

银光老年协会

Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2023年7月1日 第165期

责任编辑 王焕灯(HD Wang)



目 录

【银光寄语】	4
《银光老年协会》简介.....	4
《银光通讯》简介.....	4
【欢送Ruth主任退休】	5
亨顿老人中心Ruth欢送会报道.....	云艾青 5
露丝主任退休欢送会的感想	陈丽珍13
友谊和支持.....	陈丽珍17
亨顿中心Ruth主任退休欢送会有感.....	陈良建17
参加Ruth欢送会有感.....	高振江19
【银光通讯园地】	20
银光通讯共享链接的改正	王焕灯20
一、关于银光通讯共享设置.....	20
二、“银光通讯全集”共享设置为“知道访问链接的任何人”	20
三、银光通讯共享全集在各种设备上的截图.....	21
四、结束语.....	22
【银光活动】	24
HWFH公寓多元文化日简记.....	王焕灯24
一 HWFH文化多样性庆典活动	24
二 多元文化时装秀的部分华裔居民的留影.....	26
三 庆典会上演出的华裔视频（全部超链接，点击播放）	26
四 银光朋友在庆典会后的合影.....	27
慰问演出做的美篇链接.....	张媛香27
银光演出队成功举办第二次慰问演出	张媛香28
夕阳无限好 晚霞别样红	芳 草30
美丽多姿的敦巴顿橡树花园（注1）	方 元34
一次生动活泼的读书畅谈会	医 友38

银光泰城分会举办老年医学科普讲座	武秀芬40
深受启发.....	王坤颖41
【悼念佟老】	43
英灵不逝，天国安息.....	徐印树43
【人工智能作画】	46
我怎样与必应AI互动作画	医 友46
我与AI合作改编安徒生童话《海的女儿》	医 友49
AI眼中的美学	杨毓兰52
【银光作品】	53
钓鱼船上观鱼鹰.....	邹少男53
高考往事.....	陈瑚容54
【银光厨房】	56
银光老人的日常健康美食	张媛香56
【银光转载】	57
爱在北窗下.....	哈永江57



【银光寄语】

《银光老年协会》简介

银光老年协会是在弗吉尼亚（Virginia）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 20159 Mare Terrace 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160多期，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. 另外还可以查询友情链接：[Information \(silver-light.org/information.html\)](http://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：HD Wang (王焕灯)，邮箱为：hdwang88@gmail.com
下期责任编辑：HD Wang (王焕灯)，邮箱为：hdwang88@gmail.com
3. 《银光通讯》投稿请用HD Wang上述邮箱，每月截稿期限为24日。
另外也可投稿到地址为：journalslsa@gmail.com 的邮箱。



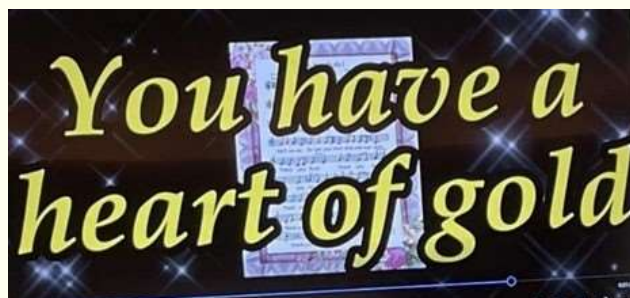
[返回目录](#)

【欢送Ruth主任退休】

亨顿老人中心举行 Ruth 退休欢送会

云艾青

6月16日，在 Herndon 老年中心举行了一场温馨活跃的欢送会，大家欢聚一堂欢送 Ruth 主任光荣地退休，组委会安排了多种多样的活动，使欢送仪式在轻松愉快中进行。Ruth 主任身披盛装在热烈掌声中步上红地毯、怀着如女王登基般的喜悦坐上宝座，会场瞬间掌声雷动、欢呼声此起彼伏，欢快而热烈的气氛给人以一种温馨愉快的感觉。





紧接着，欢送会以李继英作曲、陈时达填词创作的一首“Thank you Ruth!”歌曲来表达银光华裔老人对 Ruth 主任的热忱支持和永远怀念，李继英老师特别用心地将这首歌词曲做成一个精美的册子并携带鲜花与张媛香一起在“友谊地久天长”的歌声中送给 Ruth 收藏、Ruth 非常感激这个难得的殊荣。



今天银光人的歌舞表演也精彩纷呈、舞蹈激情奔放、舞出了快乐时光，歌声激情四射、唱出了悦耳心声和感激之情。清新悠扬的歌曲旋律，让 Ruth 非常依依不舍、多次热泪盈眶。

[返回目录](#)





陈丽珍理事长代表银光老年协会向 Ruth 主任表达了对她的感激，谢谢她和老人中心的员工们在过去18年时间里，尽其所能帮助来到亨顿中心的华裔老人并帮助解决各种需求，为华裔老人所思所想，心系华裔老人，赞誉 Ruth 领导下的亨顿老人活动中心充满正能量，并代表大家赠送了一份特别精美的礼物，祝福 Ruth 今后日子里一切顺利、享受每一天。



银光老年协会的创始人、原理事长龚留英女士说：“我作为我们这个华人社团第一个认识 Ruth 的人，我有太多太多的难忘的回忆！Ruth 主任是一位真挚、善良、友好、智慧的主任，是让我十分敬佩的主任。今天千言万语也赞扬不尽 Ruth 对我们的关爱！同样万语千言也诉不完我们对 Ruth 主任的感谢！18年前当我第一眼见到 Ruth 时，她的满眼热情已征服了我，18年后记录的太多经历——Ruth 给予我们的太多帮助、从中为我们解决的太多问题：如第一次安排约定我们每周四去活动、安排双语人员进行语言交流、第一年 Ruth 允许我们使用另一份双语订餐单等等。在 Ruth 尽心尽职帮助下，我们银光协会成了一个大团队，先后不知有多少银光老人来中心活动过。Ruth 支持我们开展唱歌、跳舞、太极、乒乓、麻将、书法、绘画、英文课、电脑班等各种活动、包括各种讲座、读书会 and 入籍班等等。现在每天依然都能看到许多银光老人来这里欢度他们

快乐的时光。在 Ruth 和她团队的指导和帮助下，我们在这里度过了愉快的18年。今天有太多感激要对她说，千言万语汇成一句话：衷心祝福 Ruth 有一个健康快乐的晚年和美好的退休生活！我们会想念您，请您常回来看看！”两位理事长的致词让 Ruth 感动得流下快乐激动的眼泪。



前任理事长陈时达送了致谢信：“非常感谢 Ruth 主任在我四年任期内为我们银光老人会所所做的一切！你们始终如一地支持和善意使我们感到幸福；你们的多样性和包容性让亨顿老年中心的所有成员感到轻松；你们的智慧和知识将亨顿老人中心延续到银光老年协会的繁荣。我相信，在你退休后，你会开启人生的新

篇章、让每天都充满快乐和美好回忆！”

原理事长王一宁致电现任陈丽珍理事长，请她感谢 Ruth 18年的一贯支持，没有 Ruth 和亨顿老年中心，就没有今天壮大的银光老年协会，这是一种双赢的互助与友谊。

银光协会理事施文霞因身体原因不能亲临现场，特地写了一封感谢信和礼物让快递小哥送给 Ruth，以此表达她对 Ruth 主任的尊敬、爱戴和帮助，并祝福 Ruth 主任在退休后享受逍遥自在的新生活！

（陈丽珍理事长代表以上各位在欢送会上表达了深切的谢意）。



大洋彼岸的赵永健老师也写来感谢信，感谢 Ruth 主任安排宽敞明亮的固定练声场所以及平时所求而给予的巨大帮助，Ruth 的美声示范唱法至今还在耳边回

响。赵老师祝福 Ruth 今后日子平安、健康幸福长寿。



在李继英老师的指导和多次商讨下，陈良建老师专门为 Ruth 画了一幅肖像画，以表示谢意。

我们感谢 Ruth 和她的团队为亨顿老年中心所付出的巨大努力，感谢 Ruth 多年来所倾注的爱心、用力用心用情地工作，使华裔老人愿意来这里享受“老有所依、老有所为、老有所乐、余热生辉”的似家般生活，感恩与 Ruth 一路同行的美好日子。

今天 Ruth 惊喜连连，她认为最好的礼物不是拥有什么东西、而是意料之外的温馨——遇到了我们、遇到了我们才知道自己所做的一份事业原来有多重要！因为遇见了我们，才知道自己有多幸福，带着大家的祝福，Ruth 感谢我们对她的宠爱，对她的衷心祝福。

欢送会举行得很温馨和睦，与会者可以品尝蛋糕和饮料，可以观赏回顾 Ruth 和银光18年历程中感人互动的视频。时间留下了18年的回忆，岁月沉淀了过去的时光，愿未来我们共同再续美好！愿时光不老！



[返回目录](#)

露丝主任退休欢送会的感想

陈丽珍

6月16日！经过18年的努力耕耘，Ruth 主任终于要退休了。打从半年前，亨顿老年中心的职员就已发出讯息要筹备一个欢送会，所有在中心上课的团体便开始紧锣密鼓地作准备，6月16日终于来临！

一清早，Ruth 主任便站在布置得花团锦簇的拍照区跟大家摄影留念。她那亲切、和蔼、友善的笑容，十八年如一日。看众人排队等着跟她照相，说几句话，拥抱的温馨场面，可见她跟会员的零距离。



10点半，在一片鼓掌欢呼声中，Ruth 主任头带后冠、身披红袍、缓缓走入会场。尖叫声、欢笑声中，节目控制负责人 Ale 先生单膝跪迎主任走上红地毯、坐上宝座。Ruth 主任落下感动的泪水。在歌唱与表演节目紧密穿插的一个半小时，Ruth 主任不时的擦拭激动的眼泪，笑容从没停过。歌唱曲子在在表现大家对 Ruth 的感谢与不舍。舞蹈团队更是卯足全力，热情奔放！





附带的插曲。在表演节目尾声中，Ruth 主任在资深员工 Donna 的监督下，把后冠戴到新任主任 Sarah 的头上，并把自己的名牌挂到 Sarah 的脖子上，代表传承。西方人权力的交接转移就这么轻松、温馨和动人！



下午的惜别会，多人上台表达对 Ruth 和团队的感谢。十八年来在 Ruth 的领导之下，整个团队对老年人的各种帮助、支持、给予方便、关爱，由此人人感谢之情溢于言表！银光协会播放了 Ruth 和银光十八年互相支持成长的激励人心的记录影片。

从 Ruth 主任身上，我学习到了真心，无所求的付出，诚恳的关怀，所得到的回馈是无法衡量的感动！向 Ruth 主任致以最崇高的敬意！



友谊和支持

陈丽珍

感谢历届理事和所有银光会员积极提供和Ruth合影的照片。这是银光人共同努力汇集起来的视频。大家众志成城，成就了珍贵、真实的回忆和历史记载。

请点击如下超链接

友谊和支持



[返回目录](#)

亨顿中心Ruth主任退休欢送会有感

陈良建

初夏，一个火热的季节开始的第一天—5月16日，迎来了Herndon老年中心Ruth主任光荣退休的欢送会。期盼多月的欢送会在布置热烈的气氛中拉开序幕：当衣着华丽的Ruth主任徐徐走进会场，全场起立，在大家的注目礼中，Ruth主任显得那么的器宇不凡，尽显了18年来对老年中心崇高事业的孜孜追求的神韵，伴

随童男童女引导入坐早已准备的王者太师椅，更显君子之气，王者风范。



紧接着主持人宣布欢送会演出开始，音乐响起，在李继英老师准确达意的手语指挥下，我们准备多月的《感谢Ruth》创作歌曲声响彻大厅，合唱全体队员以饱满的热情，唱出了银光老年协会全体老年人，对Ruth主任及团队多年来对我们的热忱与支持的感谢心声，《感谢Ruth》的祝词歌曲，充满了对Ruth女士溢于言表的感谢之情！随着歌曲尾声，合唱队员们簇拥着手捧鲜花和镶嵌在镜框里的五线谱歌曲版本的李继英、张媛香元老级老师缓缓走向Ruth主任献花，集体合照，尽表达了Hernton银光老人协会对她的崇高敬意！

接下来的表演的丰富多彩，优美，热情洋溢的各国民族舞蹈，优美动听的歌唱，充分表达了Herndon老年中心成员对Ruth主任深厚的情谊，Ruth

女士多次流出了欢欣的泪水。为表达我们对Ruth主任的多年的感谢之情，在洋溢欢乐专场的间隙，有幸和李继英老师献上了我为Ruth女士精心创作绘制的，配有梅、蓝、竹、菊四君子的中国画肖像《君子之气》作为礼物，作为银光协会的一员，用自己的绘画特长向Ruth主任表示了感谢的心意！也为银光协会添上了闪光的一笔，我感到兴奋和自豪。上午半场的文艺活动，在载歌载舞的欢乐中结束。

要说上午活动是热烈的奔放，下午第一届理事长龚留英和现任理事长陈丽珍致词，礼品赠送，历史回顾追忆视频回放，彰显了Ruth主任与银光18年来的友谊的点点滴滴。展现了中美的民间友谊情谊之花的里程碑式的重大意义。

在今天欢送会上，银光合唱队，民族舞蹈队，太极队的精彩表演为欢送会增添了光彩。中美开出了新的友谊之花。尤其是《感谢Ruth》这首歌，浓缩了银光和Ruth的情谊，彰显中美的民间合作友谊！作为后来者的我，通过此次欢送会，更多地了解了银光精神！更理解了陈时达李继英两位老师的创作意义！，仿佛一直沉浸在的欢送会《感谢Ruth》的祝词歌曲氛围中…。

[返回目录](#)

参加Ruth欢送会有感

高振江

我们刚加入银光活动3个多月，参加了ruth的退休欢送活动。没想到一个老年活动中心的领导退休竟受到了如此隆重的礼遇。欢送活动中的每一个讲话都发自内心，充满了对Ruth的爱戴。每一个节目都洋溢着对Ruth感激之情，欢送活动场面让人非常感动！

记得我们参加合唱队不久，李继英老师和陈时达老师联合创作了感谢Ruth的歌曲，要合唱队排练，在欢送Ruth退休的时候演出。当时我还想一个老年活动中心的主任退休了，还有必要创造一个歌曲去歌颂她吗？亲历了欢送会的场面颠覆了我们的看法。

老年活动中心的空间并不大。前来活动的老年人不少，老人们来自各个族裔，身体状态不同，兴趣爱好和需求各样。老年人们需要康复锻炼和康复指导，需要棋牌娱乐、手工制作、健身、舞蹈、绘画、雕塑、乒乓球、台球、羽毛球等等活动，老年活动中心还要协助提供老年人午餐。这不仅需要场地，也要合理安排各项活动时间，照顾协调方方面面，这工作量之大，协调之麻烦可想而知。Ruth凭着对老年关怀事业的热爱，热情的为大家服务，想方设法协调时间和安排场地，尽量满足大家的需求。18年来她就是这样勤勤恳恳、兢兢业业为老年人服务着。人生能有几个18年？这也难怪人们对她如此尊敬和爱戴。

现在银光的老人们来唱歌、跳舞、进行各种球类活动，每次能顺利的开展，合唱队、舞蹈队、乒乓球队能够发展到今天规模，取得这样的成绩，是和Ruth 18年来的热情支持和帮助密不可分的。正如《感谢Ruth》歌中唱道的那样，我们要感谢Ruth、感谢赫顿老年中心。

我们合唱队欢送Ruth的演出获得了成功，得益于李继英老师的精心指导，也展现出每位老年演出人员的心声。我们在老年活动中心得到了别人的关爱，我们感恩那些对我们老年人关爱的人。我们也奉献出我们的爱！



银光通讯共享链接的改正

HD Wang (王焕灯)

银光通讯共享已推出三年多，其共享链接登在银光通讯的刊首，但网友反映无法打开共享文件夹！最近笔者研习探究了“银光通讯”的共享，发觉以前所用的链接不正确，必须予以改正。现改用从银光通讯文件夹的共享对话框中取得网址作为“银光通讯全集”共享网址！经笔者在自己计算机、iPad\iPhone、内人iPad\iPhone以及两位群友设备上做反复检查测试验证，效果良好，现予以公布使用！希望今后为“银光通讯”共享迈出新步伐、给银光人和其他读者分享银光通讯内容带来新的方便、同时也希望能确保“银光通讯全集”和银光颂云盘的整体安全！如下对与“银光通讯全集”共享有关的若干方面做说明！

一、关于银光通讯共享设置

Google云端硬盘规定了云端硬盘中文件共享的设置，其访问者权限分为两大类：一类是有访问权限的人-即所有者，其权限最高；另一类是常规访问者-其权限分为访问受限和“知道链接的任何人都可以查看”两种，而后者这种又分为查看者、评论者、编辑者三种角色（编辑者角色可整理、添加和编辑文件，但要求必须登录）。Google云端硬盘访问的这种规定对云盘所有者而言是无权更改的、只能选择！

二、“银光通讯全集”共享设置为“知道访问链接的任何人”

根据上述共享设置规定和出于对“银光通讯”安全保护以及提高“银光通讯”声望和影响力的考虑，“银光通讯全集”共享对象设置为“知道访问链接的任何人”中的“查看者”角色，也就是获得“银光通讯全集”共享链接的任何人都可以查看、搜索和下载“银光通讯全集”共享文件夹中的文件，但不能评论、编辑和修改！现在，“银光通讯全集”共享文件夹的链接网址是：

 https://drive.google.com/drive/u/1/folders/0B9_Cl6nGTh2ZeHdkbmh0WnpTQ28?resourcekey=0-sS8_WkFxy85bqJupV7O8vQ

为使用方便，笔者将它简化为如下形式、其效果完全与上述网址等价：

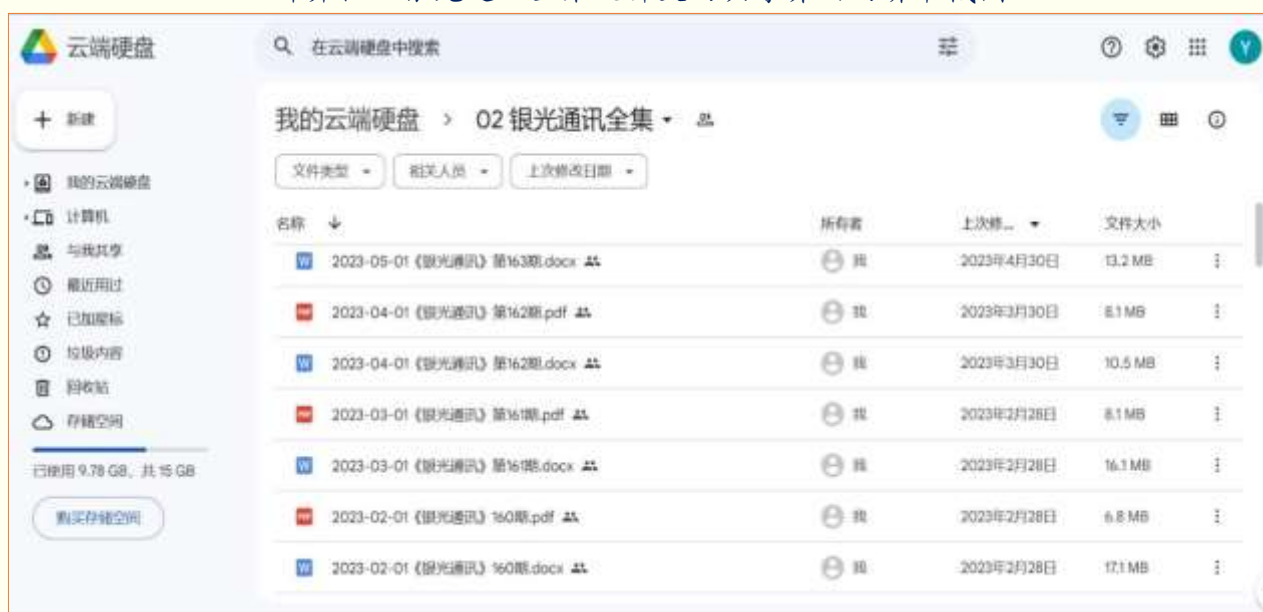
欢迎访问银光通讯全集共享文件夹

欢迎反馈 您在计算机、iPad、手机上的使用效果！

三、银光通讯共享全集在各种设备上的截图

以下是笔者用上述新[超链接](#)在计算机上打开的银光通讯全集文件夹的屏幕截图，其显示界面可显示为**缩略图**或**项目列表**形式，这视所打开的共享页面右上角的图标“、”选择而定、所打开的页面视图可通过右侧垂直滚动条上下拖动而显示所有文章、还可在页面上部的“在云端硬盘中搜索”文本框内键入关键字而进行搜索并下载！

计算机上银光通讯全集文件夹的共享界面的屏幕截图

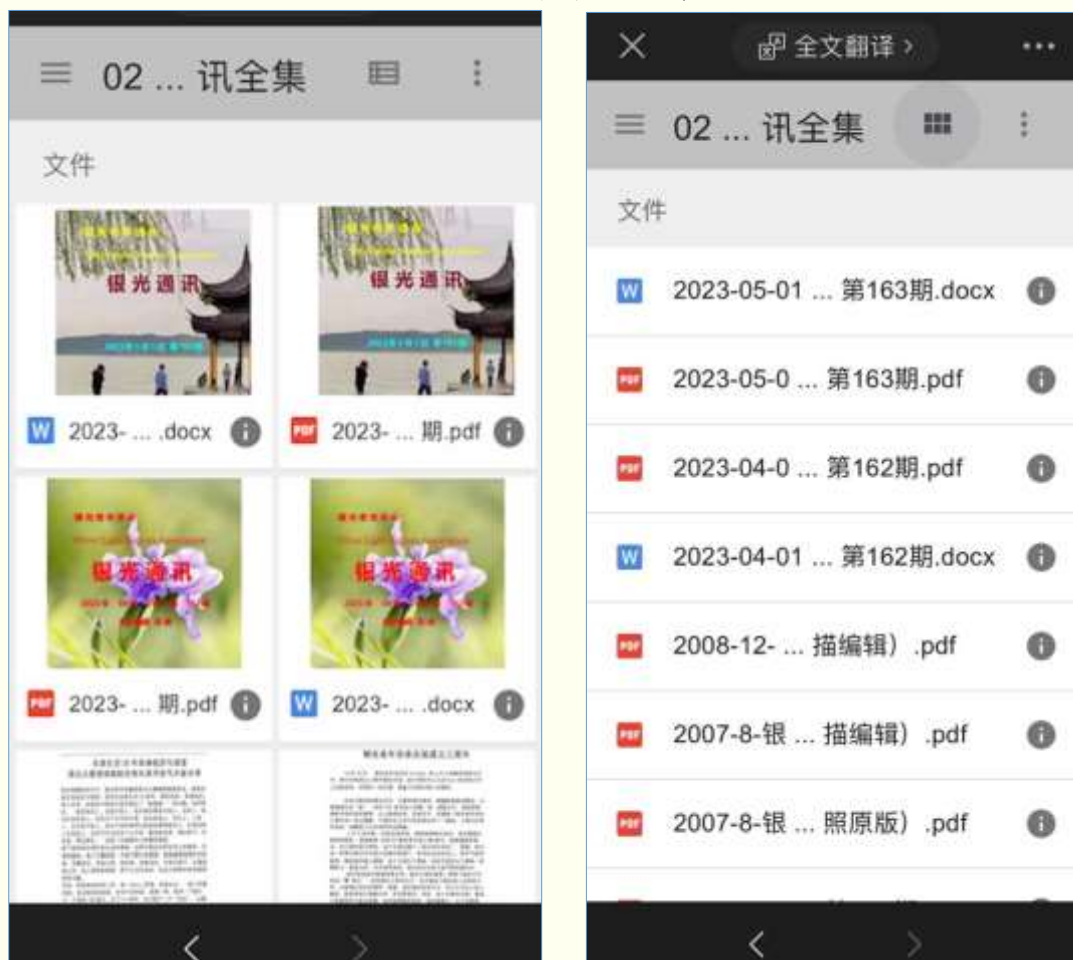


(注：点击共享界面右上侧两个图标和可获得缩略图或列表式显示！)

iPad上共享界面的截图



iPhone上共享界面的截图



(注：点击两个图标  和  可获得缩略图或列表式显示！)

四、结束语

笔者所做的测试检查表明：现在的新共享链接可在计算机、iPad或iPhone上迅速打开“银光通讯全集”文件夹的全部各种文件格式的内容，这将为银光人和其他读者今后查询阅读和收藏银光通讯文件资料提供极大方便！您也可在该文件夹上“驰骋”领略银光人曾经拥有的风采和精神风貌！笔者还认为：现在人人都拥有iPad、iPhong手机（或安卓），人人都可拥有一个属于自己的Google云端硬盘，通过本文提供的新链接的共享同步，您可建立一个自己的“银光通讯全集”，这该多好啊、而且其后新内容还将不断补充进来！总之，希望这个新共享链接能给您带来欣喜！

但也敬请读者不要在打开的银光通讯共享页面中企图做任何编辑或修改的尝试，那是无效的（但也可能带来意想不到的影响）！“银光通讯”是银光人、银光老年协会的重要资产，随着时间的流逝，相信她的价值会与日俱增，所以爱护和维护好银光通讯也是我们的共同责任！

[返回目录](#)



银光通讯共享超链接



银光通讯投稿须知

1. 欢迎银光朋友和相关职能小组、各银光分会积极给银光通讯投稿！
2. 来稿文章请写在 Word 软件上，文章只要分段就行、无需做格式化编辑；
文章中的图形、照片、表格、视频附在文章后面就行，不要在照片、视频上写文字或自行添加“图题图注”，尽量保持“原生态”；千万不要自行拼图和组合！
如果要添加图照下的文字说明（即图注），很欢迎，但请大家给每图注标上1、2、3……之类的标号，同时也给相应图照标上相应的1、2、3…标记，以便正确核对选用！
3. 来稿请尽量通过邮件发送，7月份责任编辑是：
hdwang88@gmail.com；谢谢各位合作支持！

注：以上“须知”是本人利用“银光通讯园地”专栏尚存的一个空隙资源而写的个人请求，HD WANG



[返回目录](#)

【银光活动】

HWFH公寓多元文化日简记

HD Wang (王焕灯)

HWFH公寓 於2023-6-7日3:00~5:00pm 在RCC雷斯顿社区中心大厅举行了隆重的多元文化日庆典！这是一个致力於文化多样性和文化意识的活动、也是一个让人们欣赏不同文化遗属、传统、习俗、艺术、音乐、舞蹈、服装和美食的活动，这个庆典活动促进了不同社区之间的理解、尊重和对话。

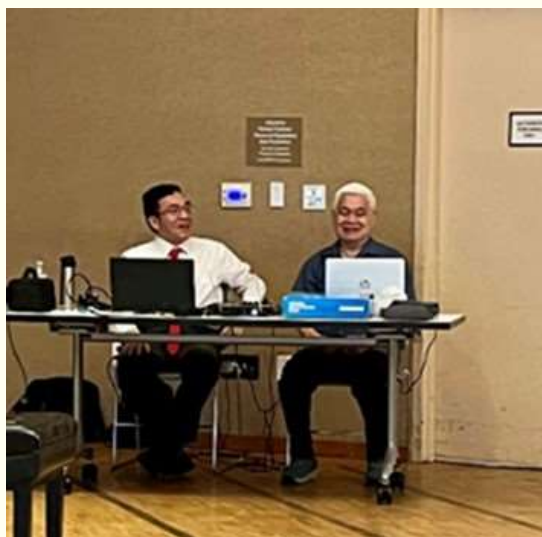
在两个多小时的庆典会上，包括美国人、非裔、华裔、韩裔、越南裔、乌克兰裔、俄罗斯裔、塞尔维亚、阿富汗人在内的不同族群以及包括银光老年协会来宾始终情绪高涨、欢声笑语。不同族群11个节目精彩纷呈，其中华裔节目占据半壁江山、不但数量多、质量亦优，各节目都充分展示了中华民族的深厚文化底蕴！银光民族舞蹈队的特邀（Special Guest）演出一出场便博得在座观众和其他族裔的热烈欢呼、公寓华裔老人各分队的诸多节目也不时引起观众的喝彩，他们的表演为华人赢得了声誉、夸大了华裔的社会影响力！

公寓领导层为这次活动做了很认真准备：包括丰富多彩的节目多元时装秀、舞蹈、手铃、独唱、合唱、钢琴演奏等；物质方面也做了很充分准备——有茶点和小吃、义工们服务周到，热情招待老人和宾客；还有抽奖活动，产生多名获奖幸运儿！

— HWFH文化多样性庆典活动



文化多样性庆典活动的宣传广告



自左至右：Funn Danny 温老师 亚.凯瑟琳..... 孙贤颐老师+牛德沛老师

开幕式致辞： 居民生活总监 亚力山大·凯瑟琳
报 幕： Funn Danny(俄裔)和中文翻译 凯伦·温(华裔温老师)
音响 节目放送： 孙贤颐老师 牛德沛老师

以下是会场全景图



从会场后部拍摄的庆典活动的全景

[返回目录](#)

二 多元文化时装秀的部分族裔居民的留影



三 庆典会上演出的华裔视频（全部超链接，点击播放）

- ✚ [荣耀乐团手铃合奏 指挥 Alan Payne：为荣耀而战；](#)
- ✚ [国标舞（梅崇淦 彭国庆）；](#)
- ✚ [HWFH公寓华裔舞蹈队：旗袍秀-荷花颂；](#)
- ✚ [银光民族舞蹈队特邀演出：书简舞](#)
- ✚ [HWFH公寓华裔太极分队：太极剑](#)
- ✚ [HWFH公寓高淑菊：乾隆扇](#)
- ✚ [中-俄合唱：莫斯科郊外的晚上](#)

[返回目录](#)

四 银光朋友在庆典会后的合影



照片自左至右：贾志兰 竺雪丽 徐印树 余文正 王焕灯 王一宁
杨彬彬 陈丽珍 杨毓兰 林俊俐

注：本文视频和摄影由林俊俐老师提供，她不顾自己年迈和劳累，两小时持续不停拍摄和照相，精神可嘉，叩拜致谢！！

慰问演出的美篇链接

张媛香

慰问演出的美篇链接

[返回目录](#)

银光演出队成功举办第二次慰问演出

银光影视报导组 张媛香

2023年6月18日 在父亲节这个特殊的日子，银光老年协会的演出队伍来到了Reston“日出”老人护理中心，为那里的长者们带来了一场令人难忘的演出。本次演出汇集了多个节目，向所有的长者献上精彩的表演。

活动在上午十点半准时开始，演出队伍和分会义工早早到达护理中心，在老人护理中心门前合影留念，整个演出队伍充满朝气，义工们精神饱满。

首先理事长陈丽珍用流利的英语主持演出，宣布慰问演出开始。

民族舞蹈队带来了一场古典优雅的团扇舞《梨花颂》。舞姿婀娜多姿，展现了中国传统文化的瑰丽之美。

接下来是李继英老师演唱的曲目《Do Re Mi》，她带领在场的老人互动，一起欢快地合唱，台上台下歌声悠扬，老人们手舞足蹈风趣可爱。

猎人公寓彭国庆、梅崇淦夫妻展示了双人舞《九儿》，优美的舞姿和默契的配合将观众带入了一个充满浪漫氛围的世界。

合唱队以动听的声音演唱了《Auld Lang Syne》（友谊地久天长），这首经典的合唱曲目激发了大家的深深的情感，台下的老人也同声唱了起来。

来自安妮湖的舞蹈表演《亚里古娜》展示了新疆地区的独特风情，节奏欢快的音乐和优美的舞姿让观众们沉浸在这片美丽的土地之中。

曾祥意老师的女声独唱《Right Here Waiting》打动了在场的每个人的心弦，传达出对亲情的珍视和思念之情。

Sully舞蹈队带来的双人交谊舞《平四步》让演出现场洋溢着活力和欢乐，大家跟着音乐的节奏一同舞动，共享着快乐的时刻。

梁步升老师用八弦琴弹唱了《Over and over》，他的琴音如水流般悠扬，将观众们带入了一个宁静祥和的境界。

接着，民族舞蹈队再次登场，带来了一支优美动人的舞蹈《书简舞》，舞姿舒展、优雅动人，展现了中国书法刚柔并济的特色。

李继英老师再次登台，以婉转动听的歌声演唱了《You Raise Me Up》，她的

歌声充满温暖和力量，向所有的父亲们致以深深的敬意和感激之情。

最后，全体演职人员齐聚舞台，共同合唱了《GOD BLESS AMERICA》，音乐响彻整个护理中心，展示所有的人们以最真挚的感情热爱美国、歌颂美国。

整个演出在欢声笑语中圆满结束，护理中心的老人们掌声雷动，对演出队伍的精湛表演和用心呈现表示高度赞赏。

这场慰问演出不仅展现了银光老年协会丰富多彩的文化活动，更传递了父爱的温暖与关怀。老人们在这个特别的日子里感受到了社区的温暖和友谊。

感谢银光老年协会的演出队伍和义工们的辛勤付出，感谢Reston老人护理中心为此次演出提供的支持和场地。他们的努力和奉献使这场演出成为一次难忘的盛会，让每位观众都收获了美好的回忆和愉悦的体验。

银光老年协会致力于服务老年群体，多次组织送温馨和关爱的公益活动，取得了成功的效果！在此，向银光理事会表示祝贺！感谢所有参加义演的银光朋友们！大家的共同努力让这次演出取得了圆满成功！

在这里，让我们共同预祝银光老年协会未来的演出更加精彩纷呈，为社区带来更多欢乐和温暖。

- **以下是演出节目的YouTube视频才链接：**

（节目根据上述文章介绍次序排列）

- ✚ **银光民族舞蹈队的团扇舞《梨花颂》**
- ✚ **李继英老师互动演唱《Do Re Mi》**
- ✚ **彭国庆 梅崇淦夫妇双人舞《九儿》**
- ✚ **合唱队演唱《Auld Lang Syne (友谊地久天长)》**
- ✚ **安妮湖公寓的舞蹈表演《亚里古娜》**
- ✚ **曾祥意老师的女声独唱《Right Here Waiting》**
- ✚ **Sully舞蹈队双人交谊舞《平四步》**
- ✚ **梁步升老师的八弦琴弹唱《Over and over》**
- ✚ **银光民族舞蹈队演出：《书简舞》**
- ✚ **全体慰问人员齐唱《GOD BLESS AMERICA》(无视频录制)**

● 银光演出队慰问演出的部分照片：



[返回目录](#)

夕阳无限好 晚霞别样红

——银光协会赴日出护理中心慰问演出概况

芳 草

5月27日上午，艳阳高照，白云蓝天。银光理事会组织了一场慰问演出活动，由理事长陈丽珍带领安尼湖、猎人森林、泰森三个公寓舞队和越苑队等四个单位的参演人员以及摄影、摄像师一行20来人，携带着他们精心排练的8个文艺节目，来到Fair Oaks日出护理中心，探望慰问常住在这里的各族裔老人。



5/27日前往Fair Oaks日出护理中心慰问演出的全体银光演职义工的合影

10点左右，穿戴亮丽的演员们齐聚在护理中心正门前，完成各种合影留念。随即进入大厅，早已等候在此的老人们，正安静地端坐在各自的位置上，期盼演出开始。



主持人陈丽珍作英语翻译和节目介绍



安妮湖分会演出新疆舞

首先领队兼主持人陈理事长作了精炼的讲演，她用流利的英语问候了各位尊

敬的长者，介绍今天丰富的演出内容，并借此机会宣传了银光组织。她说，我们银光协会成立于2004年，是在大华府地区登记注册的。这是一个以华裔为主体的、非政治、非宗教、非盈利、非实体的老年性群众组织。经过18年多的发展变迁，目前已有十几个分会，会员1500人左右。银光理事会常年坚持开展文艺，体育活动，举办各种保险、保健养生、英语、电脑等多方面的知识讲座，旨在通过丰富的活动与交流，提高银光老人的生活质量，让他们老有所学、老有所乐、幸福地安度晚年。陈理事长介绍完银光历史与现状后，便带领观众席上的所有老人，做七巧手的运动。老人们很可爱，如同孩子一般，认真地按照老师的指导，做好手指操运动。接着安妮湖公寓舞队，带给大家一支新疆舞，她们的维吾尔族装扮令人耳目一新，欢快的舞步让人目不暇接，维族风情的舞姿优美动人，一看就知道是下了功夫的。一曲终了，李继英老师上场，要和观众一起玩游戏，只见她拿出道具，是一摞印有英文字母的彩色大卡片，分发给观众，告诉他们怎么唱怎么举牌。然后，李老师领唱英语歌《Do Re Mi 》她穿梭在观众席中，指导着老人们跟着唱，举卡片，一个别有风味的节目，引得老人们兴致盎然。李老师不愧是歌唱方面的行家，又独唱了一首英文歌曲《Somewhere Over The Rainbow》，她那清脆悦耳，柔美悠扬的歌声，令人心旷神怡。她还十分擅长调动观众情绪，边唱边指挥着听众参与，几个老头老太在她的鼓动下，跟着她一起唱，台上台下歌声交融激荡，场面十分温馨。



HWHF公寓演出“等到草原花满地”舞蹈



李继英老师演唱Some whehe over the rainbow

老人们的快乐情绪也感染着我们银光人，大家喜笑颜开。泰森公寓交谊舞队的邹少男和诸葛毅夫妇，带给大家一曲交谊舞《夜色》，他俩对舞曲动作精益求精，精雕细琢，反复排练，把夜色中情侣的缠绵浪漫，表现得淋漓尽致。二人配合默契，舞姿流畅自然，近乎完美。越苑队的节目是越剧选段表演，一曲《十八相送》，展现了中国的“罗密欧与朱丽叶”的爱情故事，虽然老人们听不懂越剧唱词，但有主持人的英语报幕讲解，有华丽的古装戏服和演员的肢体动作演示，观众



们还是看懂了剧情，在几个关节点有笑声，谢幕时报以掌声，以此表示他们的理解和喜欢。为了代表越苑把这个节目表演好，张媛香理事可是费了不少心思，请大华府越剧行家王楠来帮助排练，还借自己女儿家场地彩排，才把这个任务满意完成。猎人森林公寓舞队献给大家的是，一支好看的舞蹈《等到草原花满地》，她们舞姿优美舒展，舞步整齐柔和，彩裙随着宛转悠扬的乐曲飘舞，个个风采不凡。陈丽珍理事长在演出中途，带给大家一个惊喜，只见她拿出一个小罐子似的

东西吹了起来，美妙动听的远古乐曲飘然而至，真没想到她居然还会吹陶笛！一曲终了，大家意犹未尽，她会意地再吹一首，尽兴而归。最后，全体队员合唱一首《God Bless America》英语歌曲，陈理事长站在前面用手语表演，给这支英语歌合唱增色不少，到此慰问演出划上了圆满句号。



泰森公寓邹少男夫妇交谊舞“夜色”



银光越苑演唱“十八相送”选段

为了这次演出的顺利成功，理事会做了大量的准备工作，服装道具、音响、交通等逐一落实。义务摄影师汪基铭、王成杰，摄像师李德天，他们认真负责，聚精会神完成影像资料记录工作。为慰问演出活动增光添彩，贡献自己的才华与力量。虽然我们银光人也是行进在老年队伍路上的一群，但我们有一颗关爱长者的热心，乐于义工活动，在活动中学习新知识，结交新朋友，既能帮助他人，又能愉悦自己。付出的是辛劳，收获的是快乐，我们乐此不疲，我们甘之如饴。银光人的夕阳年华，必定会绽放出绚丽的光彩。

银光影视报导组供稿 照片提供：汪基明 王成杰

美丽多姿的敦巴顿橡树花园 (注1)

方 元

五月上旬和煦阳光照耀，我们再次来到美丽的敦巴顿橡树园（Dunbarton Oaks）。一个月前，我们首次造访时，博物馆里珍贵的艺术收藏和精美的建筑给我留下深刻印象。然而，由于时间限制，我们错过了参观室外花园。这个周末，女儿开车带着我和老伴再次踏上旧地，特意参观占地16公顷的美丽多姿的敦巴顿橡树花园。

花园的开放时间从三月下旬到十月底，每周二至周日下午2:00至6:00。入园门票价格为每人10美元。由于天气变暖，阳光明媚，再加上是周末，前来花园的游客不少。

购买了门票后，我们踏上了宽敞的沙石道进入花园。迎面而来的是坐北朝南、红白相间的博物馆主建筑【图1】。为了弥补上次只在室内参观的遗憾，这一次我们绕着博物馆，从正面、背面和侧面欣赏它，赞叹不已。这座庄园以其美观精致展示着与众不同的魅力，不愧为乔治城的瑰宝。



图1 博物馆、南草坪沙石道及右端温室

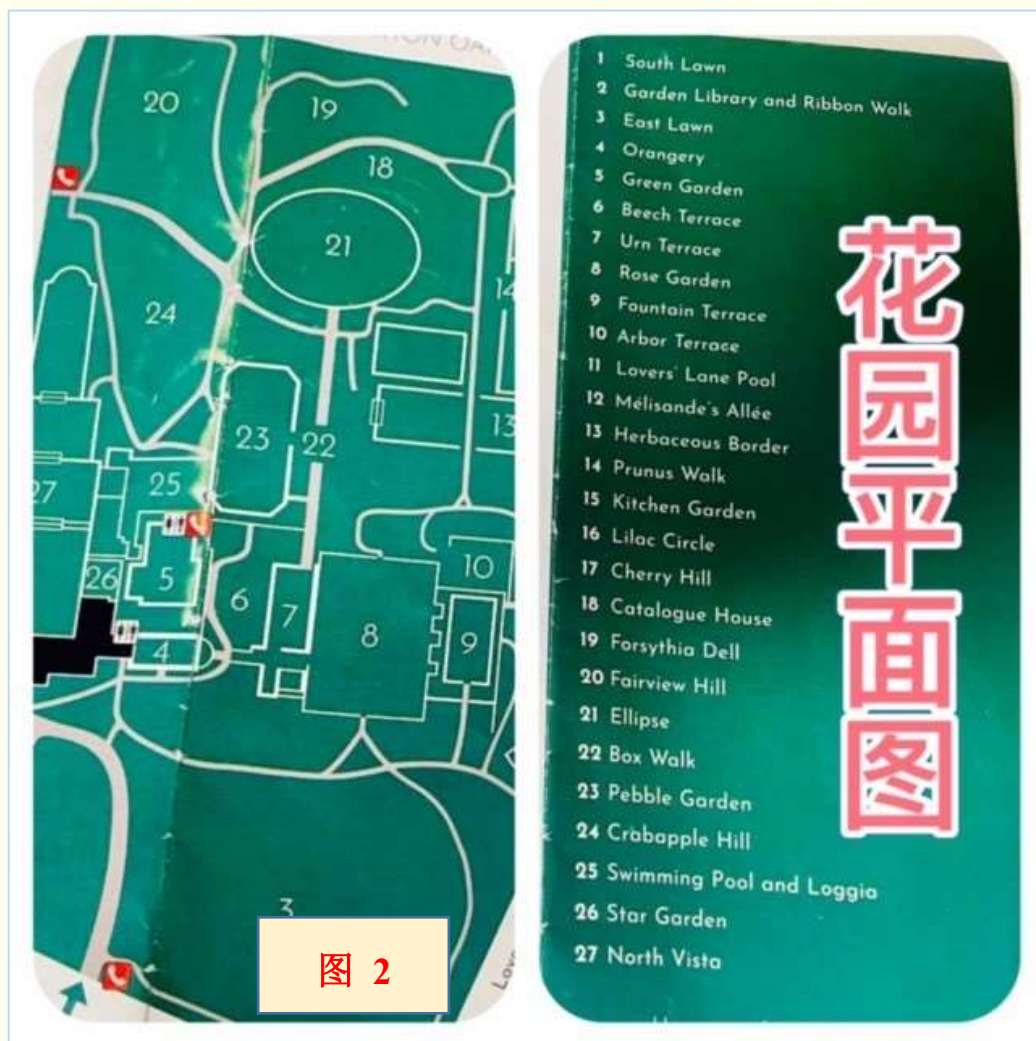
整个大花园地势高低起伏，布局有序，设计精巧。花园、草地、露台、池塘、喷泉、亭台和凉棚有机地结合在一起，共分为27个园区【图2】，每个园区都

独具特色，并由围墙、树篱、台阶和小道相互分隔。

我们参观之旅从花园的温室开始，这个温室被称为橘园温室，位于博物馆主建筑东侧【图1右端】。我已经参观过敦巴顿橡树博物馆和花园，所以知道这两个景点虽然相邻，但并不直接相通。这个温室外观典雅，内部采光和通风良好。高大的热带棕榈树在室内顶天立地，伸展的枝叶热情地迎接着所有来宾。

绿色草坪园区非常美丽宜人。主要有视野开阔的南草坪和东草坪、梯田般的北草坪、还有椭圆草坪等。草坪当然以绿草为主，但其中的内容和形式却不尽相

同。南草坪有树龄超过百年的橡树，它是花园里最古老的成员，见证了岁月流转、兴衰更迭。而今这些橡树，粗大的树干扎根于深深的土地，高耸入云、树冠茂盛，像威武的勇士日夜守卫着家园；东草坪的东南一角，有高低错落的树林，为草地带来浓郁的绿意；北草坪地势南高而北低，各种绿色层层叠加，似梯田一级级往远方延伸，别有一番情趣诗意；椭圆草坪【图3】中央有一座喷泉，整个圆形区域非常平坦，被绿草茵茵覆盖，犹如一块厚实的地毯，显得格外宁静，周围还有步行道和长椅，供游人休闲和放松。



除了草坪，花园园区还有玫瑰园、农家小厨园、草本植物园、以及鹅卵石园等。玫瑰园中盛开着各种美丽玫瑰花。有粉色玫瑰攀附着墙面，形成一道美丽的花墙，游人纷纷在此拍照留影。园中有大红喜庆的红玫瑰，花瓣鲜艳如火；有纯洁雅致清香扑鼻的白玫瑰，花瓣洁白如雪；有金黄色的黄玫瑰，散发明亮温暖的光芒。农家小厨园中有时令蔬菜瓜果。草本植物园中的牡丹、芍药鲜艳柔美，每朵花像个小精灵，在微风吹拂下轻轻摇曳。各种四季花卉繁花似锦，蝴蝶舞动着翅膀，优雅地飞舞在花丛中，仿佛在和花儿共同演绎一支花海舞曲。 [返回目录](#)

最具特色的是呈长方形鹅卵石花园(Pebble Garden)【图4】，南边有一个凉棚，北门入口有一对方形石柱。整个地面上铺满了大小不同、颜色各异的墨西哥卵石，其中心区域是卵石铺成形如大树、状似麦穗等美丽图案。四周的边角由卵石组成各种彩色花纹图案，这些图案由大自然的原材料鹅卵石形成生动的卵石画，结合了粗犷和细腻之美，让我赞叹不已。



图3 宁静的椭圆草坪及中央喷水池



图4 由鹅卵石铺就的鹅卵石花园全貌

在鹅卵石花园的西端，有一个由石头围成的圆形喷水池【图5】，池中有三尊造型优美的“天使飞马”雕塑。水从飞马口中向天空喷射，形成优雅的弧线，然后轻柔地落入池中，为身处阳光下的游客带来清新凉爽的感受。



图5 鹅卵石花园西端的喷水池



图6 带有两个矩形喷泉的露台园区

我们穿过了三个小而精美的露台，分别是山毛榉露台、形状像花瓶的大型陶罐露台以及有吐水凉棚的阿波露台。尽管它们的面积紧凑，但造型别致、大方美观，每个露台都有其独特的景色。

更有一个喷泉露台【图6】，四周栽满五颜六色的花、带有南北对称的两个矩形喷泉，精心打造的雕花铁门等。它与上述三个露台相比，面积大形状规正，但四个露台共同之点是它们都位于高处，拥有向北、向东、向西视野开阔的眺望，

近处是梅丽珊小路、草本植物花坛和紫叶树步道，远处是樱花山和海棠山，一切美景尽收眼底。

还有丁香花园、星星花园、游泳池【图7】等等，每个花园都别具一格，设计独特，匠心独运。以泳池旁的门廊为例，我喜欢那波浪起伏的门廊顶部造型，还有那墙上装饰着三幅大型马赛克彩色神像画。我们漫步在花径和小道之间，观赏着路旁的亭子、凉棚、和长椅，它们不仅仅是为了实用而存在，更是一件件赏心悦目的艺术品。



图7 游泳池一角



图8 本文作者和女儿

常言道“罗马不是一天建成”，敦巴顿橡树花园是一个美妙的花园系列，拥有多样的植物种类和精心设计的景观。从整体规划到细节处理，每尊雕塑、每个喷泉、出入园区的门柱以及雕花的铁门都展现她的艺术魅力。这一切成就得益于热爱园艺的庄园女主人米尔德里德·布里斯（Mildred Bliss）和杰出的园艺师比阿特丽克斯·法兰德女士（Beatrix Farrand）的丰富创造力。她们以共同的园艺爱好为纽带，合作三十年，精心打造了美丽的敦巴顿橡树花园。凭借着半个世纪以来持续的辉煌和无数游客的喜爱，它在华盛顿哥伦比亚特区的490多个著名景观中名列第17位，实至名归。

我们三人在美好的春光下，兴趣满满地漫步于花园，欣赏着各种树木花草，踏遍了除位于北端的两座小山和隐蔽的情人池外的大部分“Room”园区，不知不觉走了一个半小时，怀着欣喜和愉悦的心情，告别了这个美丽多姿的敦巴顿橡树花园。05/20/2023

注1：本文与刊登在银光通讯163期、美华商报“05/19/2023 B06页的“一个外交官的艺术收藏人生”一文互为姐妹篇，前者介绍敦巴顿橡树花园、后者概述敦巴顿橡树博物馆，这花园与博物馆同属敦巴顿橡树庄园，它俩就像一棵藤上的两个瓜、独立而互有关联。（完）



一次生动活泼的读书畅谈会

——打乒乓球的好处和乐趣

医友

费郡亨敦老年中心乒乓球比赛经过两个月的筹备，于五月二日开始了循环比赛，五月四日进行了半决赛和决赛。银光老年协会的屈慰双、徐仰妙、石晓邦、YawyanLee获得男子前四名：王志兰、马凤宝、李英、苏玉秀获得女子前四名。

为了表彰乒乓健儿，并请他们向大家介绍打乒乓球的好处和乐趣，银光读书会杨文芳会长策划了一次别开生面的银光讲堂读书畅谈会，在5月26日晚上七点到九点于银光大讲堂的Zoom教室举行。

男子单打冠军屈慰双，亚军徐仰妙，女子单打冠军王志兰，银光老年协会理事长陈丽珍，乒乓球比赛的组织者张媛香理事，陈华理事，王丹理事等应邀参加了会议，还有其他银光会员共22人参加了读书会。



参赛的银光队员

读书会长杨文芳致欢迎词。并提议大家为仙逝的前任乒乓球队队长徐孝根先生默哀1分钟。

首先，由亚军徐仰妙介绍经验。他说自己从小就打球，至今已经几十年了，

场地和设备要求不高，比较安全，适合老年人。由于打球时，乒乓球的轨迹千变万化，可以锻炼人的灵活性，由于要动脑筋，可以延缓老化；他自己原来有高血压，经过打乒乓球，慢跑和快节奏，血压已经正常了。徐仰妙吹奏口琴一级棒，下棋高手。

张媛香理事是这次比赛的策划者之一，她和Monita Chen, Tommy Chen, 石晓邦，屈慰双成立了比赛组织小组。露西主任给予大力支持。她用很多照片与大家分享，使人有身临其境的感觉，效果非常好。张媛香还是银光厨艺的掌门人，种菜园，钓鱼，越剧高手。

男子单打冠军屈慰双，原来是上海交通大学乒乓队主力，打乒乓球的水平非常高，曾经与徐孝根一起多次参加全美老年人奥林匹克乒乓球比赛，多次获得双打冠军。2019年银光老年协会乒乓球队参加了全美老年人奥林匹克乒乓球比赛，获得9快奖牌，他本人获得双打第一名，单打第二名。他说有统计，经常打乒乓球的老年人与同龄的普通老年人相比，死亡率低47%。相当于延长十年寿命。屈慰双多才多艺，是书法高手，他临摹的黄庭坚的作品一般人都认为是真迹。

女子冠军王志兰小学三年级就参加乒乓球队，打球时机动灵活，就像一位年轻姑娘，她认为打乒乓球可以提高人体的灵活性和趣味性，对控制三高非常有益。她提醒大家打乒乓球时，要注意整理好服装和鞋子，不系好鞋带，就容易扭伤脚。她是合唱队长，不但认真教大家唱歌，她唱女中音悦耳动听，经常参加星光艺术团的演出。

银光读书会长杨文芳关心地提出，原来亨敦老年中心是九点开门，现在是八点开门，八点到九点期间，如果老年人在运动中发生外伤，保险公司会给支付保险费吗？陈丽珍理事长做出了回答。杨文芳还提出乒乓球室的地板修缮问题，陈丽珍理事长也做了回答。

读书会最后在一片掌声中结束。大家一致认为这次的读书会生动活泼。

编者注：更多照片请参见 的银光通讯164期“祝贺银光乒乓球友谊赛圆满成功”一文，该文的网址是：

https://docs.google.com/document/d/1NEVeaYN7bvYM7UqS4mp2tN_YEImmMpKH/edit?usp=sharing&ouid=107482194281184692851&rtpof=true&sd=true

[返回目录](#)



银光泰城分会举办老年医学科普讲座

——教授解析中风、脑出血和脑梗死

武秀芬

2023年6月4日银光泰城校区分会在弗吉尼亚北部的希望中文学校泰城分校组织了一场老年医学科普讲座,该讲座的主题围绕着中风、脑出血和脑梗死展开,为在场的听众提供了宝贵的健康知识。讲座由汪基铭老师主持,主讲人是早年毕业于协和医科大学长期在医疗战线工作、有着丰富临床经验的张锡钧教授,他以深入浅出的方式讲解了这些疾病的特点、成因以及应对方法。



张教授首先介绍了中风、脑出血和脑梗死的概念。他解释说,中风是指脑部血液供应突然中断导致的疾病,而脑出血和脑梗死是中风的两种常见类型,分别由出血和血管堵塞引起。随后,他详细阐述了这些疾病的特点和形成因素,包括动脉粥样硬化和脑动脉供血不足等。

针对早期症状，张教授向听众介绍了脑动脉供血不足的常见体征。他强调说，头痛、突然出现的语言障碍、面部肌肉无力或麻木、以及意识丧失等症状都可能是脑血管疾病的预警信号。他提醒听众保持警惕、及早就医，以避免进一步的健康风险。

张教授还分享了中国急性缺血性脑卒中静脉溶栓指导规范，这是一种常见的治疗方法，旨在通过溶解血栓恢复血流，挽救中风患者的生命。他强调了指导规范的重要性，并提醒听众及时寻求医疗救助以获得最佳治疗效果。

此外，张教授还深入讲解了脑梗死和脑出血之间的主要区别以及紧急处理方法。他解释说，脑梗死是由于脑部血液供应中断引起的，而脑出血则是指血管破裂导致脑内出血。他强调了紧急处理的重要性，如立即拨打急救电话911，千万不要自行处置；因为公认的脑梗塞的治疗时间窗窄，抢救需要争分夺秒。迅速拨打急救电话、保持患者平卧、避免任何进一步的刺激等。

讲座结束前张教授与听众进行了互动，听讲人积极提出问题，张教授一一做出了解答。听讲人们纷纷表示受益匪浅，对自身健康有了更深入的了解，并对组织这样一场宝贵的科普讲座表示感谢。

这次讲座为泰城分会会员们提供了难得的机会，让他们能够获得与自己文化背景相契合的专业健康知识。讲座不仅提供了相关疾病的基本知识，还就预防、紧急处理等方面给出了实用建议。讲座进一步促进了人们的健康意识，更好地了解和应对这些常见疾病。

[返回目录](#)

深受启发

——杨彬彬老师关于脑梗常识的讲座

王坤颖

费郡卫生署的杨彬彬老师一直关心我们公寓老人们的身体健康，几年来多次给我们办讲座。无论是疫情期间还是平日，她都给我们很多具体的帮助。银光会长也很关心我们，五月二十五日晚，陈丽珍会长在百忙中主持举办了一次线上讲座，由杨彬彬主讲“脑梗塞常识”。

杨老师首先讲了中风的征兆，配上形象的图解，让我们知道：1,面部测试和

2,手臂测试。脑梗塞还会发生“突然且无法解释的症状”，具体表现是：失去平衡或头晕、视力改变或丧失、理解困难、不能组织词语、言语不清、身体一侧无力或发麻。

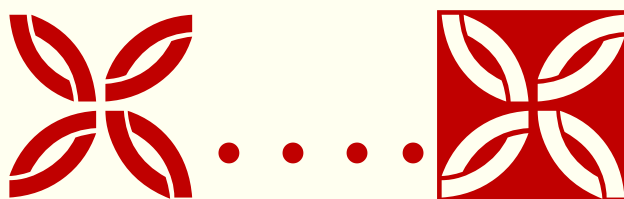
第二，她还讲到如果自己或家人有此症状，应及时拨打“911”，不要首先找儿女，后者可能会耽误时间，特别是儿女们一时找不到时，自己会很忙乱，不知所措，错过了抢救时间，造成生命危险。而“911”会及时到达，抓住抢救的“黄金时间”，使病情化险为夷。

我遇到过中风的亲人，看到的症状是老百姓常说的嘴歪眼斜、淌口水、说不清话、走道和坐姿都往一边歪倒，不扶着就要倒下去，非常危险。

因为我们多数人不会英语，有了问题是找子女解决。这次听讲座的最大收获，就是牢记遇到险情，一定要拨打“911”，这才是最好的抢救病人、挽救生命的正确办法。

希望大家牢记！再次感谢杨彬彬，再次感谢陈丽珍会长！

(安妮湖公寓报导)



[返回目录](#)

【悼念佟老】

英灵不逝，天国安息

——沉痛悼念佟世维先生

徐印树



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，我还参加佟老师入基督教仪式，他在病榻上接受了牧师的洗礼。参加入教洗礼仪式的有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脱离红尘、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。因此我们有幸得以相识。当时萨利分会华人约有二十多人，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，拒之不恭，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“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，腿脚行动不便，但他音乐感极强、舞步节奏精准、加上他身材高大、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是两天后，我们进行了极为亲切坦诚交谈，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，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，新冠病毒施虐全球，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。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。本人荣幸在也邀请之列，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！



【人工智能作画】

我怎样与必应AI互动作画

医友

人工智能正在悄悄走近人们的日常生活，沈老师电脑学习班已培养出几位与AI技术互动作画的前卫老人，其电脑教学值得关注！

我没有美术才能，偶尔看到外孙和外孙女画素描或卡通画，我也凑上画几幅画，但都不成功。几个月前，在亨敦老年中心的沈老师教室学习了用AI机器人作画，引起了极大的兴趣，每周都练习几次，真的画出了一些让自己惊艳的画作。在此，谈谈我与必应AI机器人互动的点滴经验。

沈老师说用AI机器人作画现有多种方法。沈老师主要教了Bing必应AI机器人和Dall.E达尔E，ImageCreator图像创建器等方法。

沈老师的上课资料：

1. Open AI, Dall•E達爾E, Image Creator圖像創建器, Bing必應, Microsoft微軟的關係 <https://youtu.be/MgbAZJa9ZM0>;
2. Bing必應聊天機器人作畫及歷史紀錄 <https://youtu.be/02PrYxwEjsw>;
3. Image Creator 圖像創建器:人工智能繪圖(Bing必應聊天室進入) <https://youtu.be/r9qFs3ixqxY>;
4. 如何直接進入Image Creator圖像創建器<https://youtu.be/3nbUhlyhbwm>;
5. DALL•E達爾E 人工智能繪圖網站<https://youtu.be/gZUFQhRcAbc>;

用必应AI机器人创建海底世界画作：

- 第一步，给必应AI机器人的第一个指令是：画一幅海底世界的水彩画，画中有各式颜色的大小鱼类、色彩鲜艳的珊瑚。必应AI机器人不到一分钟，就画出四幅画，并提出三条建议：给鱼加上一些花纹；让海水更清澈一些；在画中加入一艘沉船。

[返回目录](#)



- 我选择了给鱼加上一些花纹。这是第二个指令。30秒后必应又画出了四幅画。果然鱼的身上有了美丽的花纹。



- 第三步，我又发出给画面中添上一条美人鱼的指令。一分钟后，必应AI机器人又画出四幅画。



- 第四步，我发出请加上一位女潜水员与美人鱼互动的指令。一分钟后，必应AI机器人又画出四幅画。



- 第五步我发出：对不起，我看不到潜水员，请重画一下。必应机器人说：我刚学画人物画，经验不多，潜水员应是什么样的？我说：潜水员穿潜水服，背氧气筒。二分钟后，必应AI机器人又画出了四幅画。



与必应AI机器人互动可以进行20次，作画人发出作画的创意指令，必应AI机器人每次都做出四幅画，并向作画人提出三条建议，你可以每次选择其中的一条，或者提出新的指令，认为必应AI机器人做出的画不合意，可以让它修改，它决不会生气或不干了，必应AI机器人真是太棒了！

[返回目录](#)

我与AI合作改编安徒生童话《海的女儿》

—沈老师电脑课学习心得

医友

1837年出版的丹麦作家安徒生童话《海的女儿》，通过美人鱼对爱情的执著追求和为爱而不惜牺牲自己生命的感人故事来表现美人鱼崇高的精神境界和美好善良的心灵。受到人们的喜爱。

一，我向必应AI机器人发出

请“画一条安徒生童话中的美丽美人鱼、金色的长发浅粉红色的身躯、大大的眼睛、美丽善良”的指令，必应AI机器人用半分钟就画出三幅美人鱼画作。并提出三点建议：给她加上一些珍珠和贝壳的饰品；让她微笑；改变她的发色。



二，我选择给她加上一些珍珠和贝壳的饰品

一分钟后必应AI机器人画出两幅画，画作上果然加上珍珠和贝壳的饰品



三，我又发出日出时分

美人鱼上半身浮出水面，看到远处驶来一条大船，船上站着很多人，中间站着一位英俊的王子指令,一分钟后，必应AI机器人画出四幅画。



四，我发现船画得太小

根本看不到王子就发出请把船画得大些、画出王子邀请美人鱼上船的指令，

二分钟后，必应AI机器人画出三幅画。



五，我又发出让船上的人

为美人鱼和王子欢呼的指令，二分钟后，必应AI机器人画出四幅画。



六，我发出：很好，你真是个有热情的画家

必应AI机器人回答：谢谢你的夸奖，我很高兴你喜欢我的画。这就是人机对话吧。我与必应AI机器人合作作画-新编海的女儿就完成了。

七，新编海的女儿后续

王子与美人鱼的爱情得到国王和王后的允许，为了行走方便，美人鱼在国立医院做了双下肢成形术，行走自如。并担当了国家红十字会长和游泳队总教练。王子与美人鱼生了六位子女，过着幸福的生活。

八，应用必应AI作画的体会

必应AI画铅笔画、钢笔画、水彩画、油画等都常好，画人物画时创意不要太难，随着它绘画信息量的大量增加，如像“老人与海”之类名著画作也一定能成功。AI技术在文字和语言能力上无与伦比，例如：作文、写论文，往往让老师和专家也很难判断是否是学生自己写出的？但在画作时，有时还不够理想。特别是中国典故的情节，AI智能技术还不能准确地完成。例如，让它画一幅黛玉葬花的图画，它就完不成。给它提示黛玉是中国红楼梦的女主人公，它马上就可写出有关林黛玉的几百字资料。让它画一幅天女散花的图画，它马上画出很多细小的花

并在一起。说明中国元素的数据还不够。但我坚信，随着信息的积累，AI智能机器人会越画越好。我也会完成老人与海改编的下半部分的画作。

AI眼中的美学

杨毓兰

这是杨老师把人工智能绘画作品编剪制作的一个美学视频，令人耳目一新！

" AI眼中的美学 " 是一个 mp4 格式的视频，该视频荟萃了必应(Bing) 和 Dall·E 为本人所画的一些佳作，请欣赏！

AI眼中的美学



[返回目录](#)

【银光作品】

钓鱼船上观鱼鹰

邹少男

2023年6月2日，操舟与钓友老李、老徐垂钓在Occoquan（奥克况）河上。在薄雾朦胧的早晨，半空中飞鸟穿梭、欢快鸣叫，更有好几只鱼鹰在低空盘旋、轮流猛然落水抓鱼，场面极为生动有趣。同时也深感鹰眼有着敏锐、极强的透视力以及抓鱼动作的迅猛、技能的高超，真真切切大饱了眼福。为此记录如下：

晨雾碧水朦胧天，
钓船条条隐隐现。
钓手挥竿潇洒尽，
期待满载一竿竿。
水阔任鱼自由跃，
鱼鹰放眼低空旋。
迅猛发力击水去，
利爪抓鱼腾空还。





原载 2023 年 6 月 6 日《华盛顿资讯》“专栏转告”栏目、2023 年 6 月 9 日《美华商报》A22 版。

[返回目录](#)

高考往事

陈瑚容

又到了今年高考时刻了！无数学子们为了一个人生的梦想，都在不知疲倦地紧张备考！多少年来，高考都是人生的一个关键时刻！平民百姓的儿女总希望能通过高考，上一个心仪的大学。特别对于出身穷乡僻壤的孩子，上学改变命运也几乎成了唯一的途径！

不知不觉，我回忆起了六十年前自己参加高考的经历。

我中小学生涯一直顺风顺水，初中毕业时，本想报考城里的全国重点高中，无奈学校给班主任下了死命令：得死盯着陈瑚容在志愿表上填写本校才行！对此，我不能有自己的想法，只能在家乡的中学继续学习。母校南口中学虽说不能跟全国重点中学相比，但也历史悠久，在全县的中学里，实力还是不错的。

我这个人兴趣广泛，爱看课外读物，在老师们的印象中，也是个上课爱打瞌睡的孩子，属于不那么刻苦学习的类型。虽然这样，学习成绩却也名列前茅，无论是自己还是别人，都认为我考上大学应该是有信心的。特别作文是我长项，从来没有想到会有失手的时候。而1963年高考当头一棒就是语文中的作文。那年作文题目是【唱国际歌时想到的】，那时，学校不太唱国歌或国际歌，两首歌开头都有“起来……！”后面的歌词就有点模糊了。当我从考场出来时，校长和几个先出来的同学围上来问我考得怎么样？我自认为作文写的不错，就在兴致勃勃念我作

文的开头几句，可众人一句“完了!!!”我还莫名其妙，当他们齐声说“也写成国歌了!”我一下就像泄了气的皮球，垂头丧气了!紧接着的数学又空前绝后地考砸了!两门主科考成这样，感觉无论其它科考得多么完美，也没有希望了!整个人就像霜打的茄子——蔫了!天天都无精打采地回到生产队与母亲一起干活。

有天在田间劳动时，忘了母亲不知因什么事情批评我，我心情本就不好，被母亲一说，更觉得委屈，便没好气回了一句：“以后就会一辈子跟着你干活了!”说着就哭出了声。正好一个同班同学也在不远处的田里干活，也许他听到我们的对话。所以后来在同学中就流传“XXX高考完哭了三天三夜，结果考上了华南工学院。”这流言成了“南口中学有位女生……”传到县里其它中学。我上大学后，听到另一个系的同县同届老乡跟我说起这件事，虽然觉得夸张得出奇!也说明我当时的心情确实非常糟糕。

确实，我们作为广东偏远地区的农村孩子，1950年以前，男孩都有可能到东南亚等地打工或经商，1950年以后，出国道路封死了，唯一的出路就是读书或当兵。上了中专或大学，国家管工作分配，吃喝就不愁了。否则，就只有当农民一辈子!记得我们在学校聊天时，戏称上不上大学是赤脚与穿鞋的区别。因为我们老家的大人小孩除冬天会穿鞋子，其余季节都是赤脚走路的，许多人的脚底都是被厚厚的老茧铺满的。当然，女孩还有一种可能，就是找个在外边工作的男人嫁了，或许能改变当农民的命运，但这就像天上的云彩虚无缥缈，不可捉摸!

就在我心灰意懒劳作在田间时，一天上午，父亲从镇上回来，告诉我在街上碰见学校的老师，老师让他叫我到学校领取录取通知书。我觉得一定是老师跟父亲开的善意的玩笑。就对父亲说：“你别听!人家跟你开玩笑呢!”他疑惑地说：“不会吧?我印象中，这个老师好像是你们教导主任?他不至于开玩笑吧?”父亲因为参加过家长会，学校还让他上台发言过，所以教导主任认识他。我一问人的外貌特征，确认是教导主任。简直狂喜呀!!!即刻骑上26自行车朝学校飞奔而去!一路上恨不得一踩能腾云驾雾!到了学校，见到校长，校长喜笑颜开把录取通知书递给我，我打开一看，不单是考上了，还是国家重点华南工学院!那简直是难于置信呀!我真想跳起来飞天!只是在校长跟前不好过度举动。我说，根本没想到能考上!太意外了!校长说，还是你平时读书认真，基础好，功夫不负有心人等一番表扬和鼓励的话。

在回家路上，我缓缓骑着车子，心潮起伏，心绪难平!这从绝望中迎来的希望是从地到天的飞跃，惊喜到快疯了!我强烈意识到，今后面朝黄土背朝天的生活将不属于我了，天天与泥水粪水打交道的生活也会远离我了!啊!我解放了!

后来得知，母校当年九十多名考生中，考上重点的有三人（三人都是华南工学院），考上其他大学的五人，正好与那年全国8%的升学率持平，而我是我们班考上的唯一，且是从第二志愿录取的。

到了大学，才知道那年的高考数学题比较难，我考了不到50分，但班上还有不到40分的人。考生中，作文写成国歌的现象太普遍了，迫使教育部对此作出决定，只要内容切题，就不算跑题。而我的其它各科自认为都考得很圆满，甚至我觉得政治题答案连标点符号都不会错的，所以才有机会考上。但是，后来得知在我的中学同学中，流传我能考上是因为我连年三好学生和被评为县优秀团员加分才考上的，他们哪知当年对普通考生根本没有这样的待遇。

历史已过去整整六十年，今天来看，确实是高考改变了我的命运！我的同班同学中，除了几个后来参军的男同学有工作，其他不是当农民就是自谋生路了，而十几个女同学则全都回乡成了农民，若不是有的后来靠丈夫出来找到工作，大部分现在都已经是给儿孙操劳的乡村老婆婆了！

现在的形势与六十年前改变了很多，学校多了，升学相对容易了，但找工作却难了！若考上的不是985和211，特别在疫情三年后的今天，找工作也是难上加难了。衷心祝愿年轻朋友都能考上心中的大学！毕业的学子能找到心仪的工作！

2023.6.5于北京科学园南里

[返回目录](#)

【银光厨房】

银光老人的日常健康美食

张媛香

根据老年人的体质特点，在饮食方面应遵循的原则是：减少热量供应，少盐少糖，多吃高蛋白质食物，多吃蔬菜和水果及含钙量高的食品.....

银光老人的日常健康美食

请点击
超链接



[返回目录](#)

【银光转载】

爱在北窗下

——(六集小说连载之四)

哈永江

上一章节说道学敏转过身，看到琳娜低着头向他走来。学敏连忙揉揉眼睛，再看时一位少女已来到礁石下。学敏惊魂未定，细看少女，这是一位地道的俄罗斯女孩，长相出奇的美，美的惊人……

学敏突然不好意思起来，这时不知为什么，大脑中又闪出琳娜的身影，仿佛在说：……我害怕极了，四处寻找你，朦胧中好像看见你就在前方，正与一个俄罗斯女孩呆在一起……

学敏几乎喊出声：“不会吧！”

那个少女惊讶地望着学敏：“你这是？……”



学敏好像没听到她说什么，自顾自的呓语道：“明明是位俄罗斯女孩，怎么说的是海南话呀！”

少女一愣，瞬间又宛然一笑：“帅哥哥，你是与我说话吗？”

学敏听少女问他，很快转过神儿来，连忙摆摆手：“不！不！不，我是自言自语呢！对不起啦！”

少女端详一会儿学敏，说：“这位帅哥哥，你是第一次来西岛吧？”

学敏好奇的回答道：“对呀！你是怎么知道的？”

少女指指学敏面前的海水：“这里很深的，没人站在这里观海的，我们海南人都知道，这里有人跳过海，听说水下有勾魂的精灵……”

学敏头皮发炸，正不知如何是好时，只见少女已伸过一只手，笑吟吟地说：“来，帅哥哥从这里下来，拉住我的手，要绕行才可出去的。”

学敏也没多想，本能地向少女站的位置一步跳过来，可能用力猛了点，前胸一下贴在少女脸上，少女脸微红，捂着嘴“哧哧”地笑起来，学敏尴尬的连声抱歉道：“对不起，对不起，我太莽撞了……”

少女不削一顾地说：“有什么莽撞的，我老妈总说你们大陆人好凶呀！我看你一点也不凶，蛮可爱的。”

学敏听她这么一说，紧张心理消除了许多，有点不解地说：“是嘛！你老妈那么恨大陆人啦？”

“对呗！”

“那，因为什么呀？……”

“因为我老爸呗！我老爸就是大陆人……”

少女说着把手伸给学敏，她在前，学敏在后，两人连蹦带跳跃过那些礁石，一同返回沙滩。在接下来的谈话中，少女主动介绍道，自己叫孟可娇，让学敏叫她阿娇就可以了。当阿娇从学敏口中真正知道他的身份后，又惊又喜，声音很大地说：“你好伟大呀！我就喜欢画画的人……”

学敏见她把话说得这么率直，长相又那么出色，再加上救自己的原因，立马对阿娇产生了异样感觉。两人谈话一改刚见面时的那客套，像兄妹一样展开了。当话题再一次转向绘画方面时，阿娇笑吟吟地说：“你怎么不问我为何喜欢画画的人呀？”

学敏听阿娇反问起了他，就诙谐一笑，幽默地说：“那还用说呀！阿娇的每句话都是有渊源的，她既然能说出喜欢画画的人，就固然能说出喜欢的道理呀”！

阿娇好奇的望了学敏一眼，说：“你怎么知道的？”

“是你的神态告诉我的呀！”

“我的神态？我是什么神态呀！”

“就是你刚才震惊的神态呀！能让人震惊的事只有两种，一种是出其不意；这第二种嘛！就是机缘巧合。”

“帅哥哥真神了，还真让你猜中了，是机缘巧合，我新疆有位阿姨就是画家，我俩就是机缘巧合，她对我可好呢！我每过一两年都要过去看她一次的，所以我才说喜欢画画的人了……”

学敏莫名其妙，这位阿娇怎么又提起一个新疆阿姨，而且把她与机缘巧合混为一谈，正在琢磨着，只听阿娇又说：“真的好奇怪哟！他们都说我不是海南人，像俄罗斯人，帅哥哥，你说我像吗？”

学敏“嗯”了一声说：“像，是很像。”

“那，俄罗斯女人就长我这种模样吗？”

“起码说你长的像维族姑娘，维族与俄罗斯人很接近的，你如果不说话，没人认为你是海南人……”

阿娇心头一热，仿佛这句话让她又想起了什么，立刻亲切地说：“帅哥哥，那我以后就叫你阿敏哥了，还有呀！……”

“还有？还有什么？”

“我想和你学画画，你能收我为学生吗？”



学敏心里一动，这位阿娇长的实在太美了，本来与她见面的一刹那，就隐隐有了一种给她画像的欲望，现在见阿娇主动提出做自己的学生，这不正好各取所需，各得其所吗！学敏于是在爽快答应了阿娇的请求的同时，也把约请她做绘画模特儿的想法说了出来，当然，阿娇求知不得，从此，两人以师生身份相处，开始了一段充满情趣的艺术人生……

(本文网址：<https://mp.weixin.qq.com/s/CXMDEhPIEcpqVXkzcjP5g>)

[返回目录](#)