

银光老年协会
Silver Light Seniors Association

银 光 通 讯

2026年9月1日 第203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】	
银光传承 携手前行.....	李米蘭
理事会扩大会议总结报告.....	陈丽珍
【换届启序】	
银光老年协会第十二届理事长竞选演讲稿.....	于明
【银光文苑】	
在静默中起舞.....	邹少男
Never Underestimate an Old Man Who Plays Ping Pong	泽西
两步清风，两种人间.....	云艾青
紫薇花开处.....	邹少男
别开生面的纸板帆船比赛.....	方元
见证成长的重要时刻.....	邹少男
忆林熙先生生前一些往事.....	双姥
称谓趣谈.....	徐印树
临江仙 喜闻北大学子获菲尔兹奖、邓煜诗读后书感.....	姚永春
【银光往事】	
银光往事（51）二十年时间长河中的一朵浪花.....	医友/文 双姥/转载
银光往事（52）我们不会忘记默默奉献的方达上老师.....	柏胤庆、吴影/文 双姥/转载
【银光园地】	
菜园里的秋日.....	张媛香
【漫途揽景】	
祖孙三人的巴西行.....	林優俐
【美国记事】	
八月份.....	云艾青/摘抄
【银光大事记及分会花絮】	
银光2026年8月大事记.....	理事会
银光分会2026年8月活动花絮.....	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.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 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203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)
- 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：徐建中 邮箱：yunaiqing88@163.com
下期责任编辑：徐建中 邮箱：yunaiqing88@163.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。

[返回目录](#)

【银光活动】

银光传承 携手前行

——记第11届理事会扩大会议暨第12届理事会换届选举会议

李米蘭

2026年8月16日周日上午，空气清新宜人，不似“秋老虎”。乐园康养中心的大厅里熙熙攘攘，大屏幕闪着亮光。六张大圆桌上，摆着花生、橘子、薯片等果点及咖啡、大麦茶……。原来趁着平日在此康养的老人们今天休假，这里正在召开一个不寻常的重要会议，正如大屏幕上背景墙所示的是：第11届理事会扩大会议暨第12届理事会换届选举会议。

第11届银光理事会为这次会议的召开作了大量前期工作和充分准备。为解决会员们参会缺少交通工具的问题，理事会鼓励大家相互协调，结伴共乘同行。从早9时多开始，来自银光的39名历届理事、分会长、组长们及换届新理事候选人经互相协调、结伴共乘同行，陆续来到了大厅。许多老朋友难得相聚，大家围坐在一堂，就着茶点，畅叙友情，笑声朗朗，其乐融融。

上午10:30，理事长陈丽珍宣布本次会议正式开始。首先，按计划请留任理事曾立新、梁萍、陈华、张迎自我介绍。留任理事于明因年初已安排重要活动无法参加。候选人倪强、裴颖毅、吴呼和、王姝燕也依次自我介绍，均表示愿意为银光会员服务，为银光协会的发展尽力。

接着进行第12届理事会换届选举表决。陈理事长简介了这次换届过程：提名16人，最终有4名为第12届理事候选人。这次选举是等额选举，所以经全体以拍手确认留任理事，并通过了这4名候选人成为新一届理事。陈丽珍理事长还介绍了第11届理事会主动卸任的4名理事，感谢他们在任期间尽责付出。卸任理事们表示还要站好最后一班岗，完成银光22周年庆后再交接。

之后，陈丽珍理事长向到会者做了第11届理事会工作报告，简要总结了团结合作的理事会和独立活跃的分会、活动组，近年来将银光服务范围从老人健康、文化、关怀，到公益、教育和社区参与等重要方面。涉及银光讲堂内容的扩大；

参与社区和合作伙伴的增多；重点工作目标——长者关怀；银光协会义工团队的年轻化、专业化；进一步完善义工联络网络，把 SOS（Serve Our Seniors）关怀更加系统化，以贴合长者的健康服务需求；正式确立理事会每次换届时举办“义工感恩茶会”。

曾立新副理事长向大会宣读了银光协会2025年度财务工作报告。说明本次财务报表采用现金记账方式，完整账目、明细台账存档备查，可随时调阅。

会后，大家分批在靓丽的大屏幕背景墙前合影留念。吃过午餐是供大家交流联谊的卡拉 OK 休闲活动。伴着音乐歌声，人们在台上跳起欢快的舞蹈来。

银光协会老理事长王一宁和大家临别时，对第11届理事会的工作给予高度称赞和鼓励。

在乐园分会曾立新、王姝燕的安排下，及猎人分会刘仕萍、竺雪丽等老师协助下，大家都很满意今天的茶点、午餐及活动等，整个会议轻松愉快，获得圆满成功！



陈丽珍理事长在做第 11 届理事会工作报告



历届银光理事会成员合影



第 11 届银光理事会成员



第 12 届银光理事会成员



参加会议的各分会会长组长合影



泰森公寓参加会议者合影



历任理事长合影（欧阳铭缺席）



部分历届理事



部分历届理事



会场一角



随着音乐歌声起舞

[返回目录](#)

理事会扩大会议总结报告

陈丽珍

谢谢大家参加第十一届理事会扩大会议。现在我简单做一个理事会的工作总结报告。

这一年来，我们的服务范围从健康、文化、关怀，到公益、教育和社区的参与，基本上涵盖了长者生活中比较重要的几个方面。

银光讲堂除了我们自己邀请专家做专题演讲以外，也把其他社团举办、与长者密切相关的健康讲座和资讯传递给会员，让大家能够获得更多有用的资讯，为维护自己的健康而努力。

我们参与社区的机会也越来越多。通过政府、社区以及多元文化活动，我们有更多机会让社区认识银光，也让长者有更多机会走进社区，参与社区活动。

我们的合作伙伴也在不断增加。除了费尔法克斯郡的健康部门和老年部门以外，还有 Dranesville 区、Hunter Mill 区、亨顿市、Inova 医院，以及 Langley、Potomac 两所高中，两个学生义工团队（POI, McLean Melody），韩国人社区服务组织 (KCSC)，华美家长协会 (KAPA-NOVA)，华美服务中心 (AAHPI)，还有退休公寓和养护中心等等。这些合作，让我们能够接触到更多的资源，也有更多机会把我们的服务扩展出去。

随着我们的长者会员越来越多，长者关怀成为我们重点的工作目标。SOS（Serve Our Seniors）关怀计划和春节慰问活动，是我们一直坚持要做的项目。这也体现了协会成立以来最初、也是最重要的初心——关怀、帮助和陪伴。

这一年来，我们的组织也越来越稳定。理事会团结合作，各分会独立作业，活动组积极活跃，这些都让协会能够一步步向更成熟、更稳定的方向发展。

日后我们努力的方向：

第一、把健康服务做得更贴近长者

把 SOS 关怀做得更加系统，进一步完善义工联络网络。这样，当长者遇到需要帮助的时候，我们可以更快找到能够提供帮助的人，也能够更快采取行动。

我们计划在各个公寓分会定期提供一些生活服务，比如帮助阅读英文文件、解决手机或电脑问题等等。也希望大家能够告诉我们长者实际需要哪些服务，让

我们可以根据需要进行规划，并征求和安排服务义工。

第二、继续做好银光讲堂

我们会继续邀请专家，分享大家所关心的健康知识。如果大家有兴趣，我们也可以把银光讲堂拓展到不同的领域，比如科技、文化、旅游、休闲等等，让讲堂不只是关注健康，也能够分享一些轻松、丰富的生活内容。

第三、继续走进社区，加强与政府部门、学校、医疗机构以及社会组织的合作。

我们会积极参与社区公共事务和公益项目。希望通过一些有特色、有影响力的一些活动，让更多人认识银光协会，了解华裔长者们的需要，同时也让社区看到，长者不仅需要社会的关怀，他们也可以为社区带来经验和力量。

第四、我们也希望吸引更多中青年、专业人士加入协会义工团队

让年轻人不只是来帮忙做活动，也能够和服务社区的过程中学习、成长，并且发挥自己的专长。

第五、为了加强协会“勇于担当、乐于奉献”的义工精神

自本届理事会任职起，我们将正式确立协会固定传统：每两年换届之际，举办义工感恩茶会。一是郑重肯定所有团队骨干义工与理事会成员的无私奉献，认可大家承担责任，为公服务的精神；二是激励全体会员，鼓励更多人主动突破自我、发挥个人潜能，积极投身服务华人长者并推广至社区公益。希望通过长期、固定的感恩传统，在协会形成敢担当、愿奉献、懂感恩、共服务的良好风气，让每一份为公的付出都被看见、被尊重，带动更多会员凝聚心力、躬身服务，深耕银发公益、温暖华人社区。

展望未来，我们继续坚持服务长者，关心社区，传承文化，促进交流。

继续把事情一件一件做好，把服务做得更贴心，把合作做得更扎实，更多年轻朋友加入银光。

我相信，在大家一起努力下，在新一届理事会的带领下，银光一定能够成为一个更有温度、更有活力，也更能够帮助长者、服务社区的组织。

谢谢一路以来支持银光的各位朋友。让我们继续一起努力，让银光协会更加辉煌！谢谢大家。

8/16/2026

[返回目录](#)

【换届启序】

银光老年协会第十二届理事长竞选演讲稿

于明

尊敬的陈理事长、各位理事、各位同仁：大家好！

我是于明。今天我怀着真诚与热忱，正式参选银光老年协会第十二届理事长一职。首先，请允许我简单介绍个人履历。在中国，从事国际贸易工作。赴美后我继续深造并取得商业管理硕士学位，多年从事国际投资咨询与国际贸易相关工作。

退休以来，我在乐园老人中心服务，常年协助华裔长者办理医疗保健手续、预约就诊、陪同就医。数年的一线服务经历，让我近距离真切感受到旅居海外华人长者们的生活现状、实际困境与内心期盼，也让我萌生了深耕社区、服务与乡邻、助力银光发展的初心。

今天能够站在这里，畅谈我对银光老年协会未来发展的规划与构想，我倍感荣幸，更深知责任重大。银光老年协会今日的口碑与规模，离不开历届理事长、全体理事和广大会员的辛勤耕耘与无私奉献。各位前辈数十年如一日的坚守与付出，为协会发展奠定了坚实基础。在此，我向所有为银光发展默默付出的同仁，致以最衷心的感谢和最崇高的敬意！

如果承蒙大家信任，有幸当选本届理事长，我将倾尽时间、精力与资源，与全体理事同心同德、携手并肩，脚踏实地做好各项工作，把银光老年协会建设得更有温度、更有力量，让每一位会员都能真切感受到银光大家庭的温暖与关怀。

我始终认为，非营利老年协会的核心宗旨，是办实事、解难题、暖人心。基于多年的基层服务经验，我确立两项核心工作准则：

一、坚守初心，深耕服务

始终坚守银光服务海外华人长者的成立初衷，在丰富长者精神文化生活、提升生活品质的基础上，重点聚焦困难帮扶，精准助力生活拮据、独居无助的老年会员。四年多的一线志愿服务，让我熟知本地华人长者的真实难处与生活期盼，这也将成为我履职服务最扎实的根基。

二、务实笃行、高效落地

立足于会员真实需求开展工作，倾听会员心声、吸纳优质建议、落地可行构想。坚持在实践中发现问题、解决问题、优化工作，及时纠正工作不足，不断提升协会服务质量与工作效率，以实实在在的行动回馈每一位会员的信任。

结合协会发展现状与长者实际需求，若成功当选，我将重点推进五项核心工作：

第一、深耕温情服务，打造暖心大家庭

众多海外华人长者赴美生活后，最大的困境往往并非经济拮据，而是语言隔阂、文化差异与独居孤独。

未来，我将牵头丰富协会文体公益活动，常态化开展歌舞联谊、开展近郊旅游、健康科普、节日团聚、书法棋牌、休闲体育等多元化活动。鼓励各位长者走出家门、结交挚友、丰富晚年生活。让银光不再只是一个社会组织，更是所有会员寄托情感、收获陪伴、收获快乐的温暖家园。

第二、聚焦民生难题，精准帮扶解忧

随着会员年龄逐年增长，长者的需求早已不止文体娱乐，在医疗保险、长期护理、就医咨询、交通出行、住房安置、政府福利申请等诸多领域里，存在大量亟待解决的难题。

我将全力整合社区、医院、机构、社会公益等各类资源，搭建一站式帮扶服务的渠道，为会员提供专业化、精细化的指导服务，帮助大家少走弯路、高效解决生活难题。同时，我将延续完善陈丽珍理事长，推行的银光老者服务计划与银光长者 SOS 帮扶计划，不惧挑战、持续优化公益帮扶体系，让困难长者有人帮、有事找、有依靠。

第三、拓宽联动渠道，提升社区影响力

我将推动银光打破圈层局限，全方位提升协会公信力与影响力。对内深耕服务、凝聚人心，对外积极对接当地政府、医疗机构、社区组织、企业各类非营利机构，搭建多元合作平台。同时依托线上新媒体、线下宣传渠道，讲好银光公益故事，树立团结有爱、务实担当的华人老年协会良好品牌形象。以影响力汇聚资源，以资源反哺会员，更好地服务社区长者。

第四、吸纳新生力量，传承大爱初心

协会的长久发展，离不开薪火相传、生生不息。我将建议理事会设立专项岗位，专人负责新会员发展与青年志愿者招募工作。积极号召青少年、留学生、企业家及社会各界爱心人士加入银光志愿服务队伍。

常态化开展老少联谊、文化传承、暖心陪伴等活动，让年轻的一代敬老、爱老、助老，传承中华传统美德。以新生力量激活协会活力，让银光的爱心与温暖代代延续。

第五、坚守团结为本，凝心聚力共谋发展

团结是协会发展的根基。协会的进步从来不是理事长一人的功劳，而是全体理事、全体会员同心协力的成果。

任职期间，我将坚守服务本位、团结本位，充分尊重每一位理事们的经验智慧，认真倾听每一位会员的意见建议。工作中，优良传统坚决坚守，不足之处及时优化，分歧难题共同商议、携手解决。始终凝聚全员合力，心往一处想、劲往一处使，一心一意办好协会、服务会员。

在此，我向全体理事、全体会员作出三点郑重承诺：

第一，恪尽职守、务实做事，脚踏实地做好每一项服务、每一件实事；

第二，公平公正、一视同仁，处事公开透明，坚守原则底线；

第三，以协会发展为重、以会员利益为先，始终把集体和大家的权益放在首位。

我真诚期许，在未来的任期内，通过所有人的共同努力，让银光更加团结和睦、活动更加丰富多元、帮扶更加精准暖心、社区影响力更加深厚广泛。让银光稳步前行、蓬勃发展！

独木不成林，众行方致远。一个人的力量有限，但集体的力量无穷。我愿与大家并肩携手、同心笃行，把银光打造成为有温度、有爱心、有活力、有影响力的华人长者大家庭，真正实现长者老有所乐、老有所依、老有所为、老有所爱。

最后，恳请各位理事给予我信任、支持与机会！让我们携手并肩，擦亮银光品牌，传递温暖大爱，让温情常驻银光，让协会行稳致远！谢谢大家！

[返回目录](#)

在静默中起舞

邹少男

多年来，老年公寓的交谊舞队排练过许多支“华尔兹·慢三”集体舞。我与老伴，始终是舞队中最为稳定默契的一对舞者之一。

一支舞曲大约五分钟，要熟记舞蹈老师所教授的步法，白天往往难以抽出整块时间反复练习。于是，我便想出了一个办法——在夜晚入睡前，于床上默练。闭上眼睛，回溯白日所学的每一个舞步，口中轻轻默数节拍，在脑海中一遍遍推演，直至不知不觉入眠。

老师每周只来公寓授课一次，一支舞通常需要三四次方能教完，这恰好为我们留出了充足的复习时间。交谊舞以男士为主导，步法与套路的熟练尤为关键。因此，当老师第二次授课时，我往往已将上次所学基本烂熟于心。我渐渐体会到这种“躺在床上的练习”，其效果并不逊于在大厅中反复排练。闭目之中，反而更易凝神于每一个节拍、每一步轻重缓急。哪里容易出错，哪里尚需打磨，心中愈发清晰。经由脑海中一遍遍的梳理，整支舞的结构也随之愈加明朗。我深信当真正步入舞场之时，这些“大脑记忆中的脚步”，会自然而然地随乐而行，流畅舒展。

夜深人静之际，躺在床上默数节拍、演练步法，这种体验颇为奇妙。仿佛身已离开了床，置身于光线柔和的大厅之中，与舞友们一同旋转起伏，步履轻盈，沉浸在悠扬悦耳的旋律里。

正是这份反复不辍的默练，使我与老伴在舞队的音乐声中，配合愈发默契，舞步更为规范，动作也日渐整齐。或许，正是这些夜晚无声的坚持，让我们在有限的时间内，将一支支舞跳得有模有样。

回望这些年的舞蹈时光，它带给我们的，不仅是肢体的灵活与协调，更是一种丰富而健康的生活节奏。随着年岁渐长，我也渐渐领悟：人生诸事，亦当如这慢三舞节拍，不急不躁，一步一履，从容向前，不必再似年轻时那般匆忙。

慢下来，方能走得更稳，也走得更美。

2026年5月15日

[返回目录](#)

Never Underestimate an Old Man Who Plays Ping Pong

——永远不要轻视一个会打乒乓球的老人

记 Herndon Senior Center 一场老年乒乓球友谊赛

泽西/文 计丽英/图

为什么用这样一个英文标题？因为它来自一件普通的 T 恤。

我的美国“徒弟” Bob 已经八十岁了。一年前，他从零开始学打乒乓球，现在已经能够和大家一起正常打球了。其实这个“徒弟”的称号是我背着他偷偷安上的。到了这把年纪，也想过一把当师父的瘾。

前不久，Bob 穿来一件孙子送给他的 T 恤，上面印着一句话：Never Underestimate an Old Man Who Plays Ping Pong。

当时只觉得有趣。参加完这次比赛，我才发现，这句话还真有点意思。这绝对是一场特殊的比赛。

参赛选手的平均年龄在七十岁以上，其中还有几位接近八十岁，甚至已经八十多岁的老将。有人戴着厚厚的护腰，有人戴着护膝，有人肩膀贴着创可贴。这些护具不是为了显示专业，而是岁月留下的印记，也是几十年工作、生活和运动留下来的“勋章”。

为了照顾老年运动员，比赛场地的灯光也比平时更加明亮。当然，也要感谢几位秃顶老先生的“无私奉献”，把灯光反射得更加透亮，也给赛场增添了几分轻松幽默的气氛。

平日里这群老人温文尔雅，说话慢条斯理，见面总是互相问候。可一旦进赛场，一个个立刻神情专注，握紧球拍，迈着“六亲不认”的步伐，仿佛一下子年轻了几十岁。

如果单论速度和力量，他们当然比不上年轻运动员；但那股认真劲儿和不服输的精神，却一点也不输给年轻人。

赛场边，同样也有一道令人感动的风景。

Bob 虽然没有参加比赛，却专程来到现场观摩，为大家鼓掌喝彩。

我们队里还有一位最忠实的观众——来自伊朗的 Saeed。他是一位骨灰级乒乓球爱好者，因为膝关节受伤，已经不能正常参加比赛了。但是，只要有活动，他几乎都会来到球馆，静静地坐在场边观看。虽然不能亲自挥拍，能够坐在熟悉的球馆里，看着熟悉的人打球，对他来说已经是一件开心的事。

还有不少没有参赛的球友，一直默默地为比赛服务。计老师从比赛开始到结束，认真记录每一场比赛和每一个比分，跑前跑后，毫无怨言。正是因为有了这些人的付出，这场比赛才能顺利进行。

比赛期间，我还和一位来自巴西的球友聊了聊。她曾经是巴西国家队队员。如今，她也因为长期运动造成的膝关节损伤，戴着护膝坚持上场。

作为曾经的专业运动员，她很欣赏这里不少中国老人仍然保持着相当高的乒乓球水平。但给她留下更深印象的，是这个群体融洽的气氛。来自不同国家、不同文化背景的人，因为一张球台、一只小小的乒乓球聚在了一起，时间久了，也就从球场上的对手变成了生活中的朋友。

比赛总会分出胜负。经过一天紧张而愉快的角逐，本次比赛成绩如下：

男子单打（Men' s Singles）

第一名：于沙宁（Shaning Yu）

第二名：屈慰双（Wilson Qu）

第三名：Simon Luan

女子单打（Women' s Singles）

第一名：GiGi McLaughlin

第二名：Lily Li

第三名：李英（Yin Li）

双打（Doubles）

第一名：黄明（Ming Wong） / GiGi McLaughlin

第二名：于沙宁（Shaning Yu） / 张健君（JJ Zhang）

第三名：屈慰双（Wilson Qu） / Simon Luan

比赛结束后，我又和几位长期参与 Senior Center 活动的朋友聊了聊。

银光协会会长陈女士告诉我，在 Fairfax County 的14 个老年中心中，Herndon Senior Center 的乒乓球团体规模最大、最具活力。过去乒乓球活动几乎每周开放五天，从早到晚都有球友切磋交流。近年来，随着中心活动项目不断增加，乒乓球活动时间虽然有所减少，但这个群体依然保持着很高的人气。经过多年的发展，乒乓球已经成为 Herndon Senior Center 很有特色的一项活动。

Herndon Senior Center 主任 Candice Tran 也高度评价了本次比赛。她认为这次比赛组织得非常成功，大家的积极参与也展现了 Senior Center 老年人充满活力的一面。

比赛结束以后，我也有一点自己的感想。

人的一生，不同的年龄有不同的伙伴：小时候有同学，工作以后有同事，退休以后还能有一群球友，也是一份难得的缘分。到了这个年龄，还能有健康的身体一起打球，还有一群球友相伴，值得珍惜。

比赛有输赢，球场有胜负，但这些终究只是一场球。

比赛结束时，我才真正读懂了 Bob 那件 T 恤上的那句话： Never Underestimate an Old Man Who Plays Ping Pong 永远不要低估一个打乒乓球的老人

它说的不仅仅是乒乓球，也是一种人生态度：

热爱生活，坚持运动，珍惜友情，永不服老。





感谢中心主任和银光理事长们对这次活动的支持，感谢计丽英的组织 and 运动员们的积极参与。

图中他们和运动员们在一起合影记录了这一难忘的时刻。

[返回目录](#)

两步清风，两种人间

云艾青

世间最治愈的闲情，从不是远赴山海的盛大奔赴，而是寻常日子里的一场散步。脚步放缓，心绪松弛，风穿过衣襟，万物归于平和。走过异国幽静的绿道，也踏过故土热闹的公园，一静一闹，两种光景，却藏着生活最动人的模样。

家旁藏着一条绵长静谧的绿道，当地人熟知它是 W&OD 步道，由百年废弃铁路改造而成，昔日铁轨纵横、车轮轰鸣的旧迹，如今化作了草木葱茏、温柔治愈的休闲漫步长廊。整条步道仅两米宽窄，蜿蜒穿梭在僻静的郊野之间，不与车流争喧，不被市井打扰，专属步行与骑行两种温柔的奔赴。听当地人说，顺着这条绿道一路向前，骑行两小时左右，便可直达华盛顿特区，一路风光串联起郊野绿意与城市风华。

2022年的一天趁着晴好的晨光，我们轻装出发，沿着步道缓缓骑行。没有追赶时间的仓促，只有随心而行的惬意。一路山峦错落，林木葱郁，深浅不一的绿意弯弯曲曲铺展至天际，路旁草木随风摇曳，偶尔有细碎野花点缀其间，质朴又鲜活。步道不平坦，带着自然原生的崎岖质感，少了人工雕琢的规整，多了山野自在的灵气。我们慢悠悠骑行了一个多小时，沉醉在沿途山水和林木的清幽景致里，不舍折返，任由身心沉浸在这片安静的天地中。

这条沉淀着岁月底蕴的绿道，藏着最舒适的松弛秩序。朝夕晨昏，总有游人往来，晨跑的路人、骑行的爱好者、漫步散心的行人，步履从容，默契温柔。这里的人们自带一份文明的分寸感，骑行者远远驶来，总会在五米开外轻声示意，告知路人将从左侧通行，一句轻声提醒，消解了陌路的疏离，满是温润的善意。

步道的细节尽显贴心，沿途错落立着清晰的指示牌，细致标注着出行须知与安全提示，守护着每一份悠然的时光。每隔一千米左右，便设有简约的多个木质长椅，供游人中途歇脚、临风小憩。不必奔波赶路，不必拘束紧绷，若累了便驻足，看云卷云舒，听林风簌簌，这般散步与慢行，是独属于异国郊野的随性与自在，安静、松弛、治愈，让人远离喧嚣，满心安然。

而回望故土的日常，散步，是截然不同的热闹烟火。在武汉我们从小区出门步行五分钟，便是菱角湖公园，这里是邻里烟火的聚集地，藏着最鲜活的人间百

态。与美国绿道的清幽静谧不同，这里永远人声鼎沸、热气腾腾，从晨光微露到暮色沉沉，从未缺过热闹与生机。

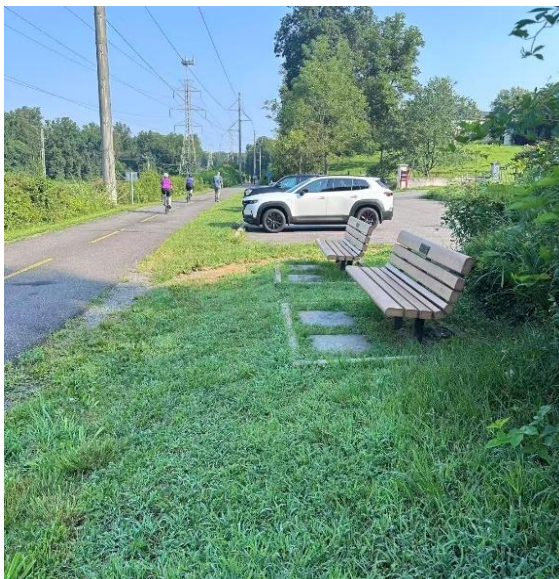
公园的每一处角落，都涌动着鲜活的生命力。空旷的广场上，歌声婉转、舞步轻盈，中老年朋友们伴着乐曲唱歌跳舞，神采飞扬；运动场地里，乒乓球来回起落，篮球撞击地面的声响清脆有力，少年们奔跑跳跃，满是朝气。林荫树下、长廊之中，有人静心练功，身姿舒展；有人组队演奏乐器，旋律悠扬婉转；还有随性自在的卡拉 OK 声响，质朴的歌声飘荡在园区上空。各式各样的休闲活动交织重叠，没有刻意的规整，只有最真实、最热闹的市井烟火。

在这里散步，脚步无需刻意放缓，心境却格外踏实。耳边是欢声笑语，眼前是烟火人间，满目皆是热闹与温柔。邻里闲谈的笑语、孩童嬉戏的打闹、乐器交织的韵律，拼凑出最温暖的生活图景，每一步前行，都能触摸到人间最鲜活的暖意。

一静一闹，两场散步，两种心境，亦是两种生活底色。美国的百年绿道，藏着的是自然的清宁与独处的松弛，山水为伴，清风为友，适合安放浮躁心绪，独享岁月安然；家乡的城市公园，盛满市井的热闹与人间的烟火，人声鼎沸，暖意融融，慰藉着寻常日子的平凡琐碎。

其实散步从无高下之分，风景亦无优劣之别。清幽有清幽的诗意，热闹有热闹的温情。慢步绿道，是与自然独处，和岁月对话；闲游公园，是与人间相拥，与烟火相逢。人生漫漫，行途匆匆，无论是静谧无人的郊野长廊，还是人声鼎沸的城市公园，只要步履从容、心怀温柔，每一场散步，都是与生活最美的相逢，每一缕清风，都藏着治愈人心的力量。





[返回目录](#)

紫薇花开处

邹少男

今天是2026年7月24日。

盛夏正浓，泰森老年公寓的大院里，三十二棵紫薇树一齐盛开了。白的、粉的、浅红的、深红的、紫的，层层迭迭，簇簇相拥，在阳光下像一张张绽开的笑脸，把整个院落装点得格外明媚。

紫薇的花期很长，将会一直开到九月。古人因此称它为“百日红”。南宋诗人杨万里写道：“谁道花无红百日，紫薇长放半年花。”别的花凋谢了，它仍在开放；秋风渐起，它依旧灿烂；它仿佛告诉人们，生命的精彩，并不一定属于春天，盛夏与初秋，同样可以拥有最绚丽的颜色。

我站在树下细看一团紫薇花，微微皱褶的花瓣，像少女轻舞飞扬的裙摆。而远远望去，却是一树繁花，花团锦簇，热烈而奔放。

紫薇还有个特别的名字——“无皮树”。树干光洁，枝条舒展，树形优雅。它的树皮会随着树木生长而自然脱落，留下光滑细腻的树干。常识是：“树若无皮，必死无疑。”唯独紫薇树，却在脱去旧皮之后依然生机盎然。岁月没有让它衰老，反而赋予它一种历经风雨后的沉静与光洁。人生又何尝不是如此？能够放下旧日的负累，才能长出新的生命。

紫薇还是一种长寿的树木。普通紫薇可活两百多年，在贵州省的印江县有一株被誉为“紫薇王”的古树，已经静静站立了一千三百多个春秋。

在泰森老年公寓，紫薇与老人们相伴相依，仿佛有着一种无声的默契：树在岁月中愈发繁茂，人在时光中愈发豁达，彼此都拥有时间馈赠的从容。

还有，紫薇之名，更有深厚的文化渊源。“紫薇”源于北极星——紫微星。古人认为，紫微星是“万星之主”，象征尊贵、吉祥与福祉。《新唐书》记载，唐玄宗开元元年曾将中书省改称“紫薇省”，中书令称“紫薇令”，于是紫薇花又有了“官样花”的美誉。唐朝诗人白居易曾写道：“独坐黄昏谁是伴，紫薇花对紫微郎”。民间更流传一句谚语：“门前种株紫薇花，家中富贵又荣华。”一朵花，竟承载着星空、历史和人们对美好生活的祝愿。

然而，在今天的泰森老年公寓里，紫薇花最珍贵的意义，或许早已超越了富贵与功名。它静静的开放，不争春色，也不惧暑热，把漫长的花期献给一年中最炎热的季节，也是把温柔与舒适献给公寓里的每一位老人。

我有这样的感悟：花是大自然的微笑，人的微笑也是大自然的花；花开的时候，人会不自觉地露出笑容；人笑的时候，花仿佛也更加鲜艳；人与花，相互映照，自然之美与人文之美，也在这一刻悄然融合。

有一位名人说：“我在花丛间，学会了爱。”也许泰森公寓最美的风景，并不是三十二棵盛开的紫薇，而是那些在花下缓缓走过的老人们。他（她）们经历过青春的激昂与奋斗，也走过岁月的风风雨雨；如今，如同紫薇一般，不必争抢春光，却自有一份悠长而沉静的芬芳；还有那份温柔的慈悲心肠。

七月的暖风吹过，三十二棵紫薇树轻轻摇曳，像是在回应夏天，也像是在回应岁月在流淌。

花只能开百日，爱却可以长久。所以，当我再次望向这一院的紫薇时，看见的不仅是满树的繁花，更是一种生命的姿态：在炎夏中盛开，在时光里从容，在岁月的长途，把美丽留给世界，把温暖留给众人。

这样的花，值得年年相见；这样的心境，也值得一生追寻。

2026年7月24日



[返回目录](#)

别开生面的纸板帆船比赛

方元

雷斯顿的安妮湖，北靠华盛顿广场，南邻威勒大道。狭长的湖面，两岸被居民小区环抱。除了最寒冷的冬天湖面结冰，其他季节，清澈的湖水总是一道亮丽的风景。

安妮湖公寓的老年居民常把这里比作一个“大氧吧”，觉得这里的空气似乎都比别处清新几分。大家喜欢三三两两来到湖边，或散步，或晒太阳，看那鱼儿浅游，看这灰鹅在水中嬉戏，也欣赏湖面上偶尔划过的小船。平静而秀美的安妮湖面上，早已成为我们日常生活中不可或缺的一处休闲场所。

一场不同寻常的比赛

8月8日这天，白云当头，阳光灿烂。除了90华氏度的高温，看起来似乎只是一个普通的夏日。然而，一场别开生面的比赛，却让平日宁静的安妮湖一下子热闹起来。成百上千的观众从四面八方赶来，熙熙攘攘的人群挤满了广场、街道和湖岸。

最引人注目的，是广场上排列着的是那一艘艘“小船”。它们大小不同、宽窄不一、色彩各异、造型奇特，远远望去，简直像一场别具一格的彩船展览：有大小白船、元宝网格船、天鹅船、海盗船、马头船、龙船……令人眼花缭乱、忍俊不禁。

而这些造型各异的船，却有一个共同点——全部由纸板制作而成！这就是安妮湖一年一度的“纸板船帆船比赛”（Cardboard Boat Regatta）。

参赛者必须用普通瓦楞纸板制作船体，再用胶带等材料进行连接和密封，使船能够真正漂浮在水面上，并且必须能够载人航行。它们这看似简单，实际上是一项对设计、制作、平衡和划船技术都颇具挑战性的比赛。

纸板船比赛是一项流行于美国各地的趣味水上娱乐和创意活动。雷斯顿安妮湖首次举办这项比赛是在2019年，此后每年夏季举行一次，只有新冠疫情期间曾暂停。几个月前，主办方就开始广泛宣传、招募参赛者并吸引公众关注。两个月前我看到比赛的宣传后，便暗暗记住了8月8日这个日子，一直期待着亲眼看看这场有趣而精彩的比赛。

四十艘纸板船下水

今年共有40艘纸板船参赛，分成20组，每组两艘船，分别停泊在甲板的左右两侧。比赛开始前，运动员登船做好准备。裁判一声哨响，计时开始，两艘纸板船同时出发。

整个水上航程约100米。湖中央设有一只橘红色浮球，参赛船必须从浮球右侧绕行180度后，再从浮球左侧沿原航线返航。终点设在甲板东侧几米远的两只黄色浮球处。向终点冲刺的运动员只要用船桨拍其中一只黄色浮球，计时便立即停止，成绩随即记录下来。

随着比赛开始，原本平静的安妮湖顿时沸腾起来。湖面上，运动员们奋力划桨，你追我赶；湖岸两边，观众们不断鼓掌、欢呼，为自己支持的运动员加油助威。

有的船上两名运动员配合默契，划桨节奏一致，小船几乎沿着直线匀速地前进，速度非常快。有的船因为两个人用力不均，船头一会儿向左、一会儿向右，曲曲折折地前进，速度自然慢了下来。有些船虽然只有一名运动员，却凭借力量和技巧，不慌不忙地超过了两人划行的船。有的小船前半程速度很快，到了后半程却因为体力下降，只能眼睁睁看着后来者赶上并超过。

船的设计也直接影响航行速度。有些小船船头尖尖的，甚至微微上翘，在水面上前进阻力较小，速度明显优于那些平头、平底的船。

当然，比赛中也不乏令人捧腹的场面。有的船虽然浮在水面，它却像失去了方向一样，在原地不停打转；有的小船刚刚下水不久，运动员因为用力过猛，小船突然翻倒，运动员扑通一声掉进水里。还有的船在航行途中开始漏水，船身一点一点下沉。运动员虽然顽强坚持，却终究抵挡不住进水的速度，只能无奈落水。每当这种情况发生，岸上的观众都会发出阵阵惊呼，随后又纷纷为落水的运动员鼓掌、加油。

湖畔的欢呼声

炎炎烈日下，安妮湖畔俨然成了一片欢乐的海洋。湖水中，运动员们奋力划桨，你追我赶；湖岸上，观众们兴奋异常，一刻不停地为参赛者助威。有人手握相机，不停地拍照、录像，生怕错过任何一个精彩瞬间；有人扯着嗓子大声地呐喊；还有人不停地鼓掌，为自己心仪的船加油。

没有人顾得上90华氏度的烈日，也顾不上擦一擦额头上不断冒出的汗水。大家真正享受的，正是这份难得的欢乐和热闹。

比赛背后的“保驾护航”

一场看似轻松有趣的比赛，背后却有许多工作人员默默付出。起点甲板上，有裁判员负责比赛秩序，有计时员准确记录每艘船的航行时间，还有工作人员帮助固定小船，让运动员安全登船。终点处同样有工作人员接应，帮助运动员们上岸，并将已经受潮、变湿甚至破损的纸板船及时收集，送到规定地点。

而湖面上，则有八九条救援小船随时待命。工作人员一旦发现运动员落水，立即前往救援；遇到纸板船下沉，也及时打捞，并尽快清理航道，确保后续比赛顺利进行。

此外，还有许多没有出现在镜头中的工作人员，负责组织、管理、协调、维持秩序等工作。正是这些台前幕后工作人员的共同努力，才使这场看似简单的纸板船比赛能够安全、有序、顺利地进行。

数字背后的精彩

比赛现场有一张成绩表，记录着每一艘纸板船在水中的航行时间。从成绩表上可以看出，大约有30%的参赛船只没能成功返航。有的翻船，有的漏水沉没，有的因为方向失控，最终未能完成全程。

而成功完成比赛的船只中，最快的成绩分别是1分35秒、1分42秒和1分49秒。对于一艘完全由纸板制作的船来说，这样的成绩实在令人惊叹，也足以说明参赛者在船体设计、制作工艺以及划船技巧方面下了不少功夫。

三种特别的奖项

纸板船比赛通常设有三类颇具特色的奖项。

速度奖——奖励航行速度最快、成绩最优秀的参赛者。

最佳设计奖——奖励那些造型美观、结构合理、设计新颖、富有创意的纸板船。

泰坦尼克奖——这个奖项最有趣，颁给那些虽然沉船，却依然勇敢参赛、优雅坚持到底的运动员。

一艘艘看似脆弱的纸板船，在湖面上完成了一次充满挑战的航行。有的成功抵达终点，有的半途翻覆，有的缓缓沉入湖底，但无论结果如何，所有参赛者都用自己的创意和勇气，为这个炎热的夏日增添了一份特别的欢乐。

安妮湖依然是那个宁静秀美的安妮湖，而这一天，它却因为四十艘纸板船、

数百上千名观众和一场充满欢笑的比赛，留下了一段难忘的夏日记忆。



图一：丰富创意的纸板船



图二：比赛中的纸板船（一）



图三：比赛中的纸板船（二）——西瓜船即将胜出



图四：即将沉没的泰坦尼克船

见证成长的重要时刻

——参加外孙俞新昊高中毕业典礼有感

邹少男

2026年6月9日下午2时，外孙俞新昊（Harry）所在的美国弗吉尼亚州麦克莱恩高中（McLean High School）2026届毕业典礼，在美国首都华盛顿特区著名的宪法大厅（Constitution Hall）隆重举行。我和家人怀着激动与喜悦的心情，共同见证了 Harry 人生中这一重要而难忘的时刻。

宪法大厅庄严宏伟，外墙精美浮雕展现着浓厚的历史文化气息。毕业典礼开始前来自四面八方的毕业生和亲友们早早就来到现场，大家有序排队等待入场，脸上洋溢着喜悦与期待。

走进大厅，首先映入眼帘的是主席台两侧立柱顶部各有一只鹰的雕塑。雕塑金光闪耀，与庄重典雅的大厅相互映衬，更显毕业典礼的神圣氛围。主席台对面是拥有600多个座位的主会场，专门供本届毕业生就座；主会场上方左、中、右三面，是坡度很大的阶梯式观众席，排数众多，全部留给毕业生亲属和来宾。典礼尚未开始，整个观众席早已座无虚席，充分体现了美国家庭对孩子教育和成长的全力支持。

随着学生乐队成员就位，悠扬的乐曲声在大厅中响起，毕业典礼正式拉开帷幕。随后，全体教师身着学位服依次入场，赢得现场热烈掌声。学校校长 Raven Jones 首先发表讲话，她回顾了同学们四年来的努力和成长，勉励毕业生们勇敢迎接未来的挑战，继续追求理想。接着，教师代表和毕业生代表分别发表了热情洋溢的演讲，既表达了对学校和老师的感恩，也展望了未来的人生道路。

随后，全体起立，举行升国旗、奏国歌仪式，整个大厅庄严肃穆。

最激动人心的时刻终于到来。毕业生们分别从两个入口有序进入主会场，在热烈的掌声中依次就座。随后，毕业生按照顺序登上主席台，与校长一一握手，并领取高中毕业证书。

当看到 Harry 走上主席台时，我们全家人的目光都聚焦在他的身上。只见他神情自信、步履坚定，走到校长面前，与校长亲切握手，接过那象征着四年努力成果的毕业证书。那短短几十秒钟，却凝聚着无数个日夜的勤奋学习和辛勤

付出，也记录着一个少年成长为青年的人生转折时刻。

Harry 是一名品学兼优的优秀毕业生。他的脖子上佩戴着黄色荣誉绶带，象征着优异的学习成绩；一条红色丝带悬挂着金属材质的优等生奖牌，彰显了他在学业上的突出表现；此外，他还佩戴着两条带有穗头的荣誉绳带，一条为黑白双色，一条为黑色，代表着他获得的不同荣誉。这些荣誉不仅是学校对他努力学习的充分肯定，也是他多年勤奋刻苦的最好见证。

当所有毕业生领取完毕业证书后，校长郑重宣布：“你们毕业了！”顿时，全场欢声雷动。毕业生代表高声欢呼：“我们毕业了！”伴随着欢呼声，同学们纷纷将毕业帽高高抛向空中，现场掌声、欢呼声此起彼伏，整个大厅沉浸在青春、梦想与成功的喜悦氛围之中。

毕业典礼结束后，同学们陆续走出会场，互相拥抱、拍照留念，记录人生这一珍贵时刻。Harry 也与姥姥、姥爷、妈妈、爸爸、姐姐一起拍照了多张合影。脸上都洋溢着幸福而自豪的笑容。

这场毕业典礼不仅是一场庄严隆重的仪式，更是一堂生动的人生教育课。它见证了年轻人经过四年的学习与历练，迈向人生新的起点；也让每一位家长和亲人共同分享了孩子成长带来的欣慰与荣耀。

作为外祖父，能够亲临现场，见证外孙完成高中学业、迈向人生的新阶段，我感到无比欣慰和满足。衷心祝愿 Harry 在未来的大学生活中继续勤奋学习，勇敢迎接新的挑战，不断追求卓越，书写更加精彩的人生篇章。

2026年7月29日

附：见证成长——外孙俞新昊高中毕业典礼纪实（美篇）

https://www.meipian.cn/5oag2cnb?first_share_uid=5382432&first_share_to=group_singlemessage&share_depth=1

[返回目录](#)

忆林熙先生生前一些往事

双姥

2025年12月09日，林熙先生走了，享年九十五岁10个月。他无儿无女，除了朋友在美国孤身一人，临终时唯有保姆陪伴。病重期间和临终前我们都在上海，未能探望他，这次回到美国只能在墓前祭奠，一面祭扫，一面回忆着林熙先生生前往事



（一）偶遇

那是2004年，我们家小外孙还只有一岁多，我们总是推着小童车周边游荡。林先生的家门口种了好多漂亮的茶花，还插了好几个风筝，随风飞快转动，格外耀眼，惹得我们驻足留步，陪着小外孙边看边说笑。

正在屋内的林先生听到，很激动地走出来说“啊，你们是中国人的啊，我们可以

说中国话了！”又听说我们是上海人，更是激动，滔滔不绝地讲述他在上海二医工作时的经历，又悲痛地告诉我们，他爱人刚去世不久……初次谋面就无话不谈，真是缘分啊！

初次见面素不相识，就说了那么多心里话，那种真诚，那种极度的信任感，建立了深厚的友谊。

时隔八年，我们的小外孙已经九岁了，小外孙女也已经五岁了，为了纪念我们的偶遇，我们带了两个小孙孙去探望林先生，林先生在门口迎接我们，在林先生导演下，拍下了珍贵照片。



（二）祭扫夫人邵碧倩

林先生的夫人邵碧倩老师是一位社会活动家，曾做过周总理的翻译，在侨界颇有名气，是华盛顿地区侨界的领军人物。他们相知相恋相守了16年，感情却十分深厚，邵老师因乳腺癌于2004年6月8日星期二去世，林先生每个星期二以及每个月的8号都要去扫墓，加上清明、冬至，每年要去墓地66次。一直到他自己年纪大了，不能开车，才结束了这样的扫墓。

有人对他说，都那么多年了，不用去扫墓了，为什么还要如此伤感呢，他却说，“我觉得去邵碧倩墓地扫墓，一点也没有伤心的感觉，反而感到很开心，每个星期都能见一面，在墓地前说说心里话。”

他还好几次带我们两个一起去邵碧倩墓地扫墓，每次都要拿把扫帚清扫，我们两也被他的真情深深感动。

（三）年方二八，可上征途

林先生每年生日那天，要为自己拍一张照片，留下自己每年的容颜，八十二岁那年，他的自拍照片上写着：“年方二八，可上征途”，那是一张令他非常满意的照片，还在《美华商报》上刊登，他把82岁看作是28岁，那照片上的神态，眼睛炯炯有神，紧握双拳，雄赳赳气昂昂，不输给年轻人，幽默，乐观，自信的性格随处可见。



他乐观地告诉我们，按他现在状况，可以活到120岁，对于具体的寿命年龄我们不置可否，但他乐观向上，童心未泯的性格，长寿是置信无疑的。

（四）当年的进步青年

林先生很健谈，经常给我们讲起他的过往，有一件往事让我们心生敬意。

那是一九四九年一月，上海还没解放，黎明前的上海，国民党拼命镇压，白色恐怖还笼罩着，林先生当时是震旦大学大一学生，毅然投入到“反内战，反饥饿和反压迫”的运动中，积极参加学校组织的全市公演，主题为“从黑暗唱到天明”，迎接全上海解放的到来。

更使林先生难忘的是，那天能和著名歌唱家周小燕同台演出。时隔57年后林先生在电视里看到周小燕教授的演唱，异常激动，连夜写信给周教授，回忆起那天的演出，还收到周教授的回信。

一位是德艺双馨的歌唱家教育家周小燕教授，一位是硕果累累的科学家林熙

先生，都是我们尊敬的前辈，学习的榜样。

（五）在银光读书会上演讲“林熙印拾话春秋”

在2014年5月7日银光读书会上，林先生作了“林熙印拾话春秋”为题的专题讲座。林先生用他的铁笔刻划出的127幅精美印章的拓本投影图，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。

在他的“Living for Struggle”的生活准则里面，饱含着他追求真善美的高雅情怀，并以高超的智慧，迸发出的灵气，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的印石,在上海和美国的首都华盛顿展出过，受到人们的赞扬。

2026年8月16日



【林熙的风采】

https://www.bilibili.com/video/BV1NYb86PE5X/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7

请点击上面链接观看视频

[返回目录](#)

称谓趣谈

徐印树

语言和文字是人类社会人与人之间联系交往的重要工具。而称谓则是人际交往的媒介。人立于世，未及开口，则先有称谓。古人云：“称谓者，礼之端，情之表，世态之影也。”

称谓，看似只是几个字，实则是一部微缩的人文通史。从“尔、汝”之争到如今社交媒体上的“先生、同志”，称谓的变化不仅记录了时代的更迭，更藏着不少让人忍俊不禁的谈资。有道是：“名不正，则言不顺。”此“名”，既指名分，亦关称谓。中国社会自来重伦理、讲秩序，称谓尤为繁密。它涵盖了父母、兄弟、亲戚，各有其名，毫厘不爽。称谓之设，既为辨别关系，亦含敬畏与约束。长幼有序，尊卑分明，皆藏于一声称呼之中。

中国称谓文化博大精深，人际关系称谓很复杂，不同的称谓不仅可以表达双方的关系，还包含对方的身份、学识、政治态度。既可表达称呼人心情和文化，也包裹着其身份、阶层、时代氛围等多重信息。而且随着时代的变迁、古今中外的称谓变化繁多，称谓的变化本质上是一部活生生的社会变迁史和社会心理史，既藏着古人的幽默，也含有今人的解构。称谓的变化是一面照见社会心理的镜子。从等级森严的“跪称”，到客气疏离的“敬称”，再到如今随性、平等的“昵称”，称谓越来越轻便，人与人的距离也似乎越来越近。不过，无论时代如何变，称谓背后的那份“礼”与“分寸感”，始终是人际交往中最高级的润滑剂。

朋友称谓：朋友相见则称“仁兄”、“贤弟”；士林风雅，文人往来多称足下或先生，既亲且敬；尊人扬人，字字礼法森然。对人父母则称“令尊”、“令堂”；言及己亲则称“家严”、“家慈”，这并非贵贱，实乃自谦；如对人妻则称“夫人”、己妻则称“拙荆”、“贱内”、“内子”。

亲属称谓：家庭中称谓尤见人情。子女口中的“爸”“父亲”“老头子”，往往随年龄、场合与心境而异。夫妻之间的称谓繁杂，有人统计仅妻子称谓竟多达一百多个。除上述外，诸如：“糟糠”、“娘子”、“爱人”、“老婆”、“浑家”、“堂客”、“内当家”、“婆姨”、“媳妇”……等等。这些称谓可明显看出时代变迁、地域区别和文化层次。

外戚称谓：最能暴露情绪的真实去向。姑、姨、婶、舅妈：堂与表：区分的逻辑在于“内外有别”。最有趣的莫过于“丈人”。在唐朝以前，这就是对老年男子的尊称。杜甫就曾写过“丈人屋下，长跪叩头”，这里的“丈人”可能只是个邻居大爷。直到后来，这个词才逐渐收缩，成了岳父的专称。想象一下，如果穿越回去在大街上乱喊“丈人”，恐怕会引来不少“想当女婿”的误会。

社交称谓：从“同志”到“老师”称谓的变化，本质上是社会关系的变迁。称谓亦随时代而变。近现代以来“同志”一词，最具代表性。其本义为志向相同之人，后被赋予鲜明的政治色彩。彼时一声“同志”，不问性别、不分贵贱，既是身份认同，亦是立场宣示。可以说那是一个用称谓来抹平差异、强调共同信念的年代。及至今日，“同志”渐退于日常交往，只在特定语境中沿用，词义的流变映照出时代的变迁。

师长称谓或职务称谓：如市长、县长、局长、主任、处长、校长等、优点是明确权力结构。然而一旦离职，称谓失效，关系随之变化。显得有点尴尬。

“老师”这是目前最保险-----的“万金油”称谓。不管对方是修图的、还是写代码的，或是真教书的，喊一声“老师”准没错。用高级感来抵消初次见面的生疏。更有趣的是如今会做菜的是“老师”，会理财的是“老师”，连健身教练也被郑重其事地称为“老师”。这个称谓从讲台走向社会，完成了一次优雅的扩容，这是一种“尊称的下沉”，是“老师”的泛化。“先生”称谓则命运迥异。其初所指先我而生、先我而学者，后渐成对知识与修养的尊称。到了近代“先生”成了通行证。无论学者商贾，见面一句“某先生”，立刻显得郑重其事。譬如孙中山，人们尊称“孙中山先生”，那“先生”二字，既是身份，也是敬意。“某某先生”几乎成为文化人的标配，既包含敬意，又不失距离。时至今日，“先生”愈发中性，既可庄重，亦可寻常，一声出口，端看语气与场合。称谓之妙，正在此处。

来到国外，常为称谓所困。若以中西相较，差异更显。同志、职务和亲属称谓全部失效，中国人初入西方社会，听到最多的都是老师或先生。在这里教授可直呼其名，上司亦不必加衔，关系看似随意，实则建立在平等意识之上。反观中国社会，称谓几成一张关系地图，既指位置，亦定分寸。二者并无高下，只是文化路径不同而已。

本人自童稚小儿到耄耋老翁，获得的称谓也即如此：族谱在我出生前便为我取名（造定）、字（印树），但入学前少有人知，均以“小印”呼之，入学后即以姓十字（徐印树）呼之。名（造定）则被忽略。工作后则以“小徐”、“老徐”，后

加职务呼之。如此称谓前者“小印”、“小徐”亲疏立判；后者年岁一目了然。初来美国，获得的称呼则复杂多变了很多。初期即被冠以老师、先生。拒之失，礼应之有愧也。毕竟自己未尝一日曾为人师。交往日久，慢慢得到的称呼则逐渐变“老徐”、“徐兄”、和“贤弟”。前后称谓显示尊重与亲近，也说明自己已逐渐被接受融入旅美华人群体。

仔细想来称谓是一面镜子。讲究等级的时代，称呼森严；追求平等的年代，称谓趋同；商业发达之时，敬语频繁；网络兴盛之世，昵称横行。而我们，也在称呼中悄悄变老。某一天忽然发现，社区里的孩子开始叫你“爷爷”“奶奶”，心里一震——原来身份已然转换。称谓从来不是空洞的词，它记录着岁月，也提示着位置。不过，称谓再多，最动听的，应是一句真诚的“老朋友”。没有头衔，没有前缀，却自有温度。

说到底，称谓只是壳，情意才是核。若有真心，一声“小 x”也温暖；若无情分，再多“先生”“总裁”也不过空气。

称谓之趣，大概就在这里。

2026年春



[返回目录](#)

临江仙 喜闻北大学子获菲尔兹奖

姚永春

微信喜传菲奖讯，
中华儿女双名。
神州十亿尽欢腾。
哥德猜想后，（1）
半世又登峰。

曾是美欧垄断域，
者番一举神惊。
成就岂非一日功？
确知从此后，
数界冠华英。

注：（1）指陈景润攻克哥德巴赫猜想的“1+2”问题。

（2026年7月25日，北京）

[返回目录](#)

邓煜诗读后书感

姚永春

气势于今小泰山，（1）
几曾磨得铁杵残。（2）
希哲设问孰能解？（3）
学子求真敢面难。
凿壁偷光差可拟，（4）
拈花笑脸意豁然。（5）
玉皇顶上晨阳好，（6）
揽月摘星是我男！

注：（1）杜甫：《望岳》“会当凌绝顶，一览众山小”。（2）引自李白铁杵磨针的故事。（3）邓煜解决了德国数学家希尔伯特23个设问中的第六个问题。（4）凿壁偷光：该成语说的是西汉时匡衡小时候家里很穷，点不起灯，无法读书，他就在与邻居共用的墙壁上凿了一个孔，借着邻居的灯光苦读，最后成为了一位著名学者。（5）引自佛经中迦叶拈花一笑的故事。（6）玉皇顶，泰山最高处。

（2026年7月30日，北京）

[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事（51） 二十年时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/文 双姥/转载

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，但他从来不摆架子，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，还是普通会员，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。在这个特殊日子里，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。

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信息，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，因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。

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，他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夫人於蔚炎用优美的歌声表演了男女声对唱《红枣树》。

陈理事长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。在亚太地区文化月的活动中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）合作创作了中英文动听的歌曲《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，发扬开拓者们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。

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。



陈时达工作时的照片

[返回目录](#)

银光往事（52） 我们不会忘记默默奉献的 方达上老师

柏胤庆、吴影/文 双姥/转载

在银光初创时期，还在 Cameron 1850 的建筑里，有几间房子，给我们银光活动。这时期，来参加活动的人由于还没有 Fasttrain 通车，私家车也很少，多数的人只能乘公交车来参加活动。方达上主动地解决这一难题，他认真地研究了公交车的站点和时刻表，为大家提供来银光乘公交车的路线。我们也是他研究成果的受益者，从此我们就成为朋友了。

银光第二届理事会成立时，他就是理事会的成员，先后分别负责太极队和读书会的活动。我们俩也分别是参加这两项的活动的组织人，所以和他有较多的交往与联系，也逐渐地成为好朋友。

在太极队里由于他热衷“太极”这项我国传统的健身运动，他教大家几套功，深受老年朋友们的欢迎。在多次庆典活动中，他独自或带领大家作出了精彩的表演。他还在社区中担任太极的指导，在传播中国传统的功夫上作出了贡献。

在读书会创办初期，由于这里图书馆没有中文藏书，我们感到很困难。方老师提出读书会也可以“聊天座谈”形式，我也提出多项活动内容方式，所以初期，我们读书会的形式是五花八门。如有座谈，表演，示范，看电视（VCD），专题报告等，只要能达到交流的效果就好。我们共同创新式地开展了42期活动，在内容与方式上，花样翻新。在读书会中，有问题共同商讨决定，我作主持工作，方老师也为此作了大量的工作。如每次活动前，他都会将活动的内容与方式，写成通知书，广为宣传，并作了许多事务性工作，以保证活动的正常开展。在42期结束后，我们总结认为，读书会已成为我们银光的一个“知识交流”课堂。在此基础上，我们读书会开展了后两年专题报告式的活动。

方老师还创办了《银光通讯》，从采访、撰稿、裁纸、复印、发行。（个人送递）就是他一个人，使朋友们能及时了解到银光的一些重要活动。

方老师08年身体就不太好，但仍然坚持为银光作工作，直到09年12月才回国治病。我们很想念他，因为他工作认真负责，对朋友憨厚诚恳，他是我们银光的老朋友，好朋友。

方老师回国治疗，他来 E-MAIL 称“现身体好多了”，我们很高兴。祝方老师生活愉快，早日康复。



[返回目录](#)

【银光园地】

菜园里的秋日

张媛香



一分耕耘，一分收获

经过春日的播种、夏日的辛勤呵护，我的小菜地终于迎来了硕果累累的喜庆时节。

走进菜园，满眼都是生命的绿色：红彤彤的西红柿挂满枝头，青翠的辣椒错落有致的挂满枝头，紫色的茄子亭亭玉立，各种瓜果藤蔓攀爬生长，嫩绿的蔬菜铺满田畦，一幅充满生机与喜悦的丰收画卷，就这样展现在眼前。我每一次的采摘，都是辛勤劳作后的甜美回报。



这些蔬菜没有华丽的包装，却有着阳光、雨露和泥土赋予的天然味道。每一棵苗的成长，都凝聚着自己的汗水与心血；每一次采摘，都是辛勤劳作后最甜美的回报。

对于我来说，种菜不仅仅是收获蔬菜，更是一种享受生活的方式。每天到菜地

走一走、看一看，观察它们发芽、开花、结果，在一片片绿色中感受那生命的力量，也收获一份简单而踏实的快乐。

这是台湾/华南系苹果丝瓜，主打“高园、矮胖、像苹果”，有肉厚、清甜的特色。



秋意渐浓，瓜果飘香。

让我们一起走进我的小菜园，看看这一季大自然送给我们的美好馈赠吧！

一方小小的菜园，种下的是蔬菜，收获的却是快乐。播种、耕耘、收获，再把亲手种的蔬菜变成餐桌上的美味，让平凡的日子充满生机与温暖。生活不在于轰轰烈烈，而在于用心过好每一天。愿我们四季有绿意，生活有滋味，心中有阳

光，快乐常相伴！



入伏的素饺子 制作：张媛香



韭菜盒子 制作：张媛香





https://www.meipian.cn/5op4tclz?from=singlemessage&um_rtc=6454e60fab16d2914d8e12e07b071c97&share_depth=1&first_share_to=singlemessage&first_share_uid=122740482&user_id=122740482&share_from=self&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6

请点击上面链接观看视频

[返回目录](#)

【漫途揽景】

祖孙三人的巴西行

林優俐

今年8月9日至16日，两个孙女陪我去巴西旅游，这是我第一次去南半球。

巴西是拉丁美洲最大、世界第五大国。首都巴西利亚，官方语言：“葡萄牙语，通用货币为黑奥(Real)。”

我们这次去“两个城市:1、里约热内卢(Rio de Janeiro),简称里约 2、圣保罗(San Paulo)”



这次巴西之旅，往返都是乘坐哥伦比亚航空公司的飞机。我坐商务舱，还有“轮椅接送”。见美篇介绍。

https://www.meipian.cn/5osnlsjo?first_share_uid=469166011&share_depth=1&first_share_to=group_singlemessage

请点击上面链接观看视频

[返回目录](#)

八月份

云艾青 摘抄

一、全国重要纪念日（不放假）

- 8月7日：紫心勋章日，纪念美军阵亡与负伤将士
- 8月19日：全国航空日，航空科普、博物馆主题活动
- 8月21日：全国老年人日，社区敬老公益活动
- 8月25日：美国国家公园管理局纪念日，全美国家公园免门票
- 8月26日：妇女平等日，纪念女性投票权，权益主题活动

二、州级专属假日（局部放假）

- 8月17日：佛蒙特州战役纪念日（仅本州公职休假）
- 8月21日：夏威夷建州日（夏威夷政府、学校休假）

三、月度特色活动

- 全美各州 State Fair 州博览会集中举办，夏日最大民间集会
- 东海岸、缅因等地海鲜节、海岸夏日节庆扎堆
- 8月底纽约开启美网资格赛，年度重磅体育赛事
- 社交媒体热门趣味日：8月1日闺蜜日、8月8日国际猫咪日

四、生活节奏

- 上旬至中旬：暑期旅行高峰，景区、酒店人流量大
- 下旬：商超全面上新返校文具、服饰，学生准备开学
- 9月首个周一劳动节，为美国夏季正式收尾长假

【银光大事记及分会花絮】

银光2026年8月大事记

- 8/5 银光第12届理事会换届筹备组已按程序完成了理事候选人遴选工作，从初选的16位被会员推荐人中，确定以下4位为第12届理事候选人：吴呼和、倪强、裴颖毅、王姝燕。即将卸任第11届理事为翁凯伦、肖玉萍、陈丽珍、李米蘭。
- 8/16上午10:30由陈丽珍理事长主持，在乐园召开了银光理事会扩大会议。有39名现任理事、各分会会长、各组组长及历任理事及部分会员参加了会议。

会上，理事长陈丽珍做了第11届理事会工作报告。在留任理事及新理事候选人自我介绍后，全体拍手确认通过了留任的理事梁萍、陈华、于明、张迎、曾立新，以及新一届理事吴呼和、倪强、裴颖毅、王姝燕。陈理事长还介绍了第11届理事会主动卸任的4名理事，感谢他们在任期间的尽责付出。

- 8/19 陈丽珍理事长主持第12届理事长选举会议。候选人先发表政见。九位理事把选择以微信直接寄给陈理事长统计。于明理事胜出，正式成为第12届理事长。理事的职责安排将由于明理事长个别了解后，再开理事会最后决定。

[返回目录](#)

银光分会2026年8月活动花絮

- 8/6中午12:45，维也纳中心举办了八月生日会员庆生活动，约有60位会员热情参加，其中包括20多位银光会员。

活动现场气氛温馨热烈，欢声笑语不断。江有青老师特别为大家精心安排了丰富多彩的音乐，为西班牙文、英文和中文歌曲伴奏。优美的歌声为活动增添了欢乐的气氛。接着进行卡拉 OK 活动，大家踊跃报名参与，外国朋友也热情加入。现场共演唱了30多首歌曲。会员们一边欣赏音乐歌曲，一边交流互动，并一起跳舞，现场洋溢着轻松愉快的气氛。

大家欢聚一堂共同为八月的寿星们送上真挚的生日祝福，分享喜悦与温暖。虽然正值暑假期间，不少会员外出旅游，因此参加人数比平时稍微少一些，但大家依然玩得十分开心，整个活动充满了温馨与欢乐。

在欢声笑语和美好祝福中，大家共同度过了一个愉快而难忘的生日庆祝时光。





（维也纳分会会长 / 联络人 刘怡菁）

- 7/30晚，由泰森公寓管理层，主办的“泰森乐龄老人舞会”，在公寓的大厅温馨举行。公寓各族裔的老人们欢聚一堂，共度了一个欢乐、温馨而又充满美好回忆的夜晚。

本次舞会的主题是“记住这美好的夜晚”。主办方邀请每位参加舞会的老人带来自己珍藏的老照片，并将这些照片贴在现场的纪念板上。通过一张张珍贵的老照片，大家一起回忆青春岁月，留下这美好的瞬间。

舞会开始后，主持人首先向大家介绍了为本次活动热心服务的社区义工，

并向他们表示感谢。

随后，活动进入第一个互动环节——英语字谜拼图游戏。每位来宾都领取了一份与舞会有关的英语单词拼图，大家认真思考、积极参与，现场充满了欢声笑语。游戏结束后，每桌评选出一位优胜者，并给予奖励。

接下来，主持人邀请现场的老年夫妇登上舞台。当晚共有六对华人夫妻参加了这一特别环节。他们都是泰森分会的银光会员。主持人向大家介绍了这些相伴多年的夫妻，并询问哪一对夫妻的婚龄最长。经过介绍，大家得知，泰森公寓里婚龄最长的夫妻是朱德祥和邱如英夫妇，两人已经携手走过了整整59年的婚姻生活。

59年的风雨同舟、相濡以沫，是一段令人羡慕和感动的爱情故事。为了表达对他们的祝福和敬意，主办方特别为朱德祥、邱如英夫妇授予了象征荣誉与幸福的皇冠和绶带。当他们戴上皇冠、披上绶带走上前台时，现场响起了热烈的掌声，大家纷纷送上最真挚的祝福。

随后，活动进入了一个非常有趣的环节——“老照片猜猜猜”。主持人将大家带来的老照片一一展示出来，请现场的老人们仔细辨认：照片中的年轻人是谁？大家还能不能认出几十年前的他们？

一张张老照片唤起了大家对青春岁月的美好回忆。有的照片让人一眼就认出来，有的照片则需要大家仔细端详、相互猜测。现场不时传来惊喜的笑声和热烈的讨论声。“这是你吗？”“年轻的时候真漂亮！”“这么多年变化真大！”大家在欢声笑语中回忆过去，现场气氛十分热烈。

老照片环节结束后，舞会正式拉开帷幕。

泰森公寓为参加活动的老人们准备了丰盛的晚餐。大家一边享用着晚餐，一边欣赏着音乐、聊天、交流。随着欢快的音乐响起，许多老人纷纷走上舞池，在音乐声中翩翩起舞。在主办方义工们的热情带领和组织下，到场的老人们都积极参与其中。有的跳舞，有的伴唱，有的鼓掌，有的在在一旁拍照、整个大厅洋溢着欢乐祥和的气氛。

这不仅是一场舞会，更是一次老人朋友们相聚、交流、回忆青春的欢乐聚会。大家在音乐和舞蹈中找回青春的活力，在老照片中重温人生的美好，在彼此的陪伴中感受社区大家庭的温暖。

整个活动内容丰富、形式多彩，充满了欢声笑语。一个个难忘的瞬间，一张张珍贵的老照片，都成为大家共同的美好记忆。

记住这美好的夜晚，记住曾经的青春，也记住今天相聚在一起的幸福时光。





(泰森分会撰稿人 徐建中)

[返回目录](#)

