚留英老师被评为优秀义工个人，还被华府中文报纸“新世界”举办的《新世界年度人物》活动选为当年的新世界年度人物之一。

在龚老师和历届理事会及广大义工的支持下，银光 8 次获得费郡和赫顿老年中心的表扬。



由于银光老年协会在疫情期间配合政府的防疫抗疫工作中表现突出，获得了费郡卫生署的表彰（奖状和奖品）。银光会员陈时达、吴月兰、汪基铭和范梅花获得个人奖（奖牌）。







20 周年庆众议员办公室拓展部特颁发【国会特别表彰证书】给银光

4.提升素养技能 积极融入社区

为了更好地发挥余热，融入社区，注意不断提高个人素养和服务技能。

(1) 依托活动中心 学习英语电脑

1) 英语学习班 银光会员除了参加 HSC 举办的英语学习班外，早期还秉承“能者为师”的原则由陈钟英，张乃莉和王小莹等开班教学。专业老师刘涌泉和王寅通为提高会员英语水平作出了重要贡献。王寅通老师在赫顿中文学校老年班从 2004 年开始坚持了 9 年的教学，编写了《英文会话》30 课。又于 2007 年 9 月承担了银光第二期入籍班教学，编写了“入籍英语对话”等实用入籍应试教材。



王寅通老师在有着 20 多位老年学员的教室里讲授初级班、中级班英语



和美国老师练习英语口语



上图：第二排左四为银光的杨文芳，英语初级班的老师



赫顿老年中心开办的英语学习班

2) 电脑学习班 2005 年 7 月孙贤颐老师首先开设《计算机应用》学习班。



上图第二排右二为孙贤颐老师。

精通计算机的徐联舫老师于 2013 年开办了电脑学习班, 准备了 52 页讲义, 分发给学员, 系统地教授了 12 讲计算机软、硬件基本知识。



2013 年徐联舫老师教授电脑学习班教学场景和结业留影 下图前排左 4 和 5 是徐老师夫妇

沈老师讲授iPad应用



赫顿老年中心的沈秀霞老师则从最基础的 iPad 使用开始，不但教会银光老人制作贺卡和视频等，而且与时俱进，指导大家下载 Zoom，剪辑和人工智能软件。10 年来完成了近 500 部主题教学片，让银光人感受到了沈老师和赫顿老年中心的一片恩情。大家亲切地称呼她是网络知识的“启蒙老师”。

3) 赫顿老年中心（HSC）的大力支持

各活动中心，尤其是赫顿老年中心对银光的支持是切实的，而银光对提升中心的人气也起到了明显的作用，实现了双赢。银光每年的感恩节和春节的表演大都在这个主要的活动基地举行。



赫顿老年中心 Ms.Ruth 露丝主任和银光理事兼赫顿分会会长施雯霞共同主持 2020 年春节联欢会



2020 年春节 HSC 组织的华人传统舞狮节目



HWFH（猎人森林公寓）应邀参加 2020 年 HSC 举办的 2020 年春节联欢会歌舞演出



上面这张照片是 2018 年 2 月，银光在 Herndon 老年中心举行春节联欢会时，中国大使馆李克新公使一行人，来这里慰问大家，龚留英理事长和李公使向中心主任 Ruth 表示感谢。

下面 3 张照片是 2019 年感恩节汇演。



陈时达理事长在 2019 年感恩节联欢会上发表中英文讲话，感谢赫顿老年中心对银光的多年支持



银光民族舞蹈队参加 2019 年 HSC 感恩节演出《江南雨》



猎人森林公寓应邀参加 2019 年 HSC 感恩节演唱男声二重唱“鸿雁”和英文歌曲“You Raise Me Up”

除了在这里举行重大演出以外，银光在 HSC（赫顿老年中心）组建了一个分会，每星期二、四在此开展各项活动。银光的各专业活动组，如合唱队、太极队、民族舞队、交谊舞队、球队、读书会、厨艺班、英语学习班等都是在这里排练、学习、交流。

赫顿老年中心的工作人员和义工，大部分是银光会员学习班的老师，他们视我们老人如朋友，每次我们表演节目，她们都热情服务，同时也出节目，逗我们开心。在疫情期间的新年，也给我们发视频慰问。



赫顿老年中心员工在 2019 年的感恩节上表演“礼物很简单”



疫情期间，赫顿老年中心 Ms. Ruth 露丝主任带领员工通过网络向银光表示 2021 年春节的祝贺



2023 年春节赫顿老年中心 Ms. R 颁发 100 万 Ruth 钞票给兔年寿星



2024 春节 第十届理事会和节目主持人向观众拜年

2023年6月银光为 Ruth 主任的退休举行了隆重的欢送会。播放了陈丽珍理事长收集编辑的银光和 Ruth 主任领导的赫顿老年中心 18 年合作的照片集锦，赠送了珍贵的中国礼品檀木扇，合唱队演唱了由艺术指导李继英作曲和前理事长陈时达作词的歌曲《你好，露丝 Hello, Ruth》，会场气氛热烈，露丝主任感动得热泪盈眶。



此外， 银光还注重与其他社区中心之间的合作。2022 年与泰森公寓一起组织了 27 人，现场参加“新泰森社区中心规划研讨会”，受到费郡组织者的赞赏。9 月参加 Sully 老年中心搬迁活动，2024 年应邀在 Sully “移民传统月” 和 Reston 活动中心的活动中演出。为庆祝赫顿老年中心成立 19 周年，银光组织了歌唱、舞蹈和器乐节目，民族舞

队长杨毓岚的家属向中心捐赠了 70 英寸的大彩电一台。

（2）携手乐园中心 优势互补共赢

银光人相继进入耄耋之年，做好长者的护理和娱乐工作十分重要。《乐园成人日间护理中心》于 2016 年 10 月 15 日重阳节成立，和银光 12 周年同贺，从此银光-乐园携手并进，是银光融入社区的又一举措。



成立大会上安排了一个节目，来参加庆典活动的使馆年轻的工作人员向 80 岁以上的老人们献上重阳节的鲜花。表达祖（籍）国的关爱之情，激起全场的震撼。



这时，大家看到莅临会场的大使馆唐立总领事等领导在微笑鼓掌，真是情深意切！



文艺节目有银光民族舞蹈队的《卷珠帘》和 Sully 分会的《斗牛舞》：



龚留英理事长代表银光对乐园的成立表示祝贺，并向乐园赠送两幅珍贵的国画礼物。一是“万紫千红总是春”；另一是“八骏图”，祝乐园事业兴旺，奔腾发展。



2021 年乐园经过近 5 年的发展，在新冠世界流行期间，逆势而上，乔迁新居，银光办公室也受益迁入。理事长陈时达和副理事长龚蕊代表银光送上“梅兰竹菊”四幅画，祝愿乐园王继红董事长高洁贤达，清雅飘逸，事业有成，健康平安。下图为乐园新址和银光办公室。





左上图为老年人服务的餐厅-演艺厅（具有剧场标准的演出舞台），右上图为会客室
下图为按摩椅和康复训练机械；另有办公室，休息室和娱乐室等。

乐园王继红董事长始终尽力支持银光，经常资助银光的活动。与银光

一道前进。

银光多次组织各分会和活动组，如越苑，舞蹈、合唱和器乐队到乐园慰问耆者。



(3) 传承义工精神 清理社区垃圾

2007年由沈力成和王良中老师带领，响应 Reston Association 的号召，清理 HWFH 树林中的垃圾。2008年参加 Potomac 流域环境清理。后继者持续服务至 2019年，因疫情暂时中断。





(4) 深入社区演出 增进和谐友谊

1) 参与社区歌舞 从 2013--2015 年，2019--2020 年由梁步昇等老师带领多次参加 Reston 社区亚洲月、欢度圣诞、新年和春节等活动。



2022-2024 年银光民族舞队和交谊舞队多次参加 Sully 和 Reston 社区中心的文娱演出



2) 深入公寓演出 曾到老年中心、工厂、环保部门和公寓等演出。



2012年2月银光文艺小分队在Lincolnia老年中心演出



与Linconia中心朋友合影



2020年2月银光文艺小分队到泰森公寓演出

2023-2024年，二年中5次组织银光各分会组成慰问团体至“日出老年看护中心(Fair Oaks Assisted Living)”，“日出老年看护中心(Reston Assisted Living)”和巨橡看护中心(Tall Oaks Assisted Living)慰问演出。



3) 融入邻里联欢



2019年12月11日中午，在 Reston 社区中心举办了一场庆祝节日午餐会，参加的嘉宾有一百余人。居住在 HWFH 和 LAFH 的 60 余位银光朋友，深入社区，体验了美国的节日文化和生活，发展了与社区朋友的友谊。



午餐会有三大主题：享受午餐，会唔朋友和观赏节日文化。餐前自娱自乐，嘉宾可表演跳舞，跟着主持人学舞蹈。餐后由著名的 Harmony Heritage 合唱队表演，近二十位老人，穿着不同的圣诞服装，在台上分段亮相，领衔表演，博得满堂喝彩。他们中，有一位“圣诞老人”，不时地到嘉宾中间分发糖果，或欣然与大家合影。

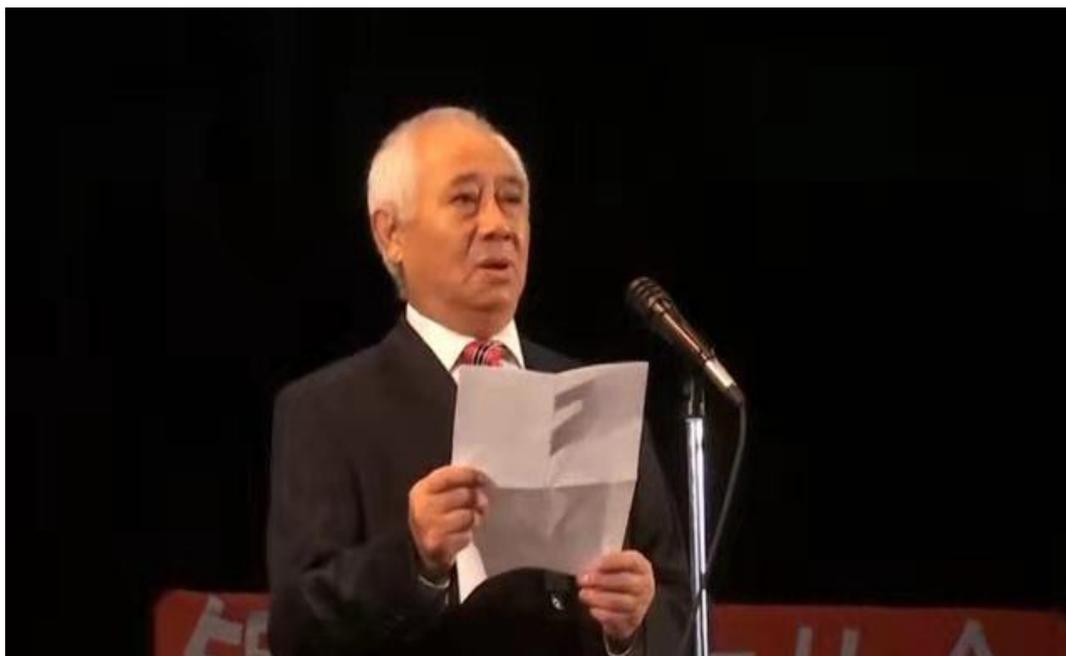


很多朋友踊跃地和圣诞老人合影。我们深感，这种节日午餐会务实雅致，和善友好，值得参与，有利于逐步了解美国社会并融入其中。平常猎人公寓和其他公寓在各种节庆都有联欢活动，银光人都积极参与。

5.注重周年庆典 四大专场汇演

周年庆，尤其是 5 周年，10 周年，15 周年和 20 周年。总结经验，热闹非凡。

(1) 银光 5 周年庆（60 周年国庆） 2009 年 10 月 24 日于 Herndon 初级中学召开。欧阳铭理事长作了“银光五年回顾”的报告，出席大会的来宾有 30 余人，其中有 Herndon 前市长拉斯特和中国大使馆王副总领事；银光兄弟姐妹近三百人，三十多位八十岁以上的老人戴着玫瑰花前排就座，年龄 96 岁的陶家骅老先生最年长。



第三届理事长欧阳铭作报告



80 岁以上的长者胸佩红花在前排就坐



上图前排：右一中国驻美使馆副总领事，右二时任维州众议员，HSC 筹建负责人之一，右三维州州长顾问，华裔企业家，当时银光主要赞助人，左一为王一宁理事长

银光老人的大联唱，从“让我们荡起双桨”、“我们年轻人有颗火热的心”、“我们的生活充满阳光”到“银光颂”，唱出了老人们大半生的足迹，唱出了成长过程及心路历程。



五周年庆的日子，又逢祖（籍）国成立 60 周年大庆。银光老人赴华盛顿 DC 白宫前草坪举行庆祝活动。表达银光人的游子心，中华情。



参加抗战胜利 70 周年大合唱，指挥赵永健，钢琴伴奏林爱琼：



(2) 银光 10 周年庆 2014 年 10 月 18 日在 Herndon High School 礼堂举行庆祝和文艺演出活动。第五届理事会理事长欧阳铭回顾银光十年历程，我们之所以能发展，是因为我们做到了“众人参与，义工奉献，团队合作和社会支持”四个方面。

鉴于银光在 10 年中的不断发展壮大，维州议会代表 Mr. Tom Rust 在会上向银光时任理事长欧阳铭颁发了《表彰证书》。



左一 王良中，中间欧阳铭， 右一 汤 Tom Rust 先生

并举行了歌舞太极等文艺表演。



银光十周年庆，最重要的是总结了自身的发展经验。在姜中元老师组稿的“与银光一道走来”的 10 篇资讯中，《银光通讯》分 5 9 期、60 期、61 期连续报道一批优秀的义工事迹，感人肺腑。

(3) 银光 15 周年 (乐园 3 周年) 庆 2019 年 10 月 12 日，“银光老年协会”十五周年庆及“乐园成人日间护理中心”三周年庆典在乐园演艺厅举行。



上面二张照片为银光 15 周年庆暨乐园 3 周年庆现场场景。
陈时达理事长和乐园王继红董事长（巴特尔）以及银光资深会员毕丽珠老师分别代表银光第八届理事会、乐园和义工讲话。



陈理事长说，15 年来，银光已经在 3 个老年公寓，4 个中文学校，5 个老年中心设立了 12 个分会，并携手《乐园日间护理中心》一道前进。银光老年协会已然成为北维侨界的重要社团之一。

银光的发展，归因于有一套合法规范的银光章程。非牟利、非宗教和非政治性的特点，及为华裔老人服务的宗旨，使她成为最适合旅美华裔老人的社团；归功于热心奉献的历届理事会，各分会长，活动组长、广大义工和来自社会的支持。陈理事长对他们表示衷心的感谢！

陈理事长赞赏年轻朋友的入会，为银光注入新鲜血液，共同发挥余热；银光的民主、自由和大爱精神，更加发扬光大。银光闪耀，众志成城！会上举行了含有 17 个节目的颇有特色的（也有自己创作的歌曲和高唱英文歌曲等）文艺汇演。还有会餐和时任理事施雯霞主持的幸运抽奖活动。为了节省经费，施老师提出奖品多由会员捐赠。





本届庆典之前，恰遇中国国家级舞蹈教练李庆宪先生访美探亲，为银光做义工，开办的交谊舞培训班刚结业，因此，会议以该班汇报演出集体交谊舞收尾。以下为田德发老师制作的的舞友们演出的花絮。



(4) 银光 20 周年（乐园 8 周年）庆 2024 年 10 月 5 日，“银光老年协会”二十周年庆及“乐园成人日间护理中心”八周年庆典在

圣安依俾斯考伯教堂 (St. Anne's Episcopal Church) 举行。邀请到众议员 Connally 办公室拓展部门副主任 Maddy White, 健康部门主任 Dr. Gloria 和三位高级经理, 亨顿市长 Sheila Olem 及助理, 亨顿董事会会长 Monita Chin 和副会长 Tommy Chin; 海华活动中心董事长 Stella Cai; 华府慈济执行长季正杭; 华府书友会会长王志荣; 美华家长协会会长 Yu Yan Zhou 和两位执行长 Ian Zhang, Nina Huang; 猎人公寓社工经理 Ms. Jane Kung; 安妮湖公寓社区经理 Ms. Louneta Beckles; 皮米山老年中心助理主任 Ms. Anita Smallin 和美华商报记者雨尘。

众议员办公室拓展部副主任 Ms. Maddy White 肯定了银光老年协会的义工精神和对社区的贡献, 特颁发 **【国会特别表彰证书】** 给银光老年协会, 认可银光对社区做出杰出且至高的服务。亨顿市长 Ms. Sheila Olem 对银光老年协会在社区的贡献, 特别颁发感谢信函, 感谢银光 20 年来对中国老人及社区做出特殊贡献, 增进并提高老人生活质量。

理事长陈丽珍做了银光二十年汇报。理事会感谢历任理事的无私奉献, 历任编辑记录银光二十年的历史轨迹, 为这些劳苦功高的义工申请到总统义工服务奖。对他们的贡献给予最高的肯定。

八年来, 乐园对银光强力的支持与帮助, 第 10 届银光理事会赠送乐园感谢锦旗。上书「献真情 敬耆老 精照护 似亲人」。在银光 20 周年暨乐园 8 周年庆, 乐园捐赠 \$10,000 给银光协会, 为未来银光活动, 各种作业, 增添财务上最大的助力。

为庆祝这殊胜的里程碑, 各分会和活动组提供了 14 个文艺表演节目。老人们各个使出浑身解数, 精彩演出, 高潮迭起。



英語主持人馮丹寧

理事長陳麗珍

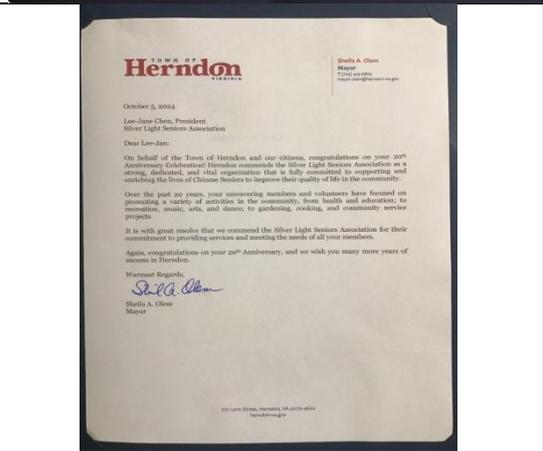
中文主持人龔蕊



眾議員辦公室拓展部門副主任 Ms. Maddy White 致詞



亨頓市長 Ms. Sheila Olem 致詞



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration

全體受獎人及貴賓和第11屆理事會合影



SLSA 20th Anniversary
Ten Thousand \$
Donation Sheng Wang

精誠濟世 敬善老
精照護 似家人



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration



Silver Light Senior Association-NOVA Adult Day Care & Home Care 20th Anniversary Celebration



(5) 歌咏、太极舞蹈和戏曲器乐联谊会

根据会员的要求,2017年起由主管文艺的时任副理事长李继英策划,在各分会的大力支持下,连续三年先后举办了首届《歌友演唱会》,《舞蹈-太极展示会》和《戏曲-器乐联谊会》。原计划轮回续办后几届。因疫情暂停。

1) 歌友演唱会

2017年在乐园日间护理中心举办了首届银光歌友演唱会。到会的100多名会员贡献了近30个节目。



首届歌友演唱会各分会演出的节目



2024年6月结合20周年庆典系列活动恢复举办了第二届歌友演唱会。活动在赫顿老年中心 Room B&C 进行。由主管文体的张媛香理事和合唱队艺术指导李继英主要负责。有80多位会员参加了合唱、小组唱、表演唱、独唱和对唱等演唱。来自各分会、活动组的近80位歌友欢聚一堂，他们演唱历任指导老师们的22首教学歌曲，共同回顾银光

20年声乐教学活动走过的历程。

银光合唱历任指导老师

			
毕丽珠	孙一龙	梁步升	
			
赵永健	孔祥玲	林爱琼	李继英

 <p style="text-align: center;">银光合唱队</p>	 <p style="text-align: center;">麦克莱恩分会</p>
 <p style="text-align: center;">乐园中心</p>	 <p style="text-align: center;">苏利分会</p>

联唱 合唱 齐唱队伍





2) 太极-舞蹈展示会

2018年5月首届太极舞蹈展示会在乐园日间护理中心大厅举行。展示会节目丰富，由银光协会和各分会的舞蹈队、太极队以及个人参加表演，有舞蹈、太极和旗袍秀等17个节目。近70位会员参加了本次活动。



原计划每 3 年举办一次太极-舞蹈展示会，因新冠疫情的影响未能实现。

3) 戏曲-器乐联谊会

首届戏曲器乐联谊会于2019年5月在乐园日间护理中心大厅举行。联谊会节目丰富，由协会和各分会的文艺团队和个人表演了26个节目，有戏曲演唱、器乐演奏和群口快板等，近100多位会员参加了本次活动，理事长陈时达致开幕词。联谊会由副理事长李继英策划和组织。



4) 首届交谊舞联谊会

2024年4月8日首届交谊舞联谊会在亨顿老年中心举行。这场舞会是作为银光协会成立20周年系列庆祝活动之一。舞会聚集了协会的老朋友们以及来自各个分会和社区的热爱舞蹈的朋友们，共同分享着欢乐和温馨。其中并有抽奖活动，现场气氛热烈。



6.做好抗疫工作 促进持续发展

(1) 捐款回报社会 线上科普防疫

2020年3月，新冠病毒（covid-19）蔓延到美国。13日，美国进入“国家紧急状态”，各地连已退休的医务人员也志愿返岗，银光人意识到要守护家园，共同抗疫，为一线的医护人员献爱心。为此银光理事会代表群众意愿，对内发出了募集善款的通知。

十天之内 305 人（包括李德天和李继英的家属）乐捐，财务总监李莉莉和各分会及活动组领导不顾感染风险，清点现金，收纳支票，公布名单，甚至驱车到分会收款。共募集到\$12,367 善款，赠送给费郡卫生区内的北维健康中心和 INOVA 急救中心，供改善医务人员抗疫需要。

同时，丰收教会和李德天-张媛香的女儿也捐赠口罩给银光。

募 捐

守护家园共抗疫

1) 募捐期限：2020、3、30~2020、4、10
2) 捐款形式采用：支票捐款；给分会长发微信，
确认捐款数，以后现金支付；
3) 捐款数目，志愿乐捐，不公示捐款金额。
4) 所有善款，将捐赠大华府一线医疗机构使用。

发起人：大华府地区银光老年协会

Voluntary contribution-fundraising helps the frontline health workers, especially the retired ones heading to pandemic area in USA. They are working so hard to save patients' lives and protect us from COVID-19.
—Silver-Light Senior Association



当疫情日益严重之时，业界停摆。理事会意识到银光这条航船不进则退，必须乘风破浪，奋勇前进！为了防止病毒在老人中传染，理事会还重点抓了三件事：1）建立信息传递链；2）落实防疫措施；3）争取早些接种疫苗。利用“银光网站”和电子版刊物《银光通讯》交流防疫信息和经验，及时组织理事们翻译郡长信件，落实防疫措施。义工王焕澄长期将疫情数据简化为直观的图表和文字；陈钟英、高正明和钱爱菊相继整理数据，竺雪丽在微信群上每天发布。各分会和活动组通过微信宣传遵守 CDC 的保持社交距离、勤洗手、出门戴口罩等有关规定，热情相互鼓励，成功共度难关。

	1	2	3	4	5	6	7	8
01	Google Search	Map_Google	Earth_Google	美中机票网	携程-机票-旅馆	预约 TAXI		SafeLink
02	本地区天气	乘什么 Bus/Rail	Fairfax_Buses	DC 地铁	老人廉价交通			
03	«大康有话说	人民网	BBC中文网	美国之音_中文	CCTV 新闻联播	«年代向钱看	«江峰时刻	«文昭谈古今
04	新华网	文学城	« 慕雷街电视	« 今日亚洲	« 万维读报	« 矢板明夫 谈时局	« 朗居正 谈时局	« 周孝正 谈时局
05	« 王剑 财经观察	« 微羽看世界	« 唐婧远 快评	« 名人讲谈				« 巴以冲突
06	« 看燕时有用英语	« 日常英语口语	« 生活英文	« 新概念英语	« 卡尔口语	« 提高英语听力	英汉字典	Google 翻译工具
07	« 全球疫情	« 美国疫情	« 维州当前疫情	« Fairfax County 疫情	« 疾控中心 CDC	« 有关新冠病毒的中文讲座	« 张文宏访谈	« 张文宏谈得病后怎么办?
08	TruBank	Bank of America	Wells Fargo			« 走进科学 (自媒体)	« 手机用法	« 网上购物
09	会员来稿交流	银光通讯	银光家园	科普园地	« 音乐园地	« 舞蹈园地	有趣的小动物	养宠物
10	摄影部落	唯美贴图	« 城市一对一	« 远方的家	« 各国乡村生活	« 万物有光	« 旅游(自媒体)	« 散文精选
11	Hotmail	Yahoo email	AOL email	Gmail	163 email	My Medicare	CCC Plus in Fairfax	UnitedHealthCare OTC



2021-6-14 美国疫苗接种总况

美国COVID-19疫苗接种计划于2020年12月14日开始实施。截至6月10日，已接种疫苗3.057亿剂。总体而言，约有1.724亿人（占美国总人口的51.9%）至少接种了一剂疫苗。截至6月10日，每天向疾病预防控制中心报告的7天平均接种疫苗剂量为110万剂，比前一周增加13.87%。

COVID 数据跟踪器疫苗接种人口趋势选项卡按年龄组显示疫苗接种趋势。截至6月10日，86.5%的65岁或以上人群至少接种了一剂疫苗，75.8%的人接种了全面疫苗；对于18岁或以上的人，64%的人至少接种了一剂疫苗，53.4%的人接种了完全疫苗。对于12岁或以上的人，61.5%的人至少接种了一剂疫苗，50.5%的人接种了充分疫苗。

下图为报告给 美国疾病预防控制中心的COVID-19疫苗接种数量的每日变化

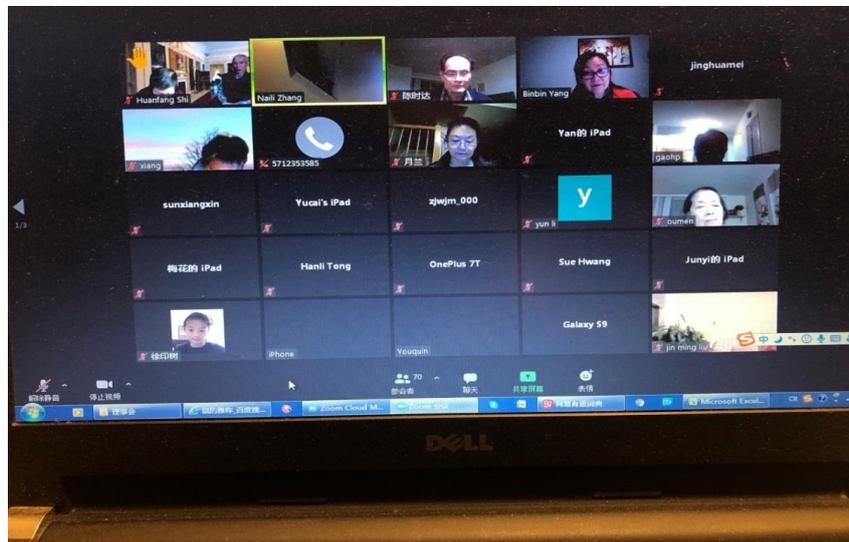
表示7天平均的移动线



资料取自 CDC 官网。

主管卫生健康的理事吴月蘭按理事会要求邀请费郡卫生署杨彬彬通过 Zoom 普及抗疫知识，随后又与费郡卫生署和赫顿老年中心合作，组织 Zoom 会议 3 次，计 265 人次参会聆听，还鼓励会员参加费城、加州和马里兰等外州防疫和疫苗知识讲座。

2023 年开始银光决定租赁 Zoom，为网上的活动提供了极大方便。此后，理事会会议和银光各种网上的活动，包括《银光讲堂》，越苑练唱，电脑，英语，甚至交谊舞等，有了方便的活动交流平台。



费郡卫生署杨彬彬应邀来银光通过 Zoom 普及抗疫知识



线上英语课

(2) 积极接种疫苗 紧跟抗疫部署

陈时达理事长亲自协助郡卫生署为大家注册疫苗接种。在疫苗的接种上，由于早宣传、早联系、早接种，银光老年人接种率近 80%，有些分会达到 100%。

92 岁高龄的泰森公寓老分会会长韩东丽最早接种疫苗，安妮湖和猎人公寓的高龄老人，如陆钟基夫妇和理事们也纷纷跑在前面，做出榜样。



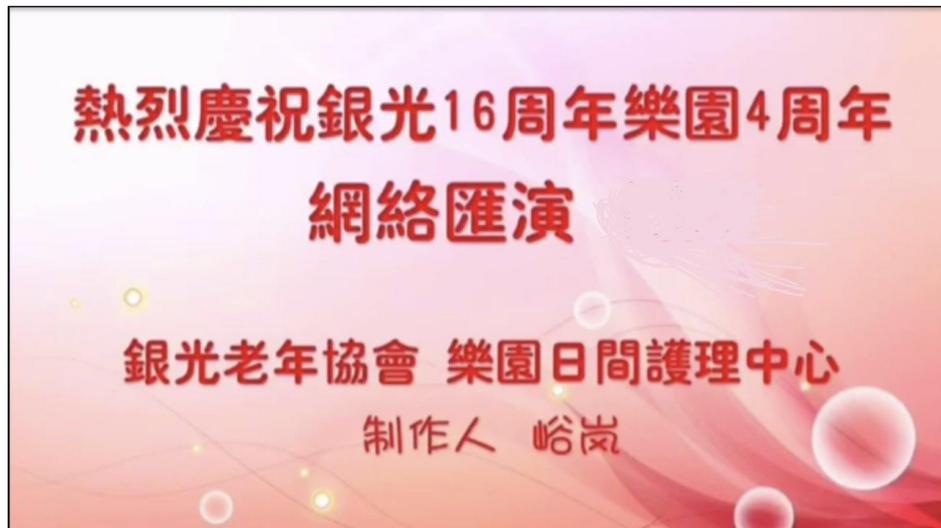


2021 年 5 月，应费郡卫生署之邀，陈理事长提交了银光抗疫阶段总结和英文的 Report，获得卫生署领导的高度赞扬：**Hi Shida – this is a wonderful report. Thank you so much for all that you have done during the pandemic – and as a partner in your community’s health for years!**（参考译文：这是一份了不起的报告！非常感谢你们在抗疫期间和多年来，作为我们的合作伙伴在社区里所做的贡献。）

(3) 活跃网络生活 安康稳步前进

尽管疫情一波又一波，它挡不住银光人前进的步伐。除了抗疫之外，理事会还着重利用现有的网络条件，开展学习娱乐活动。各分会和活动小组因地制宜，愉悦身心，并自行学习录成视频。不但银光 2020 年 10 月的 16 周年庆，而且 2021 年春晚的五彩缤纷的视频都由各分会自行制作，进而经《银光通讯》责任编辑杨毓兰老师总体制作而成。这些活动最后通过 YouTube 和哔哩哔哩向国内外传播。

1) 2020 年疫情中的银光 16 周年庆和乐园 4 周年庆 各分会一共准备了 36 个节目视频，加上陈时达理事长和乐园王继红董事长的讲话分为上、下二集。陈理事长用节目名字巧妙地组成了庆典的前言。



2) 2021 年的银光—乐园云端春晚 春晚由理事长陈时达，副理事长龚蕊和舒朝濂共同策划，李继英任顾问，杨毓兰负责视频总制作。分为二部分，先是由《银光厨艺》负责人张媛香发表讲话，献上虚拟年夜饭：30 道热菜，8 盘凉菜，8 类主食，8 种甜点；然后是理事会向大家拜年，接着 15 个节目，最后由分会会长和活动组长向会员拜年。



2021 年的银光 17 周年庆和乐园 5 周年庆的文艺节目也在各分会和活动组的热情支持下轰轰烈烈进行。副理事长龚蕊提出以“居家的一年”为主线，通过各分会和活动组（包括乐园）精心打造的 18 个视频，生动地记录了银光人宅家生活的点点滴滴，体现银光人在疫情面前从容面对，乐观向上的精神风貌。

理事会还于 2022 年 5-6 月间从内部挖潜，组织了专业老会员开设了健康讲座：田德发“科学防癌”，诸葛毅“走出抑郁症”，冯祖梅“心脑血管病防治”，周英男“腰背痛”，“银光人的保健功”，香港中医主任郭岳峰“认识糖尿病”，彬彬讲解“蝉虫“，“猴痘”。活跃的网络生活和适时的健康讲座有利于会员们提高免疫力。为战胜疫情打下了基础。

(4) 发扬乐捐文化 筹措运营资金

乐捐是银光的一种文化，分二种：一是银光向社会捐赠，二是银光接受内外捐赠。从建会初期起（见《银光大事记》）就有社会各界，银光会员和理事们及他们的子女向银光捐款，捐物（录像带，光盘等），如 2007 年部分会员捐款\$4400, 2018 年超过\$5000, 2019 年也有\$3000 多，有的理事和资深会员每年捐款支援银光的活动。

银光也有对外捐赠，除了 2020 年的疫情之外，如 2008 年向汶川地震灾区献爱心（\$6,200）；为台湾南部水灾募捐；为生病学生和义工等义卖筹款；2019 年向由于在活动中发生意外而受伤的会员捐款表达慰问。参加 HSC 组织的向妇女癌症协会等机构捐赠食品。2022 年 4

月银光发起向乌克兰难民捐赠衣物的活动，共有 90 余户（人）捐助了 300 余件御寒衣物，闪射出人性的光辉。

银光是一个非营利组织，不是一个实体，没有营业收入。历届理事、分会会长和活动组长都是分文不取的志愿者。为了解决运营经费问题，除了历届理事和会员们自愿乐捐以外，早年几届理事会眼光向外，争取得到了政府在推广 Medicare 方面的大额资助；这几年理事会也多次试图得到疫情期间的政府补助，未能成功。只有对外演出的小额捐助，以及乐园日间护理中心 10,000 美元的捐赠。

2023 年开始理事会千方百计实施会员乐捐和爱心人士配捐等过程，筹得 6000 多美元的善款。三位正副理事长陈丽珍、吴月兰和曾立新多次约谈配合乔治门森大学的“阿尔兹海默症”研究团队，得到他们给予的 1,500 美元合作报酬，为银光的顺利运作奠定了基础。

（5）编写《银光发展历程》 向银光周年庆献礼

2021 年在银光 17 周年庆（乐园 5 周年庆）到来之前，第九届理事会讨论决定编写《银光发展历程》和充实《银光网站》的《活动》栏目是献给银光 17 周年庆的一份礼物。此外，理事会之所以决定依靠资深银光会员和历届理事会理事，对《银光网站》中的《发展》等栏目进一步丰富和更新，目的之一是梳理回顾银光 17 年来的发展史，更好地向银光创始人和广大义工学习他们的崇高品质和奉献精神，使会员认识到只有人人都献出一点爱，发展友谊，维护我们这个来之不易

的老年群体，才能使我们晚年的生活更加和谐温馨和丰富多彩。

2024年10月是银光成立20周年大庆的日子。第十届理事会理事长陈丽珍带领全体理事和分会长提前近一年对大庆活动进行了筹划。在《银光通讯》中设立《银光20周年论坛》，向政府和兄弟单位发放邀请函，举办大庆的一系列活动：20年教学歌曲演唱会，银光首届友谊舞会，重建乒乓球队，举办乒乓球赛，成立影视报道组。邀请陈时达在2021年17周年执笔的《银光发展历程》基础上，充实编辑《银光发展历程》（20周年版）。在20周年庆时，第10届理事会服务届满，第11届理事会正式接棒。第10届理事长陈丽珍继续补充本发展历程文稿，完成20周年版。

当我们要完成编写《银光发展历程》和更新网站时，我们不要忘记数位“战地记者—摄影师们”，每次忘我地为大家拍照。现将我们收集到的照片组合如下（恒山和杨稚玲老师尚无照片入编）。特别要感谢田德发老师，十来年中为银光留下了全面而宝贵的影像文字资料。



我们感谢於蔚炎老师对200多张照片进行了全面的剪裁和编辑，感谢李继英老师制作了数张特色照片，感谢陈钟英老师和吴影老师提供了珍藏15年左右的重要照片。

陈钟英



吴影



於蔚炎



李继英



PhotoGrid

让我们不忘初心，与时俱进，团结一致，奔向未来！

银光理事会 2024.12.3

附：历届理事会理事合影



第一届理事会成员和顾问巫宁坤和陈翠联合影



银光第二届理事会理事合影



银光第三届理事会理事合影



银光第四届理事会理事合影



银光第五届理事会理事合影



银光第六届理事会理事合影



银光第七届理事会理事合影



银光第八届理事会理事合影



银光第九届理事会理事合影

銀光第十屆理事會



銀光第十一屆理事會

