

银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银光通讯



2023年9月1日167期

责任编辑 徐印树 陈丽珍



目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
【理事长的话】	
改变《银光通讯》发行方式	陈丽珍
【银光活动】	
越苑姐妹欢聚一堂.....	肖玉萍
中国之夜.....	若 霜
精彩纷呈 友谊见证.....	文 张媛香 图 裴异秀
心若年轻，何惧岁月.....	云艾青
第一次到乐园慰问演出有感	黄韵桦
【银光文苑】	
晨钓.....	邹少男
学习唱歌的一点体会.....	芳 草
你好:多伦多	徐洪菊
巴山腹地一点亮.....	张锡钧
【健康园地】	
了解失智症.....	张春梅整理
【银光厨房】	
银光厨艺秋日篇.....	张媛香
【银光转载】	
爱在北窗下.....	哈永江

【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

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. 另外还可以查询银光网站上的友情链接：
(<https://www.silver-light.org/information.html>)
2. 《银光通讯》统一投稿地址：journalslsa@gmail.com
每月投稿的截稿期为24日。

【理事长的话】

改变《银光通讯》发行方式

陈丽珍

《银光通讯》自从2007年发刊以来，经过从方达上老师初创活页版的白纸印刷到最后余文正老师设计的网络版，通讯稳定发行，深具专业水准。随着网络兴起，手机的广泛使用，微信软件的应用，信息快速的传播，通讯每月发行似乎赶不上快速获取信息的新习惯，阅读的人数不如预期的多。在第九届理事换届时，编辑小组全体辞去之后，很难找到愿意参加编辑的义工。半年来全靠杨毓兰，贾志兰，姜中元，徐联舫，王焕灯资深编辑们的帮助。他们继续承担《银光通讯》编辑，维持正常发刊。杨毓兰老师还应编辑组的请求，研究探索新的编辑和发行方式，王焕灯老师改进了编辑模板，两位老师还数次对编辑组新成员进行培训。贾志兰老师每月不厌其烦的关心指导当月《银光通讯》的发布。他们的支持给与理事会时间为物色新成员和学习编辑工作。经过理事会的艰苦努力，终于组成了新的编辑组。编辑组除了徐印树和新成员云艾青老师外，还包括理事长和两位副理事长。事实上这并不是很正常的人员组织结构。但是为了让通讯继续发刊，勉强成组。编辑小组在这种条件之下，重新考虑简化编辑程序和发行方式，以适应信息快速流通的浪潮和义工缺乏的窘境。

《银光通讯》是银光人抒发情感，分享经验，记录银光人的生活，发挥个人才华的平台。在没人愿意承担编辑的状况之下，大可以停刊。但是前辈努力了15年，就如此夭折，将会是银光的一大憾事。在此艰难时刻，资深编辑杨毓兰老师应邀出任编辑组顾问，同编辑组新成员一道负重前行。经过探索研究，另辟蹊径，尝试使用谷歌云盘进行图文编辑，大获成功。编辑小组开会讨论决定采用这一新的编辑和发行方式。即时编辑发送银光稿件，简化编辑程序，减轻编辑的压力，提振编辑人员的信心。新的做法是新文章编辑完成后会经由主任编辑送微信二维码和链接通知会员。打开二维码或链接可以看到“最新发表文章”和“银光通讯xxx期”的文件夹。在“最新发表文章”的文件夹只有一篇最新文章；在“银光通讯xxx期”的文件夹是当月累积的文章。在《银光网站》用链接仍然可以看到每个月的文稿。如此做的好处是大家可以即时看到所投的稿件，并且永远保存已投的稿件。编辑小组在编辑时间和稿件数量的压力得以减轻。

《银光》是大家的家，《银光通讯》是大家沟通的桥梁。理事会和编辑小组尽可能地要将这个桥梁延续下去。在此再度呼吁更多人进入编辑小组，只要您对文学有兴趣，会编辑软件如 Word 或是谷歌文档（Google Doc），就可以学习做编辑工作。如果银光人觉得《银光通讯》已经无法达成当初成立的功能和需求，可有可无，理事会和编辑小组就不需殚精竭虑的为传承而费尽心思。感谢大家的支持！

[返回目录](#)

【银光活动】

越苑姐妹欢聚一堂

肖玉萍

2023年7月13号，我们越苑练唱群12人，欢聚在龚留英老师的女儿家里，快乐的在一起沟通学习方法，交流学习体会！平时我们每周一次在 ZOOM 上见面，练唱越剧折子戏片段，这次龚老师珍惜回美国的机会，采用别具一格的学习方式，非常热情的邀请并接待我们，面对面的一起练唱，大家在龚老师的热情带领和耐心指教下，练得到位，唱得尽兴，从对越剧懵懵懂懂到能顺利的唱好某个片段，姐妹们特别高兴！对日后学唱越剧信心倍增。

越剧在四十年代出现了一批勇于改革，积极创新的著名演员。她们在继承传统的基础上，根据自身的条件，博采众长，不断丰富越剧唱腔和表演程式，创造了自己独特的风格，逐渐形成了各具艺术特色的越剧流派。越剧流派是演员表演艺术的总体，它包括剧目、唱、念、做等多种艺术因素，集中体现在所塑造的典型艺术形象中。其中，唱腔所具有的独创性最强，特点最突出，影响也最大，因此，人们称之为流派唱腔。越剧流派唱腔由曲调和唱法两大部分组成，在曲调的组织上，各派都有与众不同的手法和技巧，通过旋律、节奏以及板眼的变化，形成各自的基本风格。特别是起调，落调，句间、句尾的拖腔，以及旋律上不断反复、变化的特征乐汇和惯用音调等，更是体现各流派唱腔艺术特点的核心和关键。在演唱方法上，大都集中在唱字、唱声、唱情等方面显示自己的独特个性，

通过发声、音色以及润腔装饰的变化，形成不同的韵味美。有些细微之处，还包括着不少为曲谱难以包容，也无法详尽特殊演唱，却更能体现各流派唱腔的不同色彩。一个剧种，流派唱腔越丰富，它的生命力就越强，剧种也就越繁荣、越成熟，表演范围也越广。

越剧发源于浙江省绍兴市嵊州，发祥于上海，流行于苏浙沪等地是我国第二大戏曲剧种，唱腔委婉动听，咬字吴侬软语，深受大家喜爱。小提琴协奏曲《梁祝》的主旋律就采用了越剧的曲调。越剧舞台语音的基础音是嵊县方言音。在越剧发展过程中，语音在嵊州方言基础上，吸收了中州音韵和管话语音这促使越剧扩大了观众范围。2006年5月，越剧被列为我国文化部第一批国家级非物质文化遗产。



越苑姐妹来自不同地区，学习中首先要克服地方方言问题，咬字发音归韵。大家多听、多看、多想、多模仿，边听边学唱，想唱的时候就唱出来，兴趣加练习，互帮互学，不断提高。“越剧缘”让我们建立了温馨的师生情，姐妹情！各位姐妹带着精心制作的美味佳肴，以歌会友既交流唱腔，又品尝丰富美食。

今年10月重阳佳节银光成立十九周年，越苑练唱群紧锣密鼓备选节目参加庆典。



[返回目录](#)

中国之夜

——星光下的聚光灯

若 霜

七月底银光舞蹈队收到「海华活动中心」理事长 Stella 女士，参加八月十二日晚上在安娜德尔郡（Annandale）「奥西安霍尔公园」（Ossian Hall Park）的「中国之夜」表演的邀请。经过舞蹈队商量后决定参加。由于时间紧张，舞蹈队队长孙燕平老师决定采用大家比较熟悉的舞蹈「梨花颂」和黄韵桦老师的独舞——蒙古舞「家园」参演。经过紧锣密鼓，加班练习，舞蹈队做好了充分准备。因为活动开始时间是在傍晚，参加表演的老师们将由自己的子女负责送接。其实这是非常好的机会，让子女们知道父母亲在银光多姿多采的生活，分享亲子仲夏之夜快乐时光！

八月十二日，星期六，七点半以前，参加表演的老师们陆续由子女送到「奥西安霍尔公园」。草地上已经有许多附近邻居，或搬椅子，或坐地上，加上表演者及家属，舞台前方草地几乎坐满了！主办单位「海华」也忙忙碌碌布置场地，测试音响。场务管理是公园活动负责人。



活动开始由菲尔费克斯郡主管 Penny Gross 女士做简短的开幕辞。紧接着「海华」理事长 Stella 女士宣布晚会开始。表演专题既然是“中国年”，因此参演的大多是中国文化传统剧目。一位年轻女孩以舞蹈方式舞龙开场，灵巧多变，得到满场掌声；古筝弹奏，悠扬的声音在一群女孩手指尖流露出；一位 70 多岁满头白发的女士，舞动着超长的蓝色长扇，有如水流瀑布一般，行云流水；轻巧伶俐的小女孩，跳着韵味十足的蒙古舞，或是骑马或是祭祀，可看出老师教学严谨地道；武术团队声势浩大，小的可能只有五、六岁，大的应该有高中的年龄了。舞刀、舞鎗、舞棍、加上中气十足的吆喝声，音乐中的擂鼓声，场面激烈振奋！

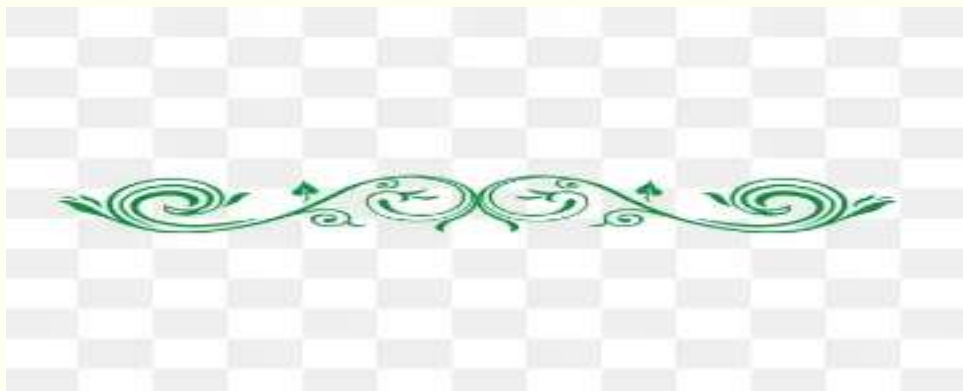




眼见天越来越暗，大家开始担心起来，舞台上只有两盏灯。轮到银光表 演时，天色已近黑暗了。在只能看到近处的观众情况之下，舞蹈队还是认真的把「梨花颂」跳完。紧接着由黄老师的蒙古舞上场。在昏暗的灯光下，舞动的肢体，完美的动作，在灯光的衬托之下，别有一番韵味！

雖然因為天色晚了，最後匆匆結束，有點遺憾。但也都是很好的體驗！週末大家能聚在一起，在綠蔭茂盛，蒼天為蓋，綠地為毯的优美大自然之中，度過幾個鐘頭，未嘗不是幸事期待明年會有更好的安排。

[返回目录](#)



精彩纷呈 友谊见证

——银光演出队赴乐园慰问演出

文：张媛香 图：裴异秀

八月十八号，银光老年协会携手乐园护理中心，在位于 Ashburn 的乐园老人护理中心举行了一场感人至深的慰问演出。这场演出不仅是对老人们的关心和问候更是一次跨团队的交流，为所有参与者带来了难以磨灭的美好记忆。



演出在上午十点三十分拉开帷幕，首先由平均年龄87岁的乐园合唱队引领，演唱《梅花赋》、《好人多》二首歌曲，由毕丽珠女士钢琴伴奏，她们在一曲曲悠扬的钢琴伴奏中，放声歌唱，如清晨的鸟鸣，将温馨和希望传递给每一位听众，让人感受到美好的情感。这支充满智慧和经历的老年合唱队，不仅在歌声中展现出卓越的表现力，更用他们的歌声诠释了对音乐和生活的热爱。随后，银光合唱队奉上男声合唱《南屏晚钟》，浑厚的男中音，配合高亢的男高音，声声齐鸣，仿佛敲响了一颗颗心灵的钟声，表达出跳跃的节奏和欢快的情绪。令听众久久不能忘怀。

猎人公寓健身舞队带来的舞蹈《格桑拉》，如一朵盛开的花朵，充满活力与美丽，展现了舞者们的优雅和激情。广场舞是植根于百姓的民间文化，不仅内容丰富，而且具有较强的健身性，是新时代的一道靓丽风景。



安妮湖分会带来了椅子操舞蹈《海草舞》。《海草舞》是银发族坐姿舞之一，在台湾地区曾获得坐姿组冠军。它动作简单有力，适合老年人强身健体及娱乐表演项目之一，将智慧与活力巧妙结合，为老年生活带来了新的想象。银光器乐队演奏了《酒醉的蝴蝶》，三位演奏人员配合默契，节奏欢快的在音符间飘然起舞，优美曲调让听众陶醉其中。

银光合唱队王志兰女士与毕明方先生的男女声二重唱《在银杏树下》让人仿佛置身在银杏树下的诗意世界。这首歌曲由俞文武作词、张千一作曲，具有浓郁的云南风情。歌曲通过优美深情的歌词和婉转动听的旋律，细腻地描绘了美好的爱情，仿佛将观众带入了一个充满诗意的境界，他们的歌声传达着深沉和真挚感情，为整场演出增添了温馨与浪漫的色彩。

接下来的节目更是不容错过：猎人公寓舞蹈队以《桃花度》展现了流动美，勾勒出桃花绽放的美丽场景，舞者身着粉红色舞裙轻纱飘动，仿佛穿越时空，带你走进仙境一般的感觉，使人感受到民族文化的魅力。



银光器乐队魏世留先生演奏了二胡独奏《幽谷》，将无言的情感传达得淋漓尽致，宛如幽谷中的流水，将人们带入深邃的内心世界。“幽谷”是前年由景楼先生根据古典洞箫曲谱改编的，由于他对音乐处理独具匠心，充分体现了幽谷之幽和环境之美！唐代大诗人杜甫有“绝代有佳人，幽居在空谷”的佳作，寂寂山谷，悠悠琴声，静而不争，令人心旷神怡，陶醉其中！

安妮湖分会麻学武与蔡迁秀伉俪合唱《老伴儿》，唱的是老俩口相濡以沫一辈子，相扶相搀经历风风雨雨；相依相伴守候日日夜夜，过着平淡而甜蜜的日子



，仿佛岁月的珍藏，让人感受到岁月流转中的情感传承，是他们老俩口生活的真实写照。

来自银光民族舞蹈队的黄韵桦女士以独舞《家园》展现了蒙古文化的魅力。

黄韵桦女士专业、优美舞姿，伴随着节奏明快的音乐，翩翩起舞，宛如在大草原上自由翱翔。她的舞蹈抓住了所有观众的目光，令观看者赞叹不已。

当主持人梁慧聪女士报：特邀节目男女声二重唱《呼伦贝尔大草原》时，只见李继英女士身着大红色蒙古族风情的装束飘然而来，王继红先生身着蔚蓝色蒙古王子服饰健步走上台。他高亢的男高音与李继英委婉动听的歌声演绎《呼伦贝尔大草原》，声音相互呼应，如同大草原上的回声，勾勒出广袤无垠的美景。



来自银光越苑的陈玳女士身穿天兰色越剧戏服，手持书生扇，精彩的演绎了越剧《梁祝回十八》，仿佛将观众带入了一个动人的戏剧世界，让人们沉浸在悲欢离合的情感之中。梁山伯与祝英台的经典爱情早已深深的进入我们每个人的心里。梁山伯得知祝英台是女儿身，匆忙收拾行李赶赴英台家相会。在赶路过程中 山伯一路回想英台的各种暗示又喜又羞，恨不得立刻飞到祝英台身边的急切心情，被表演者陈玳演绎的淋漓尽致。

演出在银光民族舞蹈队的团扇舞蹈《梨花颂》中圆满落幕。《梨花颂》是京剧“大唐贵妃”主题曲。以经过改编的京歌“梨花颂”配舞，以细腻委婉的京剧形体舞蹈动作，表达杨贵妃对唐明皇忠贞不二的爱情传说。舞者们如同太阳光线，温暖了每一位观众的心灵。

此次活动由李继英和梁慧聪女士担任主持，她们不仅用言语串联了每个节目，更将演出的温情贯穿始终，成功地为老人们带来了一场充满欢声笑语和温馨难忘的演出。在台上台下演员观众齐声高唱“友谊地久天长”的歌声中落下帷幕。观众们纷纷表示，这场演出让他们感受到了社会的温暖，增强了银光协会和乐园老人护理中心之间的友谊。

从大合唱到独舞，从民族舞蹈到越剧，每个节目都是一份精心的表演，展



现了团队的热情与才华。整个演出活动不仅为老人们带来了欢乐，也是友谊的见证，铸就了一段难忘的记忆。

特别感谢各分会为每个节目配上符合节目意境的背景图，为每组节目增添了色彩，为慰问演出的观赏性和娱乐性产生很好的效果，使演出取得圆满成功！

[返回目录](#)



心若年轻，何惧岁月

——赴乐园演出掠影

云艾青

2023年8月18日银光协会在张媛香老师组织下赴乐园慰问演出。组织策划、编导和演员，密切配合，视频背景和舞台音响效果美轮美奂，整场演出精彩绝伦！台上一分钟的精湛表演是他们在台下无数次排练的成果。这场演出由李继英和梁惠聪主持，歌曲、舞蹈、器乐演奏和戏曲唱响整个大厅。如同一串闪光的明珠精彩纷呈！她们传达了亲切的情感，温馨的问候。



一年有四季比同我们人生一样也有春夏秋冬,人生百年到了80岁如同到了冬季。但从台上的表演中，我们看到的是他们心中永驻着春天。这支由平均年龄87岁老人组成的乐园合唱队演员们各个精神抖擞歌声洪亮，充满了活力，他们所体现的心态是——心若年轻，何惧岁月！

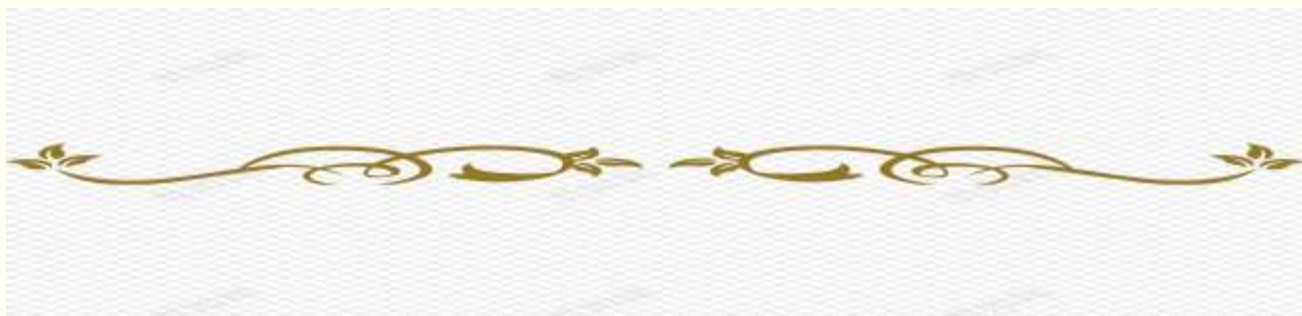
安妮湖分会平均年龄81岁的演员们表演的椅子舞，气定神闲，充分展示了老

年人拥有的健康体魄,他们表演充分体现,我们要不畏年龄,不惧岁月,活出精彩,做一个年轻的老年人。真心祝愿他们永远健康快乐!



南坪晚钟——蕴含着一种美学体验及美妙的音乐之感,在李继英老师精益求精的指导下,这首多声部男声合唱唱出了祥和,欢乐, 蕴含经历沧桑,带给我们是一种美好的感受。

银光民族舞蹈队黄韵桦老师的蒙古族舞蹈《家园》,舞姿轻盈飘逸,温柔委婉,令人赏心悦目。





银光民族舞蹈队《梨花颂》舞蹈表演者们的一个秋波万般柔情,一段身姿千姿百态,将大家带入那美轮美奂的意境中。

猎人公寓健身舞队表演的藏族舞蹈《格桑拉》,她们的舞蹈展现出了活力、阳光、自信、洒脱、舒展的舞姿。

猎人公寓的舞蹈《桃花渡》,呈现古老的民族文化和优美的艺术,大家感受到了舞者娇、俏、媚的表现力,舞蹈演绎丝丝入扣令人赞赏。



一曲由王志兰和毕明方夫妇男女对唱的《银杏树下》,他们那轻柔舒缓的演唱给人带来美的享受,歌声及画面把我们带入那片片飘落的黄金叶中,他们优美歌声唱出了人间匆匆年华的韵律,让我们感受到了秋的唯美和独特。这两位老师在银光合唱队做出了标杆作用值得敬佩!



乐于奉献----李继英老师

李继英老师是银光每场大型演出活动的编导和艺术总监，其专业水平没有人不对她表示认可和赞赏。在每一次排练、演出中，李老师要求尽善尽美，给学员带来巨大的动力。银光合唱队的每一点成功都与李老师的付出息息相关，队员们由衷感恩一路有李老师教导，大家在一起以歌为乐，心情愉悦，同时每一次精彩成功演出也是对李老师辛勤付出的最好回报。

曾立新老师专心投入每一个节目的视频背景和影响效果的播放工作。

陈玳老师给大家展示了难度大的越剧《梁祝回十八》，陈玳上台的服饰让大家开了眼界，那帽子鞋子扇子和唱腔，一招一式满含新意。





乐器演奏绝不是一朝一夕就能演奏出优美动听的旋律的,每一位演奏者都经过多年艰辛训练,他们合奏的一首令人陶醉的《酒醉的蝴蝶》,娓娓动听的旋律好像告诉大家不要做酒醉的蝴蝶,要过好我们当下属于自己的幸福生活。

由麻学武和蔡迁秀一曲《老伴》充满了温馨、深情。真挚感人!老伴相互依存相、互扶持,愿老伴之间情深意重,白头偕老,享受天年。

特邀节目《呼伦贝尔大草原》由王继红和李继英两位演唱,男声歌声悠扬、温暖而宽厚,女声柔情、唯美、清雅的和声和独特的编曲令人陶醉,他们动听悠远抒情的歌曲让大家仿若显身于草原。

这次爱心公益演出活动为老人们提供了相聚的舞台,他们在台上尽展风采,自得愉快,演出让老人们更真实的感受到了关爱和温暖,同时享受精神文化生活的欢乐。今天的演出把歌声笑声献给了老人,希望开心快乐永远伴随着这些年轻的老年人们。

演出结束乐园义工们为大家准备了美味的午餐,一场慰问演出在欢歌笑语中圆满结束。

第一次到乐园慰问演出有感

黄韵桦

8月18日上午9点钟我把自己打扮成蒙古族姑娘随银光舞蹈队两位早已打扮得美美的老师一起来到了乐园。一进门就看到我们“银光民族舞队”其他姐姐们也身穿漂亮淡紫色与白色搭配的古典舞蹈服装，天仙般的美丽，有一种眼前一亮的感觉！还有许多来自不同老年公寓我不认识的大哥大姐们也换上了演出服装。他（她）们的脸上洋溢着幸福的笑容，整体看上去个个精神抖擞。乐园后勤工作人员也忙得不亦乐乎！

我走进演出大厅，哇噻！这乐园居然还有这么漂亮的舞台，搭建得像模像样，舞台灯光效果非常不错，顿时我喜出望外，就想马上登台翩翩起舞！可演出尚未开始，节目列表中我是第十个出场表演独舞。于是我找了个座位坐下来前面几排坐着年龄比较大的老人，估计是入托乐园护理中心的老人，还有护工推着坐在轮椅上的老人，不经意间我一转头便看到了我们银光舞队的峪岚姐姐搀扶着一个身体较弱的老人进来，此时此刻我被这一幕所感动！

演出开始了！第一个出场表演的是乐园合唱团老年人大合唱《梅花赋》、《好人多》据介绍，她（他）们的平均年龄87岁，但看上去个个神清气爽，笑容满面，声音洪亮，唱得很棒！接下来我印象最深的节目：一是银光合唱队的男女声二重唱《在银杏树下》，旋律优美，歌声悦耳动听，音质纯厚，音色饱满。二是银光合唱队的男女声二重唱蒙古族歌曲《呼伦贝尔大草原》声音高亢，音圆润，带有磁性，旋律优美，浓浓的草原味，没想到王经理一展歌喉这么好听！三是银光合唱队的男声小合唱《南屏晚钟》这是一首经典老歌，大哥哥们精神焕发，帅气十足！洪亮的嗓音唱得真好听！还有论舞蹈而言，我最喜欢的是银光民族舞队表演的古典舞《梨花颂》，姐姐们酷似仙女下凡，行云流水般的舞姿，动作整齐，优雅柔美，韵味浓郁。总之，在我眼里很多节目都精彩啊！让我赏心悦目，大饱眼福，尽享视觉盛宴。大哥大姐们的表演激情与活力深深感染了我，当我上台独舞的时候，得以尽情发挥，享受着音乐之美！

心若年轻，岁月不老！在乐园，我看到了大哥大姐们年轻的心态以及充满阳光的气息，她们是我学习的榜样！我第一次参加这样的演出活动，也是让我终身难忘的一次慰问演出，它将留下一段传承和弘扬中华民族民间艺术文化的

美好回忆，更是一个充满爱心的乐园，满满的正能量！我非常感谢银光协会、银光舞蹈队几位老师的帮助以及给我上台表演独舞的机会！感谢乐园王经理夫妇的热情接待与款待！

[返回目录](#)

【银光文苑】

晨 钓

邹少男

钓鱼，要遵循鱼的活动规律。“早钓东方红，晚钓鸡上笼。”这是古老的经验常识。2023年8月5日，我与老伴驱车几十公里外一处钓鱼，计算好时间，早早起床，到达钓点时，天刚放亮。此时的天空、山水景色惊人的美丽，面对这一幅活动的画面，不由得有感在胸，不吐不快。立即掏出手机，记下所感，回家后推敲整理如下：

雾蒙蒙水平平，
晨光初露，月半悬空。
草青青白云涌，
一队飞雁，放喉齐鸣。
半空盘旋鱼鹰，
利眼盯水，伺机俯冲。
块块岸石乱横，
钓竿成排，猎鱼阵容。
成双媪妪老翁，
严阵以待，势在必胜。
阵阵铃声报警，
此起彼伏，沉稳对应。
竿竿见鱼不空，

金鲤窜逃，肥鲈弋腾。
雾消热气生升，
满载所获，好运喜逢。



学习唱歌的一点体会

芳 草

退休后，跟着电视、手机学习声乐、唱歌，理论上似乎懂了，单与实际结合就困难重重。我想可能是缺天资，缺名师，重要的是缺训练。看得多，听得多，唱得少，自然难得提高。现将唱歌要领总结如下：

身心放松挺拔站，
双脚分开同肩宽。

胸口头腔三打开，
从头到脚成一管。
小腹收缩两肋扩，
腰围增大胸支点。
对抗统一气息稳，
牙关打开眼瞪圆。
上哼下叹声靠后，
口腔竖立松鼻咽。
哈欠吸气眼出声，
嘴长额头音脚面。
鼻口同吸闻花香，
切勿横唱白嗓喊。
字头准确字腹正，
字尾清楚腔正圆。
真假混声调比例，
音符如珠气如线。
似线穿珠音流畅，
抛物线状送至远。
微抬笑肌惊讶状，
切忌昂头抬耸肩。
自始至终不懈怠，
日积月累意识全。
初浅体会不惧丑，
抛砖引玉大家谈。
谬误之处请斧正，
互帮互补同向前。
愿君歌声似天籁，
祝君唱歌更延年。

[返回目录](#)

你好:多伦多

徐洪菊

我和老伴年龄相加超过160岁，从2014年开始多次往返多伦多，我喜欢多伦多！犹如喜欢我的故乡！

寂静的环境

多伦多环境出奇的静谧。一幢幢错落有致的住房排列在马路两旁，路上鲜见川流不息的汽车，更没有人来人往。有时我数了数，白天路过我家门口的人不超过十人。不见猫，不见狗，没有喧嚣，没有嘈杂！唯独听见树上鸟儿吱吱叫声！一切处于静态之中，仿佛身处世外桃源！我耐得住这寂寞！我在这静谧的环境中修身养性！

绿色的海洋



刚下飞机，儿子用小车接我，汽车穿行在高速路上，透过车窗向外眺望，映入眼帘的是起伏的森林，碧绿的草地，就像一片绿色的海洋！在我的想象中，多伦多一定是高楼耸立，灯红酒绿，现在怎么连房子都看不到。我真怀疑自己的目光，这是多伦多么？怎么就跟我们的乡下一样！啊！原来多伦多的房屋都在大树的遮掩下，怪不得，远远望去，只见绿色不见房子！真是庐山不识真面目呀！

多伦多就是一个大公园，每年6至10月是多伦多最美的季节，每家门前屋后都种满了各色花木，竞相开放，争奇斗艳，美不胜收！多伦多空地多，到处都有

公园，其大小陈设各有千秋！我家后院就紧挨一公园，走进去，绿树成荫，仿若进入一个大氧巴！让人心旷神怡！公园里有小桥，溪流、有小亭，有坐椅，有各种石头的雕刻，真让人赏心悦目！

这里街道整洁，地面洁净，黑色的路面绿色的草坪映衬出它的一尘不染！这里的人们早已养成了不乱丢杂物，不乱吐痰，不乱抽烟的习惯！就连溜狗人都会自觉地将狗排泄物捡起扔进垃圾桶。

我老俩经常溜湾，搀扶着过社区的小马路，远远看见车来了，会停在斑马线上让车先走，可车总会在我们跟前停下，招手让我们先走。坐电梯总见老外用手扶着电梯门，让小孩老人先进去！他们的文明素质确实让我油然而生敬意！

蔚蓝的天空



一早，我行走小路上，一股透着青草香气的微风扑面而来，像亲吻，像抚摸，沁人心脾，我不由自主地深呼吸着！好爽啊！

这里只要不下雨，总见一片瓦蓝瓦蓝的天，天高云淡，放眼欲穿！人的目光更为深邃！抬头便见万米之外的飞机在翱翔，远眺能见天地之衔接！真美妙啊！

朋友的情谊

古人云，老乡见老乡，两眼泪汪汪！在异国他乡，我见到老乡乃见亲人般，喜上眉梢！

在多伦多我结交了许多好朋友，有天津的，有山东的，有上海的，也有江西的，我们像兄弟姐妹互通信息，互相关爱！

只要是中国人一见面便像老朋友，总有聊不完的话题！

今年五月我参加了"宣和杯"麻将比赛，结识了许多才华横溢之辈，有幸加入了江西同乡会，让我这个海外游子找到了家！倍感温暖！

喜乐的生活



一份耕耘双倍收获！年青时的辛劳，换来老时的幸福！这乃必然也！

我孝顺的儿子把我接来多伦多，我的女儿女婿立马飞过来探望！他们的孝心感天动地！

我是一名教师，在学校教书至七十岁！我一辈子爱孩子，爱学生。和孩子们在一起我总会精神抖擞！现在正值暑假，我在教孙女学中文，教他们背诵唐诗宋词。我还常常被小孙子因不太会说话，但会用手势比划将他表达的意思表现得活灵活现，淋漓尽致而捧腹大笑！此时的我也变成了老小孩！多伦多给我美好的遐想！是我理想的归宿之地！善良孝顺的儿子媳妇女儿女女婿给我喜乐的生活，让我尽享天伦之乐！

[返回目录](#)

巴山腹地一点亮

——上世纪60-70年代岚皋记忆片断

张锡钧

1968年9月，我被分配去陕西省安康地区岚皋县，至1975年8月调离，在那里工作了七年。这段时间，大致分为三个阶段，劳动锻炼一年，参加襄渝铁路工程三年，县医院医生三年。

在那个时代，知识分子是改造对象。到岚皋后，所有分配去的大中专毕业生先安排劳动锻炼一年，所幸还带工资（4类地区本科毕业见习期仅42.5元/月）。我们这批20余人，去了离县城20公里的双河公社（现沟坪乡），吃、住农民家，这使我有机会深入那里的环境、社会，了解真实情况。

岚皋县地处大巴山的腹地，南邻四川，北距地区首府安康约80公里，有安岚公路相连。公路狭窄且多弯道，连载重4吨的卡车都得小心行驶，一般载人、运货都是2吨半的中卡。每天一班赴安康的客车，次日才能返回，经常乘客不足10个人。县城以下再无公路，物资进出全靠人背肩挑。整个县只有两辆自行车，是邮局往返汽车站运送邮件（包括报纸）专用，只有两辆，其业务规模可见一斑。

当时全县人口14万，面积1957平方公里。除少数河、沟、漕之外，几乎全是山地，海拔900米以上的区域占70%。高山区河谷深达500-1000米以上，河槽比降多在30-40‰，最大可达76.65‰，所以水流湍急。我曾住在滔河边的山腰上，夜半时分，只见银色的月光朦胧地洒在对面高大的坡上，万籁俱寂，惟有那河里水与石头不停地撞击合奏着美妙的乐曲，在山谷中回荡，抚慰你的心灵。在物质与精神极度贫乏的环境中，我想或许这就是上苍对他子民的眷顾吧。泗吉河的末段河床落差很大，40-50米宽的河床布满大小不等褚红色乱石，远处便可听到水石相撞发出的巨大轰鸣声，初次经过觉得恐怖狰狞，都不敢靠近。

县城在临岚河的山坡上，两条小小的街道呈丁字形交叉。直街年代较久，斜着向上，药材公司、百货公司、副食公司，供销社、银行、招待所、缝纫社、木业社、饭店等十来家铺面散布于民居之间；横街是解放后开发的，有县委、县府（当时称为革委会）、公安局、邮局、中学等机构。三合土路面凹凸不平，建筑以木结构的平房为主，两层楼房仅有三、四幢。利用泗吉河的巨大落差，建设了一座小型水电站，供县城照明，使她成为方圆两千平方公里范围内，晚上唯一的亮

点。

岚皋地处巴山北麓，气候湿润，雨量充沛，年平均气温15度，无霜期长，适合植物生长。据说在解放初期，山上满是参天大树，经过1958年的大炼钢铁，基本砍尽，留下多是灌木以及次生林，但因没有工业、农药的污染，依然是青山绿水。树木都是天然生长，如坡上的桐子落地，次年便成一棵幼苗，若是妨碍庄稼生长，那就毫不稀罕地一锄刨掉。农家食用的花椒、茶叶等也多是野生的，所产的稻米煮饭香气四溢，县城边东坡的柑桔、肖家坝的蔬菜，质量都是上乘，可惜种植面积很小，产量非常有限。

由于交通闭塞等诸多原因，当时的岚皋，经济落后，生活贫困，其状况远超想象。如我所住过的两个生产队（现在的行政村下的组），自然条件都属中上（有数十亩种水稻的梯田），但男正劳力出工一天收入不过一角五分左右，养家糊口相当不易，平时拿得出一、二十元钱的人家就算是富足的，哪有存款可言。经常看到有人挑担柴，或是揣几个鸡蛋，到供销社换生活必需品。所谓的必需品，也仅仅是棉布、食盐、煤油而已。房屋的墙是（泥巴）干打垒，顶上盖的石板就近开采，木料自留地上伐。一般都是家徒四壁，像我的第一家房东，30岁光景，离婚不久，劳力全队最强，家共四口人，二间屋，母亲及两个妹妹住一间，兼作厨房、猪圈，他的一间是烤火的堂屋，在角落里安了张铺算是他的空间。至于他的二哥，父、女（尚幼）俩一间房一张床，草帘为门，连四壁都不完整，其它一无所有。当时，这个生产队接受了六名学生，其中五名女生分住两家，我一男生无处安排，只得与这位队长同床（刚到的第一夜，要与一个赤条条的男人共被，这是什么感觉！我想他也同样，因为从出生到大，他们睡觉是从不穿衣服的）！幸好一个月后调我去另一个大队，安置在仓库，这才有了自己的空间。后来我搭伙的这个队长是11口人一间房，夫妇俩与8个女儿住半间屋二张床，另半间做饭烤火，大儿子睡搁楼。普通人家的床，也就是木框铺些稻草，根本没有褥子床单，一张蔑席用数十年，被子可能从不拆洗，白布脏成烟黄色，胡乱堆在床上，我们形象地将其称之为油渣被。人猪同舍相当普遍。柴灶无烟囱，满屋薰得漆黑。终年穿的草鞋自己打，有人根本没有袜子，冷了去树上割张棕裹脚。不少人冬天上面两三件单衣，下面一条单裤加绑腿，所以离不开烤火。整个公社没有一台缝纫机，衣服手工缝制，针脚很粗。从抽什么烟，一眼就能区分是出是领工资的，还是记工分的，前者吸烟卷，后者是旱烟，菸叶自留地上种。除磨面粉之外，其余粮食都是自己加工。一年能宰一头百十斤猪的属于滋润人家。我邻居一头30-40斤的小猪患病躺在地上，全家人愁眉苦脸地围着它，比死了人还难过，因为这很可能意味着要断一年的荤腥，日子难熬。有的甚至连煤油都舍不得买，去山上劈枝油松点燃插在墙缝代替油灯。晚上生产队开会，回来一路竹火把（用不起手电筒）。生

产队无存粮，地里收上当晚就分掉，所以从5月份起相继以土豆、碗豆、巴山豆、红薯、黄豆、玉米等为主食，小麦、稻谷产量少，是珍品。日吃两餐稀糊糊，偶而吃上一餐干洋芋（当地把土豆称洋芋），都会美上半天。次年春天不断炊的，算是好地方，因为此时不少生产队得靠政府救济度日（供应量很少，多半还是粮食替代品）。到了春荒时刻，生产队长还有一件揪心事，生怕有的家庭，会让傻瓜子女^[注2]饿死，将口粮省给能够挣工分的人，得以维持全家生计。苦难的人民，多么凄惨却又无奈的选择！在这种条件下，真是很难找出适当的词汇去责怪父母亲的残忍无情。此前我虽久居大城市，但在大学期间，几乎每年都有一、二个月农村劳动课，熟悉京郊东西南北，还去过湖南湘阴县（搞社教半年），河南泌阳县（医疗队二个多月），自以为对农村有所了解，对贫穷并不陌生，但是只有到了陕南，才发现自己见识还很不够。看到当地农民那样的生活，我的内心是同情、震惊、疑惑。修铁路期间，曾与邻县一位老农随便聊天，他告诉我，解放前，这里都是粮窝窝。粮窝窝！多么暖心的名词，如今却成了美好的记忆，怎不令人深思！其实答案是显而易见的，然在那个年代，这是一个不容置疑的政治问题，若要与人讨论，就有坐牢的风险。直到1980年中央明确宣布农村实行联产承包责任制，农民的积极性再次焕发，我想那以后，粮窝窝应该是实至名归了，当然这是后话。

如此困难的经济条件，直接影响到文化教育、生活习惯等。农民普遍都不识字，个人卫生极不讲究，妇女小孩蓬头垢面，男女老少几乎人人身上有蝨子，出工休息时坐在坡上，女的互相掐头蝨，男的光着膀子在衣服上寻。有的小孩衣服长期不洗（主要原因是没有可替换的），胸前结起硬痂。我刚到生产队的头天，房东的几个孩子来窜门，不一会功夫，凉在绳子上的浅色衣服就被蹭成灰黑色的，心里好不窝火。

岚皋经济贫穷，卫生条件差，人们基本素食、杂粮为主、难得饱食，农民劳动强度较大，大小干部下乡日行60-70里是常事，这些因素综合的结果，在疾病谱上也有反映。如细菌感染性疾病、寄生虫病较多，我曾遇到一起由于毒性很强的葡萄球菌感染，三天内一家相继死亡五人的悲剧；还管过一位20来岁的女教师，患有严重干酪性肺炎，估计预后很不乐观。再如风湿性心脏病，在经济发达地区已成历史，然在岚皋，依旧时常遇到，并且多因严重心衰方才入院。当地几乎没有大腹便便的人，冠心病、糖尿病之类与营养丰富有关的疾病，自县人民医院1950年建院以来，尚未有过记录（当然也不能排除没有得到正确诊断与治疗）。

岚皋农村，每家每户都有火塘，一般都在堂屋的一角，是一米左右方形的浅地坑，四周围有长条凳，粗木头、树疙瘩放在中间燃烧，火种终年不熄，中央悬着一根挂钩（高度可调），能挂铁制的吊罐或水壶，取暖、烧水、炖煮食物皆可。

一天劳作下来，家人围着喝茶聊天，是最热闹的地方，也是待客之处。那年冬天我也凑在一起烤火，挨得并不紧密，一天偶然在自己的被里发现几个米粒大小、肚子黑色、长有短腿的虫子，吸了血的蝨子！取暖的代价。

岚皋农民好客，路人经过，不管生熟，只要进屋，都会热情邀请烤火喝茶，不过那个煨在火塘里的搪瓷茶缸是共用的，又难得清洗，不知沾了多少人口水茶渍，所以我从来没敢领享这份款待。

对陕西和岚皋而言，我们是外来人，相对而言学历较高，这在当时、当地，注定就是弱者，加之不沾烟酒，不擅公关交际，鄙视溜须拍马，难免会受到不公对待，甚至刁难打击。1970年参加铁路工程的初期，民工患病甚多，我每天去他们宿舍进行诊治，辗转于床铺之间，一刻不停地工作四、五个小时，处理完毕才回卫生所。毫不夸张地说，我是营部最忙的一个。并且因为与民工有密切接确，我还染上了虱子。即便如此，却得不到承认。幸好驻营军代表及时来到，充分肯定我们的表现，才算免遭批斗之灾，转而又评为先进个人，黑红两面翻，多有戏剧性！我们长期受到的家庭和学校教育，培养了工作勤奋踏实，待人忠厚诚恳，同事间业务上互相支持、从不搬弄是非的品格作风，逐渐得到普遍认同。最令人难忘的是，离开前一天下班后，我正往卡车上搬行李时，药房涂主任等都不请自来帮忙；一位平时接触不多的护士，主动让我们在其宿舍过夜；临走当天早上，我们已经在车站等候，老院长竟拖着病腿（他患有下肢闭塞性脉管炎）走了二、三里路来送行；一位银行工作的老乡，赶到车站，亲自上灶为我们煮面。俗话说人走茶凉，大家明知一旦分别，多半再见无期，然在此时此刻，他们却表达出如此情意，让我们非常感动，终生不忘。

[注1]除县城之外，其它地方皆无电灯，入夜室内基本都用煤油灯照明，豆大一点火苗，室外一片漆黑。

[注2]当地是地方性甲状腺肿病流行区，由于母亲体内缺碘，导致胎儿甲状腺素水平低下，出生的孩子可能患呆小症，表现为智力低下，身材矮小，能吃会玩无劳动力，称之为呱娃子，往往一家有几个。

后记

本文以亲眼所见、亲身经历记述上世纪60-70年代岚皋县的实际情况。当时的陕西，这并非个例，同去的延安大学毕业生说，陕北更穷。从上海、北京，一下子到了这样的地方，巨大的反差让我感到非常震惊，也不禁要想，那么全国还有多少？解放二、三十年了，为什么还有这么多农民的温饱问题得不到解决？

我在岚皋工作时间并不算久，离开也有48年，但心中却留下了深深的情结。我始终关注那里的发展，希望人们三餐不挨饿，御寒有衣服，天黑点电灯，出行乘汽车。惦记着好友同事，祝愿他们健康长寿。这些年来，改革开放的大潮，也给岚皋带来了巨大的变化，从网上得知，全县4级以上公路达268.8公里（当时仅30多公里等外路），98%的村修通了村级公路，这是相当不易的；丰富的水电资源得到开发利用；县人民医院已是拥有240多名的员工的二甲医院（当时不足50人）；最令人欣慰的是，在2020年退出贫困县序列，戴了35年的帽子终于摘掉，我的希望基本都成现实。

[返回目录](#)

【健康园地】

了解失智症

—— 走出失智症精神行为症状的迷雾

张春梅 整理

何謂失智症

失智症不是单一项疾病，而是一群专门夺取人们记忆等 认知功能的症候群。因为患者脑部结构发生改变，影响了记忆力、语言能力、空间感、计算力、判断力、抽象思考能力、注意力、推理能力，同时可能出现干扰行为（焦虑、忧郁）、个性改变、妄想、幻觉、游走、激动等精神症状。并且逐渐失去生活的自主性。

正常老化跟失智的区别

老化：体验过的经验一部份遗忘。

失智：体验过的经验全部遗忘。

老化：突然忘记某事，但事后会想起来。

失智：对于做过的事、说过的话，完全忘记，即使经过提醒也想不起来。

老化：能够使用笔记或提醒的方法，弥补忘记的事。

失智：慢慢不会用笔记或任何提醒方法。

老化：知道自己有健忘的现象。

失智：不知道或否认自己有健忘的现象。

失智症十大警讯

1. 记忆力变差，影响日常生活起居。
2. 以前可以做好的事情，现在做不好。
3. 搞不清楚过去、现在与未来，没有时间与空间概念。
4. 情绪起伏很大，容易生气，有时会攻击别人。
5. 没办法用语言表达自己的想法与意见，理解力变差。
6. 判断力变弱，警觉性变差。
7. 缺乏抽象思考能力，例如不知道钥匙可以用来开门，不知道笔可以用来写字。
8. 像换了个人似的，性情大变。
9. 行为产生极大改变，短时间内情绪变化大，可能没有理由的从平静的心情变成伤心。
10. 会偷偷藏东西，又忘记东西放在哪里，甚至以为别人偷藏他的东西。

失智症三阶段

失智症的症状因人而异，大致可分为三个阶段。但有的拖延数年却变化不明显，有的几个月便到达晚期，难以预料。

早期症状：健忘（尤其最近发生的事）、不熟悉的地方易迷路、忘记生活琐事、无法处理复杂的事、难集中注意力、情绪低落或暴躁、缺乏创造力、进取心，并丧失对原有事物的兴趣与工作冲劲。

中期症状：近程 远程 记忆障碍、定向感障碍、反复问同一件事、重复相同的语言、行为及思想，而情绪不稳，对于人、事、地、物，渐渐无定向感，注意力易转移，且一般性理解力减低。缺乏原有之道德与伦理的标准，常有迫害妄想的人格异常等现象，但无病识感。尿失禁、生活规律失常、产生幻觉 妄想、社交退缩、偶尔会出现「黄昏症候群」。

晚期症状：丧失分辨 时间地点 认人的能力、丧失沟通能力、语无伦次、不

可理喻、丧失所有智力功能、明显的智能退化。而且逐渐不言不语、表情冷漠、肌肉僵硬、憔悴不堪，以及出现大小便失禁、变得幼稚、出现不适当之行为、失去活动力长期卧床 容易感染等。

失智症如何治疗

目前治疗老年痴呆症大多只能症状处理，并延缓病情发展。治疗方法分为药物和非药物治疗：

药物治疗：胆碱酶抑制剂、NMD 受体拮抗剂、抗精神用药、抗忧郁剂、抗焦虑剂、安眠镇定剂。

非药物治疗：认知训练、怀旧疗法、艺术治疗、音乐治疗、芳香疗法、宠物疗法、舞蹈治疗、园艺治疗。

预防照顾问题发生的技巧

对于患者（开心、好照顾）

1. 随着病情变化，调整照护方法；
2. 熟悉长者的肢体语言；
3. 走入長者的時光隧道；
4. 尽早养成规律习惯。

对于照顾者（走下去，要先照顾好自己）

1. 必要时用善意的谎言；
2. 家人共同分摊；
3. 掌握社会资源讯息；
4. 適當的抒壓管道。

照护失智症患者十大原则

1. 提供熟悉的环境，家中摆设尽量不要随意移动。
2. 患者外出时，要让其携带有家中联络方式的卡片。
3. 照顾患者，要有爱心及耐心。
4. 和有相同经验的家庭交换心得。
5. 帮助患者订定一个固定的日常作息表。
6. 给与患者日常生活训练，及提醒其对时间的观念。
7. 尽量鼓励患者发挥未退化之生活功能。
8. 照顾者应多吸取失智症的信息，并与医疗机构保持联系。
9. 随时注意患者的安全。

10. 照顾患者的人，应做好长期抗战的心理准备。

失智症家庭日常生活如何调整

因为每个失智症患者的情况都不同，所以需要非常个性化的照顾，不是三言两语就可以说清楚。但是原则都是尽量让患者发挥残存的功能，使其有独立感并保有尊严。

- 进食：定时、定量禁食与喝水，如果有需要，使用特殊辅助餐具。
- 穿衣：选择穿脱方便的衣裤鞋袜、按穿的顺序排列，如有需要可以给予简单提。
- 卫生：可将步骤简化或在用品上标注名称和顺序。
- 如果无法区分室内空间的患者，应在浴室、厨房、厕所区域的门上加上明显标示，设备加上标示和使用说明。
- 作息：应保持规律，尽量在同一时间用餐、沐浴、起床、睡觉，可多接触阳光和请患者协助简单家务。

失智症家庭居家环境如何安排

列出几个平常人容易忽略的：

动线简单顺畅，移除非必要的摆设和杂物，且避免经常性变更。

用对比颜色区分门内外或不同区域。

地板选用不反光且防滑的材质。避免使用地毯，因为不易清洁、易滋生细菌和绊倒。

光线充足，且亮度、色度一致。避免刺眼刺眼之亮光，注意阴影造成之视觉混淆。

走廊、楼梯、卧室或浴室加装夜灯。

楼梯或高低差可以加贴防滑条做提醒和防滑。

对认知有帮助的环境安排

时间提示：摆上简单、字体清楚的时钟和日历。室内可依节令摆上不同的盆栽或装饰。

物品提示：常用物品上标示名称：颶口杯、牙刷、毛巾、洗发精、沐浴乳。

空间提示：厕所、厨房、浴室、卧室、电灯开关。

怀旧提示：可摆放家人的照片，增加对人时地的认同感。可把患者过去喜欢的照片、海报作为环境布置。播放患者熟悉的音乐、电影、电视。

附：台湾大林慈济医院 失智症中心主任 曹汶龙 医生

<https://www.youtube.com/watch?v=jhAAWM4l1vl>

[返回目录](#)

【银光厨房】

银光厨艺秋日篇

张媛香



https://www.meipian.cn/4v70t261?from=copy_link&um_rtc=7ac04c83eca3469d1e4234f96d4a342e&share_depth=1&first_share_to=copy_link&v=6.10.2&user_id=122740482&share_from=self&first_share_uid=122740482&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6

爱在北窗下

——小说连载之六

哈永江

学敏还是第一次听阿娇谈到男朋友的，于是与她主动碰了一下杯，喝干杯中酒后，用鼓励的眼神听她说下去，阿娇也不回避，直截了当地说：“后来才知道，他是个吸毒者，搞得我好惨呀！”



学敏心中一惊，转头去看阿娇，只见阿娇像无事人一样继续说道：“其实我吧！就是那个新疆阿姨生的，她与父亲住的床就在北窗下，我本身就是北窗下的产物，所以我最恨的就是这北窗。”

阿娇说着抬眸看看学敏，神情很怪地说：“今后我不再叫你老师了，还是按最初相遇时一样，叫你帅哥哥，帅哥哥，其实我第一次见到你时，就感到你像他，说真话，他也是一位帅男，正因为他帅，我才对帅男很反感！还不止反感，应该说是恨，恨得咬牙切齿，他也是大陆人，所以在西岛看见你第一眼时，我真不想救你。”

学敏听得蒙头转向，没想到阿娇会说出这样的话，就以询问目光看着阿娇，此时的阿娇仿佛又回到了西岛，思绪悠悠地说：“正在我下定决心不想救你时，我看见了你的脸，那是一张执着的脸，与他完全不一样的，尤其你说的那句‘明明是位俄罗斯女孩，怎么说的是海南话呀！’，你不可能知道的就是这句话，你知道吗？就是这句话，我才决定救你的。”

学敏越听越糊涂，今天这位阿娇怎么了，说出的话怎么颠三倒四的，越说越离谱，尤其那声音，一会说得很标准，一会又很海南，突然，学敏大脑里又出现了一个身影，那身影太熟悉了，不！不！那是琳娜的身影，这是一年多来第一次出现的幻觉，与以前的不同是，以前幻觉中的琳娜始终是个实体，而现在却成了实实在在片状影子，那句话又响起：“明明是位俄罗斯女孩，怎么说的是海南话呀！”学敏突然有所感悟，难道当初琳娜做梦时是灵魂出窍？预感到后来的事情会发生？自己在西岛轻生时琳娜是在暗示阿娇救我？不！不！不，这也太不着边际了吧？学敏摇摇头，回过神来自语道：“那只是一句很普通的话呀！怎么会改变了你的看法？不会的，不会……”



“怎么不会，帅哥哥，你不会知道的，因为在我人生遇到第一次危险时，就是一位好心的大叔说出这番话，我才得救的。”

“你说什么？”学敏惊讶道，“好心大叔？什么好心大叔呀？”

阿娇辩解道：“对！是一位好心大叔！简单说，就是有人让我喝毒饮料时，是一位好心的大叔救了我，我当时不知说了一句什么，现在记不清了，只见他听了我的话，一脸惊讶，口中自语道：明明是位俄罗斯女孩，怎么说的是海南话呀！所以我对你说这句话时，我特别有好感。”

我听得乱七八糟，连忙问道“什么？什么？毒饮料？特别有好感？”

“就是在夜总会，”阿娇急切的解释道，“如果我当时喝了他们准备的毒饮料，我就会与误饮的其它姐妹们一样，被人家乖乖的领走了，关键时刻是那位好心的大叔听了我的语音，就惊讶地说，明明是位俄罗斯女孩，怎么说的是海南话呀！他说着用一杯伊珠红酒，换下我手中的毒饮料，使我才躲过这一劫”

学敏有所感悟，大概听懂了阿娇的话，就顺嘴说道：“你是说，那位大叔说的话与我那天自语话是一样的呗！所以你才出手救我。”

“差不太多，反正当时看到你的那种神态，我就一点不烦你了，还有呀！就是你不收我为学生，我也会心甘情愿为你做模特的……”

阿娇说到这里直直地看着学敏，过了好一会，又轻声说道：“我这一走就得一段时间，好呆这幅肖像画算是完成了，就算做个纪念吧”。

阿娇说着又看看北窗：“多少个岁月，我一直坐在那里做模特，我不在恨这个地方了，而是爱上这个地方了，我还想到那里坐坐”。

阿娇转头直视学敏，学敏从那恳求的目光中仿佛感到了什么，浑身突然热了起来，当把目光再次移向阿娇时，他发现那微红的眸子泛出迷人的光，像勾魂一样望着他。学敏一下子心态乱了，他见她已慢慢走过来，一股诱人的体香已进入了鼻孔，润入肺腑。学敏朦朦胧胧的感到她的浑身在颤抖，她在喃喃细语：“我好怕……真的好怕，抱紧我……到北窗下躺会吧……”

学敏听她在恳求自己，不自觉地抱住了她……

阿娇抬头看着学敏，轻声说道：“其实我一直在说慌，不是新疆阿姨愿喝伊珠红酒，是我不忘对我好的人，还有，新疆阿姨根本不会画画，是我找借口接近你的”

学敏被真情打动了，本能的抱紧阿娇，他感到那身子软绵绵的，已进入半昏迷的状态……

就在这时，阿娇的手机突然响了。只见她猛的一惊，迅速接起，表情也随之严肃起来，她用海南话说了几句什么，立刻挂断手机，推开学敏，惊慌失措地说：“不好了，他知道我在这里，我得立刻走，否则来不急了。”

阿娇说着拎起背包，猛的亲了学敏一口，就匆匆的下楼了。

学敏大脑一片空白，本能的来到北窗下，隔窗望去，只见阿娇一路小跑，与路边一位大叔一同手挽手，很快上了一台黑色豪华轿车，车子瞬间消失在视野中，学敏不知这位阿娇怎么会这样，说的是人话还是鬼话，他举头向远方望去，心中一阵恶心，不知是酸是苦，仿佛整个世界全都没了颜色。

[返回目录](#)

(全文完)



银光老年协会
Silver Light Seniors Association

招募 失智症照顾者

研究目的:

为了提高家庭照护者的照顾技巧, 减缓压力, 提高家庭生活质量, 乔治梅森大学开发了《关爱照顾者2.0》线上学习平台。

招募对象:

- 能阅读中文, 年满 21 岁以上
- 为患有失智症的家庭成员每周提供超过 10 小时的照护

参与内容

- 每周6次接收手机或微信推送短文或视频 (5-10 分钟阅读时间)
- 总共 3 次线上讨论 (30 分钟)
- 课程总共 7 周
- 完成问卷调查和访谈

参与福利

- 学习如何照顾和关怀失智老人
- 成为一名身心健康的照顾者
- 收到一定价值的礼品卡以及使用运动手环

项目负责人:

Dr. Alicia Hong 教授

银光联系协调人: 曾立新

手机: 571-528-3091

电邮: lixin20159@gmail.com

