

The background of the cover is a photograph of cherry blossoms in full bloom, with a view of the Jefferson Memorial and the Tidal Basin in Washington, D.C. The text is overlaid on this image.

银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银光通讯

2025年4月1日 第186期

责任编辑 云艾青

目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
【银光活动】	
银光映明景 爱心暖夕阳.....	米蘭
泰城校区分会、泰森公寓分会联合组织会员游览美国国家植物园....	周秀林
欢庆《世界社工日》	欧阳可健
【银光文苑】	
贺焕然一新的《美华商报》	邹少男
初春劲风吟	邹少男
银光我的心灵家园.....	芳草
银白的馈赠	邹少男
夜游温汤古井泉街乐悠悠	双姥
【银光往事】	
银光往事（11）-- 中国新年，情意绵绵	双姥
银光往事（12）-- 喜看银光蛇年春节联欢.....	双姥
银光往事（13）-- 夕阳这边真好.....	双姥

银光往事 (14) -- 林熙印拾话春秋.....双姥

【健康园地】

做失智者之友.....米蘭

【小说连载】

短篇小说“运气” (五).....李庆宪

【银光厨艺】

银光厨艺人的美味佳肴 (美篇)张媛香

【美国记事】

三 月 份.....徐建中

【信息共享】

重要电话与信息.....陈丽珍

【银光大事记及分会花絮】

理事会扩大会议纪要.....银光理事会

银光三月大事记.....银光理事会

银光三月活动花絮.....银光理事会



【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.silverlight.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 44675 Cape Ct Suite 130, 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180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 \(silverlight.org/information.html\)](http://silverlight.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 云艾青，邮箱：yunaiqing88@163.com

下期责任编辑：云艾青，邮箱：yunaiqing88@163.com

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](#)

【银光活动】

银光映明景 爱心暖夕阳

记3.15银光慰问明景老年养护中心

米 蘭

3月15日，北维州早春二月的天气欲暖寒。刚过午时，位于 Dulles Corner 的明景老年养护中心（Brightview Senior Living）一楼酒店式大厅内，开始陆续进来许多衣着彩服、演员装扮的“中青年”男女。经过 Check in，才知道来者是蜚声北维州的银光协会慰问团。

今天原定是银光到柯尔文朗（Colvin Run）老年养护中心慰问演出的日子，演员们已刻苦排练了多日。因目前中心居民多人感染肠胃性感冒，该养护中心完全隔离并取消了原定所有活动。为此，理事会及时联络了亨顿地区新建的明景老年养护中心，他们表示欢迎银光协会慰问团给居民们表演。

这家养护中心毗邻新开发的住宅区，不到十分钟即可步行到银线地铁站 Innovation Center，出行十分方便。住在里面的居民主要是老年人、需要被照顾者或失智者，还有短期看护。整个中心内外宽敞明亮，布置豪华高雅舒适。他们把二楼餐厅一侧壁挂电视前面的部分桌椅挪开，变成宽阔的舞台，可让银光协会慰问团尽情表演，传达对居民的关爱。

演出之前，银光先安排好音响和摄像摄影位置。银光人主动扶助已入耄耋之年的居民们缓缓坐在前面。银光演员在后面抓紧时间再做认真的练习或准备。1时整，理事长陈丽珍首先简介银光的宗旨：除了帮助华裔老年移民适应美国生活外，还会组织各种活动，强健身心，并且尽力回馈社区。

音乐响起，演出正式开始。随着一群健康快乐的草帽“姑娘”进场，一下子就吸引了观众的眼球。今天的舞蹈有热情活泼的广场舞、柔美多姿的古典舞、潇洒大气的书简舞和庄重典雅的交谊舞。英文歌有美声三重唱、女声小合唱和男声小合唱。太极系列有八法五步太极拳和健身气功八段锦，共10个精彩节目。

每个节目结束时，观众席都爆发出热烈的掌声。很多人包括坐轮椅的老人竖起大拇指，赞叹不已，脸上露出开心钦佩的笑容。有的人忙不迭地用手机拍摄记

录这美好的瞬间。

演出结束后，演员和居民们亲切交谈互动并合影留念。居民们反应十分是否热烈，每一个人都连声赞叹银光的演出水平那么高，每一个节目都是那么美好！有的说好像这辈子没看过这么好的演出。另一个说比电影里面演的还好看。有的还要跟银光人学太极！每一个人都期待银光再次拜访，纷纷表示会把照片寄给家人分享！

银光多次的慰问演出已经累积了许多经验。演员们个个从容不迫，台风大方优雅。大家平常在各分会和活动组努力学练，除了锻炼自己的身心以外，能够带给他人快乐和享受，这就是银光的目的之一。老人们的笑脸和盛赞，使银光演员们感到莫大的鼓舞和愉悦。

理事会将联络科尔文朗养护中心，择期再去访问。明景养护中心也真诚希望银光近期能够再次光临。在理事会精心策划组织和参演分会组队的共同努力下，这次慰问演出确实非常成功！











(摄影：林萍 摄像：李德天)

[返回目录](#)

泰城校区分会、泰森公寓分会联合组织会员游览美国国家植物园

周秀林

春暖花开，万物复苏。3月19日天气晴朗，银光泰城校区分会、泰森公寓分会联合组织会员游览美国国家植物园。为了组织好这次游览活动，分会提早谋划、精心准备，协会老领导、泰森公寓分会会长汪基铭老师，泰城校区分会会长武秀芬老师，多次一起共同制定活动计划，周密设计活动细节。要求大家要带好个人应急药品，最少两人结伴同行，注意乘坐地铁安全，保证大家安全快乐出游。

3月19日活动当天，在地铁站汪基铭老师细心为大家讲解乘坐地铁的知识。泰城校区分会副会长周秀林提前到达地铁出站口，组织大家一起步行至植物园保证安全，到达植物园热情为大家拍照留念。游览中会员们互相关照、互相帮助，大家兴致勃勃的观赏各种盛开的花卉，欣赏兰花的高贵与典雅、美丽与鲜艳，赞赏兰花特有的“花中君子”、“空谷幽兰”的高雅的气质，体会寓意健康幸福长寿的美好祝愿！游览活动共有近30位会员参加，大家在一起欣赏美丽的景色，玩得很开心、很快乐，兄弟姐妹们在一起团结友爱，亲如一家人一样，共同度过了愉快的一天。





https://www.meipian.cn/5bq4vmt0?first_share_uid=62860589&first_share_to=group_singlemessage&share_depth=1

[返回目录](#)

欢庆《世界社工日》

欧阳可健

“你是我的阳光，我生命里的阳光。当我忧伤时，你使我快乐。你永不知道我多么爱你，请不要带走我的阳光”这首充满诗情爱意的歌曲是猎人公寓3月18日《世界社工日》庆祝活动会上华裔居民用发自内心的歌声对社工 Jane Kung 表达的最诚挚的感谢。 参会人员有100多人。

Jane Kung 女士在猎人公寓工作四年多来始终以无私的爱心和高度的责任感关心着公寓的每一位老人。她不仅组织食品分发，处处为老人的利益着想而且还精心策划各种娱乐活动，让大家的生活充满了欢乐与阳光。每周二的“音乐咖啡”时间，各族裔居民都围坐在大厅桌旁一边品味香醇的咖啡，一边欣赏悠扬的钢琴旋律带来的美妙乐曲。那份宁静与愉悦让人倍感幸福。公寓里丰富多彩的活动让老人们的生活 过的舒心惬意。

在这次庆祝活动中，老人们以精彩的歌舞表达对 Jane Kung 女士感恩之情。各族裔代表们纷纷发言感谢公寓社工 Jane Kung 和所有工作人员的温馨陪伴。大家团结友爱、和谐共处。正因为有他们的辛勤付出，老人们感受到了大家庭阳光般的温暖。



再次感谢 Jane Kung 女士对公寓的辛勤付出，衷心祝愿她节日快乐。她的爱心和奉献精神将永远铭记在老人的心中！



贺焕然一新的《美华商报》

邹少男

十九年前初到美国，我忙于家务，语言不通，社交受限，身边无友，日子寂寞难熬。幸好有中文的《美华商报》，陪伴我度过那段孤独的时光。每期报纸到手后，我总是反复阅读，尤其对“时事新闻”、“老年灯塔”、“休闲时刻”等栏目情有独钟，常常沉浸其中，暂忘烦忧。每当临近新一期送达时，我便翘首以盼。《美华商报》成为我在美国结识的第一个“好朋友”，也是陪伴我至今的“老朋友”。

一次偶然的机，我在报上看到征文启事，便萌生了投稿的想法，并尝试投了稿。文章发表后，我深受鼓舞，自此笔耕不辍。我开始以更开阔的视角观察社会，开启了思维的闸门，并不断的思辨和梳理生活中的点滴，一篇篇想着心里话的文字，在电脑键盘下源源不断的流淌出来，自此，《美华商报》让我找到了表达心声，收获满足与成就感的平台。

我一直欣赏《美华商报》立足社区，服务社区，国事家事天下事尽在其中的办报宗旨。这份报纸不仅内容丰富，版面设计也美观大方独具特色。凡此种种，无疑大大拉近了读者与《美华商报》报的距离，读者自然而然的把报纸当成自己的园地，尽心尽力的爱护着，浏览着，耕耘着，获取着。

我还荣幸地记得，2014年4月至2015年9月期间，应《美华商报》当时的总编辑之邀，我担任了商报“年年有鱼”栏目无报酬责任编辑，共编辑了37期钓鱼栏目（两周一期）。这是因为我频繁的投递有关钓鱼的稿件引起了他的关注。

如今，我结识了许多朋友，日子早已不再寂寞，生活更加充实。但《美华商报》仍是我不可或缺的精神寄托。我不仅自己阅读，还长期为老年公寓的朋友们取报。即便无法亲自前往，也会请家人或邻居帮忙带回，让大家一起享受阅读的乐趣。此举动持续至今。

没想到现在就更好了，最近《美华商报》推出了电子版，还新增朗读功能，只需在页面选定的文章上轻轻点一下，就有甜蜜悦耳女声开始朗读。用耳“听”代替眼“看”，解放了一些眼神昏花的耆老。

《美华商报》顺应时代的需要，打破了传统平面纸媒的局限，实现了平面文字新闻转化为数字化的、声情并茂的华丽转身，完成了质的跨越。我由衷赞赏并祝贺《美华商报》迈入数字化新时代，愿商报继续伴随我们，记录华人社区的点滴，传递着温暖与智慧的泉流。

此外，报纸还调整了发行模式：每周二、周五各出一期，周二为原 A 版，并附 B 版广告，周五为原 B 版，并附 A 版广告。

上述这些举措，均是新意满满，别开生面的改革。使读者可以轻松及时的获取新闻与知识，也让作者投稿及刊稿更加高效。

我由衷地赞赏并钦佩《美华商报》与时俱进的改革精神，祝贺《美华商报》大步迈入数字化新时代！

2025年2月27日

[返回目录](#)

初春劲风吟

邹少男

2025年3月8日，妇女节，星期六。整天初春风吹强劲，蓝天之下，白云片片，缓慢漂浮向东南，几只乌鸦展翅，迎风悬停在半空，俯视着树梢，其景色别具一格。下午2:00，与老伴到公寓大院里散步，目睹此景，有感在胸，记录如下：

初春风阵阵，蓝天浮白云。

东南徐徐去，国旗卷风吟。

群树枝摇曳，枯叶地上滚。

乌鸦劲展翅，冽风半空巡。

2025年3月8日

[返回目录](#)

银光我的心灵家园

加入银光十年的感悟

芳 草

我第一次来美国是在2005年，是来看望5年未见的女儿。当我踏上北美这块土地，感觉好极了。映入眼帘的是主干道车水马龙，民居错落有致，小区到处古木参天满目苍翠。感觉城市就在森林中，既有原始的古朴，又有现代化的功能。可当在这里住了一段时间后，新鲜感慢慢退去，随之而来的是，每天女儿上班去了，剩我一人在家无所事事，由于人地生疏，语言不通，交通不便，只能从家里溜达到小区，转一圈又回到家里，百无聊赖。每当我散步在小区的人行道上，沐浴着灿烂阳光，听和闻着鸟语花香，感受着轻风拂面，而环顾四周人烟稀少，万籁俱寂时，一种好山好水好寂寞的感觉油然而生！便时常怀念起国内的种种美好时刻。朋友一大堆，活动一大串，到哪任我走，沟通无障碍。夜幕降临，广场舞跳到汗流浹背精疲力竭。那叫一个爽！啊，此时才知道，原来我是身在福中不知福啊！现在只能是每天盼着太阳下山，女儿回家。就这样煎熬地度过了半年，我终于可以逃离美国了。

再来美国就是常驻了。2012年，我又一次飞来美国，这次是来带外孙的，女儿立马给我办了绿卡，从此便安营扎寨了。由于没有社交圈的交往，我基本上还是在家里和小区的范围里活动，只不过有了孙辈就更加忙碌罢了。

直到2014年冬女儿搬家了，有一天在新的小区转悠的时候，遇到了银光会员王丹。从她那里知道了有个银光北维老年班，从此我便与银光结下了不解之缘。

自从加入银光这个团体之后，10年来，我辗转参加过银光北维老年班分会，小溪谷中心分会，维也纳中心分会，泰森公寓分会。认识了很多新朋友。在各种学习和娱乐活动中，懂得了很多华人华侨须知，开阔了视野，丰富了生活。后来我陆续参加了合唱队唱歌，民舞班跳舞，电脑班听课、越苑学越剧练唱、听各种讲座，多次参加分会组织的游览开放日的大使馆、荷花园公园、徒步环湖游、参观多个博物馆、百年古镇…等等。即使在疫情期间，我所在的维也纳分会也没有停止网上活动，我们在微信群里开展了四次才艺展示交流活动，大家踊跃参与，各种作品雪片般飞来。书法、绘画、唱歌、跳舞、气功、体育、烹饪、种植、手工等等，互相交流，互相学习，活动搞得是风生水起。虽说居家隔离，却比天天见面还火热十分。可算得上“银光有知己，天涯若比邻”。这10年来，作为银光

一员，我也经常给《银光通讯》投投稿，报道一下分会的即时活动信息，有时也分享一点自己的即兴感悟。现在不仅没有百无聊赖的感觉，反而是每天忙得不亦乐乎，日子过得很充实，幸福感满满。

前后对比，我感觉到，加入了银光团队，不仅仅是驱散了寂寞这一点点，而是来到了一个老有所学，老有所乐的乐园，有了归属感。银光成立20年来，一届又一届的理事长，呕心沥血，殚精竭虑，为银光发展壮大冥思苦想，东奔西走，为银光融入当地社会付出了自己的心血与智慧。每届理事各司其职，默默奉献，为实现本届目标献计献策。每个分会长活动组长直面基层，艰苦奋斗在最前沿，每月或每周都要组织会员、队员开展活动，还要及时解决各种问题。正是有了这么个群体的积极运作，才使银光成为了北美老年华人趋之若鹜的社交活动平台。如果你站上这个平台，会感觉世界更宽广，好像英雄有了用武之地，不论你擅长什么兵器，总有你展示武功的地方。因此，我要深情地对银光说一句：银光我爱你，你是我心灵的家园！

2025 - 3 - 10

[返回目录](#)

银白的馈赠

邹少男

2025年1月6日夜间，一场铺天盖地的大雪唤醒了沉寂的冬天，也带来了新年的第一场惊喜。

夜里三点二十分，我从睡梦中醒来，发现白色条状活动窗帘竟然格外的白，室外强烈的白光从窗帘的缝隙投射进卧室。我起身掀开一条窗帘一看，映入眼帘的是大片的雪花漫天飞舞，宛如无声的盛大舞台。地面上早已落下了厚厚的一层积雪，足有一尺多深；一排排汽车车顶上的积雪犹如圆润的奶油蛋糕；银白的景色加上老年公寓大院里的路灯，将夜晚映照的既明亮又柔和；每一片飘舞的雪花都像一位舞者在跳跃着特有的旋律。

当我再次在沉睡中被某种声音吵醒时，天已经亮了。拉开窗帘看到室外是一

个洁白的童话世界。老年公寓的小推土机发出低沉的轰鸣声，在人行道上忙碌着推雪。有趣的是以往飞翔于树梢之间的乌鸦，这会儿却出现在一棵粗大的橡树树根处，用爪子拨开厚厚的积雪寻找食物，一边扒雪一边点头啄取食物，动作灵活而投入。七八只黑色的飞鸟点缀在白雪铺就的地面上，这一幅生动的画面，真真切切的为大自然增添了一笔厚重的美感。

降雪逐渐变小，到中午12点按天气预报所言完全停止。我走在无雪的人行道上，迎着阳光投射在皑皑白雪上产生的耀眼光芒，呼吸着清新且寒冷的空气。不禁想起了2024年的冬天，那是一个名副其实的“无雪之冬”，整整一个冬季，被一场又一场冷雨滋润着，没有一片雪花来点缀着宽阔的天空与广袤的大地。而今年开年这场大雪，似乎是在弥补去年无雪的遗憾。

瑞雪兆丰年，这是祖辈们传承的经验，也是对雪的深情的期盼。今年开年的这场大雪满足了所有的希望和期盼。眼前这洁白无暇的世界，无疑是大自然献给新年的第一份珍贵的礼物。期盼大自然馈送给新的一年更多的礼物。

2025年1月7日



[返回目录](#)

夜游温汤古井泉街乐悠悠

双 姥

今年的暖冬让人感到舒服。已经是寒冷腊月小寒的节气，居然在温汤的气温升到23度左右，在明媚的阳光下似乎春天已经降临。乘着暖和的天气，晚上我们俩就兴致勃勃地出去逛逛，去新建的古井泉街欣赏一下夜市。

温汤的旅游事业发展很快，我们每年回去一次都有新的变化，这次回去，最让人耀眼的是新建的古井泉街。

古井泉街按照三街十巷十八院的格局，建筑风格是典型的仿汉唐赣派建筑，青砖立斗、斗中灌泥。整体布局简洁，朴实素雅，配上五光十色的灯光，有一种闹中取静，静中又显繁华活跃的感受。

我们沿着泉街乐悠悠地边看边逛，喜欢的地方也去凑凑热闹，分享着漂亮景观与人们的快乐。



古井泉街仿汉唐的赣派建筑很引人注目



古井泉街，既有乡镇的特色，坐在长长板凳上，品尝着当地的小吃，还有类似茶馆里的吆喝声。哈！这小小的泉街，还驻进了 Holidayinn 呢！为乡村小镇增添了不少洋气，走进里面一看，更是大气，宽敞的大厅，假山，小桥，流水，让我们情不自禁地照相留念！



哇！这里还有戏台呢！戏台下面简单的板凳，颇有乡村气息，但这音响，灯光却特具现代风格，那演员也是有点名气的，那主持人的水平也不一般，看！从北京请来的著名歌手多多，除了歌唱得好，还会杂技呢！



著名书法家李克让先生也被请到了舞台，当场书法，那“马到成功”四个大字栩栩如生，几年前这四个字还送给了台湾的马英九呢。我们俩一激动，就花了200元把当场写的四个字买了下来，并与李克让先生合影留念。



走过“嬉笑相声社”，几位相声演员在门口打着快板，招揽生意。我们俩喜欢凑热闹，被他们的热情所感动，于是进去看看。小小的戏台，台上一个小桌子，台下木板凳，还有瓜子茶水，趁着下面还没观众，我们俩假装说相声，往这台上一站，顺手拿起道具，装模作样地合个影，也算过了把隐。



嘻笑相声社的演员们在表演集体说唱

几年来我们每年去温汤，亲眼目睹了温汤的变化。我们09年第一次去温汤，那时的温汤，仅仅是个破落小镇，到了晚上暗暗地，不敢出门，后来整修了老街街道；在古井旁边建起了广场；在通往天沐温泉的路上，开出了人工河流，山清水秀；去年年初建造了“宋城”，极具现代化的表演，展现了江西解放前后的发展史；现在又建起了古井泉街。温汤在发展，它不仅仅在环境与景观上做了可观的改造，更在文化、精神生活上做了大量的功课，满足着大众生活和精神需求，从而吸引着各大城市的市民，前来观光旅游。我们衷心祝愿温汤越来越美丽！

[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事 (11) -- 中国新年，情意绵绵

双姥 2016年2月11日

中国新年，不要说国内，热气腾腾、喜气洋洋，就是我们美国华盛顿地区也是一片欢欣鼓舞、情意绵绵，华人和各族裔朋友一起欢度中国春节。

看，在华人开办的超市里，张灯结彩、福星高照，各族裔朋友一起分享着节日的快乐，一起采购着喜欢的中国菜肴。在许多大商场里平时显得冷清的环境，这些日子都被中国春节的热闹气氛所吸引，熙熙攘攘的人群围拥在展示中国文化的搭建舞台四周，欣赏着多姿多彩的中国艺术。许多学校的礼堂、社区的剧场、就连著名的肯尼迪艺术中心，都由当地的同乡会、大专院校、知青协会、中国驻美使馆等等侨团，举办着各式各样的春节联欢活动、华府春晚，大家莺歌燕舞，喜气洋洋，争奇斗艳，精彩纷呈。

在这欢乐的日子里，我们银光老年协会的老人们与大家一样，兴高采烈欢度自己的中国新年。从2月1日开始，一直到元宵节，几乎每天都有联欢活动安排，不是由各分会举办，就是参加当地社团组织的各种联欢会等。

2月6日，星期六下午，我们银光老年协会就参与了由华府海华中心在 Fair Okas Mall 举办的春节周庆祝活动。这是华府海华中心连续举办的第13届年度农历新年庆祝活动。

看，银光徐建萍和陈全清二人表演的北京双人探戈，英姿潇洒，神采飞扬，激昂的音乐，精美的舞姿，博得在场观众的热烈掌声和共鸣。紧接着的是银光舞蹈队表演的舞蹈《笑口常开》，这是我们银光舞蹈队的唐映、孙燕萍老师，根据上海朋友传来的录像作版本排练出来的，十位银光舞蹈演员身穿鲜艳的绿色民族舞服，迈着轻盈的舞步，高高举起粉红色的中国扇，笑容满面，快步登上舞台，显得特别耀眼，吸引了众多中外观众的眼球，她们快速不断地变换着队型，时而排成波浪形，不断舞动的中国扇，象是大海中的一朵浪花随风舞起，象征着猴年一帆风顺，吉祥如意；时而排成圆弧形，象征着新的一年圆圆满满，十全十美。她们用那优美的舞姿，祝福大家新春快乐，家家平安，笑口常开。

看，在舞台的另一角，还摆了好几个桌子，展现着很多中国特色的小艺术：做灯笼、打中国结、水墨画，其中还有我们银光设置的“中国书法”。我们银光两位老人周鹤昕与刘均一，他们虽年过八十，但宝刀未老，他们写的毛笔字刚劲有力，好多游客在他们桌子前留下脚步，请两位老人在书签上写上他们的中国名字，留做纪念；好奇的老外经常围在他们的桌子旁边，有的在纸上用毛笔学写中国字，两为老人不厌其烦地教他们握笔写字。

世纪春光好，猴年气象新。猴年吉祥，新春欢乐。中国新年走进千家万户，团圆喜庆；中国新年也正被越来越多的美国民众接受，中国传统文化也随之走进更多普通美国人中，正逐步融入美国文化，中国新年，喜气洋洋，情意绵绵！



【双人探戈】

https://www.bilibili.com/video/BV1Pk4y1D7c4/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7



舞蹈《笑口常开》

https://www.bilibili.com/video/BV1xK4y1z7Mv/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7

请点击上面链接观看视频《双人探戈》与《笑口常开》

[返回目录](#)

银光往事（12）-- 喜看银光蛇年春节联欢

双姥 2013年2月10日

金龙腾飞辞旧岁，银蛇狂舞迎新春。2月7日，在亨顿老人活动中心，由维州亨顿市亨顿老人中心，和银光老年协会联合举办的蛇年春节联欢会，在一片喜气洋洋，欢欣鼓舞的气氛中拉开了帷幕。

活动大厅内坐满了来自世界各族裔的老人，相互拜年共祝幸福，合影留念，欢声笑语，其乐融融。大厅正面布置的“蛇年春节联欢会”屏幕、红红火火的中国结、轻快欢乐的音乐，呈现出一派喜气洋洋过大年的快乐气氛。

亨顿老人活动中心主任露丝，在主持人兼翻译、银光老年协会王良中理事的陪伴下，向大家恭贺新喜，高兴地祝贺中国蛇年春节，并自豪地告诉大家，历史上有三位著名美国总统的中国生肖也是属蛇的，他们是：约翰·肯尼迪、亚伯拉罕·林肯和本杰明·哈里森。她还告诉大家，今天还有来自 Lewinsvill 和 Pimmit Hill 老人中心的老人朋友们前来参加我们春节联欢，一起分享中国传统节日的快乐。

在热烈的掌声中，银光老年协会欧阳铭理事长代表银光老年协会，向亨顿老人中心赠送了礼物。副理事长朱荣胜代表银光理事会向大家拜年，同时兴奋地告诉大家，在银光《双语公民入籍班》执教的邓祖祺老师，经银光推荐，初评已入围，成为《华盛顿邮报》和《新世界时报》2012年《华府年度人物》的最终评选的候选人。我们的老朋友、郡政府家庭服务部老人局官员 AmyTrang 小姐，也用中英文向大家祝福新春健康快乐。

春节联欢会的文艺表演，在李继英老师指挥银光合唱队欢天喜地的拜年歌声中展现。今天的节目丰富多彩，有唱歌、舞蹈、越剧、清口、排舞、五禽戏、太极剑和集体舞等等，充分展示了中华文化的精髓，让人目不暇接。

由中外老年人组成的银光太极队，为大家表演了“五禽戏”。在幽雅的音乐声中慢慢起步，逐步展开，一张一弛，非常精神。而林罗娇女士表演的太极剑，柔中有刚，一招一式，非常到位。老人们给他们送上了热烈的掌声。

银光舞蹈队为大家表演了“西藏舞”、“九九艳阳天”、“花儿与少年”，亮丽的服装、欢快的音乐伴奏、优美的舞姿，楚楚动人，婀娜多姿，看得中外老人个个笑容满面。银光舞蹈队成立八年来，除了自己健身练舞，为大家、特别是为各老年社区，为大大小小联欢会表演，把欢乐带给人们。今天舞蹈队里的几位已经超过75岁的女士，怀着激动的心情作为告别演出，在舞台上认真、欢乐地跳完了最后一支舞蹈。我们衷心感谢她们热情表演，学习她们无私的义工精神！

大华府地区著名的笑星、节目主持人胡宏先生，为老人们送来了欢乐的美国称为“脱口秀”的“清口”。幽默的语言、诙谐的笑料、煽情的动作，逗得在座的老年朋友仰天大笑，鼓掌称好！胡宏先生告诉大家，在新春佳节能为老人表演感到非常高兴。他表示，今后一定会经常来银光老年协会看望老年朋友，为大家带去欢乐的笑声，祝大家健康长寿！

由亨顿老人活动中心 Grace 和 Lilly 排舞班表演的排舞，统一的服装、轻快而又非常节奏的踏步声；看，她们个个精神焕发、满脸笑容，那么自信、那么快乐，就能够明显地感受到，我们的老年朋友是多么的健康，生活多么的幸福！

男声独唱郑邦业老师，用英语和广东话演唱了“情怀又醉春风里”，让老人

和自己完全沉浸在新春欢乐的陶醉里。女声独唱李继英老师，穿着鲜红的裙装、碎步飘然而至，激情为大家演唱了“乌苏里船歌”。她以其清脆婉转的嗓音，专业的舞台风范和挚情的演唱风格受到了大家热烈的掌声。李继英老师来银光时间不长，在国内是声乐老师，但是她非常热心、谦虚，她把自己的时间和精力都奉献给银光老年协会，积极为大家编排、教练健身又活跃的各种舞蹈。是啊，自银光老年协会成立以来，正是有许许多多为银光无私奉献的银发老人，正是他们这些热心为银光的义工精神，积极地传递着正能量，不断地传递着心底的善意，让我们的银光老年协会永远散发着夕阳的光彩，永远红红火火、金龙腾飞、银蛇狂舞、不断进步！

今年的春节联欢会还有一个亮点，就是由《华府越剧之家》的朋友们前来助兴。她们身穿漂亮的古装戏服，为大家表演了中国版罗米欧与朱丽叶：“梁祝”中的“草桥结拜”。二位扮相俊美、靓丽的演员，在悠扬的音乐声、清脆响亮的鼓板声中，轻盈而出。婉转动听、悦耳荡心、温婉圆润的越剧唱腔，引得了大家阵阵掌声。越剧之家的姐妹们还给大家表演了“越剧七个流派联唱”，穿着旗袍和长裙的女士们，一个个把越剧中著名的徐、王、戚、傅、尹、袁、范派唱腔，悠悠扬扬，声情并茂地表演给大家，叫好声一阵又一阵。这个节目是远从祖国杭州来的两位家乡亲人，一个星期前，突击指导排练的，并且亲自参加演出。他们就是越剧界资深的国家一级演员时代红老师和国家一级演奏员沈品良老师。他们听说大洋彼岸的华盛顿地区，有一群喜爱越剧的票友，特地不远万里赶来义务指导，更为我们银光作精彩的表演。一些江浙沪来的老人，新年佳节听到自己熟悉而又动听的乡音，真有一种说不出的感动。

最后20多位银光的老年会员，在欢快、动听悦耳的“走进新时代”的歌曲伴唱声中，跳起了热烈、轻快、浪漫的集体舞，把银光春节联欢会推向高潮，看得如痴如醉的观众不断报以热烈的掌声。

龙腾四海传欢乐，蛇舞九州庆新春。银光蛇年春节联欢会在喜庆、快乐、热闹的音乐声中结束。这些年来，我们在分享美国节日快乐的同时，各族裔的外国朋友们也在分享着我们传统节日的快乐。我们衷心祝福在吉祥喜庆的蛇年里，各族裔的老年朋友们万事如意、相敬相爱、健康幸福！





[返回目录](#)

银光往事 (13) -- 夕阳这边真好

双姥 2014年7月15日

早就听说银光老年协会人才济济，聚集了各种各样人才，其中有资深学者、教授、国内外顶尖的专家、科学家、作曲家、艺术家、不同专业的医生等。这是银光的宝贵财富啊！银光老年学协会组织了一次又一次的读书会，充分挖掘了这些潜在力量。所以银光老年协会的读书会搞得热气腾腾，红红火火，内容丰富多

彩，很有气色，心中早就向往。但由于孙儿的缘故，我们很少有机会参加。双姥中的姥爷还有幸去过几次，姥姥可是开天辟地第一次噢！隔天我们就和女儿请了假，姥爷风趣地告诉女儿，“明天爸爸妈妈要上学读书去了噢！”

6月4日，我们参加了银光老年协会邀请冯祖梅老师主讲的“养生保健，益寿延年”讲座。冯祖梅老师在国内原为临床医师，任教于医科大学的教授，出国后先后在英国伦敦大学和美国 Duke 大学，北卡大学和乔治城大学，从事免疫学诊断和基因流行病学等医学研究，曾为英国皇家医学会会员。她平时还爱好我国传统文化，对我国古代的养生之道颇有造诣。

哇！多么有名望的教授，多么吸引人的题目。听讲座的人来了很多，你看，把整个教室坐得满满的。冯老师声情并茂的演讲，令七十上下的银发老人听得津津有味，从头至尾除了不时的掌声外，鸦雀无声，都专心地听讲。演讲结束，在银光老年协会理事长王一宁老师的建议下，大家全体起立，对冯老师的精彩演讲再一次表示衷心的感谢！

“养生保健，益寿延年”，这是一个很大的课题噢！要在二个小时内讲完还真不易。凭着冯老师渊博的知识，亲身的经验，简明扼要的语言，配合着自己制作的漂亮的 PPS，生动又形象。她远至古代的皇帝内经，近至最新的美国合理膳食金字塔，以她那丰富的医学知识和经验，不断提醒老年朋友们合理饮食中的注意要点，饮食原则。我们学到了如何计算每天所需的热量，如何控制每天的蛋白质摄入量，如何降低血液中的坏胆固醇，如何防止心血管疾病，如何预防老年痴呆症。由于讲解深入浅出，声情并茂，让我们老年朋友受益匪浅。



“养生保健，益寿延年”演讲会



冯祖梅老师在作精彩的演讲

“养生保健，益寿延年”，这是一个很大的课题噢！要在二个小时内讲完还真不易。凭着冯老师渊博的知识，亲身的经验，简明扼要的语言，配合着自己制作的漂亮的 PPS，生动又形象。她远至古代的皇帝内经，近至最新的美国合理膳食金字塔，以她那丰富的医学知识和经验，不断提醒老年朋友们合理饮食中的注意要点，饮食原则。我们学到了如何计算每天所需的热量，如何控制每天的蛋白质摄入量，如何降低血液中的坏胆固醇，如何防止心血管疾病，如何预防老年痴呆症。由于讲解深入浅出，声情并茂，让我们老年朋友受益匪浅。

养生保健除了饮食和运动，还离不开健康的心态，乐观向上的人生态度。冯老师从古代的孔子，庄子谈到现代人的道德观，从而陶冶人的情操，提高人的修养，平和人的心态，最后达到养生保健，益寿延年。

冯老师熟读古文。诗一般的语言，慢悠悠的语调生动的故事，讲到情深处，常常会眼红流泪，停住讲话，令我们与她一起陷入沉思。她在演讲中讲到的很多有关情操的座右铭，让我们记忆犹新。

人生难免有忧愁，甚至有落难，冯老师就告诫大家：“海到尽头天做岸，山登绝顶我为峰”。我们要忘掉岁月，记住“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。当你为你的容颜老化而惆怅时，记住“花美的是容貌，人美的是灵魂”。

退休了，离开了自己的崇高的为之奋斗一生的事业，来到了小辈家中，操起了家务，带上了孩子，人难免有失落。但你如果把自己的境界提升一下，如果你能说：“宁愿终生化阶石，垫高年轻新一代”，帮助与支持我们的儿孙后代生活更上一层楼，你就会感到，你的家务事和你以前的事业同样闪光。

冯老师讲课中，劝勉大家遇事要心胸开阔，行为豁达，记住“人到无求品自高”；记住“眼中有尘三界窄，心中无事一床宽”；当你和朋友产生矛盾而心中嫉恨时，要记住“人生，用来铭记仇恨，他就遗忘了所有的幸福。人生，用来铭记幸福，他就充满了感恩之心”；人若心存善良，能扶贫帮困，帮助他人，以他人乐为乐，就常有欣慰之感，“与人玫瑰，手有余香”。

我们都是七十上下的老人，有的已在八、九十，都在夕阳的沐浴下生活。我们的古人，在赞美夕阳的同时却悲观失望，满脸惆怅，就如古人诗句：“夕阳无限好，只是近黄昏”。而冯老师鼓励大家要有乐观的人生态度，她说：“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”；“世人都晓夕阳好，只是担心落去早，扯条晚霞当丝带，栓住夕阳挂树梢，永远落不了。”对呀！同样都在夕阳下，可有人为之惆怅，为之烦恼，为之悲观，为之落泊。而我们银光老人却永远乐观开朗，奋发向上，正如银光老年协会的会歌《银光颂》中所唱的：“温馨的大家庭，博爱在

心头”，“银光接北斗，清辉照千秋”！用我们的热情赞美夕阳，拥抱夕阳,我们要在这里大声地说：“夕阳这边真好”！

让我们自豪唱首歌吧！“最红不过夕阳红，温馨又从容，夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒，夕阳是迟到的爱，夕阳是未了的情，多少情爱，化作一片夕阳红。”

[返回目录](#)

银光往事 (14) -- 林熙印拾话春秋

双姥 2014年5月12日

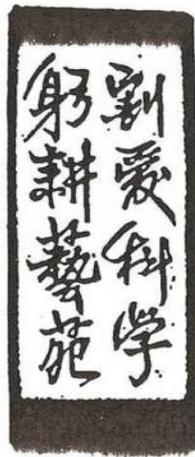
五月七日银光老年协会举办了“林熙印拾话春秋”为题的专题讲座。美籍华人科学家林熙先生用他的铁笔刻画出的127幅精美印章拓本投影图，生动地讲述了他几十年坎坷人生中可歌可泣，可赞可思的人生动人故事。印章上有诗有词，有对联，有中英文，有人像，有图景，幅幅精美绝伦，令人赞叹不已。

在他“Living for Struggle”的生活准则中，饱含着他追求真善美的高雅情怀，并以高超的智慧，拼发出的灵气，开拓出种种新思维，把刻印艺术推到一个新的境地，推向世界。林先生刻的各种各样印石，在上海，在美国的首都华盛顿展出过，受到人们的赞扬。我们将在以后陆续介绍林先生的作品和他的故事。

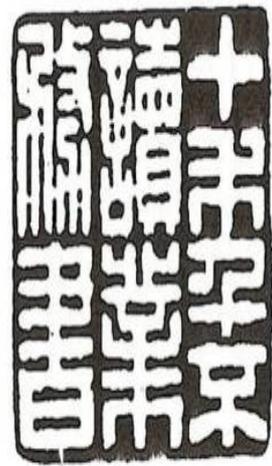
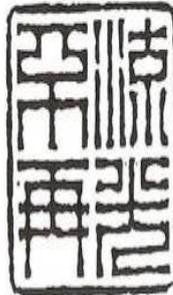
林熙先生的讲座激发了许多人的兴趣。会后大家还继续探讨咨询。田德发，冯祖梅夫妇会后还有感而发，深情地写了一首赞诗赠给林熙先生。读书会的朋友们祝愿林先生过好以其聪慧的思维开拓出的美好生活，祝愿他健康长寿！

负责组织读书会的柏胤庆老师和他的夫人吴影老师，为了读书会做了大量的准备工作。他们花了很多时间，专门为林先生的印章照片编排，剪辑，并做了幻灯片，让林先生演讲时能边讲边放，给听众带来很大的方便。他们那种认真负责的精神真值得我们学习！

林熙先生正在做精彩的演讲演



割爱科学
躬耕艺苑



十年不读业务书

文革开始，林先生被批斗，他就用刀笔刻下此印章

林先生与柏胤庆老师（左3）和他的夫人吴影老师（左1）等合影



林先生与田德发老师（右2）和夫人冯祖梅老师（左2）的合影



田德发老师和夫人冯祖梅老师写的诗：

铁笔石笺话春秋
崎岖坎坷生为斗
人间多少苍桑事
煊然石上永不朽



[返回目录](#)



【健康园地】

做失智者之友

米 蘭 节 录

3月21日，“维吉尼亚失智者之友”组织在银光讲堂上做了一次线上演讲。主题是了解失智症并成为失智症患者之友。我节录了几个重点

一、失智症的五条关键信息：

1. 失智症不是衰老的正常部分。
2. 失智症是由大脑疾病引起的。
3. 失智症不仅仅是记忆方面出问题，还有情绪上的变化。
4. 即使是患有失智症，也有可能保持良好生活质量。
5. 比起失智症，患者本身更重要。

二、失智症类型：

1. 最常见类型是阿尔兹海默症
2. 不太常见的类型有路易体失智症，额颞叶失智症，血管性失智症。

三、正常老化与阿尔兹海默症的对比

正常老化	十个早期迹象和症状
有时忘记姓名或约会，但之后会记起	记忆丧失，扰乱了日常生活
计算支票簿时偶尔会出错	规划或解决问题时遇到困难
偶尔需要帮助才能设置微波炉或录制电视节目	难以在家中，工作中或休闲时完成熟悉的任务
视力变化与白内障有关	无法理解视觉和空间关系
对今天是星期几感到困惑，但稍后会想起来	时间或地点的混淆
有时难以找到正确词汇	说话或写作中词汇方面的新问题
有时把东西放错位置	把东西放错地方并无法想起重新找回它的步骤

偶尔做出错误的决定	判断力降低或变差
有时厌倦工作，家庭或社会义务	退出工作或社交活动
制定非常具体的做事方式，并在例行程序中断时，变得焦躁不安	情绪和个性的变化

四、与失智者对话的小技巧：

1. 当接近对方并开始对话的时候：

从正面走近，先介绍自己，并保持良好的目光接触。如果该人是坐着或躺着，与对方保持同样高度。

2. 对方最喜爱的名称来称呼他，以引起他的注意。

3. 根据需要用简单的短语并重复信息，一次提出一个问题。

4. 用温柔轻松的语气，慢慢说清楚。

5. 当对方花时间理解你所说的话时，耐心地等待回应。

& 在对话过程中：

1. 平铺直叙，而不是提出问题

2. 不要混淆和含糊地陈述你所希望对方做的事情，要直接说

3. 把否定的表达变成肯定的表达

4. 给出视觉提示，指向或触摸你希望对方使用的东西，或替对方开始这项任务

5. 避免测试。提问追忆也许会有帮助，但要避免测试性的提问。

6. 如果对方能够理解，尝试使用书面笔记或图片作为提示。

五、我们要将理解转化为行动，成为失智者的朋友

- 我会跟我认识的失智症患者保持联络
- 支持社区中的对失智者友好的行为
- 在社区中开始提倡对失智者友好的行为

- 为帮助失智者的组织作志愿者
- 做出改变的行动，譬如参加当地宣传活动
- 鼓励我的朋友也成为失智者的朋友
- 志愿参加临床试验
- 在我个人生活或职业生活中，做出一种或多种对失智者友好的行为。
- 如果怀疑自己或家人有失智症状，在年度体检期间可以要求医生进行认知评估

[返回目录](#)

【小说连载】

短篇小说“运气”（五）

李庆宪

来到附近的汽车站，本想向候车的人打听一下去“红卫兵商场”需要倒哪一路汽车。忽然一想，买了自行车后就再也用不着坐“11路”车了，不如干脆再坐一次“11路”吧，反正时间还早。

那个年代的年轻人也是很要面子的。尤其骑着一辆名牌自行车，不仅是为了兜风炫耀自己，而是更显得为人处事很有人脉。骑着一辆名牌自行车，到哪都会让人高看一眼的。然而用两条腿走路上班或办事，就好像一个“穷酸仕”，低人一等似的。所以出门要是碰到熟人问我干什么去，我就会说坐“11路”办事，这样觉得体面一些。其实那时坐11路，与靠两条腿走路也无太大区别。

在路人的指引下，不知不觉来到了“红卫兵商场”，我抬手看了看手表，啊！一个半小时的路程，好像转眼功夫就到了。顿时精神倍增，不由自主的哼起了小调，三步并做二步的很快就跨进了商场大门。

退伍后这还是第一次进入这么大的商场。宽敞的购物大厅，简直感觉眼睛不

够用的。各种服装、手饰，琳琅满目，可能是来的太早的原因，前来购物的顾客不是太多。但对我来讲简直就象是到了购物的天堂。当我来到三楼时，正前方围着一些顾客，走近一看，哎呦，一辆辆崭新的自行车，整齐地摆放在护栏内。其中有天津的红旗牌自行车、上海的永久牌自行车，最抢眼的就是上海产的凤凰牌大弯梁坤车，那真是女式的专列，可以说一般的关系门路是搞不来的。我急切的寻觅着自己的目标。当我来到人群的左侧时，那里正好摆放着几辆双梁自行车，我马上走近仔细一看，没错！正是我要买飞鸽牌双梁猛钢黑色男车。我兴奋的用右手拍了拍黑色的座子，左手按了两下铃，那“叮铃铃”的铃声响得格外清脆，一下子引来一些顾客张望。接下来我双手又托了托车身，哎呦！还挺沉的。车的正前方迎脸处镶嵌的（Logo）是展翅欲飞的和平鸽子。可别小看它，这可是个老牌子了，当然也是天津市这个北方大都市的和平腾飞的象征。紧跟着我又轻轻的摸了摸那银光闪烁、锃光瓦亮的电镀前把，满意的点了点头，心里一时泛起了喜悦的浪花。

正在我如醉如痴的欣赏着，忽然一位年轻靓丽售货员步履轻盈地朝我走来，彬彬有礼的说道：“同志，您好！欢迎光临，对不起，这里摆放的自行车是需要凭票购买的，如果您选好后，可持证到收银台付款。”

她说着用那纤细的手指过去，我顺着她指的位置，迅速来到收银台，开口便问：“同志，飞鸽双梁自行车多少钱？”

我这冒冒失失的一问，倒把低头算账的女收银员吓了一跳。她抬起头来并没有埋怨我，却和风细雨的答到：“大哥您别急，您问的是哪种型号的？是直梁还是弯梁的？是26型的还是28的？请您先出示自行车购物证。”

她说完便直勾勾的看着我。面对谈吐文雅且彬彬有礼的收银员我惭愧不已，一时不知所措，慌忙答道：“有，有，您看？”

我说着把从上衣口袋里掏出的钱包，当着收银员的面，人民币、退伍证，还有其它的证证券，统统的倒在银台的一角，唯独没有见到自行车的购买卷。一时间急的我左瞧右看，顿时满头是汗。再看对面的收银员，她仍然耐心的说道：“同志不要急，再找找看，我等着你……”

说句心里话，我长这么大，还是第一次遇到这种尴尬的事。我在众目睽睽之下，甚感无地自容。

退出收银台后转身一脸茫然的朝商场的大门口走去。迈着沉重的脚步，终于上到三楼，进家后一屁股坐在椅子上，屋里静悄悄的，只听得妈妈在厨房里做饭的声音。片刻间静下心来，又开始琢磨起这自行车票到底丢在哪了？

妈妈在厨房边做饭边问我话，我一句也没听进去。忽然间我脑海里闪出个念

头，马上将还挎着的军包褪下来扔在桌子上，嗖的一步进了里间屋。

妈妈问了好几句话见我没答应，又听得里屋里翻箱倒柜的叽里咕噜乱响。她心想，一定是到处找那张自行车票呢！这个马大哈，只顾的高兴了，走前也不查看一下自行车票带没带。

不知什么时候妈妈也学会幽默了。只见妈妈蹑手蹑脚的来到里间屋，把门帘用手撩开一个缝隙，向里窥探，床上的被子、枕头都乱作一团，只见我爬到床底下用手东摸西摸的，差点笑出了声，装作一本正经地问：“儿呀，你进屋后，妈问了好几句，自行车买到了没有？你怎么也不说话呢？八成是把自行车票给弄了丢吧？”

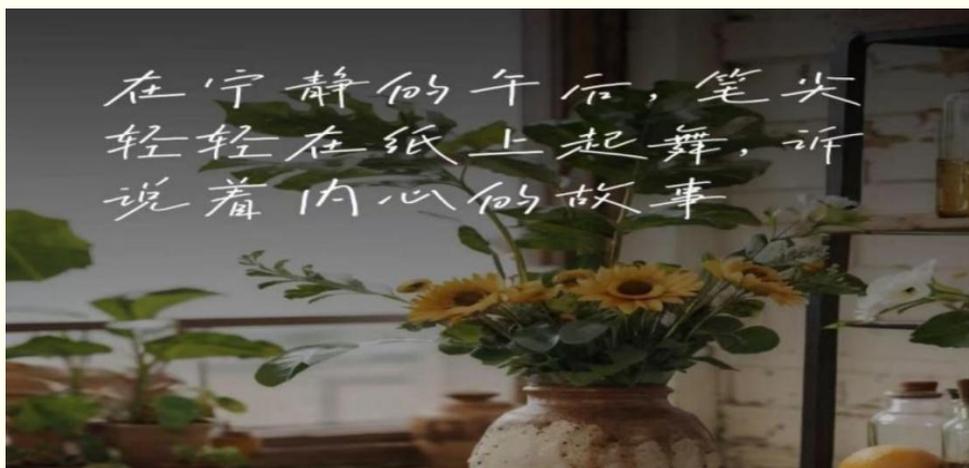
我在床下摸了半天，也没找到自行车购物证，又听到妈妈在门口挖苦我，让我简直羞愧难当。只好撅着屁股，一点点的褪了出来，回头一看不要紧，可把老妈笑坏了。她见我汗水与灰尘沾在一起，灰头土脸的模样，像极了小时候调皮时的那个样子。一通大笑，笑完妈妈叫我赶快出来洗洗脸去，然后再说（待续）

上海博尚文苑作者简介



李庆宪，网名津舞，爱好文学，喜欢舞蹈。创作的诗歌、散文、天津快板等文学作品，多次在美国的《美华商报》、《侨报》以及美国的注册华人组织《银光协会》发表刊登。在舞蹈方面，具有交谊舞国家级教师、裁判的资质证书，从事近20年的舞蹈教学，曾多次荣获全国以及省市的体育舞蹈大赛的冠军。

[返回目录](#)



【银光厨艺】

银光厨艺人的美味佳肴（美篇）

张媛香



https://www.meipian.cn/5bt1kb0x?from=singlemessage&um_rtc=b0ff2cc2cc20e3eab376d50ddac637c5&share_depth=1&first_share_to=singlemessage&first_share_uid=122740482&user_id=122740482&share_from=self&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6

[返回目录](#)

三 月 份

徐建中 摘译

1, 妇女历史月

三月是妇女历史月。学校通常有专门课程来讲授女性在历史上的地位。

以前，只有男孩才会读书写字接受教育。到了19世纪，美国才开始有女子学校。女孩学会了阅读和写作，但女性上高中或大学是很少见的。最好的学院和大学只招收男生。当时，有些家长认为：“女孩为什么要上大学？”“女孩只应结婚生育孩子照顾家庭。”

1920年以前，美国妇女没有投票权。

在20世纪50年代，学校仍然有一些只为男孩开设的课程(木工、汽车修理和物理);还有一些课程是女生专用的(烹饪、育儿、缝纫)。重要的高中运动队只招收男生。女子参与体育运动不受欢迎。

医生、律师、科学家、企业经理、校长等专业人士几乎都是男性。女性的选择寥寥无几。她们可以结婚生子，照顾家庭。她们可以成为教师、护士、办公室职员、工厂工人、女服务员、厨师或保姆。

人们普遍认为男性不应该担任小学老师，护士，或者全职爸爸的角色。

今天的女性

美国39%的女性完成了四年或四年以上的大学教育。超过56%的16岁以上的女性都外出工作，在美国现有1230万女性企业家。

目前美国国会有26名女参议员和125名女众议员。目前有13个州有女州长。最高法院有四名法官是女性。卡玛拉·哈里斯是美国第一位女性副总统

前总统奥巴马签署的第一项法案是《莉莉·莱德贝特公平薪酬法案》。该法案要求企业为男女同工同酬。

华盛顿特区的妇女大游行

2017年1月，大约50万男女老少在华盛顿特区和平游行，数十万人也在美国

其他城市游行。

人们游行的原因各行是为了权利:男女权利、移民和难民的权利"权利。其他人则为医疗保和抗议警察暴行和性侵



不相同。大多数游平等、有色人种权女同性恋者人群的健权力、保护环境犯。

2, 全美阅读日

全美阅读日在3月2日。国家阅读日从3月2日至3月6日。在读书日家长和其他社区成员通常会去学校给孩子们读书,这有助于学生们养成爱读书的习惯。

许多作者都会录下朗读自己出版的书。赠送给学校并向学生展示这些视频,以帮助庆祝“全美阅读”活动。

全美阅读日活动是为了纪念美国著名的儿童作家苏斯博士。对许多美国人而言,他们所能记起自己所读过的第一本书,基本上都是出自苏斯博士之手。苏斯博士于1991年9月逝世。为纪念他对文学和阅读出的杰出贡献,美国教育协会于1997年决定,将他的生日3月2日定为全美读书日。这一天,人们互相诵读苏斯博士的作品。

3. 夏令时

夏令时从3月9日星期日开始。凌晨2点,人们会将时钟调快一小时至凌晨3点大多数人在周六晚上睡觉前会调时钟,亚利桑那州和夏威夷地区不改时钟。许多人认为美国应该全年实行夏令时间。

为了帮助人们记住夏令时和冬季时调整时钟的方向:人们自编了“春天向前调1小时;秋季往后回落1小时。”(Spring有两个意思:名词表示春天,动词表示跳跃)。(Fall也有两个意思名词表示秋天,动词表示回落)。

4. 狂欢节和圣灰星期三 (Mardi Gras and Ash Wednesday)

狂欢节在法语中又称“脂肪星期二”。传统上,是在四旬斋前的前一天。许多国家的天主教徒庆祝这个节日。今年的狂欢节是3月4日。

通常,在狂欢节前几个星期里,会有美味的食物、游行和狂野的派对。人们穿着精致的服装和带着面具。他们从游行花车上扔珠子和小玩具。许多游客去纽奥良参加最著名的狂欢节庆祝活动。

圣灰星期三是在3月5日。四旬斋包括星期日)。在四祈祷并忏悔他们的不吃肉。一些人放惯。在圣灰星期三，去教堂。牧师用骨十字架。牧师说“记于尘土。这句话意思是：“上帝用地上的泥土创造了你，当你死后，你的身体将回归大地。”



四旬斋的第一天。今年是复活节前的40天(不旬斋期间，许多基督徒罪恶。有些人在星期五弃了最喜欢的食物或习天主教徒和其他基督徒灰在他们额头上画一个住，你是尘土，你还将归

5. 圣帕特里克节 (St.Patrick's Day)

3月17日星期一是圣帕特里克节。也是爱尔兰国庆节。圣帕特里克是爱尔兰的守护神。19世纪，许多爱尔兰天主教徒来到美国生活。他们使这个爱尔兰节日在这个国家更受欢迎。

非爱尔兰人也可以庆祝圣帕特里克节。全国各地的城市都会举行游行。人们喜欢爱尔兰音乐。

圣帕特里克节的传统食物是腌牛肉、卷心菜和爱尔兰炖菜。这是一个快乐的节日。很多美国人都喜欢这个节日不管他们是不是爱尔兰人。

圣帕特里克 D 的象征是三叶草、小妖精和彩虹金罐。

有些人在圣帕特里克节穿绿色的衣服来表明他们是爱尔兰人(或者他们想成为爱尔兰人)。有些人在土豆、饼干、蛋糕、牛奶甚至啤酒中加入绿色食用色素。在芝加哥，人们在流经城市的河流中注入绿色的染料

6. 开斋节 (Eid al-Fitr) 在斋月(今年3月30日至31日)结束时，穆斯林庆祝一个特殊的节日，称为开斋节。他们装饰自己的家。他们与家人和朋友聚在一起吃一顿大餐。他们穿着最好的衣服。他们给孩子们钱作为礼物。



一个特殊的节日，称为开斋节。他们装饰自己的家。他们与家人和朋友聚在一起吃一顿大餐。他们穿着最好的衣服。他们给孩子们钱作为礼物。

穆斯林互称开斋节。这在阿拉伯语中意为受祝福的开斋节。

7. 立春第一天

3月20日是春天的第一天。这一天是春分。白天和黑夜都是12小时。在美国的不同地区，春天开始时间不同。它可能在三月初开始，也可能在五月末开始。

树上长出了嫩芽。草和花开始生长。动物从冬眠中苏醒。昆虫出现。鸟儿向北飞去筑巢。人们考虑在花园种植。一些南方州可能会出现雨季。

8. 报所得税月份

在二月份，雇主会给每个员工发一份 W-2表格。这份表格显示了一个人在2024年挣了多少钱它还显示了政府征收了多少税。

如果工人缴纳了过多的税款，他们可以得到退款。低收入工人也可以获得税收抵免。一个人必须提交所得税申报表才能获得退税或抵免。美国国税局网站上有纳税申报表和说明。它们发布在 irs.gov/formspubs/about-form-1040上。

主要的纳税表格是1040表格。大多数人使用这种表格。1960年1月2日之前出生的人可以使用1040-SR 表格。

有些机构会帮助移民、老年人和低收入工人填写报税表。在 irs.treasury.gov/freetaxprep 上搜索这些地方

4月15日是今年报税的截止日期。

[返回目录](#)

【信息共享】

重要电话与信息

陈丽珍

1, 免费义务乘载。 SCNOVA.org 。 703-281-0538

带您去看医生或重要的约会或买菜

不开车55岁以上年长者，居住在服务区域范围内。（事先打电话询问服务范围）

个人或家人打电话提出乘载要求

可以单程或双程

接受乘载要求的驾驶员都是经过背景调查过

免费，但是如果过路费或停车费就必须自付

2, 斐尔费克斯老年服务部。www.fairfaxcounty.gov/OlderAdults。703-324-7948
有以下的服务项目：

成人保护服务

看护者资源和教育

个案处理服务

失能者资源提供

身心健康活动项目

居家食物配送

信息和推荐 居家看护

长期照护监察员

医疗保险咨询

营养咨询与教育

喘息服务
筛查与评估
支持服务

[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

理事会扩大会议纪要

时 间： 3/9/25 上午10~12时

地 点： 乐园护理中心

与会者： 陈丽珍 (理事会)， 曾立新 (理事会)， 梁萍 (理事会， 代麦克莱恩分会)， 肖玉萍(理事会,代越苑)， 陈华(理事会,代合唱队)， 翁凯伦 (理事会,代交谊舞队)， 李米兰 (理事会， 代泰森公寓分会)， 杨毓兰 (民舞队)， 云艾青(编辑组)， 刘仕萍(猎人公寓分会)， 王玲珍(安妮湖公寓分会)， 郑邦业(维也纳分会)， 陈良建(小溪谷分会)， 计丽英(乒乓球队)， 李英 (器乐队)， 张惠仙 (太极队)， 于明(乐园分会)， 孙玉琴(西城分会)， 黄海毅(顾问)， 张迎(顾问)

共计20人

缺席： 泰城分会请假

记录： 李米兰

议题：

1. 理事长任期： 银光从发展至今都是两年一届，可以连选连任两届。现阶段银光的发展需要多方面、多样性和持续性。两年一届刚熟悉情况，就面临换届。扩大会决议把任期改为四年一届，理事任期亦随之变更。参与会议的分会长和活动组长，代表各分会和活动组举手表决，一致通过从第十一届实施，而理事长要求从第十二届开始实施。

后记：此议题关乎银光章程修改，需谨慎对待。会后理事会将会议决定报告历届理事群，并听取历届理事提出的宝贵意见。综合各种因素并结合协会目前实际情况考量，理事会认为有必要对银光协会章程进行修订完善，准备筹银光章程修订小组并向理事会扩大会议提出修改草案，最后再投票决定。

2. 新的银光标识(logo):会议认为，在非法定的宣传中，银光老年协会可简写为银光协会，以吸收更年轻的义工和会员。为未来的目标，力争得到政府部门的有力扶持，有更多、更好的资源服务华裔老人及其社区。由于原有银光标识「如意」图像不易被西方人了解，因此主要由黄海毅老师重新设计了银光 Logo，并征得历届理事的同意。如图：



图中在英文“Silver Light Seniors Association”周围环绕银色光环，有一半为绿色，传承绿色如意的永葆青春的涵义。

3. 因理事长5月中旬请假一个月，亨顿老年中心周年庆由李继英、杨毓兰、王志兰三位老师共同帮忙组办，与中心沟通协调。庆祝会当天将由前理事长陈时达代表银光表示祝贺及赠送礼物。5月中旬至6月中旬，银光日常工作由副理事长曾立新主持。

4. 《银光通讯》急需责任编辑和主要活动撰稿人。希望各分会积极推荐。会

议表扬了主编云艾青主动承担半年的责任编辑工作。各分会可设分会通讯组，积极为银光通讯撰写文章，每年每个分会至少投稿两篇以上。

5. 分会花絮是由各分会联络人写不同于其他分会的有特色的简讯，彼此了解银光大家庭丰富多彩的生活。如可写猎人公寓的演讲，泰森公寓组织去 DC 参观方尖碑等这类好题材。如果愿意分享，各分会长请预告本分会当月活动计划以便信息交流。非计划的突发活动及不邀请人的活动不预告。

6. 慰问演出：要考虑交通问题，及活动场地问题。以后主要由活动组队提供节目。欢迎各分会参加，但交通必须自理。

7. 4/19/25 银光申请了亨顿市政府室外搭台今年首场表演，演出主题“东方之美”。目前虽然还未最后确定，但时间紧迫，要开始进行筹备工作。

8. 英文网站是银光的对外窗口。现在由张迎老师负责邀请了学生义工帮忙开始建立，便于银光对外宣传及申请政府资金。理事会注册了 Fairfax 义工时数登记账号，学生义工的工作时数可以有官方记录，有助于他们申请大学。

9. 4/26/25周六是地球日，Fairfax 郡的摊位活动从上午10点到下午5点。银光已订好摊位，由黄海毅老师购买了素扇子，创意让观众在现场进行艺术染色，售价\$3/把。以宣传银光的知名度，并多接触主流社会活动。

10. 对于致力为银光辛勤付出无私奉献的义工，将给予充分肯定和奖励



银光三月大事记

- 3/9 理事会召开扩大会议，邀请分会会长和活动组长参加。共20人出席。会议中两项重要决议已征得与会者同意。

1, 理事长任期：银光从发展至今都是两年一届，可以连选连任两届。现阶段银光的发展需要多方面，多样性，持续性。两年一届刚熟悉情况，就面临换届。决议改为四年一届，理事任期亦随之变更。参与会议的分会会长和活动组长，代表各个分会和活动组举手表决，一致通过从第十一届开始实施，而理事长要求从第十二届开始实施。会后，历届理事提出异议。理事会准备成立章程更改小组，还要再投票一次，到时做最后确定。

2, 新的银光标识：未来的目标，力争得到政府部门的有力扶持，有更多、更好的资源服务华裔老人及其社区。由于原有银光标识「如意」图像不易被西方人了解，因此重新设计。在英文“Silver Light Seniors Association”周围环绕银色光环，有一半为绿色，传承绿色如意的永葆青春涵义。见图：



- 3/15 银光各分会组织成慰问演出团到明景养护中心(Brightview Senior Living at Dulles Corner)慰问演出。十个精彩节目受到居民热烈欢迎，要求再次拜访。
- 3/21 “维吉尼亚失智者之友”组织在银光讲堂上做了一次线上演讲。主题是了解失智症并成为失智症患者之友。重点：失智症的五条关键信息。其最常见类型是阿尔兹海默症。正常老化与阿尔兹海默症的对比。与失智者的对话技巧。行动起来，成为失智者的朋友。
- 3/23 理事长陈丽珍和顾问张迎参加「美国土耳其友谊协会」的斋戒月餐会。主旨在建立更广泛的社区机构连结，建立友好关系，大家互相了解支持。

[返回目录](#)

银光三月活动花絮

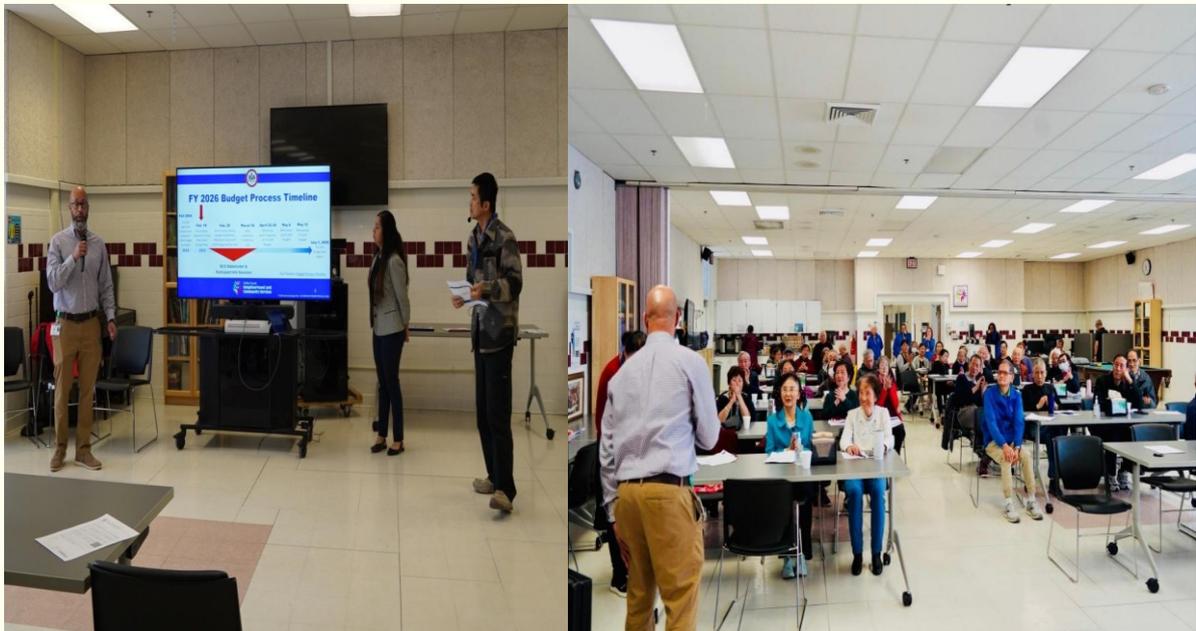
- 3/5 下午12:45，维也纳中心举行三月生日会员庆祝活动，约有六十位会员参加，其中包括二十多位银光会员。中心为大家准备了生日蛋糕，现场气氛热闹温馨。

活动中，会员们踊跃上台，合唱了很多好听的歌曲。之后大家又一起开心地跳舞，仿佛忘记了自己的年龄，不觉时间的流逝。活动圆满结束。大家都玩得十分尽兴，笑声不断，留下了许多美好的回忆。期待下次再相聚，共度欢乐时光。（维也纳分会联络人 刘怡菁）





- 3/7 Fairfax 郡派人在 Pimmit Hill 老年中心召开关于关闭该中心的公开听证会。麦克莱恩分会和泰森公寓分会约50名会员参加。不少老人纷纷发言表示反对。麦克莱恩分会会长秦淑媛发言说，理解郡里经费紧张的难处，但希望关爱老人这一弱势群体，在其他方面尽量节省，而不要关闭这个多年的老年中心。此发言获得了会员们赞同的热烈掌声。（泰森公寓分会与麦克莱恩分会 通讯员）



- 3/14 理事长陈丽珍和张迎老师（代梁萍）去参观癌症筛检巡回车。半个小时的介绍筛检巡回车发展过程，服务项目，检查方法等等，并参观了巡回车。一同参观的还有 Fairfax 郡杨彬彬女士和前理事长王一宁老师，以及两

位医生杨小平和朱青燕。大家沟通了一下，两位医生刚刚退休，都想为社区服务，愿意做义诊。彼此将会有更进一步的讨论。

下午一点，陈丽珍和黄海毅及张迎，梁萍及徐建中老师在爱心发廊隔壁的拉法叶信用合作社，跟市场经理认识沟通。谈到社区服务，银光可以支援他们的社区服务，希望他们也可以给银光经费上的支援。相谈甚欢。（理事会提供）



[返回目录](#)

