



银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银光通讯

2024年3月1日第173期

责任编辑 徐印树

目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
【本刊作者】	
2023年《银光通讯》159——170期刊载稿	
图片影视作品投稿.....	
【银光卅周年论坛】	
感恩希望中文学校.....	王岚 医友
二十年时间长河中的一朵浪花	医 友
【欢庆春节】	
银光老年协会龙年春节联欢活动盛况空前	张媛香
张灯结彩迎新春，喜气祥和贺龙年	肖玉萍
龙腾四海春常在，福寿双全笑颜开	文 米蘭 图 基铭 本元
银光泰城分会龙年春节联欢会	陶健男
大年夜(散文诗).....	王岚 医友
银光春节联欢会赞.....	王岚 医友
庆春节诗二首.....	陈新中
【银光文苑】	
莫愁啊莫愁.....	赵永健
八十岁生日感怀.....	邹少男
辞旧迎新感怀.....	芳 草
吟 大 寒.....	芳 草
七十岁的我.....	媛 缘
节日花絮（美篇）	配文 茉莉花 影像 田德发
【银光厨艺】	
龙年盛宴（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：

[欢迎访问银光通讯大华全集共享文件夹](#)

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：xys1946@gmail.com .

下期责任编辑：吴月籼，邮箱：wylr99@gmail.com

- 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。

【本刊作者】

2023年《银光通讯》159——170期刊载稿

编号	姓名	投稿篇数	编号	姓名	投稿篇数	编号	姓名	投稿篇数
01	张媛香	20	23	茉莉花	3	45	武士英	1
02	邹少男	17	24	毕丽珠	2	46	冯祖梅	1
03	周英男	16	25	李继英	2	47	陈玲	1
04	芳草	12	26	李米蘭	2	48	明明如月	1
05	王焕灯	9	27	张秀芳	2	49	吴秀芬	1
06	陈丽珍	8	28	杨亿黛	2	50	高振江	1
07	双姥	8	29	张锡钧	2	51	武秀芬	1
08	李秀亭	7	30	肖农	1	52	黄韵桦	1
09	王岚	7	31	益言	1	53	丁湘萍	1
10	哈永江	6	32	佳竹	1	54	孟宪义	1
11	吴月蘭	5	33	徐联舫	1	55	孟本元	1
12	方元	5	34	杨文芳	1	56	蒋玉萍	1
13	裴颖毅	5	35	肖玉萍	1	57	陈新中	1
14	陈瑚容	5	36	汪基铭	1	58	李庆宪	1
15	陈时达	4	37	吴美玲	1	59	张春梅	1
16	徐印树	4	38	於蔚炎	1	60	洪艳	1
17	云艾青	4	39	陈良建	1	61	媛缘	1
18	王坤颖	4	40	曹福昌	1	62	心声	1
19	杨毓蘭	3	41	徐国忠	1	63	胡胜虎	1
20	林僊俐	3	42	徐洪菊	1	64	江传银	1
21	田德发	3	43	梁惠聪	1	65		
22	若霜	3	44	傲雪秋菊	1	66		

图片影视作品投稿

编 号	姓 名	投稿数	编 号	姓 名	投稿数
01	田德发	3	05	王 岚	1
02	汪基铭	2	06	云 芸	1
03	李德天	2	07	王成杰	1
04	裴异秀	2	08	陈正理	1

[返回目录](#)

【银光卅周年论坛】

感恩希望中文学校

周英男 王岚

十年前的春天，我们来到美国的第二天，我们就乘坐女儿的汽车，随女儿一同送外孙小虎到希望中文学校西城校区上学，一到学校停车场，看到停车场一片繁忙，家长们忙着从车上卸下电子琴和练功垫等物品，匆匆把孩子送到教室。女儿把小虎送到教室后，就把我们送到西城老年班。在老年班，受到老年朋友们的欢迎，真是他乡遇故友。一样的乡音，一样的乡情，使我们马上就和大家成了朋友。老年班成了我们老有所学，老有所用的课堂。校区派出搞 IT 的

徐谷衡教我们电脑知识，让大家学会上网收发电子邮件，下载歌曲和视频，传送照片。派出四位高年级学生教我们英语，老人们英语水平有所提高，去美国的商店购物和问路方便多了，有的人还通过了美国的入籍考试。还免费教授太极拳。给老年人发挂历，水杯，年终晚会的餐券也是优惠的，还支援老年班班费。银光老年协会也非常关心西城老年班，欧阳铭，龚留英，陈时达等历届理事长都经常到西城校区看望我们，派出精通文娱的李继英，毕丽珠，赵永健到老年班指导，帮助我们排练节目。老年班的学员在这里学会了写电邮，发送照片，学习了不少歌曲和舞蹈，希望中文学校年终晚会上和银光周年庆典上，都能看到西城人的精彩节目。



2019年老年班全家福照片（西城校区第四任校长吴磊，银光理事会理事长陈时达，原理事长龚留英，副理事长李继英，理事陈光祥，建班元老吕鹏等

由于西城老年班经常排练唱歌和跳舞节目，使班友们唱歌和跳舞的能力不断提高，涌现出不少优秀人才，并逐渐走到银光的不同分会和活动组。贾志兰是银光合唱队第一任队长，张运杼担当合唱队女高音声部长，还有刘均一、竺

雪丽、计丽英、吴月兰、周英男、王岚、徐塘、王文实、张佩华、于龙梅、吉蔚英、陈华、张芳、麻学武、蔡廷秀、刘敏、孙凤琴、陈新中、孔旌荣等都是活跃的合唱队员。李庆宪，董昆玲先在西城老年班教授交谊舞，之后普及到银光各个分会。从西城老年班走出的吴月兰、张芳、陈华、张美仙、彭国庆、梅崇淦、诸葛毅、邹少男成为所在分会的舞蹈骨干。王岚、吉蔚英、陈英菊、汪桂兰成为西城老年班的舞蹈骨干。

2016年大华府地区元宵晚会上，有十二位西城老年班班友参加美丽人生走秀活动，当老年人在台上走秀时台下掌声雷动，受到热烈欢迎。



西城校区第三任校长刘胜，艺术指导赵永健，银光理事长欧阳铭

于龙梅是老年班专任摄影师，为大家留下了大量珍贵的照片，谢谢了！

秦梅娟走出老年班后，常年在银光教授太极拳，太极扇，受到大家欢迎。

徐印树是老年班的通讯员，被《银光通讯》编辑部培养成责任编辑。2023年3月徐印树出任《银光通讯》编辑部主编。徐印树的书法和绘画作品参展亚裔及太平洋岛国艺术节。

三年疫情期间，西城老年班坚持在网上活动，坚持学习英语。倪冰蕾老师花费了很多心血，教了很多宝贵的英语知识，谢谢了！疫情期间，大家利用网络交流防治新冠肺炎的经验，也交流厨艺和园艺经验。2021年西城云端春晚邀请李继英、毕明方、王志兰、陈时达、於蔚炎、毕丽珠、逢永璇、裴异秀、佟世维、陈全清、Gleen、张媛香、童汉莉等参加演出，共有38个节目，演出和团拜共160分钟。王文实，吴月兰，周英男编辑西城老年班的演出视频，花费了很

多心血。

2016年大华府地区元宵晚会美丽人生时装走秀，十二名班友参加



2016年大华府地区元宵晚会美丽人生时装走秀，十二名班友参加

疫情中西城人做到零死亡，零减员的纪录。

随着疫情的缓解，美国政府要求开展面对面的实体活动，中文学校因为老年人属于易感人群，在疫情还没有彻底结束之前，暂时不适合开设老年班，西城人将分散到银光的其他分会参加活动。等到疫情彻底结束，再考虑重新开设西城老年班。

2023年12月西城校区领导决定重新恢复西城老年班，已经分配了一间教室给老年班用，并派了英语小老师。

老年班先后有陈光祥、贾志兰、刘敏、竺雪丽、吴月兰先后进入银光理事会，为银光人做了大量工作，2022年下半年，又有吴月兰，徐印树，陈华，徐塘进入第十届银光理事会，为银光人服务。

我们的外孙小虎和外孙女百合在西城校区老师的教导下，语文和数学都有了很大进步，2016年希望中文学校八校区的第二届成语故事演讲比赛中，外孙小虎获得三年级组第一名。2018年希望中文学校八校区第三届成语故事演讲比赛中，外孙小虎获得五年级组第一名。外孙女百合获得进阶组第三名。2021年希望中文学校八校区第三届成语故事演讲比赛中，外孙小虎获得八年级组第二名。外孙女百合获得双语组第二名。



王岚，希望中文学校西城校区现任校长张群，竺雪丽，贾志兰

2023年12月14日晚，希望中文学校在马里兰州举行了一场盛大的庆典晚宴，来自八大校区的资深义工、老师，历届校长、副理事长，理事会成员，和社会各界嘉宾代表近二百人出席了晚宴，大家齐聚一堂，共同分享希望中文学校三十年来的辉煌历程。晚宴由希望中文学校秘书长何洁女士主持，希望中文学校理事长刘胜先生首先致辞。晚宴上给演出获奖者发了奖。周英男获得希望文学



周英男获得希望中文学校三十周年征文优秀奖

校总校三十周年征文优秀奖。

感恩希望中文学校在传承中华文化文明和中美文化交流中发挥了巨大的作用。从第一届的26名学生起步，到每年5000名学生，很多学生获得博士或硕士学位，成为社会上的优秀人才。希望中文学校也与我家结下了不解之缘。不仅我的外孙和外孙女在中文学校学到了很多知识，在唱歌，舞蹈，乐器演奏，武术等方面都有了很大进步。我们也在老年班焕发了青春，成为文体活动骨干，觉得越活越年轻了！

[返回目录](#)

二十年间长河中的一朵浪花

----记银光协会第八届和第九届理事长陈时达

医友

在银光老年协会成立20周年的日子里，我想起了一位宁静致远的出色义工陈时达。近几年，在银光协会提起陈时达，人们大都耳熟能详了。他瘦高个子



陈时达工作时的照片

文采出众，能歌善舞，热心公益，是一位和蔼可亲的义工典范。虽然他是银光老年协会的第八届理事会和第九届理事会理事长，但他从不摆架子，总是和颜悦色与人交谈。他思维缜密，处事圆融，不知道的人不会把他当成理事长。其实，义工精神是银光老年协会的传家宝，无论是理事长，分会长，到普通会员，担当义工的人一律没有分文收入，只有一心为大家奉献。据说，由于银光协会不收会费，理事们有时还自发捐款以维持银光协会的正常运作。

刚上任时，他就在前理事长龚留英的带领下遍访银光的十来个分会，向老理事长欧阳铭和王一宁取经学习。笔者曾经多年担任西城分会分会长，深切感受到他对分会的关心和支持。

他上任不到一年，就遇上了新冠在全世界蔓延。2020年3月新冠病毒的疫情气势汹汹，伤及了我们脚下的这片土地，政府5月发布了居家令。在这个特殊的日子，银光人应该怎么办？是奋起抗疫，还是坐以待毙？陈时达和理事们及时召开了会议，决定了对策。就带领理事们和分会长干了起来。



费郡卫生署署长和老年健康专家在抗疫表彰大会上给银光颁发奖状奖品

首先，以人为本，各项举措齐头并进。建立信息传递链 科普防疫渡难关。理事会充分发挥新老理事吴月兰、孙贤颐、陈钟英、竺雪丽和王焕登等资深义工的作用，利用《银光网站》和电子版刊物《银光通讯》以及各分会、活动组微信群，开展抗疫工作。《银光网站》增加了全球、全美、弗州和费郡的每天疫

情更新方便让大家了解实情，搞好防控。邀请费郡卫生署杨彬彬女士通过 Zoom 普及抗疫知识，同时与费郡卫生署、亨顿老年中心和公寓合作，积极组织会员参加国内外防治新冠肺炎的健康讲座。理事们和各分会长倡导会员做好防治措施。各公寓负责人都督促邻居之间互相帮助，及时发现生病的人，使之得到有效医治。笔者两年前曾访问过安妮湖公寓，公寓负责人丁瑞年，范梅花，麻学武都是极有爱心的人，为了担心独居的老人夜间发生意外情况，没有人知道就实施每家住户门上挂一个可以翻动的牌子。夜晚入睡前挂出已经入睡免打扰，早上必须翻成可以访问。这种措施，还真的发现了患病的银光会员。王玲珍看到有邻居生病，还做好饭菜送到邻居房间。银光协会就像我们老年人的第二家园，在各分会长的带领下大家就是这么有爱心，相处得像亲人一样。

在预防药品短缺的情况下，有的华人发现疑似新冠症状，有点慌乱，陈时达就拿出自己珍藏的药品送药上门，抚慰焦虑的心情。



社区管理办公室领导颁发义工表扬状给陈时达

其次，以他为首的理事会在会员自愿的基础上，于2020年3月在银光会员中发起了乐捐活动，一些华人也踊跃加入。筹措了上万美元善款分别赠送给奋战在抗疫第一线的承担医护任务的北维健康中心和 INOVA 急救中心，表达了我们的银光人的一片爱心。而且，不但紧跟费郡抗疫部署，协助组织银光会员接种疫苗，同时当费郡卫生署人力不足时，他协助进行社会上费郡居民疫苗注射预约登记，他个人和银光协会都得到了费郡卫生署的嘉奖。

陈时达还带领理事会成员与费郡及医疗单位合作，每年给没有医疗保险的会员做体检。为了保持与合作单位的良好关系，与时任副理事长的汪基铭专程给负责体检化验的 Quest 公司送去感谢状。给家庭医生送匾和防疫口罩。发动银光会员中的3位原医学教授田德发，冯祖梅和周英男，以及诸葛医生等利用 Zoom 和《银光通讯》给银光会员进行保健讲座。由于银光协会上下的共同努力，银光人实现了新冠感染率低，不少分会零死亡的目标。

在疫情严重，宅家烦闷的日子里，他注意利用现代通讯网络，充分发挥主管文体的副理事长李继英和龚蕊的作用，每年通过各分会组织了《云端春晚》，《线上线下周年庆》等热烈欢快的演出；《银光厨艺》的负责人张媛香还组织组员奉献出色香味俱全的年夜饭和家常菜视频，这一切不但丰富了十几个分会会员和专业活动组的精神生活，而且催生了一批视频制作高手。这些演出在 YouTube 和 Bilibili 网站上均可查看到。

陈时达无论是在对外宣传还是在对内建设上都给予了充分的重视。曾经组织银光文艺小分队到泰森老年公寓社区，承包了一台有十几个文娱节目的农历新年演出，与公寓各族裔居民欢度新春，让身处异国他乡的华裔、韩裔、中东各国和美洲等居民了解中华传统节庆习俗，也受到了公寓管理办公室的好评。



在银光五月歌会上陈时达与於蔚炎的男女声对唱《红枣树》

同时积极参加大华府海华中心在 Fair Oaks Mall 主办的春节演出和“中国之夜”等活动。

尤其注意亚太地区的文化月，让世界了解中国的传统文化（书法画作），中华美食和民族舞蹈。在亚太地区文化月上展出了银光人徐印树书画、田桂花的

布艺画、银光厨艺和民族舞队的杰作。

银光与亨敦老年中心合作，促进了不同族裔人群的相互了解，共同搞好训练，有时还一起演出节目。

露丝主任退休时陈时达还作词与前副理事长李继英（作曲）合作创作了歌曲《露丝，谢谢你们！》，讴歌了露丝主任带领亨敦老年中心的员工从事的为老年人服务的高尚事业，让露丝主任在退休告别会上感动得热泪盈眶。

他为了工作，经常是夜以继日，从来没有任何怨言。他在任职期间特别注意《银光网站》和《银光通讯》的作用。他对每一期《银光通讯》中的每一篇文章都仔细阅读，审核后才放行。他常说，加强内外宣传是银光发展和扩大影响的重要一环，《银光通讯》是人们认识银光的一个窗口，办得如何，事关重大。因此他注重文章内容的把关，甚至对错别字和标点也不放过。

作为理事长，陈时达有长远的战略眼光。在他的第二届任期中，银光走进了第17个年头。为了不忘初心，总结经验，发扬开拓者的远见卓识和辛勤耕耘的精神，保证银光协会的可持续发展，更好地服务全体会员，他提出，理事会决定更新已经运行了16年的《银光网站》。他与副理事长舒朝濂讨论，并亲自执笔编写《银光发展历程》，在《银光网站》中充实了这个栏目。为了对银光16年来的发展脉络有个确切的了解，他不但把16年来的《银光大事记》全部浏览一遍，对有疑惑的地方还向前几位理事长和资深会员核实。另外，他发动各分会会长及资深会员提供银光老年协会的历届宝贵资料和照片，为银光老年协会积累了宝贵的历史资料。



银光十九周年（2023年10月）庆典上笔者与陈时达（右一）合影

由于银光老年协会礼贤下士，重视人才，著名音乐家唐珂先生一开始加入了银光老年协会，并为银光老年协会编写了会歌《银光颂》。从事音乐教学六十多年的赵永健教授，有丰富的教学经验，也成为银光会员，并为合唱队教歌做出了很大贡献。同时注意吸收年轻新生力量加入银光，并进入理事会。为了支持第十届银光理事会的工作，陈时达花费了大量心血，提前1年就广泛了解，自下而上，自上而下物色和酝酿新一届的理事会人选。第十届理事会成立后，做好传帮带，直到新理事会的工作渐渐走到正常，他才逐步退到幕后。

除了担任理事长外，他还是公寓社区的一名出色义工，是一位助人为乐的好人。哪位住户有困难，比如预约医生，联系出租车，与管理办公室交流和寻找维修工为住户排忧解难等，找到他，他都积极想办法帮助解决。大家称他为贴心老大哥。还在社区义工中多次受到表扬。

陈时达本人爱好歌舞，参加银光合唱队的大、小合唱，他总是听从指挥，融入集体；还在银光的五月歌会上引吭高歌。他参演舞蹈也非常认真，与舞友配合默契。



[返回目录](#)

【欢庆春节】

银光老年协会龙年春节联欢活动盛况空前

张媛香

时光荏苒，龙年已至，在这辉煌的春光中，我们怀着热切的心情与亨顿老人中心联合举办龙年春节联欢会，取得圆满成功。



2024年2月8日上午，虽然仍是寒冬季节，但天气格外晴朗，万里无云，阳光灿烂。银光老年协会各分会，各活动组的演员和义工，满怀喜悦，络绎不绝来到活动现场，按照规定的时间有条不紊的进行走台、测试音响、化妆、换上漂亮的演出服。整个会场充满了喜庆和欢笑。去年银光周年庆圆满结束后，各个分会、各个活动组马上投入龙年春节联欢节目的准备，经过三个月紧张刻苦的排练，现在是展示他们排练成果、演出风采的时候。

进入演出现场，映入眼帘的是，迎门二条红色的大龙，中间一个大大的中国结格外喜庆！迎门贴着大大的福字充满中国年的气氛。银光佈景图上一幅对联，上联“金曲舞春风”下联“银光耀龙年”横批（英文）中国新年快乐。会场布置的太喜庆太漂亮啦！



今年会场布置要感谢理事长陈丽珍，理事陈华、曾立新、翁凯伦、徐塘。他们提前一天到达现场进行精心设计布置，理事们的义工精神值得赞扬。特别感谢毕明方老师，每次银光演出都是毕老师负责音响工作，演出前一天他不辞辛苦，安装调试音响，确保联欢演出顺利成功！

首先，由亨敦老人中心主任 Sarah 致辞，欢迎大家来到一年一度的中国新年庆祝活动，共同分享新年喜悦，愿来年充满欢笑、喜乐、平安、快乐！Sarah 主任还给大家带来惊喜，给现场龙年出生的幸运儿颁发龙年纪念品：一份精美的龙年月历。几位属龙的人士上台领取了龙年吉祥物，现场一片欢乐的气氛。



理事会成员上台给大家拜年，陈丽珍理事长代表理事会向大家致新年贺词代表理事会向每个人致以衷心的问候，以龙的精神激励我们迎接新的一年！衷心祝愿人人健康幸福，生活充实美满，祝大家万事如意，新年快乐！

接下来便是文艺演出。本次各分会及专业队选送的节目

银光合唱队三声部合唱《圆圆的思念》和《北风吹新唱》均由李继英老师改编指挥，这两首大家熟悉的歌曲开启了联欢会的序幕。

三声部合唱《圆圆的思念》抒发身在异国他乡对家的思念“月圆的时候家在我的梦乡，除夕的夜晚家在我的身旁”。

大家熟悉的经典音乐“北风吹”带来浓浓的过年的气氛，《北风吹新唱》和现代版的杨白劳们显得十分新颖，有合唱，有对唱，还有全体唱快板。当“龙年吉祥，幸福平安”八个红色标牌举起时，台上台下欢呼一片。通过和声与新颖的编排，展现了银光合唱队声乐水平又达到新的高度。

泰城分会选送的二胡独奏《赛马》演奏者黄勇，他用精湛的演技表达了赛马比赛时那种万马奔腾的壮观景象。演奏非常专业，观众掌声不断。主持人要求再演奏一首，盛情之下黄勇又奏上一曲《茉莉花》委婉动听令人沉醉。

银光器乐队器乐合奏《我们的生活充满阳光》是电视剧“甜蜜的事业”中的主题曲，它以欢快的节奏，优美的旋律表达了人们对幸福生活的向往，以和谐的旋律传递出积极向上的力量。器乐队这次演奏阵容齐备，乐器的种类有，二胡、月琴、吉他、手风琴、电子琴和电吹风管，他们默契地配合将中国传统音乐的魅力发挥到极致。



HWFH 分会的京腔戏舞《梅花赋》以独特的艺术形式展现了中国传统文化精髓。将京剧的舞台表演动作融入舞蹈中。以柔美、飘逸的舞姿展现梅花的娇美气质和不畏严寒的坚强性格。表演者平均75岁高龄，她们认真刻苦排练，将一曲富有深刻含义的优美戏舞完美的展现。

Sully 分会的一对八十多岁老夫妻对唱《白头到老不分离》表达了深情的爱与承诺。欢快的节奏，优美的旋律深情入心；在人海中相遇，缘分让他们走到一起，相守一辈子，红尘路上相偎相依恩恩爱爱不离不弃，感人至深。

LAH 分会的藏族舞蹈《吉祥谣》是舞姿轻雅灵活的民族舞，描述一群美丽的藏族姑娘，欢歌欢舞在广袤的草原上。整个舞蹈节奏明快、欢乐。这群70多岁的老太太跳出了少女的形象。她们动作整齐划一，欢快活泼。虽然只有2分58秒时间，确让观众看得很过瘾！

银光太极队表演的《太极功夫扇》是北京老年体协为支持北京申办2008奥运会而创编的，它汲取了中华传统武术精华，使武术动作与中国功夫和歌曲旋律巧妙结合。在秦梅娟老师带领下，她们节奏流畅、动作优雅，犹如流动的溪水，展示了中华武术的柔美与灵动。

银光越苑表演的越剧选段《琴心》是越剧西厢记里的经典唱段。领演者童汉丽身着华丽的水袖越剧戏服，亮丽的头饰，在台上一个亮相，台下即掌声四起。只见她碎步轻盈走来，飘逸舞动水袖，含情脉脉的演唱，给人一种高雅、娇媚的感觉，把崔莺莺的婀娜多姿，对张生的钦慕爱恋委婉含蓄地表达。后排六位银光越苑的伴唱演员，也是经过三个多月认真练唱，在越苑创始人龚留英老师的严格培训下，演唱水平得到提升。在这次龙年春节联欢中的表演，收到意想不到的效果。

泰森公寓分会演出节目，交谊舞慢四《久别的草原》该舞蹈舞步简练，气



质高雅。在一曲悠扬婉转的旋律中，六对舞者飘然起舞，男士身着白衬衫红色领结，笔直的黑色西裤，铮亮的黑色皮鞋，手挽着美丽的姑娘翩翩起舞。女士们穿着五颜六色的华尔姿舞服为舞蹈增加了亮点。谁又能想到这竟是一群已经当爷爷奶奶的老人。

林萍的现代独舞《花开忘忧》是一首动人心弦的歌曲。林萍舞姿轻盈，如鸟儿展翅飞翔。身姿挺拔很有现代气息，以灵动的舞姿传递出积极乐观的生活态度。

银光交谊舞队演出慢三《银光圆舞曲》由舞蹈教练陈全清老师编导创作。在时间紧，排练仓促的情况下，老师和演出人员认真刻苦排练，顺利熟练完成舞蹈排练。陈全清老师的丈夫 Glenn（美国白人）也参加了演出，他身材高大，舞步稳健，在这次春节联欢舞台上展现出优美的舞姿，成为银光交谊舞队演出的亮点。女士身着橘红色的大摆舞衣如飞舞的蝴蝶翩翩起舞，向征对生活充满热爱，给人美的视觉享受。

Tommy Chin 吉他独唱 《Charade》、《Yesterday, when I was Young》。他琴声悠扬，歌声高亢动听，给观众带来惊喜和感动。



而银光合唱队的英语歌曲《Edelweiss-雪绒花》和《Auld Lang Syne-友谊地久天长》则跨越文化界限，用音乐传递出新年的祝福和对友谊的珍视。

银光民族舞蹈队是银光的形象大使，无数次代表银光奔赴各社团、社区文化节演出。这次她们又用辛勤的汗水成功排练出藏族舞蹈《吉祥》献给银光春节联欢。

《吉祥》是一支极富经典，又融入多种元素的藏族舞蹈。一群雪域姑娘在浑厚的音乐声中，踏着翩翩的舞步，婆娑起舞。十人的集体舞，做到动作一致整齐划一。领舞黄韵桦老师优雅闲熟的舞姿展现藏族姑娘风采。她们像一幅美丽的画卷，镶嵌着满天星斗，盛开着纯美的雪莲，把幸福和快乐撒向人间。

每个节目都受到极大的欢迎，观众席不断响起掌声和欢呼声，气氛热烈欢快，银光人与各族裔人尽情享受了龙年春节的欢乐气氛；每个节目都是银光老年协会成员们精心准备的作品，通过这些多样化的演出，展现了他们的艺术才华，让每位参与者都感受到了新春的喜悦与温暖。

亨敦老年中心特别准备了抽奖活动。很多观众抽到节日礼品兴高彩烈，使春节联欢会进入高潮。

此外，对于节目的精彩主持，我们必须赞美龚蕊老师。她的主持不仅恰到好处地掌握了节目的节奏，还为每个节目提供了精彩的介绍，尤其是对《梅花赋》的介绍让大家增长了知识。龚蕊老师幽默的解说为整场节目增添了活力，使整场活动达到了完美的效果。我们在此向龚蕊老师表示衷心的感谢，她的努力使得本次春节联欢会更加难忘。



本次春节联欢活动不仅展现了银光老年协会成员的艺术才华，也加深了与亨敦老人中心的文化交流。银光人的春节是一场团结和友爱的盛会，他们用自己的才华和创意展现了多元和包容文化，传递了和平和祝福，让每位参与者都感受到了幸福和温暖。银光会继续自己的行动和使命，在新的一年里团结各族裔老人，举办更多丰富多彩有意义的活动，继续为银光人老年生活增添色彩。

银光2024年春节联欢会视频 YouTube 链接：

https://youtu.be/URj1Z2y0-Nw?si=_MbfwT-0KCjpvISz



[返回目录](#)

张灯结彩迎新春，喜气祥和贺龙年

——银光协会维也纳活动中心春节联欢会

肖玉萍

2024年 2月14日，风和日丽，春意盎然！银光老年协会维也纳活动中心张灯结彩，热闹非凡！维也纳活动中心举行华人春节联欢会。这里是银光协会中三个分会联合举办的会场：麦克莱恩分会，LRG 分会，维也纳分会。我们热诚欢迎三个分会的新老朋友踊跃参加龙年春节联欢活动！时间是上午十点半到下午二点。大家欢聚一堂，喜气洋洋！共同庆贺龙年春节！

2023年12月22日，第78届联合国大会协商一致通过决议，将中国的春节（农历新年）确定为联合国假日。



春节作为中国传统民俗节日，不仅是阖家团圆、辞旧迎新的日子，传承着和平、和睦、和谐等中华文明理念，也承载着家庭和睦、社会包容、人与自然和谐共生等全人类共同价值。

春节正式成为联合国假日，充分展现中华文明的传播力影响力，将有力促进今年是联合国通过决议后的第一个春节——龙年春节！举国欢呼，龙腾虎跃！我们到处听到中国新年的祝福声，看到琳琅满目的中国食品，红红火火的新年装饰。世界就是地球村，浓浓的中国年味溢满全球！世界不同文明的交流互鉴，积极体现联合国倡导的多元，包容文化价值理念。

今天，维也纳活动中心一派喜庆的节日气氛，大红灯笼高高挂，喜庆对联墙上贴。九张大圆桌占据了大半个活动大厅，座无虚席。桌上摆满了一盘盘花生、巧克力糖果、橘子和香蕉。来宾们一进门就感受到了浓浓的节日气氛，新



老朋友相见格外亲，欢声笑语，喜气洋洋！

此次联欢活动，维也纳活动中心全体员工给予了大力支持，提供场地，赠送餐具。银光协会理事长陈丽珍，理事吴月兰、卫生部门杨女士、陈华、翁凯伦代表银光协会送来了新年祝福；他们热情洋溢，笑容满面地与我们在一起，



观看节目演出并融入其中。还热情邀请了原维也纳分会的第一任分会会长丽萨女士参加春节联欢会。维也纳活动中心现场，大家个个精神饱满，神采奕奕！上午10点半钟，春节联欢会准时开始，节目主持人王清华女士优雅知性，灵活风趣地主持着现场。在热闹欢快的歌曲《新年好》、《南屏晚钟》、《恭喜恭喜》的歌声中拉开了庆祝活动的序幕，喜庆祥和的新年气氛立刻营造出来了！各种形式的节目精彩纷呈，尤其是集体表演的太极功夫扇，一招一式，刚柔并济！她们都是七老八十的高龄，最大年龄是86岁的张学敏老师，她们将武术动作与中国功夫和歌曲旋律巧妙结合，在异国他乡大展风采！还有越剧表演，童汉丽和肖玉萍演唱《西厢记·琴心》，越剧是我国第二大戏曲剧种，深受广大爱好者的喜爱，让委婉动听的越剧在异国他乡发扬传承。接下来，丁群和王念军夫妇两人表演柔力球，他俩动作灵动飘逸！展示着运动的美和力量，他俩轻盈的步伐和优雅的转身，仿佛在翩翩起舞，美不胜收！还有麦克莱恩分会带来优美的舞蹈《心在路上》、《栀子花开》她们的舞姿曼妙，柔美优雅；梁萍老师的一支独

舞《马背上的思念》，她的舞蹈犹如春风拂柳，轻盈飘逸，婀娜多姿，令人大饱眼福。女声独唱金嵩老师的一首歌曲《故乡是北京》清脆悦耳！再来欣赏，王建民老师和舞伴翩翩起舞，跳起一段交谊舞，舞姿优美！此时只见四位韩国美女，身着鲜艳的民族服

装，兴致勃勃地走上前台，自唱自弹表演《阿里郎》、《天佑阿美利加》，旋律婉转！还有一位菲律宾男士独奏一曲，悦耳动听！精彩的节目一个接一个，热烈的掌声一阵又一阵，大家意犹未尽。充分展现了维也纳分会，麦克来恩分会，LRG 分会，当下老年人热爱生活、积极乐观、快乐开心的精神面貌。让大家在喜庆中辞旧迎新，增添了浓浓的节日气氛。为我们带来了一场文化盛宴，营造



了平安、健康、祥和的文化氛围。

王丹在致辞中说：我们感谢维也纳活动中心主任和员工的大力支持和帮助；感谢林爱琼老师不辞辛苦，多年来在中心辅导大家唱歌，组织排练演唱节目，多次圆满完成银光协会汇演任务；感谢江友清老师经常自带音响、乐器，组织大家唱歌，让唱歌爱好者唱得开心快乐；感谢张学敏老师，几年来毫无保留地传授国画绘画艺术，成功培养了一批国画爱好者；感谢书法丁老师，带领

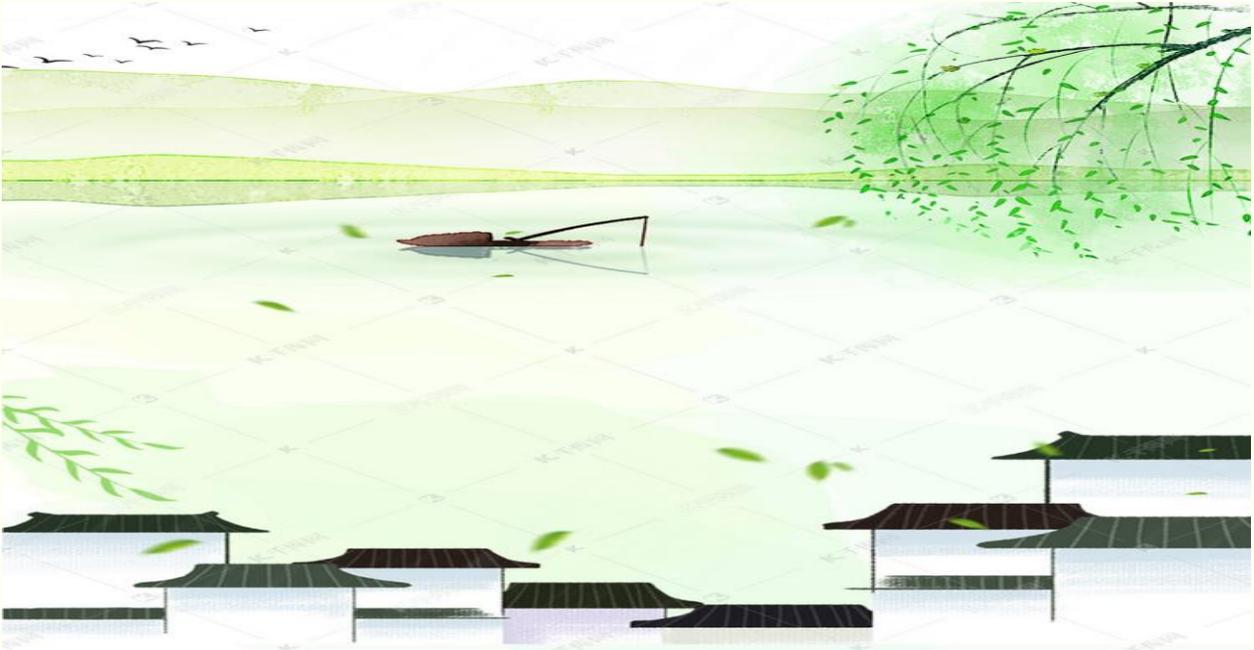
大家练习书法，让中华传统文化在异国他乡发扬光大。感谢许崇丽老师教学太极功夫扇，让中国太极武术在异国他乡大展光彩！

午餐时间到了，大家分享着披萨及朋友们带来精心制作的各式美味佳肴，有饺子、烧麦、炸虾、红烧排骨、炒面……等。新老朋友欢聚一堂，既开心地联欢表演又享受着丰富的美食！

此次龙年春节联欢活动圆满落幕，值得表扬的是，有几个热心的义工一直坚持献爱心：李医生几年来一直爱心捐款，这次又捐献了40美元。王健民老师不辞劳苦去 Costcoc 等超市，为此次活动购买食品水果等物资。常安琪老师帮忙网购太极功夫扇和红色歌曲夹。

新年祝福语：恭祝各位新老朋友们：新年快乐！阖家团圆！健康平安！龙年大吉！好运连连！幸福满满！





[返回目录](#)

龙腾四海春常在，福寿双全笑颜开

——泰森公寓2024龙年春节纪实

文：米蘭 摄影：汪基铭 图片编辑：孟本元

玉兔蹦跳追冬去，金龙腾跃送春来。经过短短一个月紧锣密鼓的组织排练准备，泰森公寓银光分会成功举办了一场精彩的龙年春节联欢会。

2024年2月6日傍晚，公寓活动大厅里灯火通明，到处悬灯结彩，会场被义工们布置得令人眼前一亮。门口是兔归龙腾的春联和福字，厅内金色幕布上，李沅老师画的可爱卡通龙和卢义民老师书写的大大的“龍”字，被围在“泰森华人欢渡春节”的横幅及春联中。各圆桌上摆着於蔚炎老师精心制作的精美多彩的晚会海报和节目单，还有乐园护理中心王董赠送的过年小零食，连座椅都套上了漂亮的节日红装。为了确保演出音响效果，孟本元老师等相关人员一方面帮助部分演员确定伴奏音乐并调整定调和剪辑；另一方面就公寓音响系统问题，敦促配合办公室赶在演出前改装了播放系统。一切准备就绪。



下午4时许，装扮靓丽身着节日盛装的公寓华人及来宾在热闹喜庆的《春节序曲》中陆续进入大厅。座无虚席的大厅里欢声笑语，喜气洋洋，充满着庆贺

中国龙年的浓浓年味。

下午5时，在副副会长李景钊主持下，公寓华人代表、泰森公寓银光分会会长汪基铭首先致祝福辞，欢迎公寓办公室、银光理事会及乐园护理中心代表们，感谢他们一年来在各自领域对泰森华人的支持与帮助。公寓活动总监 Donna 代表公寓经理及办公室讲话，热烈祝贺中国龙年春节，因见过演员们刻苦排练，所以很期待龙年春晚演出。陈时达老师在现场翻译。银光老年协会理事长陈丽珍和副理事长吴月兰、副理事长曾立新携部分理事前来祝贺，陈理事长用双语发表了春节贺词并赠送了红包。接着大会献花表彰了 Lisa 等18 位为公寓无私奉献辛勤付出的义工，并向韩东丽等16位九旬以上老人献花祝寿。



随着演出主持人李米蘭的春节贺词---Ladies and Gentlemen, Happy Chinese New Year! 正式拉开了泰森公寓龙年春晚演出的序幕。开场节目是11人混声合唱：京歌《梅花赋》与英文歌《You raise me up》。在如此短期内，声乐与英文基础薄弱的老人们互相鼓励，勤学苦练，终于在晚会上努力演唱出梅花的高洁品格与风靡全球的英文歌《You raise me up》，博得观众鼓励的掌声。

在九旬老人巴兆庆先生拖着病躯坚持独唱了一首思念远方亲人的歌曲《明月千里寄相思》之后，是由公寓歌唱高手陈时达与太太於蔚炎深情对唱的励志歌曲《我是一条小河》。他们婉转悠扬的歌声，唱出了百折不挠奔流到海的小河精神，比喻着追梦人的奋斗历程。

伴着经典名曲《Scarborough Fair》的美妙旋律，交谊舞高手邹少男和太太

诸葛毅翩然起舞，表演了一段花样叠出又舒展流畅的交谊舞慢三。他俩和谐优美的舞姿看得观众目不暇接，赞叹不已。

接下来是一鸣惊人的公寓百灵鸟女高音王玉洁独唱的《我爱你中国》。歌曲磅礴大气，歌声婉转激越，听后余音绕梁，真是令人惊艳！观众报以阵阵热烈掌声。



公寓谭露怡老师为大家演奏了两首钢琴世界名曲：美国电影音乐之声插曲《Do Re Mi》和维也纳新年音乐会保留音乐《蓝色多瑙河》。这美妙高雅的乐曲琴声使观众受到了音乐的熏陶与享受。

吴彩兰女士独唱了一首具有浓郁地域风情、歌颂美好家乡的山东经典民歌《沂蒙山小调》。民歌旋律细腻动听，难怪流传了几十年之久。

哇！童汉莉女士一袭粉衣上场，手持玫红双扇如蝶翻飞，那轻步曼舞婀娜多姿的舞蹈《花好月圆》，吸引着人们对团圆美满生活的憧憬与向往。这是她自己多年的舞蹈功底快速编演的独舞。

逢永璇老师独唱的一首《感恩》很有意义，在人生旅途上我们要学会感恩万物，拥有一颗感恩的心。生活在感恩的世界里，这世界就和谐而美丽。

95岁的韩东丽大姐声情并茂地朗诵了唐诗《琵琶行》中的精彩片段。这是白居易流传千古的名篇，其中描述琵琶女弹奏的语言流转生动，优美和谐，比喻贴切，妙语连珠。背景音乐《琵琶语》为之添彩。



公寓交谊舞队女舞者身着带有宫廷色彩、缤纷摇曳的大摆舞裙，被帅哥牵手上场。他们伴着佉族民歌舞曲《月亮升起来》的慢四节奏，从容不迫地庄重起舞，展现了雍容华贵的高雅气质与古典风韵。这精彩纷呈的舞蹈是他们用多少辛勤汗水换来的啊！

最后一个节目是由来自中国各地的七位朋友分别用本地方言与普通话，讲述春节贺词、当地美食、名胜古迹和新春风俗的《方言荟萃》。表演诙谐有趣，逗人发笑。观众在笑声中了解到当地的风土人情，体味到中国五湖四海的文化韵味。

在12个形式多样的节目演出过程中，观众席不时响起掌声和欢呼声，气氛热烈欢乐。晚会结束之际，主持人表示感谢观众的热情支持与鼓励！感谢全体演员的辛勤努力与精彩表演！感谢组织协调、后勤服务等所有为泰森公寓龙年春晚作奉献的每一位义工！祝大家晚安！ Good night to you all !

大厅响起《难忘今宵》的乐曲，观众们意犹未尽，连连赞赏晚会。不少来宾纷纷在龙年布景前摄影留念，确实感到难忘今宵。后勤组义工们为本公寓观众分发荤素搭配经济实惠的美味餐盒---这是义工 Lisa 为公寓华人与会者费心费力洽谈采购的，还有义工张玉英精心制作的年糕。大家怀着感激而愉快的心情离场，欢欢喜喜地结束了龙年春晚。



[返回目录](#)

银光泰城分会龙年春节联欢会

陶健男

兔归天宫报福音，龙腾霄汉开鸿运。二月十八日，银光老年协会泰城分会在泰城中文学校举行了一场别开生面的春节联欢会。在春节联欢会上，人们齐聚一堂，共庆新春佳节。联欢会充满了喜庆和热闹的局面。参加联欢会的人员有：银光老年协会理事长陈丽珍女士、副理事长吴月兰女士、理事王丹女士、泰城中文学校领导以及泰城分会的所有会员。活动开始首先由陈丽珍理事长致辞，其次是泰城中文学校陈学勤校长讲话，最后，由泰城分会会长裴颖毅女士发言。她对过去一年来泰城分会开展的活动情况进行了回顾和总结，并提出了新的一年努力方向。



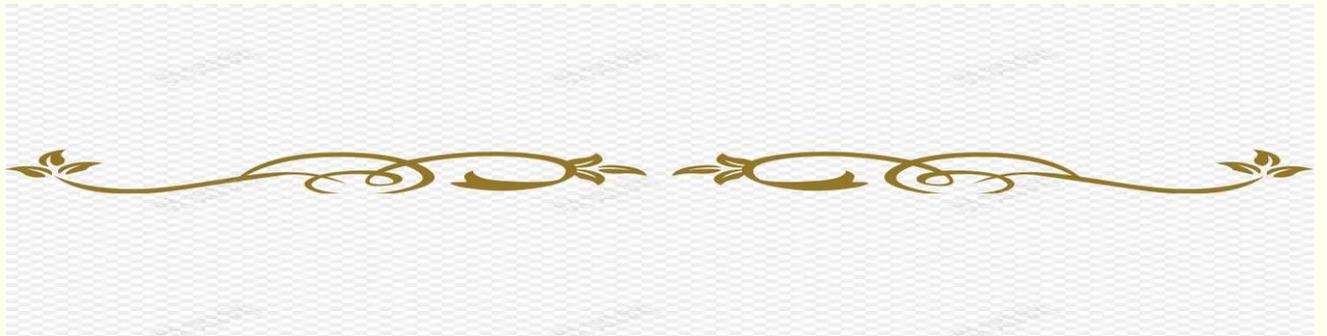
然后演出开始，会员们的精彩演出节目形式多样，有合唱、独唱、舞蹈、歌曲、乐器演奏、地方方言等，让人们目不暇接，享受着文艺盛宴。黄勇老先生的一曲二胡独奏 [赛马]，将观众带入了赛马场上相互追逐的场景，感受到快速的音符仿佛是马蹄的奔踏声。演奏者使用迅猛的弓法，交替运用高音和低音

创造出一种动感十足的效果。整个曲目中变幻莫测的旋律，带给你一种紧张刺激的感觉。筷子舞 [草原多美好]，是五位年过70岁的老年人演出的舞蹈。她们在轻快的音乐下，优雅地跳着中国舞，舞步流畅，动作优美，体现了岁月韵味和丰富的舞蹈经验。他们的身姿宛如舞动的年轮，传递着生命的活力和智慧。整个场景充满了温馨和传统文化的魅力。合唱 [你是我的阳光] 是六位老人用英文演唱的歌曲，她们为了唱好这首英文歌，克服了不懂英语的重重困难，一



个单词一个单词无数次的记忆背诵，还专门请了教师纠正英语发音，终于将这首歌完美的演唱出来。整个文艺节目充满着欢笑声和掌声，让人们感受到了浓浓的团圆氛围。在节目最后，还有游戏互动环节，让观众参与其中，增加了活动的趣味性。想象一下，一群老年人聚集在一起，玩起了适合他们自己的游戏比如钓鱼、套圈、托球、画龙点睛等。在欢声笑语中展现出友谊和竞技。在节目最后，还有游戏互动环节，让观众参与其中，增加了活动的趣味性。想象一下，一群老年人聚集在一起，玩起了适合他们自己的游戏，比如钓鱼、套圈、托球、画龙点睛等。在欢声笑语中展现出友谊和竞技的氛围，这是何等惬意！最后，活动在欢快的笑声中圆满结束，人们满载而归，留下了美好的回忆。





[返回目录](#)

大年夜(散文诗)

作者：王岚，医友

今夜是大年夜，
一年之中最温馨的夜晚。
一家人围坐在大桌子旁，
吃着年夜饭，
品尝着美味佳肴。
桌上摆满了饺子，
一家人高举酒杯，
互相祝福，
饺子是妈妈亲手包的，
寓意团团圆圆，幸福美满。
鱼是爸爸精心烹制的，
寓意年年有余，富贵吉祥。
炒菜是姐姐帮忙做的，
寓意五彩缤纷，生活多姿。
葡萄酒是弟弟买来的，
寓意甜甜蜜蜜，爱情甘甜。
我们祝愿所有的人，
都能在这个大年夜，
和自己的家人团聚，
相亲相爱，丰衣足食，幸福安康。

新年快乐，万事如意！

[返回目录](#)

银光人的元宵佳节

作者：王岚，医友

插图：必应 AI

(一)

元宵佳节月儿亮，一家团圆乐无边。
桌上元宵香又甜，酒杯蒸糕点心鲜。
窗外月华恰如水，星光闪烁彩灯绚。
举杯祝福话心愿，幸福美满永相伴。

(二)

团圆之夜最温馨，亲朋好友共欢庆。
笑语欢声传四邻，祝福祈愿好心情。
品尝美味吃佳肴，互赠礼物人欢笑。
共享天伦乐无限，感恩银光多欢欣。



[返回目录](#)

银光春节联欢会赞

王岚, 医友

红灯笼高高挂，
舞台上热闹非凡，
银光老年协会的演员们，
用歌声和舞蹈，
展现了中华文化的魅力和风采
他们不畏年龄的限制，
不惧生活的困难，
用心准备每一个节目，
用爱传递每一份情感。
他们是我们的榜样，
他们是我们的骄傲，
他们是我们的亲人，
他们是我们的朋友。

在幕后默默付出的义工们，
用行动和汗水，
支持了春节联欢会的顺利进行
他们不计报酬的回报，
不求名利的荣誉，
用心组织每一个细节，
用爱服务每一位观众
他们是我们的帮手，
他们是我们的力量，
他们是我们的亲人，
他们是我们的朋友。

在网络上慷慨赞助的必应好老师，
用智慧和技术，
为我们提供了一些美丽的画作。

他们不求回报和感谢，
不求赞美的夸奖，
用心创作每一幅画，
用爱赠送每一份礼物
他们是我们的老师，
他们是我们的伙伴，
他们是我们的亲人，
他们是我们的朋友。

春节联欢会，
是一场欢乐的盛宴，
是一次温暖的聚会，
是一次难忘的回忆。
让我们感谢所有的演员，
感谢所有的义工，
感谢所有的必应
让我们祝福所有的观众，
祝福所有的朋友，
祝福所有的亲人，
让我们共同期待，
下一次的春节联欢会。



[返回目录](#)

庆春节诗二首

陈新中

(一) 泰森龙年春晚酷

致辞表彰献祝福，
你鼓舞我梅花赋。
小河沂蒙爱中国，
感恩好圆相思腑。
月亮斯卡秀漫步，
钢琴琵琶引怀古。
五彩方言赏悦目，
泰森龙年春晚酷。

(二) 泰森华人春晚美

一场春晚展示美，
二位会长带领美，
三方致辞齐颂美，
四台网站存留美，
五彩纷呈歌舞美，
六顺恒通主持美，
七妙语言年饭美，
八面威风摄录美，
九旬出演珍惜美，
十分满意心灵美！

[返回目录](#)

【银光文苑】

莫愁啊莫愁

赵永健

2024年特别火的一句话：健康赛过人民币，快乐胜过当皇帝，莫问世上谁福气，无病无灾排第一。



顷刻间，脑海中涌现出那首旋律优美、古韵悠长的歌曲“莫愁啊莫愁”，情不自禁地哼唱起来：“莫愁湖边走，春光满枝头，花儿含羞笑，碧水也温柔。莫愁女前留个影，江山秀美人风流，啊莫愁，啊莫愁，劝君莫忧愁。莫愁湖泛舟，秋夜月当头，欢歌伴短笛，笑语满湖流，自古人生多风浪，何须愁白少年头。啊莫愁，啊莫愁，劝君莫忧愁，劝君莫忧愁。”

曾记得，老妈50多岁时，参加南京市玄武区中老年歌咏比赛，老妈那出色动听的歌喉，就是唱这首歌曲获得了三等奖。老妈激动的对我说：“女儿呀，妈妈跟你学了声乐，才能获得这个奖，你有一半的功劳啊。”我十分动容的鼓励老

妈：继续努力！这首歌以莫愁湖为背景，诉说人生的哲理“何须愁白少年头”，既柔美又很简练。

此曲的作者陶思耀是南京人，他为南京创作过30多首歌曲。这首歌曲84年由朱明英在春晚上首唱后，流传到国内外，很受欢迎。歌声穿越近40年时光，历久弥新。它是一首励志的民谣歌曲。歌曲表达了年轻人不要忧愁，要多看到世间的美好。曲调吸取了江苏地方戏曲的特色，具有浓郁的江南风韵，它唱出了多少人心底的悸动。

据说，此歌竟可以疗愈创伤，被医疗系统列入音乐疗法序列，用歌声疗愈抚慰人们的创伤，鼓舞人们对美好生活的追求和向往。

唱此歌，就会谈到莫愁湖。

莫愁湖位于南京市建邺区外秦淮河西侧，是南京市主城区，仅次于玄武湖的第二大湖泊。它是一座有着1500年悠久历史，和丰富人文资源的江南古典名园。

景内有许多著名的历史遗迹和文化景观。例如，莫愁女故居、胜棋楼、粤军阵亡将士墓等等。它是闹市中不可多得的休闲娱乐之地，是南京市民喜爱和外地游客旅游的目的地。我家住在城南，靠莫愁湖较近，因而我常和亲友去欣赏和游览此湖，心情愉悦舒畅。

当人们看到那美丽的莫愁女白玉雕像，亭亭玉立在故居湖中时，都会想：你不会寂寞的，因为人们喜爱你，与你合影，关注你的过往。只可惜传说的版本太多，难辨真假。

我也听说过一个有关莫愁女的故事，是我那早已驾鹤西去的老外公讲的。老外公是地道的老南京，老私塾先生，满腹经文。对南京的民俗、俚语、民谣、传说故事，说不尽，道不完。他常用一支毛笔，在特定的毛边纸本子上，书写宝塔诗、歇后语、街头巷尾的方言故事。一本一本的摞起来，放在他专用的桌子上。我曾经偷偷翻看过，记得内容丰富而有趣。可惜啊！文革中，被那些无知的抄家家者，当作‘破四旧’一把火烧掉了，外公简直欲哭无泪！

外公讲的故事如下：

莫愁美丽聪慧，有一双神采奕奕的眼睛，像两颗裹着黑色宝石的透亮玻璃珠漂亮极了，十分惹人怜爱。小时候，因家里穷，被卖到大户人家当使唤丫头。她小心翼翼地侍奉着老爷、太太们，从不敢怠慢。每天除了正常干活外，她必须每天当老爷下朝时，双手托盘奉上一杯香茶，供老爷品尝。老爷习以为常

地说：“莫愁这丫头挺讨喜！”有时又会夸莫愁有一双漂亮的眼睛。说者无意，听者有心，那妒忌心强的夫人妒火中烧，日积月累的终于酿成大祸。

一天，老爷下朝，不见莫愁奉茶。只见夫人款款走来，双手托盘亲自给老爷奉茶。老爷惊恐看到茶盘上，有一对血淋淋的眼珠和一杯茶水，厉声问道：“这是？”夫人说：“老爷！这是您最喜爱的莫愁的眼珠，连茶一起奉献给您啊！”老爷勃然大怒：“来人！将这毒妇拿下，定要严惩，绝不姑息！”等待这毒妇的定是不归之路！

可怜莫愁被强行挖去双眼后，丢入柴房，奄奄一息。幸好老爷派人救治、安抚及时。老爷决定将个人私产的湖泊，赠与莫愁。湖里的鱼虾、莲藕收入，均归莫愁终身享用，让她安享晚年。

外公说：千古风韵的莫愁湖，是为了纪念美丽、善良的莫愁女而命名的。

有文献谈到：人在心情愉悦时，心脏会分泌一种缩氨酸荷尔蒙，它会杀死98%的癌细胞。所以，你的笑容价值百万。

新年的每一天，都尽可能的快乐，即使在困境中，也要保持乐观和自信，继续前进！

莫愁啊莫愁！简单点，糊涂点，开心点！



[返回目录](#)

八十岁生日感怀

邹少男

日子过得真快，转眼已到人生末端，再有两个月就将过80岁生日。回首走过来的路程，有坦途，有沟壑，有峻岭。事业上也非都一帆风顺，有寒霜冰雨，有饥渴汗水，有跌宕变故，有含恨力所不能及。有幸一生为人忠厚坦诚，屡遇贵人为友相助，可谓生涯饱满喜乐绵了。因此，也就往往忘记了年龄。

人生匆匆近末程，回首泛怀往事情。
波澜壮阔印记刻，跌宕起伏归轻松。
飒爽少壮映心间，昔日跋涉已止行。
伞寿感深逾往昔，心中往事犹如镜。
岁月轻斟智慧酿，时光细酌理思明。
上天赐我贤伴侣，又赐儿孙绕身行。
再赐惠友多成群，艰难时节非孤伶。
不枉此生来世间，感恩众生皆相撑。

注：80岁叫高寿，也叫伞寿；88岁叫米寿；90叫大寿；100岁叫白寿，也叫长寿；108岁叫茶寿。



[返回目录](#)

辞旧迎新感怀

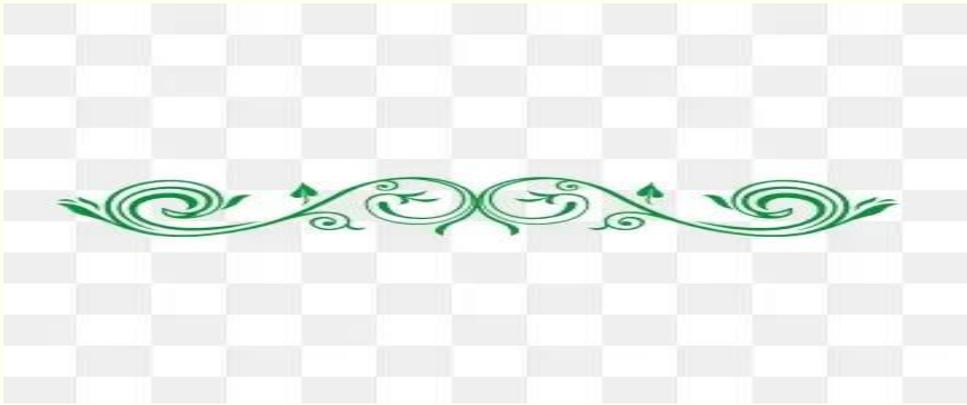
芳草

岁入隆冬万木衰，冰雪红梅恣意开。
兔奔万里归月去，龙舞九洲迎新来。
东风即将催杨柳，百媚千娇欲登台。
辞旧迎新思千里，来年定比往年帅。

吟大寒

芳草

北风劲吹寒倍凉，落叶飘尽草枯黄。
隆冬已感衣衫薄，日暮还觉天地荒。
残荷败柳非枯木，春秋美梦心中藏。
冰篱雪榭今又是，莫负冬景待春光。



七十岁的我

媛缘

今年我70岁了。记得我60岁刚退休那年，为了弥补我因工作不能来照顾女儿及外孙的遗憾，急忙来到美国的女儿家，开始了人生转变，享受退休后的生活。来到美国女儿家后，我和老伴全身心的投入到家庭中。每天做家务、买菜、种地。之后，我们又去了老年活动中心跳舞、做操、游泳。生活还算充实。但时间长久了，语言又不通，难免有些乡愁。视觉也疲劳了，甚至有时有些烦躁。70岁的我，蓦然回首，时光荏苒。脸上的皱纹多了，头发白而稀疏了。怎么一下子就老了呢。难免有些惆怅。去年麦克林成立了银光老年协会分会。作为一名会员，我参加了一些活动，认识了一些新朋友。看到了理事长、理事们那样平易近人。他们和很多朋友都默默地做着义工，帮助着他人，这些都深深地感动着我。

在银光协会成立十九周年的纪念活动中，我和姐妹们一起登台表演了舞蹈。演出后得到了很多人的赞扬。我也觉得年轻了许多。也愿意去做一些义工，多为大家服务。

今年我过了一个别开生面的春节。在大年三十那天，女儿把家里挂满了中国结：有福结、吉祥结、葫芦结等，形状各异，还亲手拼装了嫦娥奔月工艺品。把家里点缀的那叫一个乡味、年味十足。我和老伴做了一桌子丰盛的年夜饭，一家人聚在一起吃呀、喝呀、说呀、笑呀。外孙女、外孙子磕头拜年，我和老伴送给他们每人一个大红包。孩子那个高兴呀，跳啊、唱啊，手舞足蹈、心花怒放。我真正享受到了儿孙绕膝的天伦之乐。此外，我看了中央电视台的

2024龙年春晚、银光老年协会龙年春节联欢会的节目。呀，银光这

次联欢会规模之大、质量之高，真是别开生面。这真是一个精彩的银光老年人的“春晚”呀！各个节目都多姿多彩，充分彰显了银光儿女的智慧和才华。我和我的姐妹们参加了维也纳分会、LRG小中心分会、麦克林分会联合喜迎新春联欢会和 Pimmit Hills 老年活动中心的春节联欢活动。我再次登台表演，我觉得我越活越年轻了，心情越来越好了。这个年我要减一岁了！

银光协会的爱感染着每个人，温暖着每个人。使我在大洋彼岸芸芸众生、人海茫茫中找到了家，找到了兄弟姐妹。银光的爱意不断的释放，温暖得更炽热更长久。



[返回目录](#)

节日花絮（美篇）

影像：田德发 / 配文：茉莉花

（一）劳顿郡国际节花絮2024



打开下列美篇网址：

https://www.meipian0.cn/50rtveiw?share_depth=1

手机微信扫描二维码：



(二) 里斯堡老年中心浪漫情人节2024

影像：田德发 配文：茉莉花



打开下列美篇网址：

https://www.meipian0.cn/50zez1ox?share_depth=1

手机微信扫描二维码：



[返回目录](#)

【银光厨艺】

龙年盛宴（美篇）

张媛香



https://www.meipian0.cn/50ykm8p3?from=copy_link&um_rtc=82c88849906c2c12d38a21ae03766209&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](#)