

银光老年协会
Silver-LightSeniorsAssociation

银光通讯

2024年1月1日 第171期

责任编辑 徐印树 肖玉萍

2024

目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
【理事会通知】	
【银光论坛】	
音乐的力量.....	吴月籼
【银光活动】	
队长辞职有感.....	峪 岚
老吾老以及人之老.....	若 霜
友谊使者 爱心奉献.....	文：张媛香 图：裴异秀
慰问联欢 老少同乐.....	文：徐和仁 图：林俊俐
【圣诞专辑】	
圣诞节的来历和意义.....	肖玉萍
庆贺圣诞节赋诗三首.....	医友 王岚
圣诞节的白宫.....	裴颖毅
【旅游观光】	
西班牙拉科鲁尼亚海港（三）	邹少男
葡萄牙里斯本观感（四）	邹少男
【银光文苑】	
美国遇到的插队.....	徐联舫
生活见闻二则.....	春 兰
【银光厨艺】	
银光人的美食篇（美篇）	张媛香

【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170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)
《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！
2. 《银光通讯》统一投稿邮箱：journalslsa@gmail.com
每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)

【理事会通知】

2004年，在老一辈银光人的努力下，大华府地区的老年华人民间团体——银光老年协会呱呱坠地，如今已走过了二十个春秋，发展成一个拥有11个分会，11个专业团队，1500多人颇具影响力的华裔老人组织。

即将来临的2024年，是银光老年协会20周年华诞。理事会决定早做准备，隆重举办纪念活动。12月1日，第十届理事会召开专题会议，研究部署20周年大庆相关事宜。

一、会议决定庆祝活动舆论先行，利用自己的宣传平台《银光通讯》，开辟“银光论坛”专栏，请银光老年协会的创始人、元老和为银光老年协会发展壮大做出卓越贡献的各方面的专业人士，就银光老年协会的成长历程、成就和对未来的展望，撰写文章或接受访谈，总结经验，提出指导和建议。

二、请各分会和专业队负责人组织专人撰写文章，回顾发展历程，开展的各类活动，总结经验，提出未来规划。

三、本次活动为期一年，每期银光通讯将刊载此类文章。

银光老年协会理事会

2023年12月5日

[返回目录](#)

音乐的力量

——坚持与奉献的旋律

吴月蘭

在音乐的世界里，有一种声音就像一缕柔风，给人们带来喜悦和力量。如同一曲绽放的旋律，让欢乐在心中荡漾，力量在每个音符中蔓延。银光合唱队李继英老师就是这种旋律的谱写者和传播者，她的无私奉献精神本身就是一曲激励的旋律！

李继英多年以来担任银光合唱队的指导老师，她用自己的专业知识，培养了一批又一批声乐爱好者，不断创新、排练出独特的节目。用歌声给银光老人带来快乐，唤醒银光老人青春的激情，留住银光老人青春的记忆。银光合唱队同银光民族舞蹈队，成为银光文艺团队的骨干，每次大型庆典和对外演出活动都有精彩表现。

今冬11月中旬，李老师因为脚痛不得不接受手术，却在术后的当天，忍受着疼痛坐在电脑前完成了《北风吹新唱》的编配和录制，以及观看学员练唱的视频作业《圆圆的思念》歌曲三声部合唱，这首歌的词曲由李老师亲自改编。她不仅用心倾听，还细心地分析，针对存在的问题和特点提出高效的指导建议。

为了抓紧时间不耽误课程进度，在伤口拆线后靠着医用鞋的保护，由裴异秀接送，重返课堂，全情投入教学。她先讲解了相关理论知识，再带领学员们歌唱练习。她用生动的语言和形象的比喻，让学员们轻松掌握三声部合唱的技巧和方法。然后，学员们按声部进行分组练唱，互相交流和切磋，提高歌唱的水平。在练习的过程中，李老师不厌其烦地指导纠正发音和节奏。三声部合唱是一种有趣又富有挑战性的演唱，要求音准协调，音量平衡，节奏一致，和声和谐。李老师授课热情而生动，耐心地指导每一位学员，讲解每一个音符、每一个节奏。学员们聚精会神地倾听着，仔细地记录，反复地练习。为了让学员更好地理解歌曲的情感和内涵，亲自示范演唱，指导学员们通过调整音调、气息、力度和节奏等方式，更好地表达歌曲的情感。在练习过程中，她还特别关注每个学员的表现，针

对不同声部的问题给予个性化的指导。对于音调不准的学员，李老师建议他们多听多练，感受音符的准确发音。通过调整音调、力度和节奏等方式，提高音乐感。在她耐心的指导下，学员们逐渐掌握了演唱的技巧，歌唱水平显著提升，歌声也变得更加优美动听。最后，学员们用自信和激情，合唱了《北风吹新唱》和《圆圆的思念》这两首歌曲，展现了他们的进步和成果。



李继英老师在伤口尚未完全康复的情况下，就带领学员参加了社区慰问演出活动。他们满怀激情地演唱了英文歌曲《友谊地久天长》，用精彩的表演赢得了观众们的高度赞扬和热烈掌声。

演出结束后，学员们的心情久久不能平静。他们深知，如果没有李老师的坚持和带领，无法取得这样的成绩。李老师自己身体力行，无论遇到什么样的困难和挑战，都应该坚持下去。这种无私奉献的精神不仅在教学上可见一斑，更是一种激励的力量。她的坚持让大家认识到，岁月并非阻碍，而是一种沉淀，岁月可以积累经验、知识和智慧，让人更加成熟和自信。

每一次合唱队的表演，都能感受到音乐奉献与激励的旋律带来的心情愉悦。

正是因为她的指导和激励，大家才能在舞台上展现出最美的歌喉。这不仅仅是一位音乐老师的个人故事，更是对团队协作和激励力量的生动写照。从李老师的经历中，看到了一个拼搏、奉献、激励的楷模，她的坚持给学员们树立了学习和奉献的典范。

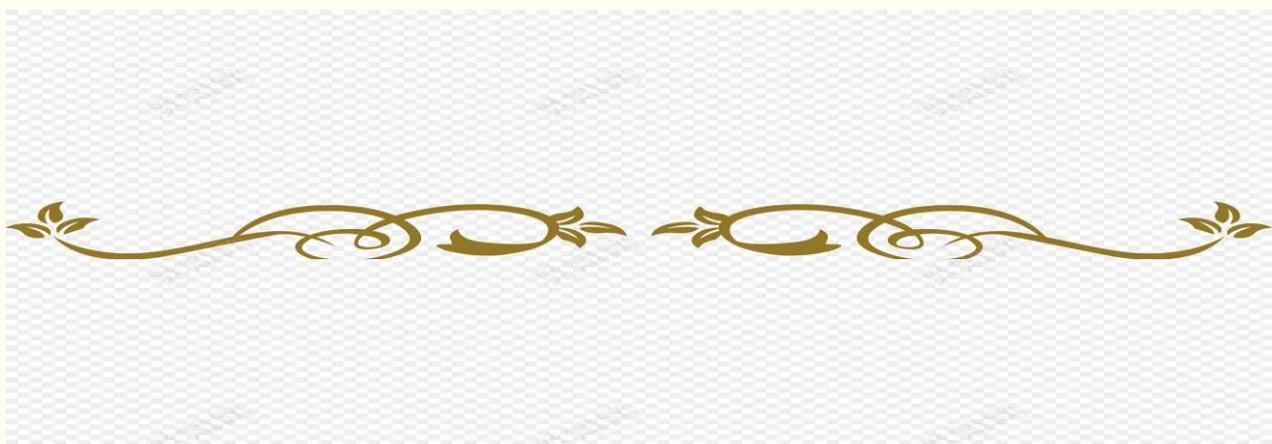
王志兰和毕明方两位老师是李继英老师的得力助手。他们不仅在教学上给予很多帮助，还在团队建设和管理方面发挥着重要的作用。但恰逢这个期间，他们因为度假和回国处理重要的事情而暂时离开美国，合唱队面临一个特殊困难时期！

李继英老师的努力和奉献精神，感染着学员们用心做好自己最喜欢的事情。合唱队在张媛香，陈华理事和逢永璇，计丽英，乌茹芬，陈良建，李燮元等歌友的带领下，按时恢复了活动。他们的坚持和付出，塑造了银光合唱队这个充满团结，活力和激情的音乐团队。

在这个充满挑战和机遇的时代，需要更多像李继英老师这样的奉献者。坚持与奉献是人生中不可或缺的品质，在困难和挫折面前不断前行坚持不懈。

李继英老师的教学经历，也反映出音乐教育的重要性。她不仅传授给学员们音乐技巧和知识，更重要的是培养了他们坚持、奉献和激励的品质。在音乐教育中，学员们不仅可以提高自己的音乐水平，还可以通过团队合作和表演展示自己的才华和能力。同时，音乐也是一种表达情感和传递信息的方式，可以帮助人们更好地理解 and 感受生活。因此，音乐教育应该得到更多的重视和支持，让更多的人能够享受到音乐带来的美好和力量。

在音乐的世界里，坚持与奉献的旋律永远不会停息。李继英老师无私奉献和教学精神，不仅影响了银光合唱队的学员们，更激励着更多的人去追求自己的梦想和目标。让我们一起用坚持和奉献的精神，书写属于自己的精彩人生！





【银光活动】

队长辞职有感

峪 岚

在银光民族舞蹈队担任队长的孙燕平，因健康原因辞去了舞蹈队长的职务。多年来，她为民族舞蹈队呕心沥血，用热情和汗水浇灌了这个家园。在她辞职之际，队友们纷纷在微信群里发帖，留下肺腑之言。这些感人至深的文字，表达了队友们对她热爱和肯定，也表达大家和她的深厚情谊。特摘录部分内容，在这里和大家一起来分享。

XP：我非常感谢孙老师为民族舞蹈队的所有付出。特别是我，花甲之年才开始学跳舞，因为悟性差等因素，导致我和舞友们的差距大，孙老师总是不厌其烦，言传身教的教我，现在回忆起来都特别感动。希望孙老师多保重身体，依然舞出您的美姿。

LZ：感谢孙老师为舞蹈队的付出。我第一次上课，孙老师已是抱病参加，但仍忍著腰痛指导大家跳舞。对我这外来客更是照顾有加。孙老师温文儒雅，气质恬淡，对于舞蹈及服装的

设计选择，有独到的眼光。我有幸可以在孙老师的指导和姐妹们的陪伴下，终于在 65 岁以后圆我的小女孩跳舞之梦。

孙老师现在卸下担子可以专心调养身体，希望很快可以归队。

ZF: 非常感谢孙老师对舞蹈队的辛勤付出！希望孙老师多保重身体！我们期待您早日归来。感谢有你！

MJ: 感谢燕平对舞蹈队的所有付出！多年前，燕平和唐映这对黄金搭档担任舞蹈队长，耐心的教学舞蹈，把一大帮舞盲老太婆调教得有模有样。排练出很多精彩的节目，受到高度赞誉。长期以来，舞队的团结友爱和队长的亲和力是分不开的。我很享受舞蹈队这个温暖的集体。如今唐映已退二线，燕平又因身体原因辞职。真让人感到不舍。老年人健康开心最重要，祝福燕平安心保养身体，早日恢复健康！

YL: 燕萍老师，得知您身体不佳并决定辞职，让人感到十分不舍。老年期的生活难免有一些挑战，我们都曾有过类似的经历。愿您能够轻松放下负担，专心治疗安心修养。期待着您早日恢复体力，健康回归，我们渴望再次欣赏到您优美舞蹈和舞姿。姐妹们都非常思念您，保重！

TY: 很幸运能和众多爱好舞蹈的姊妹们一起欢乐练舞和演出。2010年结识燕平，一开始就欣赏她的聪慧能干，是合作的好伙伴，她在当年蒙古舞的表演中亮丽登场。10年来，燕平为舞蹈队付出的心血不仅是她本身精彩的表演，更是做好选材、示教和团结队友…，换来硕果累累。我理解燕平因需治疗休养而辞去队长之位，盼望你早点回来相聚。

JY: 前面各位的发言表达了我的心声。

卸下工作包袱，安心治疗修养。

盼你早日康复，再续姐妹情长。

理解万岁！

GQ: 燕平老师安心调养身体，盼您早日归来与我们一起轻松快乐的跳舞！你带领民族舞队的独特魅力和对银光的卓越贡献是众所周知的，你赢得了我们大家的崇敬。衷心祝愿你身体早日康复！放下包袱了，心情轻松愉快，身体定会很快康复，一定能像唐老师一样，青春永驻，妙曼舞姿常荡在我们身旁。盼燕平老师早日归来！

LP: 燕姐好！您说得太对了，姐妹们说得非常全面，都是肺腑之言，再说也很难想出新词了，小妹就不再赘述，希望能与这些志同道合的姐妹们以舞交友，常聚不散。

YL: 燕平辞去舞蹈队长，是舞蹈队的一大损失，多年来，燕平带领舞蹈队活跃在银光和社区舞台上，本着服务大众娱乐自己的目的，演出了一支支绚丽优美健康的舞蹈。她温文尔雅，很有亲和力，将队员紧紧团结在一起，使舞蹈队犹如一个温暖的大家庭。多年来在没有专业老师的情况下，她身兼二职，既是队长又是老师，她和唐老师能者为师，自编自导了许多优秀的节目。她一手举着手机看，一边领着大家跳舞的画面，至今还历历在目。她意志坚强，很有毅力，带着病痛领舞是常有的事。如今她病得这么厉害，在某种程度上也是舞蹈队拖累了她。现在她需要安心养病，辞去队长职务，我们既惋惜，又不得不忍痛支持。盼望着她早日康复，重返岗位。

孙燕平队长用她的人格魅力，赢得了大家的尊重和感谢。她的无私奉献将铭记在每个舞蹈队员的心里。衷心祝愿她早日康复，回归舞蹈队！





Perfect Image

老吾老以及人之老

——记亨顿高中合唱团演出的联想

若 霜

12月14日亨顿高中合唱团到亨顿老年中心做慰问演出。学生们穿着欧洲中古世纪时的服装，个个精神抖擞，清新亮丽。学生在没有音乐伴奏之下，用合音演唱多首圣诞歌曲。演唱水准令人惊艳。表情动作随着歌曲旋律，自然流露，活泼可爱。音乐飨宴之后激发了许多联想。

二十多年前，我已经开始做义工。当时是跟慈善团体四处做慰问活动。固定常去的地方是看护中心和疗养院。见过许多被看护者，要嘛躺病床上，要嘛精神涣散四处游走。许多人年轻时叱咤风云，事业有成。但是敌不过大自然的法则，病了，老了，无法照顾自己，家人也无法分身，只得送到有专业看护的机构。看过公立的疗养院，由于护士和居民的比例较高，因此护士只能按时喂药和清理。我们去拜访时，精神还清楚的，还有体力的，会跟着一起做活动，精神亢奋。我们离开时他们会依依不舍，一再叮咛：再来！再来！一个印象特别深刻的案例，老人家因为身体虚弱，无法到大厅参加活动，要求我们活动结束后去他房间为他唱歌。我们在他房间弹吉他，唱歌，老人家开心的一直笑，跟着拍手。两天之后我收到通知，老人家一直保持快乐的心情，跟护士说这是他在疗养院最快乐的时光，然后带着满足的微笑走了。私立的疗养院，看护中心，经营照顾的情况好很多。有一些机构还定期有人来帮忙做头发，擦指甲油；定期的出游，看表演。当然价格不菲！然而不管是在哪种机构，老病就是老病，不分贫富，都是需要被帮助，被照顾的。

曾听过年轻人对老年人的不屑和不尊重。他们忘了每个人打从出生都是朝同一个方向前进。这次高中生能够发挥他们的才华，带给他人欢乐。从年轻时培养付出关怀的心，这颗种子在他们未来人生旅途上，可以使他们懂得感恩，关怀，分享喜乐；从而有更好的人际关系，将会事事平顺。当我们有能力去帮助他人的时候，绝对不要吝啬。把爱心和关怀带给将被社会遗忘或他们遗忘了社会的人，在最后的记忆中留下最快乐，最温馨的印记。

曾几何时，我也成为被关怀的对象！心中酸甜苦辣五味杂陈！但这就是自然

的法则，后浪推前浪，不往前进是不可能的！当我们还有时，尽量给予；当我们缺乏时，自然有爱的回馈！善与爱的循环，生生不息！





[返回目录](#)

友谊使者 爱心奉献

银光小分队在Sunrise at Fair Oaks护理中心慰问演出纪实

文：张媛香 图：裴异秀

12月9日上午，虽是初冬，但是风和日丽晴空万里。在温馨而充满活力的氛围中，银光演出小分队在 Sunrise at Fair Oaks 老人护理中心举行了一场精彩绝伦的慰问演出。这是继今年5月27日后，我们再次踏入这个充满爱心的地方，用音乐和舞蹈为老年朋友们带去欢乐与慰藉。

演出于上午10点30分开始，持续至11点30分。所有演员和义工们在10点之前到达现场，进行了精心的准备工作。尽管天气寒冷，但我们的心被彼此的热情和对艺术的共同热爱所温暖。

本次慰问演出共有九个节目，多样而丰富。首先是民族舞蹈队带来优秀节目群舞《卓玛泉》“你是天边飞来的清泉，千里万里哟从雪山来到人间”，宛如一群美丽的藏族姑娘，像天外仙女载歌载舞，虔诚地表达对冰川、雪山的崇敬与赞美，她们优美的舞姿充满激情与活力，观众报以热烈的掌声。

器乐队带来二胡独奏《茉莉花》还有陈慧女士的伴舞，舞姿轻盈婀娜多姿。二胡的音色与伴舞完美融合。得到经久不息的掌声。

合唱队带来的感人至深的《You Raise Me Up》得到精彩展现！给老人送去了暖暖的爱心。紧接着是一系列精彩的舞蹈和音乐表演。

HWFH 的《太极功夫扇》只见二位身着白色太极服，手握红色太极扇的演员在紧锣密鼓声中，挥舞太极扇按照套路中的动作有动有静，动静结合完美的表演给人以美的享受。

HWFH 的舞蹈《格桑花》、由三位身着藏族服饰的表演者，看似妙龄少女，实际她们平均年龄77岁，在格桑花悠扬的舞曲声中，仍然迈着轻快的步伐翩翩起舞，舞姿恬静优美。

美妙的独舞《芦花》在“芦花白芦花美千里万里紧相随”优美的乐曲声中。黄韵桦老师如飘逸的仙女舞步轻盈的在舞台上翩翩起舞，在芦花优美抒情的音乐声中，我们仿佛看到芦花满天飞舞的状态，是一支非常优美的芭蕾与古典元素相

结合的抒情舞蹈。观众们惊叹不已，报以热烈的掌声。每一个节目都展现了演员们的才华和对艺术的热爱。

特别值得一提的是，LAH带来的椅子操，《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。演员们的有韵律的表演带动台下互动，让轮椅上的老人激情澎湃舞动起来。

全体演员用英语演唱的《友谊地久天长》赢得了观众的热烈掌声，台上台下齐声合唱。《友谊地久天长》不仅展现了艺术的魅力，也是合唱队用英语沟通走向社区展现才华，为这次演出增添了无尽的光彩。

我们还特别准备了歌单发给观看的老人，让每位老人都能更好地跟随合唱享受演出带来的快乐。理事长陈丽珍通过与老人们的互动，巧妙地调动了老人们热情，他们兴趣盎然地跟随舞动、合唱，享受了演出的全过程。

演出非常成功，体现了银光深入社区、服务社区的宗旨，拉近了不同族裔之间的距离，的确是一个非常有意义的活动。传递了友谊，奉献了人间大爱！

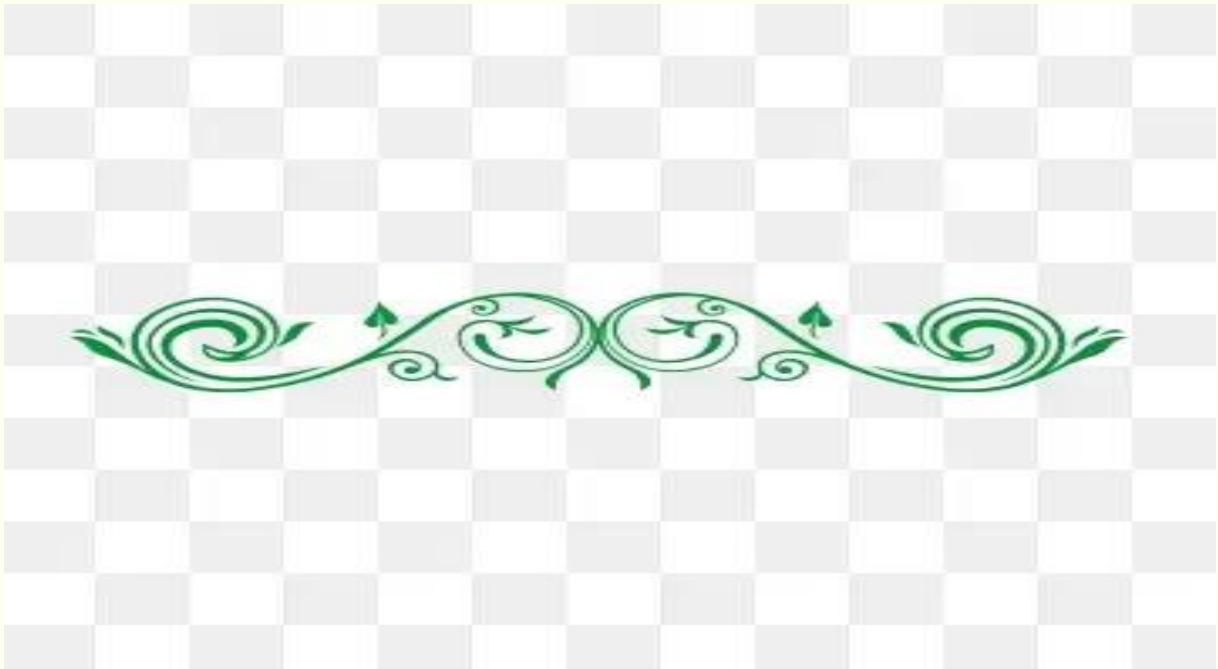


最后，我们要感谢每一位参与这次慰问演出的演员和义工，正是你们的辛勤付出，让这个冬日的早晨变得如此温暖和难忘。预祝银光演出小分队未来的活动

更加成功，继续用艺术的力量为社区带去更多的欢笑和爱心。







[返回目录](#)

慰問聯歡 老少同樂

文：徐和仁 圖：林優俐

十二月四日、我們 HWFH 老年公寓太極隊迎來了波托馬克中學前來慰問聯歡的十五位師生，太極隊的全体同仁熱情接待了朝氣蓬勃的青年學子。

用自制的三丁包、水餃及甜點核桃酥共進午餐後，學子們齊唱了華語歌曲及繞口令表達對爺爺奶奶們的親切問候與祝福。拳友們用熱烈響亮的掌聲感謝。並表演二十四式太極拳及太極功夫扇作為答謝。祝願學子們品德技能智慧與身體並步齊長，早日成為有益於社會的棟樑之材。八十八高齡的于龍梅老師還邊喊口令邊示範的教師生們打了二十四式太極拳，期望引起更多青年學子對中華文化藝術的濃厚興趣。梅崇淦、彭國慶夫婦還用優美的舞姿為大家表演了交誼舞。最後學子們給耄老們贈送了自制的賀卡等禮品，祝爺爺奶奶們延年益壽！



慰問聯歡，老少互動，歡快同樂，讓太極拳友們感到時光倒流，又回到了青春歲月。但世上沒有不散的聚會，只有共同的感恩與相互的祝福，依依不捨也得暫時分離。銀光老年協會除了撥專款資助這次聯歡，陳麗珍理事長全程參與了集會，

旨在能為銀光走向社會闖出一條新路，為弘揚中華文化添磚加瓦！



[返回目录](#)

圣诞节的来历和意义

肖玉萍

随着时代进步和全球化的推进,各种文化交融、碰撞成为日常生活中的常态。圣诞节,这个起源于西方的节日,也逐渐在中国土地上落地生根。

圣诞节的来历:

圣诞节的历史可以追溯到古代的罗马和希腊。不过,大多数人认为圣诞节主要是为了纪念耶稣基督的诞生。根据《新约》记载,耶稣是由圣母玛利亚在马槽中诞生的,当时还有牧羊人见证了这一神圣的时刻。耶稣的诞生被认为是上帝赐予人类的最大礼物。人们选择这一天作为纪念,并称之为“圣诞节”。

圣诞节的日期并不是随意选择的。经过教会的研究和决定,耶稣诞生的日子被定为12月25日。这一日期可能与古罗马的农神节(Saturnalia)有关,这是一个庆祝冬季来临、万物复苏的节日。基督教教会选择这一天可能是为了更容易地被罗马人民接受。

圣诞节的意义:

对于基督徒来说,圣诞节是纪念耶稣基督诞生的日子,具有深厚的宗教意义。它提醒人们耶稣基督为人类的罪孽而死,并为人类带来了永生的希望。圣诞节也是一个家庭聚会、互赠礼物的日子,代表了爱与和平的精神。

圣诞节的庆祝活动包含了丰富的文化元素。例如,圣诞树上的装饰品、雪花和蜡烛代表了希望与重生。圣诞歌曲、电影和文学作品为人们带来了欢乐与温暖。送礼物的传统则代表了人与人之间的关爱与善意。

总的来说,圣诞节不仅仅是一个宗教节日。对于非基督徒来说,它也是一个传递爱、和平与善意的日子。许多国家和文化都有庆祝圣诞节的方式,尽管庆祝的细节可能因地域和文化而异,但核心的精神是一致的:那就是对和平、爱与希望的追求。

在现代社会,圣诞节已经成为一个全球性的节日。不仅基督徒庆祝这一节日,许多非基督徒也参与其中,享受这个节日带来的欢乐和温馨。这是一个家人团聚、朋友相聚的时刻,也是一个传递善意和祝福的时刻。



[返回目录](#)

庆贺圣诞节赋诗三首

作者：王岚，医友



圣诞佳节钟声响，
圣诞老人日夜忙，
送来礼物送和平，
喜气洋洋好温馨。



圣诞老人驾鹿车，
送来福袋送和平，
要让世界充满爱，
万事如意阖家欢。

银光协会日夜忙，
关怀会员保安康，
排练节目忙不停，
喜迎新春贺新年。



[返回目录](#)

圣诞节的白宫

裴颖毅

圣诞节前夕到白宫参观，是个不错的选择。我们已申请了多年，今年终于如愿以偿。12月14日我们全家带着满满的期待，经过检查核对身份信息，又经过两道安检后步入白宫。

满眼望去，整个白宫布置的颇有艺术博物馆的味道。墙上挂着总统的画像及油画、雕塑像等。蜡烛、彩带和五彩缤纷的圣诞树将白宫装饰得充满浓浓的节日气氛。树上挂满了手工制作的挂件和对人们的祝福语，让前来参观的游客们倍感愉悦！

总统的官邸有各种仪式厅，如绿厅、蓝厅、红厅或国宴厅、家宴庭、瓷器厅（中国厅）。每个房间都有独特的设计和装饰。蓝厅是传统上总统会见宾客的地方，全屋配以蓝色为主色调。屋内放置了一棵高达5.6米的圣诞树，下面有玩具火车围绕着缓缓驶过。

一只藏身在圣诞袜子中的小老鼠，还有一排精心制作的纸浆驯鹿拉着圣诞老人的雪橇的画面,为白宫大厅增添了一抹迷人的童话色彩。



大厅正门有一幅总统的印章，这是一只描绘美国的白头鹰的徽章，它的右爪握着一根橄榄枝，左爪握着一束13个箭头，象征着最初的13个州。鹰嘴叼着白色的授带上写着拉丁文格言“EpluribusUnum(合 众为一)”。

参观的时间大约在1小时之内。游客们纷纷举手机拍照，相互拍照，将这难忘的珍贵的镜头，珍藏在相册中.....





[返回目录](#)

【旅游观光】

西班牙拉科鲁尼亚海港（三）

邹少男

2023年10月25日8:00，邮轮到达西班牙拉科鲁尼亚港。早餐后，9:10下船乘坐大巴车游览该港口城市。

拉科鲁尼亚建立于古罗马时期，城市的名字来自古罗马人的定居点。拉科鲁尼亚至今仍存在古罗马时期建造的赫拉克利斯灯塔，盖塔建在距离拉科鲁尼亚2.4公里的一个半岛上，塔高55米。在13—14世纪时，该灯塔被遗弃，1791年重新翻新，2009年被列入世界遗产。这座以希腊神话中的大力士命名的灯塔使用了近二千年。是该市一个具有重要地标地位的建筑，千百年来为海上来往的船只指示方位。这自然也就成为当前八方游客打卡地之一。

该城本地居民2万人，但居民饲养的狗却大大的超过人口数量。在城中游览时，常见遛狗人，一个人牵着两三条狗在街道上溜达者，屡见不鲜。

该市经济支柱是渔业，已形成一个完整的产业链，当地居民以此为主要生活来源。

城里还有一座建筑规模宏大的教堂群：圣乔治教堂、圣多明哥女修道院教堂、圣巴巴拉女修道院教堂，圣玛利亚教堂、圣尼古拉斯教堂、奥登特塞拉教堂、圣安德烈斯教堂，这些教堂都有上千年的悠久历史。以不同的风格耸立于街区，高高的钟楼见证城市的变迁，承载着厚重的历史底蕴，荟萃宗教思想，文化，艺术精华，每个教堂都是一座宗教艺术博物馆。走进教堂会被庄严神圣的氛围所环绕。该建筑群全都是用打凿的大块的长方条石堆砌起来的。能想象到在生产力低下的古代，完成这样的工程是何等的艰巨。

导游带领游客必到的一处景点是由低矮树墙构成的圆形迷阵，如果走进去没有人指引，游客自己走出来还真是要费一点功夫。

西班牙在北大西洋的东岸，占据伊比利亚半岛的绝大部分，控制了直布罗陀海峡，这是进入地中海的咽喉，战略地位十分重要。历史上西班牙与英国、美国

都打过仗。因此，在海岸线上的多处修建军事工事。仅在拉科鲁尼亚就有大大小小的炮台多处。其中两座巨型炮台，大炮的身管超长，口径不下三四十公分。

历史上西班牙也是一个殖民国家，整个南美洲几乎都是它的殖民地。它们来到南美洲，对土著的玛雅人进行残酷的屠杀；对玛雅文化进行了彻底消痕灭迹；强行推行西班牙的语言、文化等。我想，如用现代法律和道德标准审判，扎扎实实的适用“毁灭人类罪”来对西班牙量刑。

该城市街道狭窄，道路都是单行线，弯弯曲曲，上上下下，非本地人很难不迷路。街道路面全是用大大小小的石块铺成，历史悠久。

上午11:30，在市政府大院里，见到约有100多人，举着各种旗帜和横幅，不停的用扩音喇叭高声喊口号，不知在抗议什么议题。离抗议人群不远处，停有一大一小两辆警车，观察动静。

我还注意到，西班牙与法国是邻居，西班牙北部与法国相接壤。但在西班牙拉科鲁尼亚这个城市，在路上跑的，在停车场上停的车中，微型小车可没有法国的比例大。最多不会超过车辆总数的三分之一。

后附：照片16张。

2023年10月26日

于挪威逍遥号邮轮



赫拉克里斯灯塔



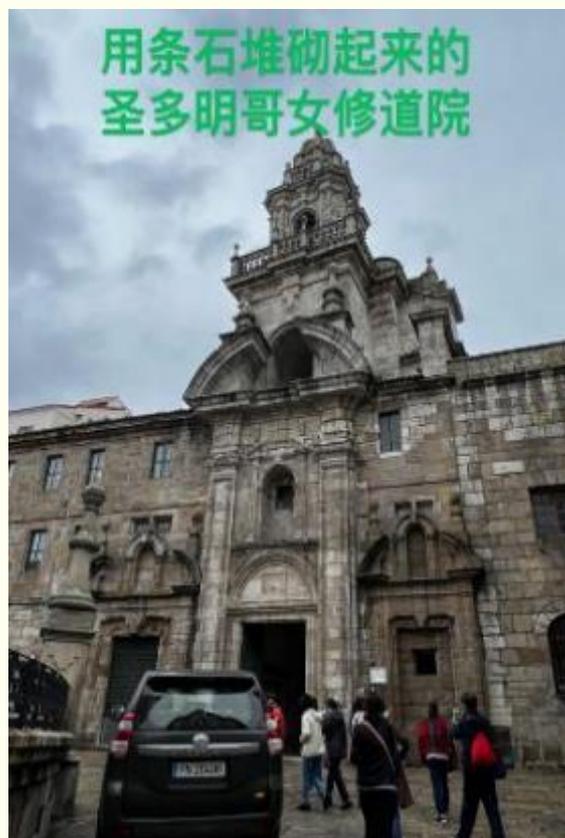
灯塔建在临海的半岛上



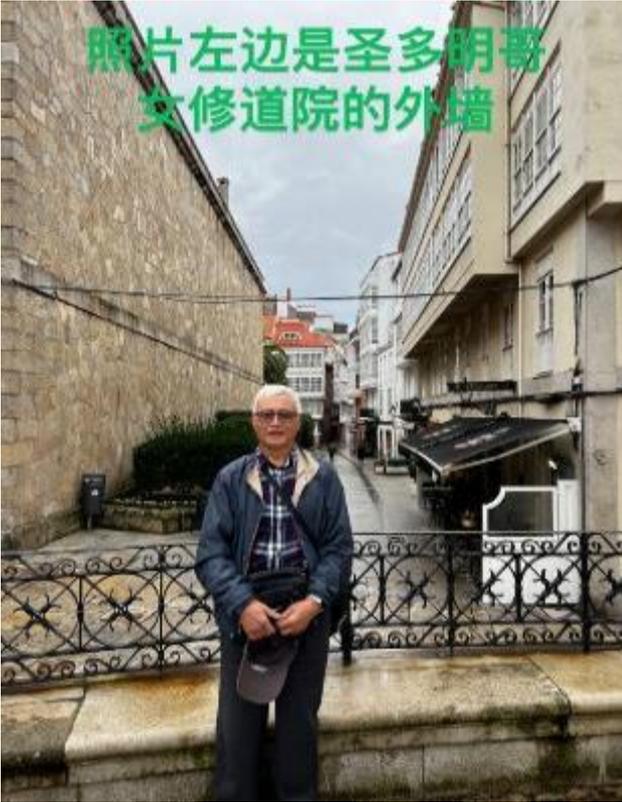
远处的赫拉克里斯灯塔



用条石堆砌起来的
圣多明哥女修道院



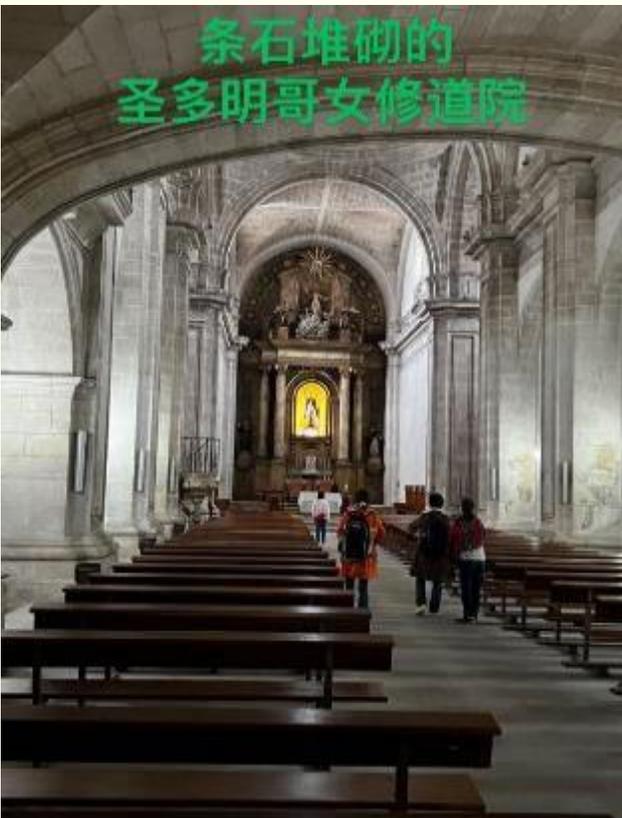
照片左边是圣多明哥女修道院的外墙



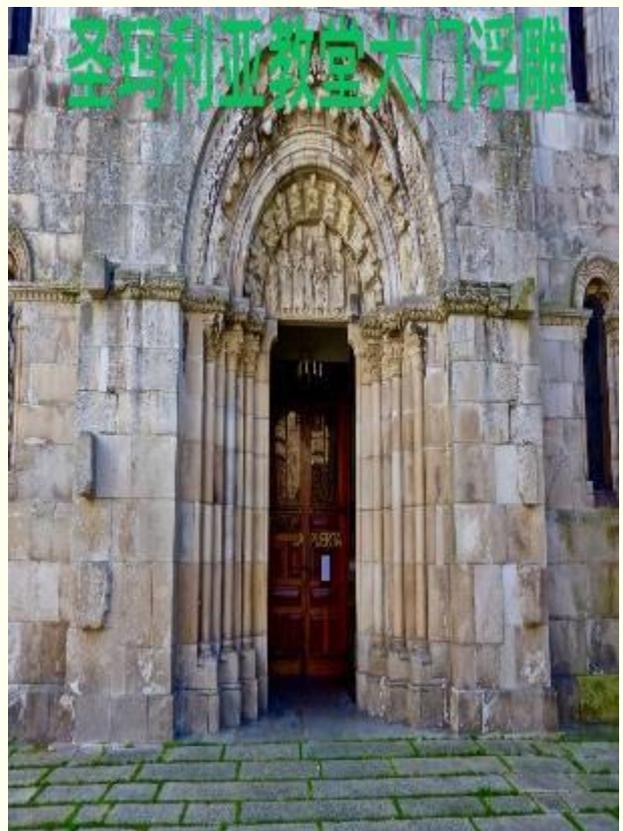
低矮树墙构成的圆形迷阵



条石堆砌的圣多明哥女修道院



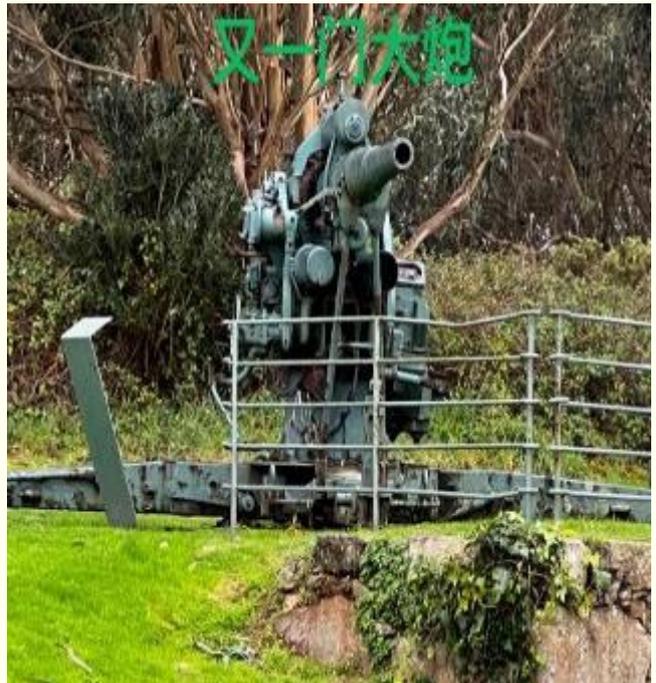
圣玛利亚教堂大门浮雕



巨型炮台，大炮身管
超长，口径超大



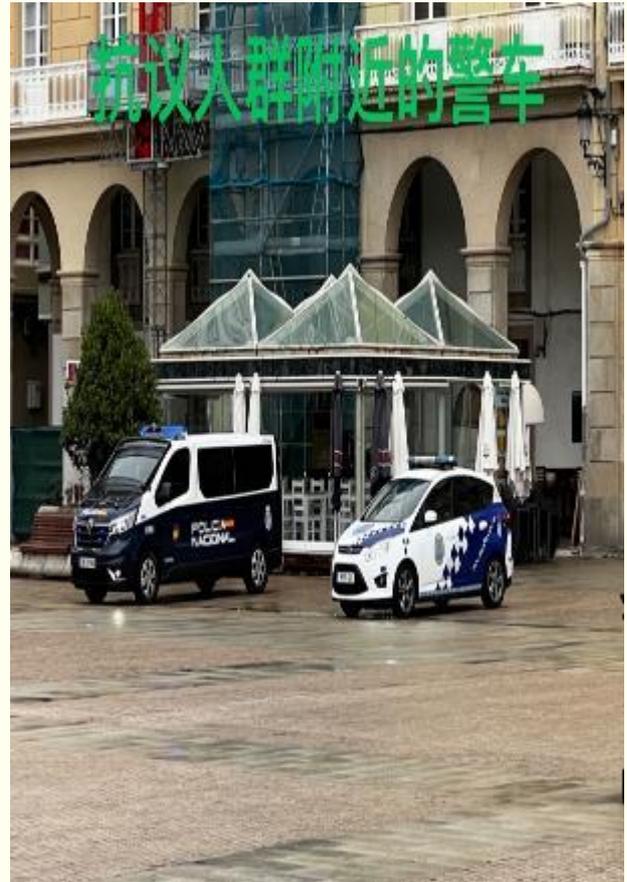
又一门大炮



在市政厅前抗议的人群



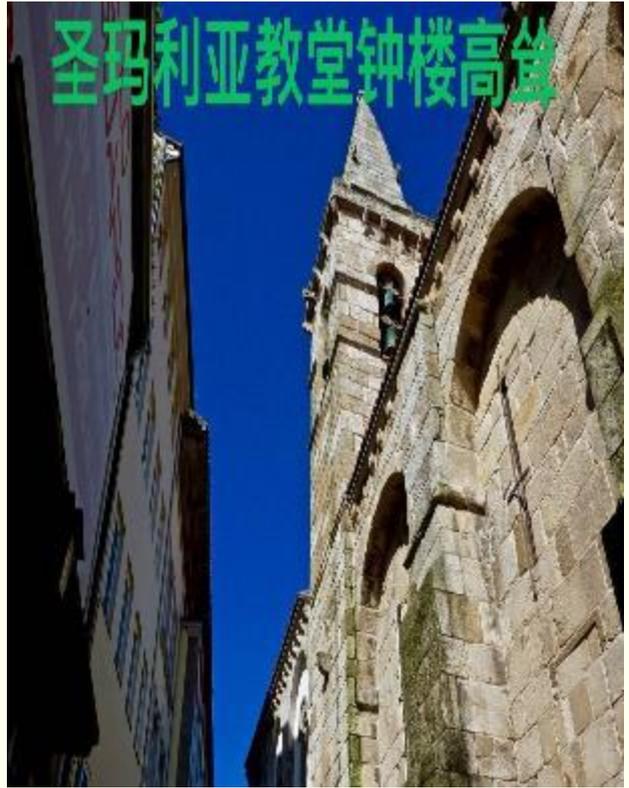
抗议人群附近的警车



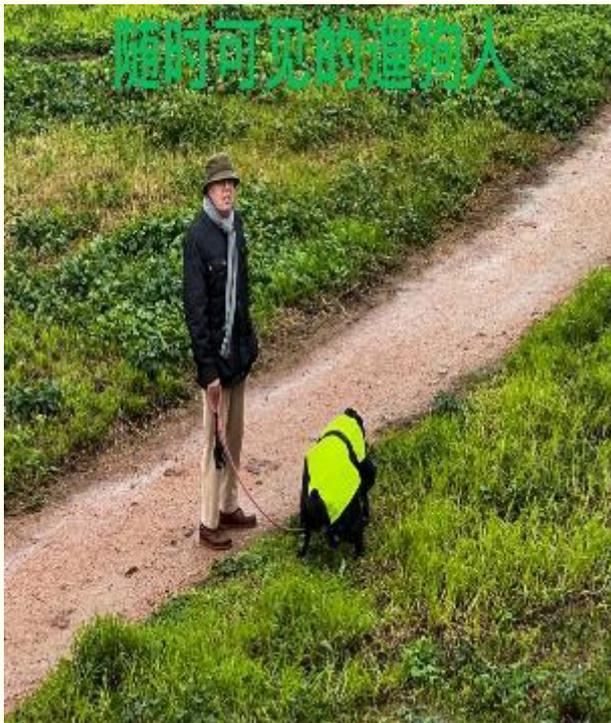
拳头大的方块石
铺设的街道路面



圣玛利亚教堂钟楼高耸



随时可见的遛狗人



随时可见的遛狗人



葡萄牙里斯本观感（四）

邹少男

2023年10月27日，邮轮到达葡萄牙首都里斯本。早饭后8:30下船。因没有大巴车，22人的团队分乘三辆小客车出发。

葡萄牙位于欧洲大陆最西端，其伊比利亚部分在西部和南部与大西洋接壤，在北部和东部与西班牙接壤，西班牙是唯一与葡萄牙有陆地边界的国家。葡萄牙本土总面积9.2平方公里。除了本土之外，位于大西洋的亚速尔群岛和马德拉群岛为葡萄牙地方政府管辖的两个重要自治区，也是葡萄牙领土的一部分。

我原本以为里斯本是在葡萄牙的内陆，来到里斯本才弄明白，原来它是坐落在北大西洋东岸，国土最南端一处不大的小海湾上。该城市在1755以前，没有规划，杂乱无章。1755年被一场大火毁灭，经过规划后，进行了10年的重新建设，也为现代的里斯本奠定了基础。

里斯本很多处街道的地面，还是用拳头大的方块石头铺成，这是一种很古老的街道地面建筑材料。在没有发明柏油路面以前，用小方块石铺路面应该是最不错的选择，一劳永逸，经久耐用。在用柏油铺路大行其道的当今，里斯本仍然保留着街道的古老面貌，实质上也是在保护着历史文化，这值得点赞。

里斯本城市公共交通，还保留着有轨电车运行系统，这倒是我不曾想到的。原来这有轨电车是为承载着游客，沿着海岸线，在陡峭的山坡上穿梭，在狭窄的社区街道里，巡回在里斯本各个景点的线路上。据我所知，中国曾经有过有轨电车的城市，早已都取消轨道，改用无轨电车了。我去过很多国家，也没见过哪个地方还在使用有轨电车。这是里斯本把古老的有轨电车用到了极致。

罗卡角被称作欧洲的“天涯海角”。位于北纬38度47分，西经9度30分，距离里斯本大约40公里。人们在罗卡角140米高的山崖上建了一座灯塔，和一座顶部带有十字架的标志性石碑。施工粗糙的碑上面刻有此处经纬度及诗句，注明此处是欧洲大陆的最西端。诗句是葡萄牙诗人卡蒙斯写的：“陆终于此，海始于斯”。十字架面向大洋。在这里俯视大西洋，可以看到壮丽的悬崖，汹涌的波涛浪花红色的灯塔屹立在荒芜的悬崖边。

还有三座教堂：圣文森修道院，始建于17世纪的一座罗马天主教教堂；里斯本主教堂，里斯本最古老的教堂，是1147年葡萄牙国王阿方索一世收复里斯本以

后，兴建起来的主座教堂。此教堂经历了1755年的特大地震，仍岿然不动；圣安多尼教堂在1755年的大地震中被毁，1767年重建，并在教堂前的广场上建有圣安多尼的雕像。

葡萄牙属于欧洲的一个小国，但是它在几个世纪前，就有发达的航海业；也有坚船利炮，并靠着这些出去抢占地盘殖民。曾跟在大殖民国家的屁股后面跑到地球另一面，殖民到大清帝国的澳门，领土面积广袤的大清帝国真可谓“虎落平阳被犬欺”啊。

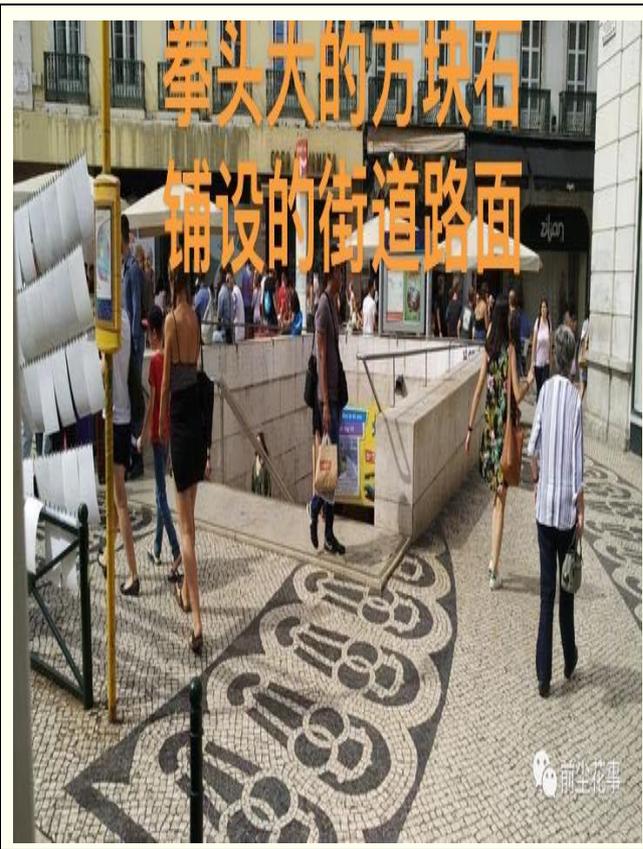
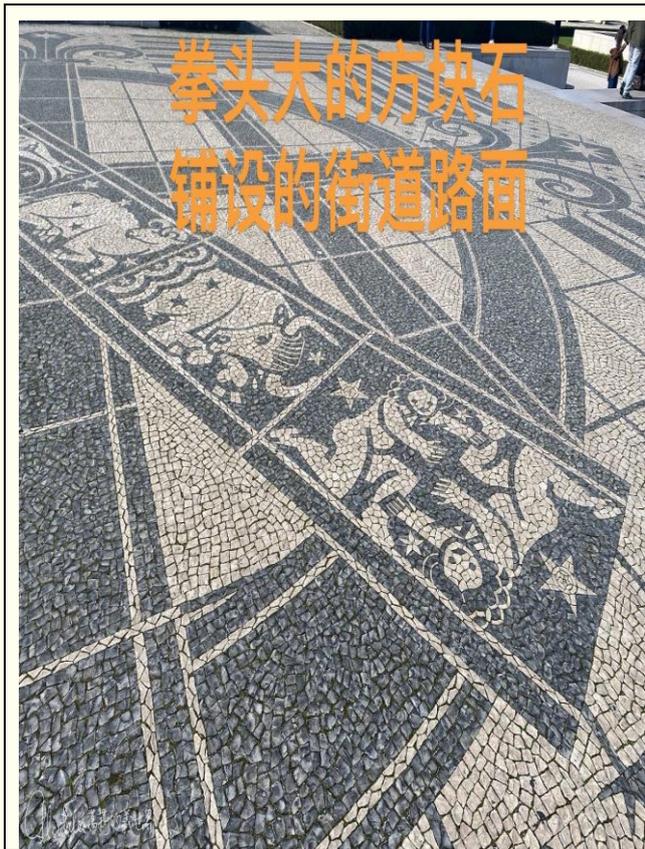
但抢来的终究不是自己的，早晚是要吐出来的。1999年12月20日，葡萄牙与中华人民共和国完成了澳门主权移交，其作为殖民国家的历史就此结束。它也就从殖民扩张的耻辱柱上松绑下来。

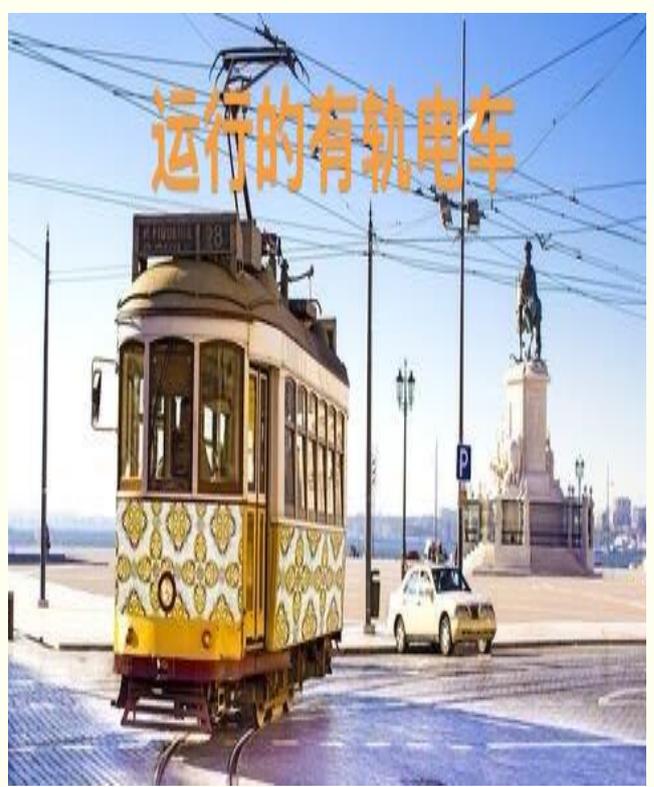
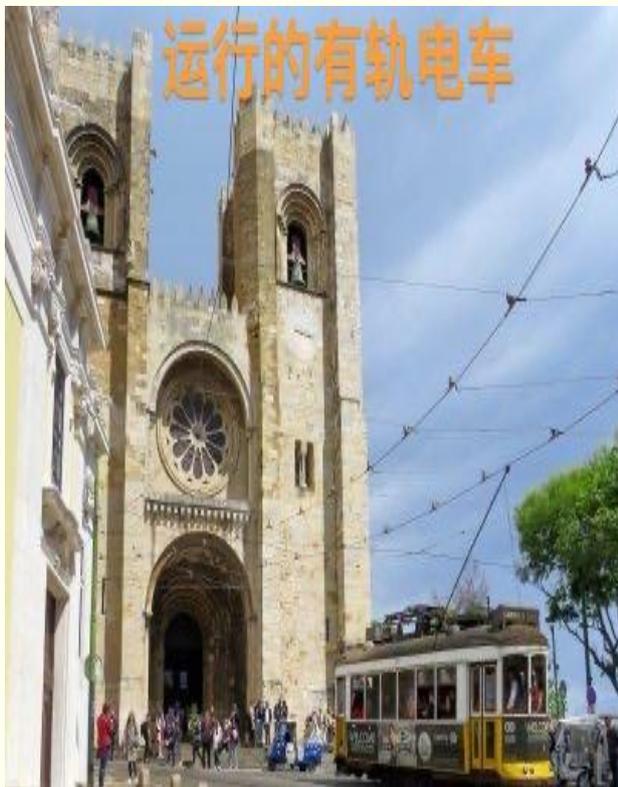
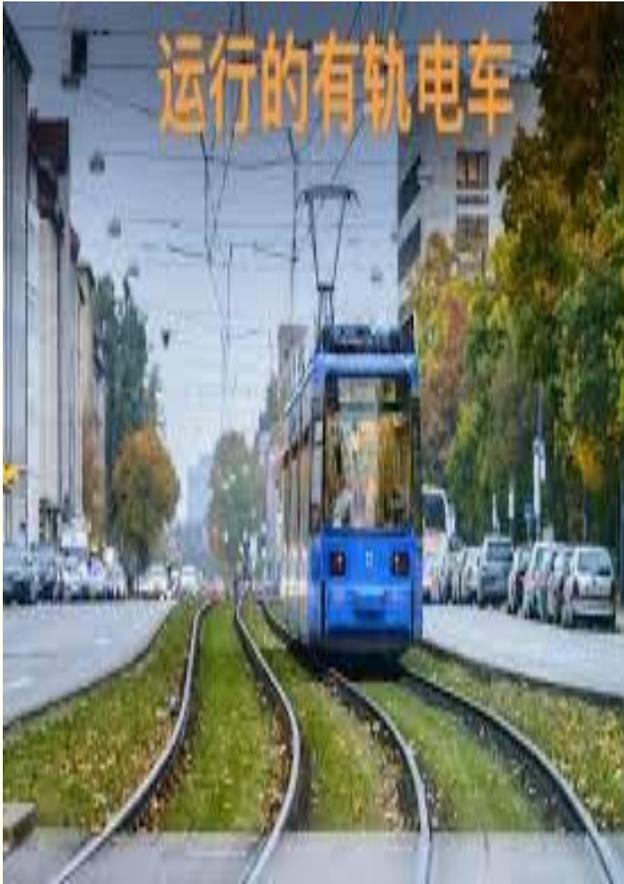
后附：照片 25 张。

2023 年 10 月 29 日

于挪威逍遥号邮轮







红色的灯塔屹立在荒芜的悬崖边



圣文森修道院



CABO DA ROCA

AQUI...
ONDE A TERRA SE ACABA
E O MAR COMEÇA...
(CAMÕES)

PONTA MAIS OCIDENTAL DO
CONTINENTE EUROPEU



CAMARA MUNICIPAL DE SINTRA
1979

LATITUDE: 38° 47' NORTE
LONGITUDE: 9° 30' OESTE
ALTITUDE: 140m ACIMA DO NIVEL
MEDIO DAS AGUAS

石碑上刻有此处的
经纬度，及诗句“路终
于此，海始于斯。”



面向大洋，顶部带有
十字架的标志性石碑



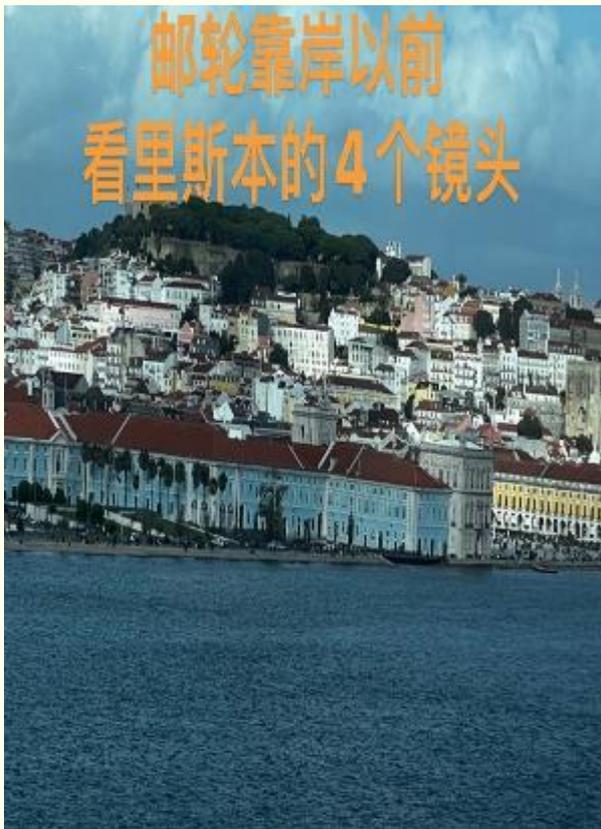
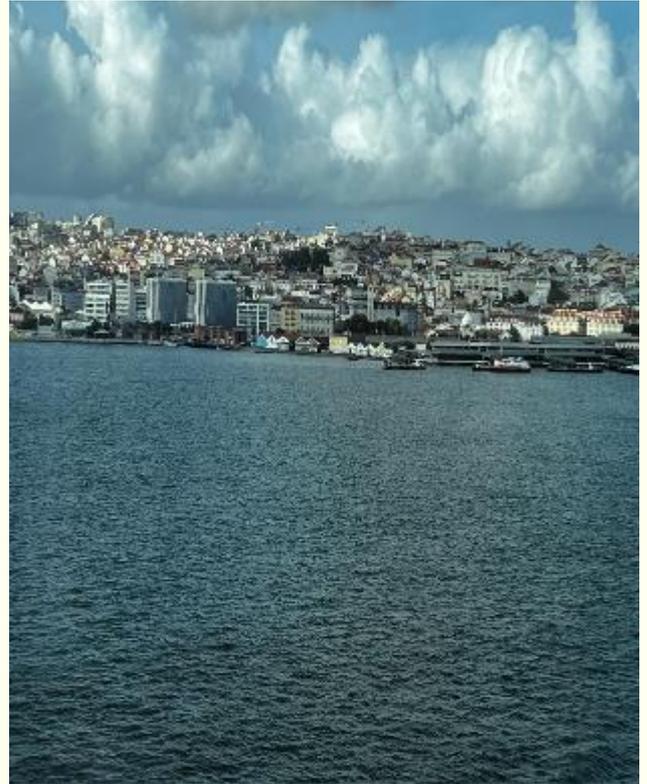


里斯本主教堂



圣安东尼教堂





[返回目录](#)

美国遇到的插队

徐联舫

在中国，排队加塞是比较普遍的。在美国就不行，没有见到过加塞的。如果加塞，周围的人马上会出来制止。有一件小事，给我很深印象。这是一件变相的加塞事件。

有一个星期六早上，我去银行取钱。银行9时开门。我到达时还不到9时，门口已经有几个人在等待。由于人不多，等待的人没有排成队。不过大致是，先到的人离开大门近一点，后到的人，离开大门远一点，但先后次序不严格。我之后又陆续有人来到，他们自觉站在比我更远的地方。后来，有一个年轻黑人女士来了，她一下子就站到比较靠近大门的地方，这就等于是变相插队了。不过也没有人说她，因为毕竟没有明确的队列。到了9时，银行大门开了，那个女士就比我先进去了，排在我前两个位置，也就是我前面有一人，那人前面就是这位女士。在我后面的两个位置都是中年白人男士。

服务刚要开始时，银行工作人员突然宣布，今天电脑有点问题，现在只能存钱，要等电脑修理好以后才能取钱。所以，如果光是存钱，可以进行。如果要取钱，请在队伍中等待，让只存钱的人先办理。轮到那位黑人女士，她就上去存钱了。当她完成交易以后，我前面的那位上去存钱。于是，我变成排在第一位了，也就是下一个就该轮到我了。这时，银行宣布，电脑修好了，存取钱都可以了。那位黑人女士本来已经在往外走了，听到这个宣布，她就走到我面前，对我说，她原是在我前面的，她本来是也要取钱的，既然银行电脑已经修好，是否应该允许她先于我完成取钱交易。我笑笑，也就是默许了。虽然心里觉得她不怎么样，但中国人总是抱息事宁人的态度。加上她是个黑人，对种族歧视比较敏感，我又是个外国人，我不想为这点小事让她不愉快，所以丝毫没有为难她的意思。我还为自己的“大度”而自傲。不料，我后面两位白人男士不答应了，他们一致开口反对。他们对那位黑人女士说，你在银行没有开门时，就已经挤到前面去了，我们没有说什么。现在银行明确规定，存钱不必等待，取钱要等待。你没有等待，说明你不打算取钱。你已经完成交易，怎么还可以插进来？虽然美国不允许种族歧

视，但在明确的规则面前，他们没有顾虑。那位黑人女士只好悻悻然离开了。

这是我亲自经历的，又是临时发生的事件，不是选拔的典型，所以很能反映一般美国人的公民意识。我想，如果人人都这样，社会风气必然就好了。

[返回目录](#)

生活见闻二则

春 兰

一、学校的午餐

那是疫情前的一天，在华府自家菜分享群，一群会做饭的人们在讨论中午给孩子们带去学校的午餐。我2011年和2012年当过汽车牙医，在中小学给学生看牙时，经常和学生们一起在学校食堂吃饭，我对\$2.75一份午餐是很满意的。教育系统是花了心思给学生们精心配餐的，使学生们能吃到有营养的午餐，并且不贵。但是，有些家长说孩子抱怨学校的午餐不好吃。因此，家长们在群里讨论中午给孩子们带什么饭。有人又说学校没有微波炉，孩子早上带着的午餐到了中午就凉了，说最好是11点做好午餐送去学校。我的妈呀，我想到了学校严密的保安，每一位到达校门口的人是需要老师询问后亲自开门的。一大群家长，中国家长，不用上班的中国家长，会做饭爱显摆的中国家长，在晌午时分，带着热气腾腾的可口的饭菜，鱼贯来到学校门口叫门，这是一个什么样的景象？如果是坏人，送进去的不是盒饭，而是炸弹呢？我记得当汽车牙医的一天，我自己带了午饭，见户外风和日丽，就坐在教室外的草地上晒太阳，吃午饭。不一会儿，就来了一辆警车，询问我是谁，为什么在这里。陌生人是不能在学校周围活动的。正当这帮家长讨论得热火朝天之时，我扔了一颗“炸弹”在群里，我说：我认为一个从小不懂得感恩，无视别人的劳动，抱怨学校午餐不好吃的孩子将来不会有出息。

这颗“炸弹”在群里轰然炸了锅，我成为了众矢之的。如果说孩子将来没有

出息，她们做饭的目的性和成就感就大减，这个乌鸦嘴！在她们的枪口对准我，+1, +2, +3, +n 之时，我急中生智地说，我说的是我认为，“你们如果认为你们的孩子抱怨学校的午餐不好吃，有劳妈妈现做、还要专程送到学校，这样的孩子将来有出息，那是你们自己的事。”群里顿时一片哑然。我的话音刚落，万恶的疫情袭来，在美国六个星期，2020年3月13日到5月31日，的封城，以及随后的学校上网课的岁月里，学校的校车变成了送餐车。为了保证在家上课的学生都能吃上午餐，教育局把学生午餐做了相应的改变，有塑料纸分装的可以微波炉加热的各种面包和蛋糕，盒装的牛奶，酸奶，和水果。校车司机开着校车，由学校分餐的员工把午餐送到学生的家门口，并且是免费的。至此，再无人抱怨学校的午餐不好吃。

二、大学生同租房

我朋友的女儿在 UVA 上大学，和两个女孩同租一个房子。其中的一个女孩是越南人。由于家庭贫困，她带着妈妈和妹妹住在那一间房里，这导致了另外两个室友的不满，她们终于搬走了。空出来的那间房没有找到租客，女孩必然要分担更多的房租。这一段同租的日子会给三个女孩子和她们的家人留下何种难忘的记忆？我现在的思想是：我祝愿这三个女孩子将来都能飞黄腾达，有大把的时间和金钱帮助别人和回报社会。我是不是道德绑架了谁？



[返回目录](#)

【银光厨艺】

银光人的美食篇（美篇）

张媛香



https://www.meipian0.cn/4zd0gre2?from=copy_link&um_rtc=c144ccc22393b774877fb21a6e16d1a8&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](#)