

银光老年协会

Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2023年11月1日 第169期

责任编辑 徐印树 云艾青

目 录

【银光寄语】

《银光老年协会》简介.....

《银光通讯》简介

【银光通讯论坛】

感慨一篇笔酣墨饱的好文.....邹少男

【银光周年庆】

一次激情洋溢的周年庆典.....文：医友.王岚 图：李德天

庆贺银光十九周年庆典赋诗三首.....王岚.医友

温暖的大家庭.....媛缘

庆贺银光成立十九周年.....吴月兰.医友.王岚

李德天摄影摘录

【贺中秋】

笙歌留朗月，箫管乐中秋.....徐印树

庆中秋贺诗三首—嫦娥翩翩来做客.....医友.王岚

【银光风采】

莫道桑榆晚 为霞尚满天.....云艾青

玩年朋友（美篇）.....林爱俐

垂钓诗（三首）.....邹少男

泰森公寓华人谈话会的由来与发展.....李米兰

【银光厨艺】

品味中秋（美篇）.....张媛香

《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：[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：徐印树，邮箱为：xys1946@gmail.com
下期责任编辑：统一安排，稿件投递见下面！
- 3.《银光通讯》统一投稿邮箱：journalslsa@gmail.com，每月投稿的截稿期为24日

感慨一篇笔酣墨饱的好文

——兼述任《银光通讯》责任编辑的工作

邹少男

(一)

读《银光通讯》168期刊出的余文正老师的《桃李不言，下自成蹊》一文，深感此文笔酣墨饱，受益匪浅。

这篇文章写的太好了！把《银光通讯》产生的历史、发展阶段，以及改革、创新，叙述的清清楚楚，明明白白；把银光第十届理事会，特别是陈丽珍理事长，在《银光通讯》走到历史的路口处，是存还是废的关键时刻，把握正确的方向，给予充分肯定与赞扬。

这篇文章对《银光通讯》今后继续开拓、发展，更上一层楼，无疑起到加油站的作用。这样说，毫不为过。

这样的文章，在银光协会只有余老师能写出来。因为他是极少数几位目睹《银光通讯》的诞生，并为此做出不俗贡献的人。他在2011年9月编辑《银光通讯》第21期时，只是一个人在奋斗。但他以不懈的韧劲，努力扩充编辑队伍，终于在2013年上半年组织成立了《银光通讯》编辑组，笔者此时有幸成为编辑组的一员。



一张摄于2018年2月1日《银光通讯》100期前夕的照片显示，当时编辑组负责日常实际运作的成员有8位：（图片从左至右）前排：徐联舫、余文正、邹少男、贾志兰、舒朝濂。后排：杨毓兰、竺雪丽、施浣芳。在我的记忆中这是编辑组成员最多的时期。

一个普通老年社团的刊物，何以在长达10多年时间里，孜孜不倦，与时俱进，办得如此规模，如此红火？其奥妙就在于有方达上、余文正等等非同一般的老人在顽强的支撑与操作。

我没见过方达上老师，他在主编《银光通讯》时，我还没参加银光的活动。但我却亲眼目睹了余文正老师主编《银光通讯》复刊后的全过程，正是他那不俗的表现：全身心投入，不一般的执着；感人的人格魅力；谦逊，无私，大度，包容，勤奋，大局观念，甚至忍辱负重的胸怀；思维敏锐，思路清晰、宽阔；文笔犀利、深刻；慧眼识人，知人善任。才由接手时一人单打独斗，发展成活跃的团队，并使团队的智慧和力量得到充分的释放；并始终保持着开拓与超前意识。

使我印象特别深刻，难以忘怀的一件事是：2014年10月是银光协会成立第十个年头，为了庆祝银光老年协会成立十周年纪念活动，余老师提前半年，就拟制了一份多层次、多角度、庞大的宣传报道计划（草案）。此计划和构思在编辑组内进行商讨时，获得成员们响应和支持。在2014年3月13日银光理事会扩大会上，理事长指定余文正老师对“报道计划”的要点做了发言。会后不久，“报道计划”启动运作。

对这份庞大宣传报道计划的组织落实，余老师指挥若定，调度有序，忙而不乱。事情过后，我对他说：“说心里话，我真的替你捏了一把汗！”。我在想，一位瘦弱的老人，理工科专业，怎么能在与专业不沾边的领域，弄出来这么大的动静？这或许是责任，胆识，好学，才干和坚韧的毅力使然。

“报道计划”分纵横二条线进行：

纵线的重点是银光十年发展史。他领导编辑组组织撰写了20多篇文章，宣传报道各个阶段各个方面对银光事业起推动作用的优秀义工。加上几篇银光历史的综述，一部银光十年史就显现出来。十年中，前后三任理事长是最有代表性的人物，银光的发展成就与他们的努力密不可分。为此，编辑组确定双姥、徐联舫和邹少男三位主要撰稿人，报道三位理事长。在动笔之前，大家一起取得共识，就是要用团结的精神写好这三篇文章。团结是银光精神的组成部分，由于团结，银光才能取得十年的成就，有了团结，才能推动银光继续向前发展。编辑组为此组织了三次银光会员座谈会，每次座谈会约20人的规模。会员们在会上畅所欲言，

为三位（卸任和现任）的理事长“评功摆好”。每位撰稿人还花了不少时间对未到会的一些会员做个别采访，当然也包括对三位理事长进行一次或多次访问。形成初稿之后，又在编辑组内外小范围征求意见和进行修改，反复几次后，最终产生了三篇文章，它们是：

双姥：报道龚留英的“心系银光，奉献银光”，发表于8月份《银光通讯》第58期。

徐联舫：“银光事业不倦的拓展者王一宁”，发表于9月份《银光通讯》第59期。

邹少男：“银光人心目中的欧阳铭”，发表于10月份《银光通讯》第60期。

横线是由双姥老师以“和银光一起走来”为专题，组织对银光各分会、各专业活动组、对银光有贡献的人士视频采访，用文字和视频进行的报道。每周一期，采访活动得到欧阳铭理事长和当时的银光理事会理事龚留英的大力支持。他们二位也亲历亲为，参加了30期采访活动的全过程，此举深受广大银光会员的欢迎。因此，在很长一段时间内，银光的名声，银光的精神，在大华府地区的中文平面媒体，以及电子网路上不断地曝光。真可谓银光闪烁！大大提高了银光老年协会的知名度。

（二）

笔者记得当年置身在《银光通讯》编辑组里，深感这是个藏龙卧虎之地。在这里，时时都可以受到品味、学识、技能的传递和感染。我曾向每一位同仁请教过，都得到积极相助。我像海绵吸水一样，吸吮新的知识、新的技能。享受着治学氛围浓厚环境的喜悦。

笔者第一次编辑的是2013年7月15日出版的《银光通讯》第44期。令我高兴的是，恰好在这一期开始实验使用超链接，返回目录，并获得成功。

任责任编辑期间里，我共编辑了23期《银光通讯》。觉得有几件事值得一提：

1、从贾志兰老师编辑的《银光通讯》第51期开始，实验使用王焕澄老师为《银光通讯》设计的Word 样式模版来排版和编辑《银光通讯》的计算机模板，该模板不仅减轻了责任编辑的工作量，而且让期刊的页面更规范、更优化、更美观。试验获得圆满成功，贾老师立即把使用的经验体会写出来，发送给大家及时掌握。

2、我从第44期到50期连续编辑了7期《银光通讯》，其中第45期是在2013

年8月3日，专为悼念国宝级的音乐大师唐诃先

生而出的一期特刊。

唐诃（Tang He），原名 张化愚。著名作曲家，河北易县人，1922年10月28日生。1938年参加八路军。他创作的《我们的生活充满阳光》、《牡丹之歌》、《长征组歌》等经典作品，在六、七十年代风靡全国，澎湃了几代人的心。于2013年7月25日逝世，享年91岁。

唐诃先生曾来过银光老年协会，为银光协会谱写了会歌《银光颂》，并现场指导大家演唱。银光协会会歌《银光颂》的诞生，为协会增添了光彩，受到全体会员的赞赏。这是唐诃先生送给银光协会最好的礼。

3、《银光通讯》21期复刊后，我立即用简短的文字表达了对复刊的兴奋心情，没想到余老师由此记住了我。一次我在银光做义工，他找到我做自我介绍，并约我写一篇有关义工的文章。面对他期待的目光我应承下来，绞了两天的脑汁，终于抠出了一篇《感慨义工的力量》的文稿，在2012年1月6日《银光通讯》第24期上刊出。

这使我信心大增，接着就把来美国后看到的新奇事物，及日常生活中的趣事，不断通过电脑流淌出来，刊登在《银光通讯》上。这时余老师又鼓励我投稿，给我分析几家中文报纸栏目特点，指出投稿方向。当我投递的稿件真的见报，特别是刊在《世界日报》上后，我再也收不住手了，写东西竟成为生活的一部分。当我的文稿在多家中文报纸上占有一席之地之际，我又受领把每期《银光通讯》上的部分来稿，同时也向各家报纸投递的任务。此任务现已成为通讯责任编辑的职责。

4、从2015年8月1日发行的《银光通讯》第70期开始，由原先每月15日发行，提前至每月1日发行。

5、2015年4月16日银光老年协会召开了35人的理事会扩大会，广泛地听取了大家对章程修改（初稿）的意见。在吸取众人意见的基础上，又对文稿进行了修改。2015年5月28日理事会召开会议审议并通过了修改稿，会后对章程文本做了最后的完善工作。这次章程的修改，发扬了民主的精神，集中了群体的智慧，反映了协会对章程制定精益求精态度。新版章程将更能体现广大会员的意愿，促使协会运作的更加规范有序。

笔者在2019年8月编辑完《银光通讯》第118期后，因家务繁重，身体欠佳等原因，申请并获准不再履行责任编辑职责。

《银光通讯》是银光老人的文艺活动园地，是银光老人展示文艺才干的平台。本人有幸在这个园地里一直耕耘至今，从第44期至第167期，总共有161篇作品在期刊上发表。

我爱这个园地，也一直感恩这个园地。

[返回目录](#)

【银光周年庆】

一次激情洋溢的周年庆典

——银光老年协会成立十九周年暨乐园护理中心成立七周年文：

医友 王岚 图：李德天

金秋十月十五日，雨后初晴，阳光明媚。二百多名银光及乐园护理中心的老人齐聚乐园护理中心，参加银光老年协会成立十九周年暨乐园护理中心成立七周年庆典活动。庆典活动由银光老年协会和乐园护理中心联合举办。乐园护理中提



陈丽珍理事长作年度工作报告

供多功能大厅，并向本次庆典活动捐赠5千美元经费。

上午十点钟，第十届银光理事会理事长陈丽珍宣布庆典活动正式开始，并做了过去一年理事会工作报告。随后乐园护理中心董事长王继红致辞，并举行了赠仪式。

文娱节目开始前，银光理事会向85岁以上的银光老人赠送鲜花以示祝福。庆祝活动由银光上届副理事长龚蕊女士主持。她的主持风格大气庄重又不失幽默风趣。曾多次主持过大华府地区的文娱晚会，受到人们的一致好评。



龚蕊女士主持庆祝大会

文艺演出是庆祝活动的重要主题之一。本次文艺演出有各分会及直属活动组选送的声乐、戏剧、舞蹈、旗袍秀、健身操和太极扇等17个节目。这些节目大都排练数月，编导老师耗费大量心血，水平专业，精彩纷呈，观众目不暇接。

李继英指挥银光合唱队演出的青海民歌《花儿与少年》三声部合唱，拉开本场演出的帷幕。悠扬动听的歌声，唱出了青海民歌的风格；银光合唱队表演的男声小合唱《南屏晚钟》，歌声嘹亮，给人以美的享受；安妮湖分会选送的女声表演唱《上海谣》，用上海话和肢体语言表达了上海这片“十里洋场”的风土人情；维也纳分会选送的合唱《美丽的草原我的家》、英语歌《当我们年轻时》唱出了对草原的热爱和年轻人的激情；乐园王继红董事长用他那蒙古人特有的高亢嘹亮的嗓音

，演唱《父亲的草原，母亲的河》和《我的根在草原》。他身着蒙古服饰，手拿麦克风，边走边唱，慢步走上舞台，先闻其声，后见其人，仿佛天外来客，风格别具。舞台大屏幕播放辽阔草原的背景画面，他的歌声唱出了蒙古草原民歌风格，仿

佛骑上骏马驰骋在广阔无垠的草原上，震撼了全场观众，获得了雷鸣般的掌声。把整场演出推向高潮！



李继英指挥银光合唱队演出



李继英指挥演唱《花儿与少年》

银光民族舞蹈队表演的藏族舞蹈《卓玛泉》；银光交谊舞队演出的《探戈舞曲》；麦克莱恩分会选送的广场舞《心在路上》；泰森公寓分会选送的交谊舞慢四《月亮升起来》；沙利分会选送的交谊舞《友谊圆舞曲》；猎人公寓健身舞队表演的藏族三步舞《格桑花开》和《团扇旗袍秀》，演员们伴随着优美动人的音乐节奏，翩翩起舞。那优雅娴熟的舞步，展现了高贵典雅的气质，表达了乐观、纯洁、吉祥和追求幸福的美好愿望以及对大自然的赞美。

银光太极队演出的木兰太极扇《彩蝶纷飞》；安妮湖分会选送的健身操《尼玛情歌》，动作轻缓舒展，如行云流水，伴随节奏感极强的背景音乐，唤醒观众青春的激情，在美的感受中健身，在美的陶醉中养生。

银光越苑表演的越剧《十八相送》，是人们耳熟能详的传统剧目，其唱腔婉转绵软，极富感染力。表演者张媛香、童汉莉以纯正的唱腔和优美的身段获得观众的热烈掌声。

银光器乐队演出的器乐合奏《步步生莲》是一首二胡名曲，委婉清丽的曲调

，犹如清凉的雨滴，滋润人们的心田。由上海音乐家协会民族管弦乐会员、陆家嘴民乐团二胡演奏员单正法老师演奏的二胡独奏曲《赛马》，以铁蹄翻飞，万马奔腾的壮阔景象为背景，表达了草原牧民宽广胸怀和奋发图强的精神。

整台演出节目，均依银光会员能者为师的传统，编导和表演水平非常专业，给观众带来耳目和心灵的享受。获得一致好评。两个钟头高潮迭起的表演活动在兴奋，欢乐的气氛中落下帷幕！

表演活动结束，第十届理事会给为银光做出贡献的各专业老师和各分会会长颁发了荣誉证书和礼物，以鼓励更多人投入义工行列！



乐园护理中心向银光老年协会捐赠



银光越苑演出越剧梁祝-十八相送



藏族舞蹈《卓玛泉》



园王继红董事长演唱蒙古歌曲



男声小合唱《南屏晚钟》



单正发二胡独奏《赛马》



器乐合奏《步步生莲》



旗袍扇《荷花颂》



探戈舞曲



获得褒奖的银光各类活动编导及幕后工作的老师们

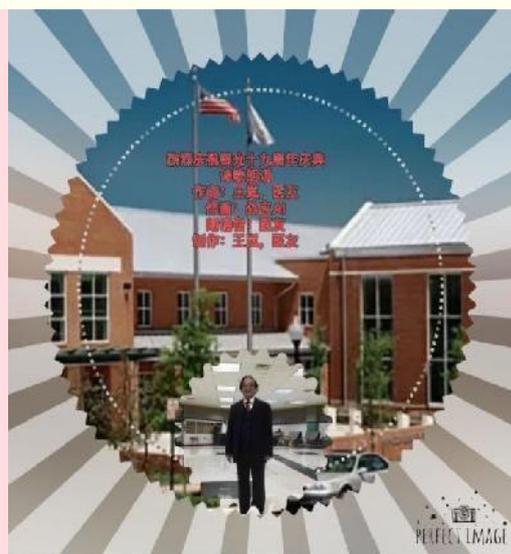
庆贺银光十九周年庆典赋诗三首

——暨重阳节祝贺视频

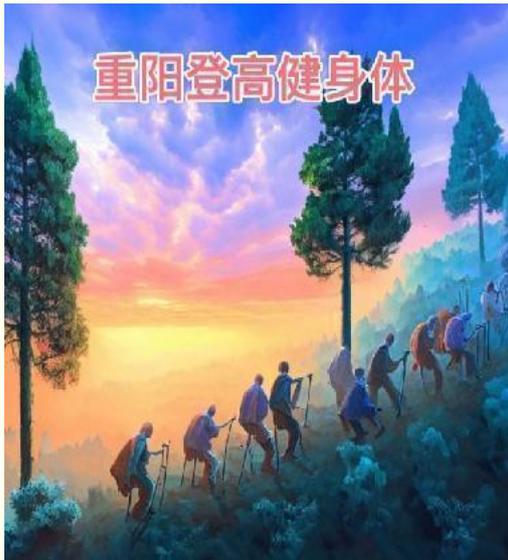
作者：王岚，医友 朗诵者：医友

插图：必应AI 视频制作：王岚，医友

重阳相聚人欢笑
—庆贺银光老年协
会成立十九周年
金秋枫红重阳到，
老友相聚人欢笑，
载歌载舞尽欢颜，
健康长寿最重要。



金色十月兴致高，
心旷神怡开心笑，
周年庆典齐聚首，
高歌热舞乐逍遥。



重阳登高健身好，
挚友相伴哈哈笑，
互相搀扶登山去，
老当益壮豪情高。



Youtube 视频链接 <https://youtu.be/JzvKL1YIbZM>

[返回目录](#)

温暖的大家庭

——银光十九周年庆祝活动感悟

媛缘

2023年10月15日是银光老年协会成立十九周年纪念日。大家很激动早早起床化妆穿上舞装奔赴乐园。这是我们退休后第一次这样打扮，带着我们精心排练的广场舞《心在路上》参加演出活动。

纪念活动首先由陈丽珍理事长致辞并做全面性的工作总结，陈理事长回顾总结了银光通讯编辑工作的心路历程，客观的简述了银光协会目前的状态，充分肯定了这么多年银光人的风采，同时非常感谢乐园王继红董事长对银光协会的大力支持及捐赠。演出活动丰富多彩有各种声乐和舞蹈，有为义工颁奖也为老人献出一点爱心。



活动的第二项是由理事们为85岁以上的老人献花。这献花充分体现了中华民族尊老敬老的美德，也诠释了银光老年协会的宗旨。在活动开始大家自豪而亲切地合唱《银光颂》歌曲。这首歌是著名作曲家唐诃先生专门为银光老年协会谱写的会歌。唱出了银光人的心声。反映了大家手拉着手，在银光的大家庭里，没有烦恼快乐的生活。

演出共17个节目，各个节目精彩，让人感动。乐器合奏及表演唱充分展示了每个人的艺术才能，娓娓动听。华尔兹，探戈舞，民族舞等各种舞蹈丰富多彩。戏曲选段梁祝《十八相送》的演员唱腔优美，一招一式惟妙惟肖，神态非常到位，把我们带入到戏剧的世界里。各个节目活灵活现、优雅动人。在精彩的藏族舞蹈《卓玛泉》里陈理事长也融入其中曼妙舞姿令人赏心悦目。还有健身操、太极扇等，演员们各个精神饱满、英姿飒爽。仿佛回到了青春的年华

乐园的王经理为大家演唱了两首优美动听的蒙古歌曲，王经理随着悠扬的旋律唱出是那天籁之音，仿佛把我们带到了辽阔的草原，好似看见了安闲的牛羊和奔驰的骏马。王经理有着蒙古人豪爽和仁爱之心为银光老年协会捐献了5000美元。他是海外华人的优秀代表，他的爱心传递给了银光老人温馨和动力，银光人感受到了他的深深的关怀和帮助，他的善行为乐赢得银光人的尊敬和景仰，我们感



谢他的美德。

更让人感动的是筹划活动的那些工作人员，从上报节目、演出活动、后期制作等等，他们默默的献出爱心，以他们精湛的技术和辛勤的劳动为这次活动提供了热情的服务和精美的作品。真让人敬佩和感动！

通过这次活动我深深感受到银光老年协会是一个温暖的大家庭，她洋溢着满满的爱。

[返回目录](#)

庆贺银光成立十九周年

吴月兰、王岚、医友

银光老年协会成立于2004年10月22日（农历九月初九）的重阳节。是一个在（Virginia）弗吉尼亚州政府和联邦税务署正式注册，符合IRS 501（C）（3）条款的民间团体。



银光老年协会是一个非盈利、非政治和非宗教的民间组织。我们的宗旨是通过发扬“奉献、团结、包容、服务”的银光精神，竭尽所能提供服务。协会以团结和服务本地华裔老人和社区为宗旨。帮助老人了解美国文化，注重强身益智，发展社交娱乐，丰富老年生活；推动华裔老人遵守法律规章，维护应有权益。

在银光老年协会有一群七八十岁的老年人，他们积极参加银光的各项活动，发挥银光人的义工精神，做出了积极贡献，

银光合唱队的赵永健原是沈阳音乐学院的教授，参加银光老年协会后，担当合唱队的声乐老师，教给大家音乐知识，教大家合唱，尽职尽责。著名音乐家唐珂先生也曾参加过银光老年协会，并为银光老年协会谱写了银光老年协会会歌《银光颂》。合唱队历任的声乐教师梁步升，李继英都是牺牲大量休息时间为大家准备合唱歌曲，制作伴奏曲，领导大家排练出高水平的节目，并到社区中心和乐园中心表演。

银光舞蹈队的唐映老师是舞蹈队的资深教师，家住得很远，十几年坚持到银光领导大家练舞蹈。孙燕平，翁凯伦都是七十岁以上的老人，他们领军的银光民族舞蹈队和交谊舞队，都排练出高水平的舞蹈节目，并经常到社区和乐园中心慰问演出。

银光越苑的第一任负责人是龚留英原理事长，她对越剧精益求精，经常拜访越剧名家，银光越苑排练出的节目都是高标准的，受到一致好评。

银光厨艺的负责人张媛香是位越剧，厨艺，园艺，垂钓的高手，她领导的银光厨艺大家群策群力，制作出很多美食，丰富了疫情期间人们的生活。

银光乒乓球队是一只全美老年奥林匹克赛的劲旅。多次获得双打第二名。

各个公寓的八十多岁的老年人都起到带头作用，如晨练太极拳，广场舞等，节假日演出合唱和舞蹈。王成杰，舒朝濂的全景摄影作品，受到大家的称赞。

在银光十九周年庆典之际，王岚和医友改编了一首老年的朋友们银光来相会的歌曲，表达银光人热爱银光老年协会的热爱心情。





乐园老人合唱队演唱《梅花赋、好人多》



[返回目录](#)

李德天摄影摘录

(有部分图片已经在其它文章采用)







[返回目录](#)

【贺中秋】

笙歌留朗月，箫管乐中秋

——银光森林猎人分会中秋盛会侧记

徐印树



中秋是大中华文化圈传统节日。中国，东亚、南亚各国乃至全世界华人都会以各种形式庆祝这一传统佳节。其范围和视野远超苏东坡的“千里共婵娟”，可谓全球共婵娟了。

节日来临之日，旅居北维州雷斯顿猎人森林公寓的华人欢聚一堂，共庆中秋佳节。三年来，由于疫情，我们公寓歌友没能象以前一样在中秋举办现场晚会。虽然这期间一直在网上学唱新歌，也举行过三次云上歌会，但只能视屏观赏不能现场表演，远没有现场表演直观、真切、热烈。因此，今年疫情缓解后，九月四日梁步升、曾祥意夫妇就在歌友群中建议中秋期间举办一个现场歌舞晚会。

这一建议立即得到分会会长刘仕萍、高凉英和歌友群的组织者贾志兰、竺雪丽夫妇的赞同和支持。消息传开之后，歌友和舞友们都热情支持、积极参与。

会长刘仕萍和舞蹈指导老师彭国庆、唐映、余文正三位很快就选好参加晚会的舞蹈（包括交谊舞），舞蹈队员每周三、四个下午在大厅积极投入排练。歌友这边在大家踊跃报名参加演出之后，梁、曾二位老师就在参加的人选中组织了几个小合唱，每天挤时间录音、伴奏、练唱。贾志兰、张运杼老师也积极组建小合唱

节目……公寓大厅每天晚上都回响着老人们久违了的欢乐歌声。

其实几个月来，每个周五下午公寓老人们在贾志兰老师、张运杼老师带领下，积极参加公寓社工 Jane 和温老师组织的唱歌活动，公寓已经热闹起来。主持周五歌唱活动的温老师特别支持中秋歌会，满腔热情地复印了歌会歌纸，和钢琴姚老师一起，每周五带领歌友重温老歌。

自九月以来大家积极排练节目，虽然人老了记性差，水平不高，但这久违了的歌声仍然唤起了大家演出的激情。为了紧缩演出时间，报唱的二十几首歌曲，被编排为十六个节目，其中有独唱，对唱、小合唱、七对夫妇的联唱，还有歌舞结合的排舞和浪漫的新疆舞，自由组合的交谊舞，精彩纷呈……。当节目确定之后，贾志兰老师立即着手制作精美的演出海报和节目单；梁步升老师还特地为晚会制作了晚会主题的“金黄色大月亮”和“2023 中秋”大牌匾；徐印树老师书写了晚会对联。

9月30日晚，公寓大厅布置一新，公寓华人济济一堂。歌会一开始，梁步升老师作了热情洋溢的致辞。随即插入一个特别节目：为歌会音响师孙贤颐老师祝贺生日快乐，曾祥意老师送上一束鲜花，全场响起“祝你生日快乐”歌声。歌会由竺雪丽、张运杼两位老师主持，她们配合默契，相得益彰。一开始主持人表达了大家对 嘉宾——社工Jane光临歌会的惊喜，全场响起了一阵热烈欢迎的掌声。她是特地从家里赶过来参加晚会，并作了精彩的发言。

参加歌会的共有70多人。还有其他族裔居民，其中韩国女士还表演了歌舞。公寓老人们在欢乐的歌声和轻快的舞步中共度中秋良宵十分开心！

晚会中，梁老师编排的民歌联唱很受观众的喜爱！同是85岁的邹怡、李林夫妇推着轮椅唱着《康定情歌》出场，金福林（87岁）齐桂华（84岁）夫妇唱着《敖包相会》出场，刘敏、孙凤琴夫妇（84岁，已过了钻石婚）唱着《夫妻双双把家还》出场，86岁的余文正和85岁的林伶俐老师，唱着：“请你走出门来，我亲爱的姑娘，没有你我没有幸福”出场！还有两对六、七十岁的徐印树、张梅先夫妇唱着《草原上升起不落的太阳》，梅崇淦、彭国庆夫妇唱着《在那遥远的地方》相继出场！这些经典的老情歌，大家歌词熟悉，唱出了年轻时的爱情！如今年老了唱起来更是妙趣横生，十分幽默！博得全场阵阵热烈掌声！

这次文艺演出，由于有众多德艺双馨的演员，有组织策划、编导，指挥、舞台布置、音响影像等各方面有能力、有爱心的歌友、舞友和华裔义工的参与，大家通力合作，才能奉献出这台成功的晚会。

我们还有86岁的老音响师孙贤颐老师，80岁的李德天、85岁的林伶俐二位老摄影师，他们默默在幕后为每个节目提供音响服务，几个钟头不停拍照、录像，为晚会留下一个个精彩瞬间！衷心感谢这些可敬可爱的老年朋友！祝他们身体安

康！永葆童心，永不谢幕！晚会在《难忘今宵》歌声中落下帷幕。“青山在，人未老”，明年再相邀！





(本文经梁步升、贾志兰修改定稿，照片由林俊俐提供，佳竹制作)

2023年9月8日

[返回目录](#)

庆中秋贺诗三首—嫦娥翩翩来做客

王岚 医友

我们以浪漫的文学手法创作了三首反映银光人准备十九周年庆典的热情，并虚拟嫦娥翩翩来做客，天上人间同庆贺的美好情节，庆贺热闹的中秋节！



周年庆典排练忙，
歌声嘹亮舞翩迁，
嫦娥翩翩来做客，
天上人间共婵娟。



越苑姐妹求精益，
动听越曲冲天庭，
嫦娥应声来做客，
银光美食赞不停。





配乐：明月几时有

<https://youtu.be/PBOYbvwkCxU>

[返回目录](#)

【银光风采】

莫道桑榆晚 为霞尚满天

——公益也是快乐

云艾青

金秋十月，枫红桔黄。23年10月15日银光老年协会迎来了十九周年华诞，乐园看护中心也同时迎来七周年生日。两家联合在乐园看护中心举行了隆重热烈的周年庆活动，银光各个分会及直属活动组演唱了歌舞，戏曲和乐器合奏，整台演出长达两个小时，演员们以优美肢体语言展现了心灵的回响，悠扬动听的旋律流露出思绪的绵长。再现了银光老人的青春活力和乐观豁达的精神风貌

每次的活动中总有那些人无声的默默付出，如组织策划，编导和演员，还有幕后的声光布景，正是她（他）们的辛勤奉献，成就了一台精彩纷呈的文艺节目。就我所知银光合唱队的李继英老师克服家中很多困难和自己身体有病的情况下，每次的教学排练都一丝不苟，精益求精。牺牲了很多的时间为大家写歌编曲制作演唱曲目，为我们提供了非常便利易学易掌握的学习好方法。

毕明方和王志兰老师在我们合唱队练歌时，总是身先士卒为我们做各种示范试唱，对大家的各个要求和注意事项特别细心周到的给予讲解和指导，同时与李继英老师一起为我们每一首歌制作的范唱带推送大家学唱，这些无私奉献给我们提供了快乐和信心。

演唱穿上漂亮的演出服会给节目添彩，但每个节目的演出服都是我们的好管家计丽英和陈华老师在为大家服务，同时张运桡也做了大量细致的管理工作。

银光交谊舞蹈队的龚蕊老师每次把她上班的时间想办法腾出了指导大家学舞，她那诙谐幽默和蔼可亲的教学方法大家特别喜欢。

林爱琼老师一直带病给维也纳活动中心的演出弹奏钢琴并指导演唱技巧和要求等，她心系大家乐于为公益事业奉新爱心。

公益也是一种快乐，公益活动的意义还在于自愿奉献，我们的群体中还有很多我不知道的公益志愿者做一些公益活动，他们义务奉献，从不索取，而体现的是他们心中的一份净土。团队合作很重要，公益活动需要团队合作来实现共同目标，从而确保本次活动圆满成功！银光精神就是这种老有所为，无私奉献的义工精神。让银光精神不断发扬光大！感谢他（她）们！

题注：莫道桑榆晚，为霞尚满天。出自唐代诗豪刘禹锡应和诗《酬乐天咏老见示》意思是即使已到晚年，也要老当益壮，老有所为，积极进取。



本次活动部分志愿者



[返回目录](#)

玩年朋友（美篇）

林爱俐

我是一名物理教师，在国内从教三十年，1993年退休，至今也正好三十年。1998年移居美国，先是在儿子家，含饴弄孙，2013年入住老人公寓HWFH。

晚年生活是我生命中再一次的玩年。通过参加“银光”和老年公寓的活动，我结识了很多朋友。友情滋润了我的晚年生活。



https://www.meipian.cn/4wugsjpa?first_share_uid=4691660&first_share_to=copy_ink&share_depth=1

[返回目录](#)

垂钓诗（三首）

邹少男

垂钓乐

今年开春以来与老伴俩，会同钓友老李老张夫妇，数次到几十公里开外一处垂钓。每次总会有小银鲈，以及鲈、鲤、鳊等鱼中招上钩。同时也深深感到：不管有多少渔获，都敌不过垂钓过程的乐趣，还有那美丽的山水景色。

掠过微波起。
晨光斜照湖水亮，
一排钓竿岸边立。
铃声清脆竿头低，
钓翁眼快碧水一潭落谷地，
轻风脚步急。
扭身挑竿姿态美，
收线方见鲈或鲤。

2023年6月29日

写于垂钓现场



垂钓强体

2023年8月9日，与老伴早起，去几十公里外钓鱼。现场一派初秋的气息，触景生情，记录如下：

八月岸草绿变黄，
湖水随风起微波。
水中鲈鲤肥美美，
钓翁挥竿猎鱼忙。
挥竿次以数百计，
竿竿皆充满希望。
垂钓在乎渔获多，
更图壮骨肺活量。

2023年8月9日

写于钓鱼现场

初秋垂钓

2023年9月2日清晨，与老伴来到离家几十公里外的一湾碧水垂钓。迷人的初秋景色，均衡了垂钓的兴奋，获得垂钓、观景双丰收。

碧水岸边绿一片，
红叶缀绿一点红。
初秋爽风拂碧水，
微波粼粼对空天。
美景入眼沁心间，
钓翁振奋一竿竿。
垂钓岂止为渔获，
天阔地广收胸田。

2023年9月2日



[返回目录](#)

泰森公寓华人谈话会的由来与发展

执笔：米兰

信息来源：巴兆庆、韩东丽、汪基铭

Tyson's Towers Apartments (泰森老人公寓) 毗邻维州七号公路生活商业圈，步行可达两个地铁站，公寓大院的路口就有公交车站，生活交通十分便利。公寓大楼位置闹中取静，前有涓溪，背依林丘，四周被郁郁葱葱的绿树掩映及鲜花点缀，时有梅花鹿火狐狸等许多可爱动物出没踱步于此，是养老延寿的良好环境。这个老人公寓四十年来管理有序，活动丰富，公寓中超过五种不同族裔的老年房客友好和谐地生活在一起。公寓的老人活动可以参见公寓办公室每月一次的新闻简讯。特别值得一提的是，新闻简讯活动时间表上有一项Chinese Chat (华人座谈会) 的活动，已坚持开展了近20年。

泰森公寓华人座谈会的与会人员是居住在本公寓的华裔居民，在每月的第一个周二晚上举行一次座谈会。每次座谈会的活动包括歌唱交谊和有关健康、生活、科技与公寓信息等方面的主题演讲及游戏，不涉及政治与宗教。每期都有专门的主持人提前通报公寓办公室发布会议告示，布置会场，组织安排主题演讲，主持游戏活动并发放奖品，不时有茶汤和小点心。逢年过节华人座谈会总是组织举办华裔居民编演一些精彩的节目庆祝晚会，还备有精美餐点，现场气氛活泼热烈。公寓华人有坚持多年的舞蹈队，不断创新学练新舞、快乐健身并参加各种演出，充分展现优雅老年的靓丽舞姿。公寓还有华人合唱队，歌友们笑称唱歌可按摩内脏愉悦身心保健康。华人座谈会还常常关怀慰问高龄老人，配合捐助疫情中医务人员、银光协会及有灾难民，协助公寓举办的各族裔居民多种活动等...总之搞得有声有色，相当活跃。多年来受到了华裔居民的欢迎及公寓管理人员的支持。

泰森公寓华人座谈会是如何产生的？是什么信念支持一批又一批的华人房客把这个座谈会坚持活动了近20年，而且办得越来越有创意呢？据在公寓居住了25年的巴兆庆老人回忆，约从2003年起，公寓的华裔居民已达60户近百人，大家都有聚会交谊游戏等愿望和需求。为了凝聚华人居民团结互助的精神，发扬中华传统文化，丰富华人精神生活，当年由高庆辰长老牵头，与陶家桦、潘柱材等先生商议发起，提议向公寓办公室申请每月召开一次华人座谈会。2004年泰森老人公寓华人座谈会正式被Fairfax教育协会退休住房公司批准，开始活动。

泰森公寓华人座谈会主持人起初由陶家桦和潘柱材担任，2006年由公寓房东

委员会中的华人代表巴兆庆接任，后增加到由韩东丽、巴兆庆、林清秋共同担任。林清秋回国后，由黄义珍接替她的工作。随着时间推移，老主持人年事已高，2016年改为每年12人轮流主持。近两年经商定，泰森公寓华人座谈会由选定的与会志愿者12人按季度分为四个主持人团队，每队3人，1名召集人，各负责一个季度的华人座谈会活动。还订立了泰森公寓华人座谈会公约，详细明确了主持人团队的工作内容及相关注意事项。目前华人座谈会4名召集人分别是汪基铭、於蔚炎、莉莎和诸葛毅。

近20年来，泰森公寓华人座谈会一直凝聚和温暖着华裔居民们的心。华人座谈会的主持人身先士卒，带头热心为大家服务。如巴兆庆、韩东丽及莉莎、李沅等，经常主动开车为华人座谈会买食品、奖品、自制茶汤或点心并努力节省经费。在泰森公寓，积极主动为华人为公寓作奉献已蔚然成风。著名画家宦磊(宦顺源)每年公寓华人春晚都会挥毫做一幅生动形象的生肖画。他年迈身体不力后则是李沅接画春晚生肖图。郑梅芳回国时自费购买了灯笼春联等春节庆贺用品，并先后和方允明、朱德祥、汪基铭、陈时达、孟本元、邹少男等等许多华人积极认真地布置会场。音像系统调试主要由孟本元负责，拍摄录制则主要由专有义工承担。历届公寓春晚主持人曾有陶家桦、巴兆庆、韩东丽、李米兰、陈燕、童汉莉，他们和毕丽珠、黄义珍、诸葛毅等老师以及各节目的负责人为历届春晚节目编导排演倾注了大量心血。疫情期间章水金、李沅、刘莲娣还想方设法通过zoom组织安排了精彩的网上春晚。公寓住房时有变化，巴兆庆、徐联舫、汪基铭先生先后承担变更打印华人通讯录任务。巴兆庆、卢义民多年担任公寓每月新闻通讯的中文翻译及公寓全体大会的现场翻译，萧玉梅也曾参与翻译。陈时达先生和莉莎常用英文帮助华人与公寓活动组织者沟通。

近二十年来泰森公寓华人座谈会给大家办了许多实事，每年有聚餐或节日晚会，还给出勤率高者及优秀义工发过优质奖品，还曾赞助办公室给公寓居民电脑室买过一台大屏幕彩电。他们的财务资金来源于何处？来源主要有：

* 银光年度红包-----银光老年协会每年给各分会包括泰森公寓华人座谈会赠送红包。

* 活动收费-----华人座谈会参加者每次活动交费1美元，以前经费困难时曾加收1美元。聚餐或晚会每人交5--10美元。

* 义工与参会者捐款-----多年来，有优秀义工为华人座谈会捐款200美元。韩东丽的干女儿捐款100美元。华人老住房梁业锴先生在弥留之际有感于多年来公寓华人座谈会对他的关照，遗嘱女儿为华人座谈会捐款100美元。

* 义务理发收入捐款-----2015年以来，有一手理发手艺的汪基铭老师主动低收费为公寓华人理发，已坚持至今，有了较可观的收入。这些收入他一分钱没留

，全部捐献为华人座谈会的活动经费。

华人座谈会所有的费用均有专人管理。过去会计出纳都由李美卿承担。李美卿退后会计是李沅，出纳是巴太太。所有账目都有账本收支明细记录清楚。另有座谈会用品奖品流水账每季度由主持人团队记录、保管、交接。

多年来，泰森公寓华人座谈会作为华裔在泰森老人公寓中一支发展稳固影响深远不容忽视的生力军，已经取得了可喜的成绩。目前泰森公寓华人座谈会也在努力创新，进一步提高活动品质及吸引力，带领华裔沿着正确的轨道向前持久地发展下去。

2023年10月



[返回目录](#)

【银光厨艺】

品味中秋（美篇）

张媛香



https://www.meipian.cn/4xbg24ew?from=copy_link&um_rtc=e22eaaa55c23144c2098c1b9555dc77f&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



[返回目录](#)