

目录

【银光活动】3
孟夏草木绕屋长 亚太文化随风生
关爱生命 科学防癌
科普讲座 科学防癌 (美篇)田德发 23
特殊的日子 特别的表彰
赞泰森公寓义工精神
【银光作品】29
花草飞鸟报春来
别了! 我的安妮湖团契公寓方 元 32
我的骄傲
一次成功的尝试王坤颖 40
【艺术之美】41
她热爱生活、热爱艺术文: 肖 农 图: 张春泉 43
掠影欢乐的鸟儿(美篇)
山水画入门
【银光厨艺】49
春天的美味佳肴"春之菜"(美篇)

一、"银光老年协会" 简介

银光老年协会是在 Virginia 州政府和联邦税务署注册的,非牟利性、非政治性、非宗教性、非实体性的民间团体。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,争取和维护应有的权益为宗旨。至今,它已经成立 17 年,成为华盛顿地区最有影响的华裔老人民间团体之一。

- 1) 网站网址: http://www.silver-light.org/Information.html
- 2)接受捐款:为了维持老年会员正常的活动,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,支票支付给: Silver Light Seniors Association,并请寄到如下地址:

Ms. Liuying Gong

44675 Cape Court #130 Ashburn, VA 20147

二、"银光通讯"介绍

"银光通讯"是银光老年协会举办的、免费网络电子版华文月刊,每月1日发刊。反映华裔同胞,老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐的精神风貌。至今,已经出版150余期,欢迎阅读、查询。查询、阅读链接:

- 1) https://drive.google.com/drive/folders/0B9_Cl6nGTh2ZeHd kbmh0WnpTQ28
- 2)"银光通讯"责任编辑:"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姓名和邮箱,以方便读者联系。

本期责任编辑:徐印树。下期责任编辑:佳竹,邮箱:zhljia49@gmail.com

3)"银光通讯"投稿邮箱:来稿请用 Email,每月 24 日前投到下面邮箱,邮件主题写:投稿。投稿邮箱:shushi4243@gmail.com

【银光活动】

孟夏草木绕屋长 亚太文化随风生

一 记银光在亚太裔传统文化月中文: 鲁双清 图片处理: 於蔚炎

每年5月都是美国的亚太裔传统月。从1977年开始的"亚太裔传统周" 到 1990 年, 老布什总统正式将为期 10 天的亚太周延长为"亚太裔纪念月" 至今已走到第45个年头。45年来,亚太裔传统月往往成为亚太地区各族裔 展示各自文化传统的大好时节。今年五月,为了体现美国的多元文化,为了 增进各族裔之间的相互了解,为了让人们记住所有亚太裔对美国社会的贡 献,虽然新冠疫情尚未过去,但亚太裔美国民众开展了多种多样的亚太裔传 统月活动。费尔法克斯郡亚太裔美国人社区中心、詹姆斯.李社区中心、联 合主办了这次庆祝亚太裔传统文化月活动。在组委会的精心组织下,首先编 辑了一本介绍各参展单位的小册子。在包括银光老年协会在内的 28 个社会 团体的踊跃参与和大力支持下,5月14日的庆祝活动取得了圆满成功。在 亚太各族裔的展台上,各族裔的传统文化内容精彩纷呈,将亚太裔百花盛开 的传统文化的精髓,以各具特色的舞蹈(中国、尼迫尔、印尼和夏威夷等)、 武术(中华、韩国和越南等)、亚洲舞狮、越南歌舞、绘画、书法、陶艺、 服饰等精湛的艺术魅力来点缀五月的孟夏,使这个孟夏因亚裔而更加炫丽 多彩。演出开始前,组委会负责人、费郡卫生署、费郡邻里社区服务处和詹 姆斯-李社区中心负责人发表了热情洋溢的讲话,组委会向他们献花。接着 开始表演各族裔丰富多彩的传统文艺节目,充分展示了各族裔传统文化的 特色魅力。为了参加这次亚太裔传统文化月活动,传播中华传统文化,同时 也向社会宣传银光老年协会活动宗旨,4月底,理事长陈时达接到通知后,

就与理事们开始了积极的筹备工作。通过各位理事与义工们的共同努力,理事会向组委会分5个专题报送了图片:

- 1、名胜古迹(长城,故宫和颐和园)。
- 2、中华美食(张媛香收集银光厨艺朋友们制作的 20 余种佳肴点心, 标上中英文的图片)。
 - 3、布艺画作(副理事长舒朝濂收集了田桂英艺术作品图片,标注中英文说明)。
 - 4、画盘, 人物和动物画(李源收集了宦顺源2个画盘和10幅画)。
 - 5、书法山水画(徐印树、汪雄耀展示自己的 10 余张字画)。
- 5月14日一大早理事长陈时达和前副理事长汪基铭在詹姆斯.李社区中心刚开门时,第一个签字报到,并向组委会多要了一张展桌,开始了银光展台的布置。

随后吴月籣和陈瑞丽带了几个气球来,其余十来个气球在现场打气。吴 月籣还捐赠了气球、图钉和胶带等。其余各位都按计划(张媛香-李德天带 来了竺雪丽向猎人公寓借用的黑板,翁凯伦带来不同规格的挂旗用的竹竿, 鲁双清-匡亚英带来了一对麦克风支架。徐印树-梅仙带来了珍藏的字画)为 银光展台的布置尽心尽力。副理事长龚蕊和前理事长龚留英老师也都陆续 到来支持指导义工们。

理事会选取了最能够表现中华传统文化的书画作品和文艺节目参展。 其中有宦顺源老师的《生趣盎然》、《风云岁月》、《荷塘清趣》等 10 幅画作 以及 2 个瓷盘绘画作品;有徐印树、汪雄耀老师的(朱柏庐先生治家格言) 大幅隶书等书法作品以及多幅山水画作品;有李蕙兰的行书作品;有中华名 胜古迹画册。还有专门请周祀元和肖淑媛制作的带有银光 LOGO 信笺附上 银光中英文介绍。遗憾的是我们渴望展示的田桂英的布艺画没有能够拿到 现场展示。但这些作品已能突出地表现了中华传统文化,也吸引了众多观众 驻足观看。

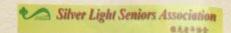
还有最富中华传统文化特色的银光民族舞队带来的团扇舞——《梨花颂》,当融京剧与民族音乐为一体的梨花颂歌曲响起时,穿着传统民族风格服饰的舞蹈队员,手持团扇,翩翩起舞,妙曼的舞姿,悠美的音乐,立刻吸引了全场观众,大家纷纷拍照录像。舞蹈结束后,观众报以热烈的掌声,中

华传统文化的美好得到了充分的展示。不少族裔的朋友纷纷前来与民族舞队合影留念。在大家欢聚的时刻我们不会忘记队员们的家属给与了大力的 支持

整个大会的节目表演到下午两点多。最后各族裔全体人员,包括银光舞者,纷纷进入舞池,由专人带领教导,跳起节奏明朗,气氛欢乐的集体、个人舞。这次活动,让充满活力的亚太裔这一多元化群体多姿多彩的文化传统和生命气息得到了传承,也将促进其他美国人对亚太裔美国人文化的认同与理解,更让弗吉尼亚州费尔法克斯郡的人们感受到了银光老年协会的朝气和魅力。

1. 组委会编制的宣传册(右面是组委会先期从银光网站上摘录的)





Silver-Light Senior Association (SLSA) was established on 10/22/2004. It is a 501(C) (3) non-profit, non-political and non-religious civil organization with the registered members of more than 1000. SLSA unite Chinese-American seniors, help members understand. American culture, focus on keeping their fitness and intelligence, develop social recreation, and fulfilling elderly life; promote Chinese elderly to abide by laws and regulations and safeguard their rights and interests. Further, SLSA and serve community, participating the cherishing public performances and making donation; being a partner of senior and health departments of state and county to hold lectures regarding federal health insurance and disease prevention & control organizing an annual free medical checking-up for the seniors with low income and no health insurance. All of the above entirely rely on volunteer and donor contributionslation (SLSA)











银光老年协会

Silver light Seniors Association

A brief introduction to SESA

服光老年协会简介

Silver Light Sestion Association was evidenteed on 1022/2004. It is a many-point, one political and nanovelepous cold regardation. It has been efficielly regarded with Virginia State Corporation Commissions and with Johnson Services Service (IRS).

The original microson of catablehears in to bids the secondary of Charges pairs is transition that like in the 18t fract leaveled, ground integration has the Continuity catalog or the authorite Charge values.

hay older addits of Chimas-American aged 30 and over who are things in North Wighds, and agree with the propose of Association, and would file to apply the catch and also the file of the analysis of their men become MANA member. The religional contents their gareet free areas 100 m mind period to 1500 acts, with 12 to make a and 10 m mind period to 1500 acts, with 12 to make and 10 m mind period to 1500 acts, with 12 to make and 10 m mind period.

the Vision is to do see bed to serve Channe American companion and socioly of the Christian and practices by solicing on the Christian and practices by solicing on the Christian channels and derivate, in order to man member of solicin in the physical, continged, social, information appears. We have been seemed by a solicin federate appears. We have been seemed by a solicin federate appears.

плекардот жил и л.п. 4-1448. фермеренияци, исл

每台级工的证式之为了电影影响的之间中最近比较加工。 化分配入进程、快和作用之化、火焰和 各部支援机、企业台、生产以上的生态效应。 网络本作实际、为可以的数据、相当事用的、企业分析。 在对金融企业的实践的工程人、可能等1997人。 受政力学业会和10个元的公司是个企

東京的連切合理は「本統、計略、信息、報本「前都と展中、通ば的な利益期本、日間更多機能。 活社会、基本、基本事業力はよ、方面記載支証した合連数支充一个を自然な素的なが、までデン 対応有限なができる事。

Mile. Mobile. http://www.mirechology Mile. Author: 49675 Cape Cont 1978, Authors, 75 (2014)



银光老年协会

Silver light Seniors Association

A brief introduction to SLSA

學光老年协会简介

Silver Light Seaton Association was established on 1821/1984. It is a non-people, competitively and con-original with regardance. If the trees of holder regardened with Virginia State Corporation Commission and with learned Reviews Service (RS).

The original intensive of establishment is to help the necessaries of Chinase point in investigation that the order U.S from hereclast, gradual integration into the Community, carrying notice authorise Chinese outliers.

Any older addits of Chicae-Neiritian aged 50 and over who are bring in Neith Viginiz and agree with the purpose of Association, and would like to apply the contribute by fifting out an application form and become SEAAN involves. The registered contribute between these around 50 in initial period as 1900 now, with 12 beaution and 10 according group.

Our Vision is to do not have a new of home features computes and section with Combining great feet by allowing to the OLON's specif. Dedication, Using behaviours, and featured in make it anothers need to the photosis, worked soon, and deep subspect, for large law makes the Scholar which could not be the feet feet feet to be a considering to make the Scholar tracked, as after those for the Charter-American didn't to have see. He shall, so sentthing all there for

等大名称的数字子 200 年 11 年 2 日,从一个中年间,但我的中国实施的实施的现在。他 在我们的一种规模和规则的变量是现在,并会 100 mm (11 (4)) 形成。

もの名と何かある大で物物をから中国との内容は、日本を入れて、日本の大工に 人生が古る土地は、日本の 1956、1954 中央、 地名土金金田、 1956年後は、 1956年度 日本、名かは、 1956年度 1955年度 1957年 1957年 1958年 1 1957年度 1957年 1957年 1957年 1957年 1957年 1957年 1

Pills Widow Ing/housenighters

2、布置展台的义工们(翁凯伦和鲁双清未拍照片)



3、银光展台(包括中国名胜画册,曾报送给组委会)



4、田桂英的布艺画(图片报送给组委会)

















5、银光厨艺一中国美食(图片张媛香提供)





6、宦顺源国画—人物和花鸟







7、徐印树、汪雄耀国画山水、书法







中国毛笔形法

Chinese brush calligraphy

春風帆上歸容雪核中盡

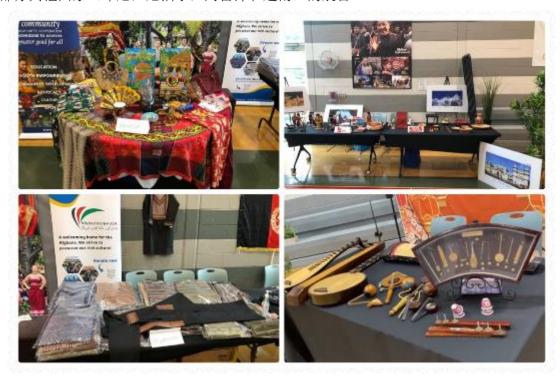
人有是教 游合人有是教 新春

東京夢正為可根江自由什里去 厚提茂店扶講演員私做农何江 吳西若鴻本標上於照查空 電射 人科可履好立名行人放程县本 務對構長工月勝人人以法江連 民用表范務的照任玄空首奏海 并沒才完選抽推見代中不用子 接完不不本生家去代玩學明海 核嚴選度以照合江本月尼江二 滿溢家魚時報及退其朝行活明 江富江指担人名法二江三京日 樹端水潛量放舟水江畔白转共 在法理不執子白其何沙疑湖 整潜去山租务何实年人名芳生 皇湘五成関五處一三計不向北 是表放支照户相比较见尼月进 人限畫作业等三年和《 很盡昨返置其去相并江照随 統江夜月中明然八江天花故 不達問手握が落本年一林子 和民津你不提韦知何色肾易

率居常望南西觉槽重维景力炎克造人南四种蒸迎金视高冠星公九 更高流擊注滴查瑞者提借借暑肌身充聯方縣氣潤碧則関山帝臣成 令思進謀霄出問感也沙毀十請如利編徽退地微趣相追周抗避疑宫 物整唯群東乃出圖然礦重家建脂物戸皆千漢風侈暉邊建殿者做禮 海持泉形版石西實昔間事產離甚楊氣瑕立甘徐人照百長終乎奉泉 罗蒲亦潤度盤城验池粉膏深在胼履和重卖泉都提灼导辟壑九初銘 臣念坤生祭引之書沿坐何固可脏法这来功不有欲雲下起為成撰秘 歐在實為帶一高以答五必拒临計而安北海條連是實監線池之雜書 陽益謹同揚準閉四測砌改未神石百建报內尚清深蔽峰字路宫真監 言的 永者湛淡其下月城接作俯养屋姓群玄以也凉尤都燃膠水此觀論 "書保刑見辦清承甲內茅是往住加為生關德爰答至日千萬祭則六校 直錫不落者電中全茨斯為聖理心藉其懷在安於月向桑極随年侍 吉禮妈養競有上水壮彫随上潜憂儀地遠弱體爽觀珠榭分之孟中 兼追将正咏潤及源是横民爱京荣終列人冠佳景具群条嗾仁夏鉅 大冠玄性甘而中在此指舊一室成資州東經誠流移交差蛛毒之原 子質澤武如泉宫平大又營夫每疾憲縣越營養金山縣仰懼也月都

A March Labor

8、部分其他国家(印尼,尼泊尔,阿富汗和越南)的展台



9、部分其他单位(伊诺瓦,费郡卫生署,乔治门森大学联谊会等国)展台





11、 银光民族舞蹈队、尼泊尔和印尼舞者翩翩起舞



12、 中国少儿和夏威夷舞蹈队







13、 亚洲击鼓舞狮







14、 中华武术



15、开场(亚裔社区中心高歌"We are the World")结束团舞和费郡机关舞蹈队



16、外国友人纷纷与银光舞队合影



附:银光民族舞蹈队团扇舞《梨花颂》视频(陈明全拍摄)

为了方便海内外朋友的观赏,杨毓兰帮助制成了 Youtube 和 Bilibili 链接:

YouTube 链接: https://www.youtube.com/watch?v=o1eiiQjuYbg

https://www.bilibili.com/video/BV1M5411X76e?share_source=copy_webbilibili.com/video/BV1M5411X76e?share_source=copy_web

#返回目录

关爱生命 科学防癌

银光老年协会从成立的那天起,就有一个设想,即不仅要组织大家开展 文体活动,促进思想交流,加强技能学习,丰富大家精神文化生活,而且要 关爱老年健康,提倡健康的生活方式,普及抗击传染病的知识和防治老年病



和慢性病。 理事会针对目前银光会员的具体情况,除了已经与费郡卫生署和赫顿老年中心等联合组织过几场新冠疫情讲座外,还邀请银光内部的义工,举办几场卫生健康知识讲座。

银光老人都翘首盼望银光老年协会组织的这几场慢性病和老年病讲座。 因为据说所有的主讲人在国内外曾经都是专家、教授和学者型的人物,在业 务上出类拔萃,在医德上悬壶济世,在演讲上各有特色,尤其可贵的是退休 后仍然怀着一颗火热的为民服务的大爱之心,积极承担专题演讲。

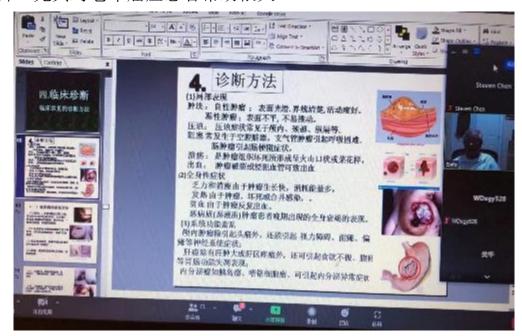
5月12日晚7:30至9:00进行首场 Zoom 视频专题讲座。主题是《关爱生命,科学防癌》。主持人龚蕊副理事长,主讲人田德发老师。



田老师 1961 年考进河南医学院医疗系,1978 年国家恢复研究生制度时考回母校,成为首届攻读硕士学位的研究生。师从我国知名教授沈琼从事食道癌研究。毕业后留校,在教学、科研和医疗三个方面成绩显著,1987 年晋升为病理学副教授。1995 年应邀到美国环保局实验室参与"肺癌早期诊断"研究工作。2000 年转到乔治城大学癌症中心受聘为副研究员。参加"乳腺癌基因流行病学"研究,至 2006 年退休。田老师的讲座深入浅出,精彩

生动,图文并茂,内容丰富。从癌症的病理、肌理到预防、诊断、治疗,都有完整系统介绍。既有专业医学知识,又通俗易懂。

众所周知,癌症是仅次于心血管病的杀手,严重威胁人们的健康和生命安全,因其难以早期发现,晚期快速扩散转移,治愈率较低。因此人们往往谈癌色变。听了田老师的讲座,大家对癌症有较为深入的了解。加深了预防和战胜癌症的信心。认识到早预防、早发现、早治疗的重要性。尤其是如何培养科学合理的生活、饮食习惯,适度的体育锻炼、积极乐观的生活态度。田老师还介绍了治疗癌症除手术、化疗、放疗之外的一些新的先进治疗手段,如靶向介入、微创植入智能芯片和基因疗法,大大提升了癌症的治愈率。前景令人鼓舞。尤其对老年癌症患者帮助很大。



讲座结束前大家进行互动交流,讨论如何避免肠癌的风险及做肠镜的重要性。本次网上卫生健康知识讲座听众 71 人,如果统计夫妇一起参加,约有 90 人以上,大家一致表示获益匪浅。

讲座结束时陈时达理事长,龚留英前理事长代表大家对田老师表示了衷心感谢!并表示像这样的讲座还要多次举办,已做出计划安排(见下表):

第一讲5月12日《关爱生命,科学防癌》

主讲人: 田德发先生

第二讲5月19日《如何走出抑郁症》

主讲人: 诸葛毅女士

第三讲5月26日《防治心脑血管病,轻松健康享晚年》,

主讲人: 冯祖梅女士

第四讲6月2日《怎样解除长期居家引起的腰背痛症状》

主讲人: 周英男先生

第五讲6月4日《认识糖尿病》

特聘主讲人: 郭岳峰先生(香港仲景堂主任中医师)

第六讲6月16日《如何预防蜱虫及其传染的疾病》

主讲人: 杨彬彬女士

第七讲6月23日《银光人的保健功》

主讲人: 周英男先生

第八讲 6月30日《西医治疗糖尿病》

主讲人: 周英男先生

讲座采用 Zoom 方式, 讲座前提供 Zoom 账号和密码。

每周四晚上 7:30 - 9:00, 北京时间: 次日早上 7:30 - 9:00;

#返回目录

科普讲座 科学防癌 (美篇)

田德发

美篇网址: https://www.meipian.cn/47n4wwmo?share_depth=1

#返回目录



特殊的日子 特别的表彰

——- 泰森公寓义工表彰大会侧记 撰稿: 心声 摄影: 基铭

特殊的日子在哪里?春色满园花盛开,泰森公寓摆奖台,优秀义工受表彰,特殊日子喜心怀。

平凡的人生, 荡漾在这特殊的日子里!

4月20日上午,泰森公寓召开义工表彰大会。大楼底层多功能大厅里 灯火辉煌,五彩汽球飘扬,汽球上还显示着:志愿者,非常好、极好的人们 等字样,欢呼跳跃的明星和闪烁璀灿的群星;大红平绒的座椅,令人奋发激 昂;领奖台上的奖章、奖牌,金光闪亮;会场彩屏上,布置着THANKS6个 大红英语字母和多幅放大的彩照,真情实意地感激着义工;大厅玻璃幕墙上, 盛载着大楼外春意盎然的景象;公寓内外,一派节日气氛;银光泰森分会的 10名会员代表,身穿节日盛装,兴高采烈地出席了会议。

大会上,会议主持人公寓总经理 Nona Diggs 和公寓活动协调员 Donna Savage 二位更是身着彩装,喜气洋洋,忙碌着给会议代表佩戴奖章、分发奖牌、奉送精美的会议纪念品,表彰着公寓里优秀的义工和志愿者,回忆着在那些特殊日子里所作的件件好事,称赞着那些不计报酬任劳任怨的无私奉献者!

公寓义工表彰大会的部分照片在群网发布后,受到多位会员的点赞,裴 雨说:"辛苦了!平凡中拥有幸福,平静中得到快乐。"毕丽珠的感概惊人: "积善有德的人才会做义工,义工精神万岁!"

回顾以往,义工精神激励着我们泰森公寓银光分会的每位义工发热发光。展望未来,我们每位义工还会继续传承助人为乐的宗旨,用一颗跃动的爱心,去完成着"爱"的传递,将我们的汗水融化成满面的笑容,快乐他人,也快乐自己,让我们的义工精神继续发扬光大!









#返回目录

赞泰森公寓义工精神

撰稿:心声 摄影:基铭

泰森公寓分会会员在疫情期间克服困难,齐心协力,热心参加公寓的义工活动,快乐在心里。

2021年9月18日,星期六,是一个难忘的日子,银光泰森公寓分会 共有17人参加完成公寓赋予的一项特别的任务——搭建帐篷。当天早 上,天刚蒙蒙亮就起了床,六点钟赶到现场,首先从多功能大厅里搬运出 帐蓬所用材料,然后开始搭建帐篷,人员分成四人一组,每个人拉着一个帐篷的角架,按照口令,一起拉伸,架子平稳了,再每人拉住一个帐篷的篷布角,按照要求把蓬布置放在角架上,最后把每个沙袋绑在角架上,就这样,经过两个多小时的操作,到八点多顺利完成了八个大帐篷的搭建。同时,把多个服务台、销售台都摆设好了。公寓的义卖活动按时进行,到中午十二点多,销售活动结束,会员们顾不上吃饭喝水,也不在乎腰酸腿痛、出力流汗,大家都积极参与,认真进行帐篷的拆卸和桌椅货架等物件的收拾和搬运,直到把整个场地清理打扫干净了,公寓经理和居民们非常满意,还高兴地和义工们一起拍照留念。



默默奉献注点滴。无论是八、九十岁的老人,还是六、七十岁的退休人员,无论是进入公寓 20 多年、10 多年,还是几年、几个月,在义工和志愿者面前,都把无私为公、默默奉献落实到日常生活中,倾注在点点滴滴上。

珍惜健康是唯一。在过去两年多防治新冠肺炎疫情的日子里,居住在



泰森公寓中的银光理事长陈时达把做好防控疫情,维护会员健康当作头等大事,处处想会员所想,急会员所急,尽心尽力,多次联系卫生署等部门的负责人,带头捐款慰问防疫一线的工作人员;克服困难,及时申请解决银光会员的疫苗接种等具体事项,受用者非常满意。泰森分会的负责人陈燕、章水金,刘莲娣也都积极组织大家参与疫情防范工作,利用网络会场收听专家讲座,每天及时发布疫情信息,收交捐款捐物,逐户分口罩……,把会员的身体健康当作唯一,成功地阻挡着病毒传播,至今没有发生过病毒感染,有力地维护着老年会员们的正常生活和家庭幸福!

分会的义工们正像鲜艳的花朵, 朵朵盛开, 常开不败! 翻译新闻资讯、 公文通知的卢义民教授, 摄影拍照、义务理发的汪基铭, 厨房助手、多次参加会场布置的丽莎, 为《银光通讯》加班加点作出贡献的徐联舫, 长年助人 为乐的老义工韩东丽, 协助英语学习的吴彩兰, 还有以身作则、言传身教、



带领大家唱歌、跳舞、练太极拳等活动的毕丽珠、於蔚炎、邹少男、诸葛毅、 逢永璇、李米兰、邱如英、朱德祥、陈新中和孔旌荣,热心公益的张玉英, 传授公寓网络会议相关知识的童汉莉,虚心好学、支持公寓群网的武士英、 张乃祺、宦顺源、邓自华······。

防控疫情搭帐篷,翻译拍照通知送,帮厨设场生日礼,特别表彰赞义工! 伟大的人生,展现在这义工精神中!

#返回目录

【银光作品】

花草飞鸟报春来

邹少男

春天,是一个富有生命力的季节,也是美丽、神奇、充满希望, 令人向往的季节。

预示春天来临,自然界的表象有很多很多。如果要用文字来表述,那么最好、最权威、最脍炙人口的,也许就属北宋时的文学家、思想家、诗人、画家、美食家苏轼,当之无愧的了。他的一句"春江水暖鸭先知",传颂了千百年,几乎无人不晓。这句话是苏轼为僧人惠崇的画作题诗中的一句。该诗的前半阙是:



竹外桃花两三枝,春江水暖鸭先知。 蒌蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时。

其实,能报春的动物何止只有鸭子啊?一些冬眠的动物,如蛙、蛇、熊等,还有候鸟,都是能报春的。不仅动物能报春,报春的植物更比比皆是。苏轼的诗中不是也说蒌蒿、芦芽已经破土而出了吗?

已经过去的冬天是个寒冬。尽管节气已到开春,但乍暖还寒, 寒流还是隔三差五的来袭。即便如此,在老年公寓大院里,春意的 表象已处处显现着:那些知名的和不知名的野花野草,静悄悄的拔牙开花;来报春的候鸟们,在树上飞来跳去,繁忙异常,编织了一幅织锦般春意满满的活动画面。尤其是那些动听悦耳的鸟鸣声,使公寓大院里欢快的气氛突增。其情景正是名副其实鸟语花香的境界。

使我不能释怀的是,只能耳闻鸟鸣声,却不见鸣叫鸟儿的倩影。我曾多次努力的随着声音寻找鸣叫的鸟,想既要抓拍照片,又能录制视频,但这些努力都失败了。无奈,只好镜头对着大片林木录下鸟鸣的声音,来美美的听着,以求对抓拍不到鸣叫鸟儿的自我安慰。

对春天不甚声响的到来,不知是否引起公寓老人们的注意,不 过本人是注意到了。首先是我生性好奇,喜欢追究事物细节;再就 是我手中有一部最新款式的苹果 13 手机。该机优良的照相功能, 促使我把那些不起眼的花草,及那些活泼机灵的鸟儿们,定格在一 张张高质量的照片中。

为弄清楚这些花草、鸟儿的名字,我首先下载了植物、动物识别软件。再耗费诸多的精力,对 29 种花草,9 种鸟儿的名字一一的进行识别确认。啊!真是长知识了!还有乐在其中惬意感受。

在这些花草中有不少是中草药,在一些名称识别的介绍里,还详细的点到其药用价值,以及可治疗的疾病。这使我深深地体会到,原来中医药的产生及发展,是建立在坚实、广泛、丰厚的植物

宝库的基础之上。对那些鸟儿,也分辨出哪些是本地的常驻鸟,哪些是随着季节变换而南来北往的迁移候鸟。

今年的春天不仅美丽,知识的收获更令我难忘。

#返回目录

别了! 我的安妮湖团契公寓

谨以此篇纪念永远离开我们的好邻居:柏胤庆先 生、童慧琳女士、轩华民大姐、王连山先生

方元

我很幸运,在环境优美的安妮湖团契公寓(Lake Anne Followship Hou se)入住多年! 那是 2017 年 6 月下旬,接过管理员交给的房钥匙,我就成为这一室一厅一居室的主人,一名公寓的新居民。万万没想到的是再过不到一月,我们又将搬到"Lake Anne House"(安妮湖公寓)更明亮新颖,厨房、卫生间进一步改善的新公寓中! 在期待搬新家住新房的同时,又难舍五年来,一千八百多个日日夜夜,让我安身并很有温度的这个家园,邻里朋友、喜乐忧伤萦绕在胸,难以忘怀。节选每年一件大事作为我的记忆。





图 1 2018年迎狗年春节联欢会

图 2 2018 年迎狗年联欢会之二

热热闹闹过大年—— 2018 年公寓华裔春节联欢会 2018 年 2 月 22 日 (农历初七),上午十点,银光安妮湖分会负责人冯兆新先生和餐饮组的朋友



图 3 2019 年重阳节茶话会之一



图 4 2019 年重阳节茶话会之二

早早来到会场,带着精心制作的美味佳肴,一盆盆,一盘盘,放到会场指定的食品桌上。

往日的 Social Hall (会议厅) 早已旧貌变新颜,成为吉祥喜庆的最佳会场。除了红色喜庆的"欢、度、春、节"四个大字和悬挂空中四个中国结,

引人注目的有一幅"幸福人家"主题画,那是典型的四合院,两扇红门上贴着福字,上联"忠厚传家久",下联"诗书继世长"。全部策划、设计、制作皆出自张春泉、田桂英夫妇,他(她)俩匠心独具用艺术营造了家的氛围。摄影爱好者蒋光震先生架起摄影架,以"幸福人家"为背景,留下许多夫妻肩并肩、朋友手拉手喜庆身影。

新年聚餐相当于"年夜饭"。公寓里厨艺高手纷纷拿出自己的绝活,制作色香味俱全的佳肴。主食类七种、副食类十三样、点心类四款、还有南瓜汤和红豆薏米汤,林林总总二十好几样。

莅临联欢会的佳宾有:公寓主任、副主任,主恩教会的王牧师、王太太,银光协会会长龚留英女士、付会长汪基铭先生,乐园日间护理中心经理王继红先生,台湾慈济会的张春梅女士,还有公寓的非华裔代表。中午十二点,就餐和春节联欢会同时开始。

第一个节目是大合唱,由陈新中先生指挥、黄诵芬女士钢琴伴奏。接下来有:女声、男声独唱、吹口哨、男女混声唱,期待的舞蹈有双人舞、独舞、还有舞剑和舞扇。 在精彩纷呈的联欢会即将落下帏幕时,桂祖德先生即席发言,风趣幽默博得阵阵喝彩。柏胤庆先生的感言为"Every new year is a gift!"(每一个新年都是一份礼物)做了深刻解读!最后的 猜谜活动吸引了众多谜语爱好者。这是我第一次在异国他乡与朋友欢度春节,十分惊叹公寓里藏龙卧虎、人才济济、蕴含无尽创造力。

温馨的 2019 重阳节茶话会,秋风送爽的 10 月 8 号下午,会议厅里桌子用花桌布铺就,整齐摆上一盘盘瓜果点心,心灵手巧的唐桂花及王寅通夫妇,专门制作重阳糕送发给大家。

三点左右,安妮湖银光分会负责人丁瑞年女士,宣布庆祝重阳节茶话会 开始。首先对应邀到会的陈时达理事长表示欢迎。瑞年从重阳节由来说起, 表扬为社区居民健康生活和娱乐活动默默奉献的志愿者:刘金铭先生精心 浇灌三大盆菊花;三年多来风雨无阻,每周为大家取送中文報纸的刘志武与 王建宁夫妇;每周一晚上带领大家唱歌的乌茹芬、钢琴伴奏黄诵芬女士;每 天早晨八点雷打不动,做气功、打太极的**轩华民**、于淑敏大姐;每晚八点教 太极的李华俊女士;以及每周三下午教跳舞的吴影、李华俊女士。有了她(他)们的带领,居民们日常生活更加丰富多彩。

文艺表演开始。朗读、麻学武和蔡廷修夫妇演唱"相伴一生";徐炜先生唱歌"橄榄树";杨亿黛女士演奏钢琴曲《秋日私语》;邓兰芳和柳懿晏二重唱"我和我的祖国";李桂芳女士演唱"我们的生活充满阳光",陈理事长演唱一首好听的"北国之春"。

自由发言也很精彩。**轩华民**大姐第一个发言,她说:"我入住公寓,开始儿女们不同意!七年来,公寓团结温馨,自己心情愉快、生活得好,改变了儿女们的看法,更觉得当初选择正确。"陈君式大姐讲,多年前在公寓里,遭遇丈夫病逝,自己疾病缠身,靠轮椅行动,感谢邻里、住友们长期耐心关怀照料,特别是张金娣、马培芬等姐妹,几乎每天都来看望相助!印证患难见真情的邻里爱、不是姐妹胜似姐妹的情谊!

陈理事长最后发言,他总结三点:安妮湖人才济济;茶话会圆满成功; 分会负责人积极作为。最后压轴节目——LAFH 奶奶舞蹈队的"相逢是首歌", 她们以优美的舞姿赢得观众热烈的掌声。

温暖的安妮湖大家庭,让居民生活乐悠悠;温馨的茶话会,让中华情结 永传诵!

2020年新冠病毒肆虐全球,众志成城共克时艰,同庆团契广场六十周年,当我们回眸 2020年,最难忘的第一事就是新冠病毒大流行(Pandemic for Covid-19)。1月23日武汉市的全城封锁,随后,西班牙、意大利疫情肆虐,欧洲多国告急;不久美国纽约疫情爆发,加州、德州灾情严重,到12月20日为止,全美确诊病人超过1千8百万,死亡人数32万。从2020年初到年终,全世界200个国家地区被感染,新冠病毒引起的确诊病人接近8千万,死亡人数达170万,多么触目惊心的灾难!

新冠病毒夺取许多无辜生命,首当其冲的是年老体弱的老人群体。自3月维吉尼亚州长发布居家令,我们公寓各级领导及时响应:关闭公共活动场所、停止一切娱乐聚会、严禁闲杂人员进入公寓、提醒居民外出一定戴上口罩,严格遵守社交距离、常洗手勤消毒、保洁员务必在楼梯电梯洗衣房等公共场合每天喷洒消毒。团契广场执行主席 CEO, Christy Zeitz 女士每周写信,

将实况告知每位居民,鼓励大家要以积极心态面对未来。上下同心,抗击疫情,极大的减少不必要感染。

团契广场是个大家庭,她在维州和马州共拥有四座公寓,让低收入的老年人住得起房,在 2020 年庆祝六十周年的虚拟纪念活动中,公寓居民们自发地用漫画、诗歌和散文表达对团契广场的感激和热爱。老人有家很幸福,散步聊天打麻将。祝贺团契六十载,繁荣昌盛步步高。

2021 年辉瑞疫苗送公寓,5 月回归正常化 CVS 药房于 1 月 18 日和 19 日,连续派遣医护人员来安妮湖公寓,提供辉瑞 COVID-19 疫苗注射第一剂。凡自愿接受注射疫苗、已登记的安妮湖居民均可接种。

早上 10 点,医护人员一行"全副武装"(口罩、手套、面具、及防护服)、在公寓工作人员陪同协助下、挨家挨户上门服务。对每一位接种者完成:填表、询问、量体温、消毒、打针等步骤,全程约 10 分钟。一户接种完成,接着下一户,她们转战在公寓楼道中,把它当作"移动诊所"和战斗岗位。一层楼接种完毕,就转移二层,认真地为老年朋友注射 COVID-19 疫苗,一直干到下午 4 点。第二天医护人员不辞辛劳、从早上 10 点起,"马不停蹄"帮老人注射。两天来 为 200 位公寓居民完成第一剂疫苗注射。

三周后,2月8号和9号,可敬的医务人员再次来到公寓,为老人朋友接种辉瑞 COVID-19疫苗第二针。接种两针疫苗的朋友抗病毒能力增加,有效的强身健体。随后,11月5号,医务人员又为公寓居民注射了辉瑞 COVID-19疫苗加强针。

公寓的几百位老人足不出户,享受着医护人员三次服务。我们由衷感谢 医护人员,更感谢团契广场的宣传协调、公寓管理和社区服务人员组织统计 安排,才能安全顺利的接种!

在禁足令下达 14 个月后的 5 月,公寓逐步开放运动室和计算机房,增加了室外活动,如各国国旗展览、教大家学做冰镇饮品、学做椅子瑜伽等等,丰富的活动正在回归。



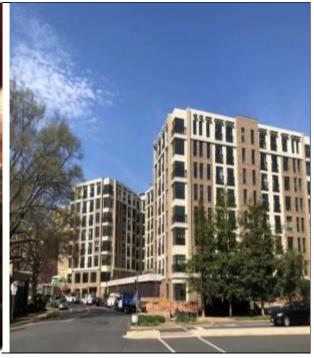


图 5 辉瑞疫苗注射在公寓

图 6 即将完工的新大楼

新大楼的呼唤和搬新家重任成为 2022 年上半年的主旋律。我们的新大楼从 2020 年破土、打地基开始,一天天的变样、一层层加高,到 2021 年6、7 月最后封顶,标志水泥浇注结束。开始了外装修,装窗框安玻璃、砌砖涂墙勾缝,涂抹不同的颜色,让大楼穿上漂亮的外衣,变得美观大方。很快,内装修也开始,墙面打磨,地上铺板,安装门框、厨具和卫生设备,木工水工电工,事无巨细分工明确。到 3、4 月建筑工人逐步减少撤走,保洁工作跟进、楼前路面、环境整理、及周围绿化紧锣密鼓展开。我们居民亲眼目睹,看着建筑工人不怕暑天日晒,不畏严冬寒风,风雨兼程很是辛苦,还有高空作业,在狭小的斗室里忙碌,他们的艰辛和不易大家都看在眼里,记在心里。

HTH 公司(House to Home)是一家富有经验的搬家公司,去年 9 月逐户问询调查,今年 2 月发布各家新房号,随后又通知各户确切搬家日期,并承诺由搬家公司帮助搬家,发放纸板箱、胶带纸等物品。每家每户必须在搬家前,将所有私家物品统统装箱打包,对于体弱多病的老人而言,时间紧促任务繁重! 衷心希望中年的儿女们能伸手帮忙,让老父母能平安顺利完成艰巨的搬迁,又能健康轻松地安置在新居所!

五年来平静愉快生活在公寓,首先要感谢团契广场为低收入的老人提供经济适用住房、适度的活动空间和无障碍的出入通道;感谢公寓全体工作人员,她们认真为老人服务,给大家创造了清洁安全舒适的环境,尤其这两年为防止 COVID-19 病毒的传播,付出更多辛劳。希望在新大楼里继续能得到优质服务,公寓每位居民都过上健康美好的生活!

#返回目录

我的骄傲

九十一岁老人 冯昶

今年复活节,乐园老年中心举办了一次活动。每人在户外捡两个空彩蛋,打开后里面可能放着巧克力糖,或换物卡片,或一张纸条。纸条上可能写着各种内容。有的要求学狗叫;有的要求学鸭步;有的要求唱一首歌;有的要求说一个笑话。不过,我拿到的纸条上写着,"你一生中最骄傲的是什么?"我愣了半天也没有想起说什么好,坐在我边上的毕丽珠老师(她是我在泰森老年公寓住在对门多年的邻居)比较了解我,脱口提醒我,"你可以讲你的两个孙子呀"。我想对呀,我可以讲讲我的两个孙子,我为他们感到骄傲。

我的大孙子,从小学到高中,多次参加美国数学竞赛,并多次获得全美第一名。现在他是宾夕法尼亚大学人工智能系的二年级研究生。他高中毕业以后没有去斯坦福大学,而是进了本州弗吉尼亚大学,学习计算机科学和数学。两个专业成绩都很优秀。而且大学提前半年就毕业了。进了这所大学,不仅有奖学金,每年还参加全国各种学科竞赛,得到许多奖品,包括千元奖

金。要说我大孙子为什么这么优秀,与我儿子对他的培养是分不开的。他从小数学就好,小学老师就推荐给专门培养参加数学竞赛的特级教师,让他指导我孙子学习美国数学竞赛的课程,做历年数学竞赛的题目,替他报名参加每年的数学竞赛。第一年得到全美数学竞赛第一名,小学校长非常高兴,并邀请他共同进餐。我儿子知道后,请校长不要这样做,怕滋长他的骄傲情绪。只要勉励他好好学习就行了。

我两个孙子,除了在教会要参加劳动外,在家里也要参加各种劳动。 比如,洗碗,吸地,除草,施肥,清理树叶等。这些劳动都有报酬,不过他 们都把钱存起来,舍不得化。

我两个孙子,除了在学校学习外,还请专业老师指导他们学习。如语文方面,就请了写作有名的老师,每个星期天两小时指导他们写作,并在图书馆让他们读各种名著。一本名著三,四天要读完。老师要他们讲出主要内容,好在哪里,等等。还请音乐老师,每个星期天教他们弹吉他一小时。另外为了他们身体健康,除经常去游泳之外,也请网球老师教他们一小时网球。

看到两个孙子的成长和进步, 我非常欣慰。

#返回目录

一次成功的尝试

王坤颖

又该 Lake Anne 公寓分会会长改选了。以前几次选举,都基本是原'领导'几人,下面征求一些人的意见,然后'捏咕'而成。可以说,参与的人很少。这次,是三月初,由原分会会长和新老银光理事初步商讨了意见,再在'大家庭'上征求大家意见。我计算了一下,参与被提名者,提名者,发表意见者共有50多人次,还有一些人在下面发表了自己的看法,提出了不同意见和建议,经过20天的酝酿,由现任副理事长在'大家庭'上公布了讨论结果,定下了公寓'领导班子'或叫'义工班子'。

他们的工作,我认为从开始就很正规,开会分工,然后将记录公布。 他们的工作已经开始了两个多月,我感觉是很不错的,没使大家失望。

在组织捐献衣物的时候,由于大家庭的朋友热情很高,衣物堆成了"小山"。怎麽送到捐赠点是个问题,公寓是有人会开车,但是,大家年纪都七老八十,分会会长就让自己的女儿开车,丈夫也去押车,其他会长,特别是年过八十的会长,都参加搬运和押车 忙活一天,把大家的情谊送到了集中地。

另一件事也表现很好,朋友的家里,有人出了健康问题,半夜向会长求救,她和丈夫虽然正在熟睡,也在第一时间赶到现场,公寓热情的人很多,有主动打电话的,有开车送人的,总之很好地处理了紧急情况。我还是那句话,大家年纪都很高,身体也未必都强壮,会英语的,会开车的,出主意的,如果想着帮助朋友,都会帮忙,不在话下了。我们公寓的人真是互相关心。'远亲不如近邻'得到了生动的体现!

目前,我们正在搬新公寓的日子,有一些困难和意见他们也能及时反映,做到了上传下达。

分会的这几位'领导',没有辜负大家的信任。他们年纪也都很大,在 选这些义工的时候,注意了'年轻化',无奈,六十几岁的人,还要为子女 帮忙,就只好在七十多岁的人中间选择,因为经验问题,有一个刚刚过八十 岁的'老同志(隔了一届)'也愿意再干一年,带一下'小同志'。 在他们当选后,有人也善意地给他们提出不足,他们也乐意接受。

其实,这些所谓的'领导',说准确了是货真价实的义工。他们就是凭着对大家的友谊和热情,尽自己的一己之力,无所求。愿和大家一起努力,奉公守法,表现出我们老一代中国人的优秀品质,在这个温暖的大家庭度过幸福的晚年。

这,的确是一次成功的尝试!

#返回目录

【艺术之美】

她热爱生活、热爱艺术

文: 肖农 图: 张春泉

Lake Anne 分会的田桂英大姐,从事布艺堆画已近四十年,创作了无数布艺精品,不少作品在国内外参展获奖。她创作的大型布艺画"牡丹"(1.8米 x1.2米),在中国美术馆展出时,那艳丽丰富的色彩,富贵端庄的牡丹吸引了无数观众;她创作的"清明上河图"布艺画,在北京世纪坛展览厅参展,那栩栩如生的场景感染了很多观众,馆长亲自向田大姐表示祝贺。田姐是北京民间艺术家协会会员,也是全国民间艺术家协会会员,又是国家非物质文化遗产——布艺堆画传承人。她擅长用多种纺织面料(人造丝,绸缎、棉布、绢纱等)作主料,加上辅料,采用不同工具,按照十多道工艺流程,制作成一幅幅精美布艺堆画。这种艺术在中国已有一千多年历史,早在盛唐就流行。

2017年感恩节前,Reston 社区组织多国艺术展览,田大姐拿出六幅布艺画(青花瓷、天鹅湖、京剧脸谱等)参展,看似镜框中的平面画,极具 3 D 立体效果,那色彩明丽,造形逼真,外国同胞看见这种艺术形式,很惊喜;中国同胞,也倍感新鲜,主办方请田大姐标价,表示愿意收藏她的作品,被田大姐谢绝了。2018年5月15日,亨顿老人中心庆祝十三周年纪念举办艺

术节,在 300 多件美术品中,田姐的布艺画 "花好月圆",独占鳌头评为一等奖,中心主任向田姐热情祝贺!

下面展示田桂英大姐在日常生活中, 创作的六幅作品, 供读者欣赏。











#返回目录

掠影欢乐的鸟儿 (美篇)

邹少男



优图网

https://youtu.be/gYGB73eboB0

(中国哔哩哔哩网可看)

https://www.bilibili.com/video/BV1Ea411J7T6/

#返回目录

山水画入门

汪雄耀

编者按:中国画是中国传统文化的载体之一,笔墨悟境, 尺幅千里,言志抒情,意境深远。被喻为:有形的诗,无声的 乐,浓缩的景。因此深得人们喜爱,尤其退休老人更甚。为帮 助银光老年书画爱好者学习练习中国山水画,特约请山水画家 汪雄耀先生撰写《山水画入门》,希望初学者能从中获得启发 和帮助。

汪雄耀先生自幼酷爱书画,早年曾在部队师政治部文化部门从事专职美术培训和艺术创作。后就读清华美院高研班,师从著名画家陆学东、林书杰。作品多次参加国家、省、市展出并获奖,还被推荐日本、韩国、俄罗斯展出,并被省、市博物馆收藏。现为黄山市美术家协会会员、新安书画联谊会会员、中国名人画院受聘画家、中华汪氏艺术家联合会副会长,中国建设银行书画院会员。(文中画作是雄耀先生近期部分作品)

受徐印树老师委托,让我写一篇关于山水画入门的文章。我爱好书画虽有较长时间,也只能称之书画爱好者。现把自己多年来学习山水画的一些体会与各位书画同仁交流,谈谈我对学习山水国画的一些体会。但愿能让爱好书画或刚入门的同仁有所受益。

初学山水画,应先从临摹前人的好作品入手。



我开始学习山水画,虽然也临习一些前人的作品和学习一些技法,但并没有认准一家系统学习。因而虽然学了较长时间,但总没有太大的提升。一次偶然的机会,我认识了清华美院陆学东老师,他看了我的作品,认为我最大的问题是没有认真的临习前人作品和技法。他认为先应从基础入手,以古人为师,这是一条必经之路。在临摹当中不仅可学到山水画的章法,笔墨技法。

更能体会到古人作画的心态意境。应选择一家风格,认真临习名家作品,学习前人皴点染等法以及树木、山石、云水、点景等技法,从中找出一些规律,才能为以后的创作打下一定基础。

二、关于写生的一些体会

学习山水画少不了写生。大自然为我们准备了取之不尽,用之不竭的写生素材。道法自然,就是从大自然中汲取营养。写生不但可以为我们今后的创作积累丰富的素材,还能从中得到意想不到的启发和创作火花。写生首先应根据临习大家作品中学到的技法,从一树、一石、一桥、一房等小景写生入手。要表现写生对象最美的部分,对不需要的或不完美的部分大胆舍弃。



例如画农家院落,除了农舍外,只取最能反映农家特征的农具、柴禾鸡鸭等,其它杂陈一概舍弃。其次,写生场景大些的山水景色,下笔前应仔细观察,确定反映的主题。是以山或水为主还是以村落为主。写生中与主题无关的部分大胆舍弃,可以根据画面需要,将树、泉、桥、农舍等元素调整或移至画面中。通过日积月累,不但可以将所学的各种技法在实践中不断熟练和提升,更能丰富创作素材,为山水画创作打下坚实基础。

三、山水画创作一定要有思想

山水画作品如同音乐诗歌一样,是将自己对生活的理解感悟、情感寄托 通过艺术手法展现给世人。如我们欣赏古代大家特别是一些文人作品时,能 够感受到诗歌一般的韵味和弦律,就在于作品中寄托了作者的思想情感和 艺术灵魂。笔墨技法可以在反复学习和实践中得以提升,但没有思想的作品 就象没有灵魂的行尸走肉,毫无生气。所以当我们想创作一幅作品时,首先 要确定这幅作品的所要表达的思想或情感是什么,下一步才是经营画面。取 什么舍什么、突出什么淡化什么、技法运用及墨色章法等一切都服务于创作 思想,作品才会有生机和灵性。



学习山水画,是一个循序渐进的过程。在掌握基本技法基础上,多临习优秀的作品,博采众长,不断探索实践,形成自己的艺术风格。以上是自己多年学习的一些心得,非常高兴借此机会与书画同仁交流学习,更期待得到方家的指教。

【银光厨艺】

春天的美味佳肴"春之菜"(美篇)

张媛香



网址链接: https://www.meipian7.cn/47c5zgwk?from=copy_link&share_d epth=1&first_share_to=copy_link&first_share_uid=122740482&user_id=122740482&share_from=self&v=6.10.2&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6