



经历沧桑话重阳

——记华美老年协会重阳联欢活动



九九重阳,金风送爽。经历了近两年新冠疫情的华美老年协会的朋友们,翘首期盼的今年重阳佳节终于来到了。华府地区最大的华人老年团体——华美老年协会的会员们在位于 Potomac 的 Cabin John Regional Park 成功举办了辛丑重阳联欢活动。

十月十四日上午,公园活动区一早就披红挂彩,气球飘扬。九时许,华美老年协会会员们兴致勃勃地从各自的家中,赶来参加中华老年朋友的盛会,庆祝自己的节日。

黄叶地,碧云天。一踏入公园,人们立刻被公园熟悉而亲切的环境所吸引。整整两年了!二零一九年的重阳节,华美老协也曾在此欢聚。然而,之后一场突如其来的新冠大疫,将人们固封家中。在近两年的时间里,邻里亲朋,咫尺天涯……今天,久逢的老朋友们亲切重逢,彼此问候。大家虽是仍须注意防护,但终于又可欢聚一起了。

上午十时,华美老年协会二零二一年重阳节联欢的热身活动开始了。这时,公园活动场地划分成三个活动区,华美老人么们自由加入,锻炼身体。

笔者首先来到广场舞区。但见人们穿著秋季的便装,自行排成五大排。隨著音樂聲起,在老師羅平及由六位義工組成的“小老師教學團隊”帶領下,首先跳起了古典舞《那拉提的養蜂女》。提起華美老協網絡廣場舞班,協會上下,以至蒙郡華人圈內,都頗有點“小名氣”。早在去年華美老協因疫情停止戶內活動兩週後,羅平就試著在網上開設廣場舞教學,之後堅持每日一課。包括最新網紅廣場舞,完整版六十四步廣場爵士舞在內,先後教學舞蹈廿四個,加上疫情前的十六個,總共完成四十個舞蹈的教學。今天,秋陽和煦,她們跳了一個又一個。例如《老父親》、《玫瑰玫瑰我愛你》、《站著等你三千年》……今天,她們跳出了盎然興趣,跳回到青春少年。

走出廣場舞區,來到太極拳區。如果說廣場舞是熱情奔放的運動,那麼,太極拳便是一門柔中帶剛,剛柔相濟的健身藝術。在這裡,跟著教頭駱躍貴、魏玉鸞伉儷,隨著二十四式太極拳音樂,老年朋友們一招一式毫不含糊。太極拳是華美老協活動的傳統節目。疫情發生後,魏玉鸞女士和夫君老當益壯,主動開設了《新編二十八式太極拳競賽套路》網上教學課等。針對老年人的特點,耐心施教,循序漸進。她倆熱心公益的精神深受老年朋友的愛戴。今天,在秋日的陽光裡,華美拳友們表演了多式太極拳。一眾老人跟著老師,認真習拳,很是開心。

這時,一陣節奏鮮明的音樂,將筆者的目光吸引到離太極拳區不遠的《養生操》區。一大群老年朋友在輕鬆歡快的音樂中,練習《八段錦》、《五行健康操》、《中華通絡操》、《防癌宇宙操》等等。李淑英老師早年就是養生操的受益者,她深知健身的重要性。早在疫情發生前,李淑英、宋麗莎就在

華美老協的社團裡,帶領老年朋友們鍛鍊身體。今天,她倆又不辭辛勞,帶領大家在陽光下做操健身。

在秋天晨風中,看到老人們積極操練的矯健身影,怎能不令人由衷感慨!如今,鍛鍊身體已在華美老協蔚然成風。尤其是新冠疫情以後,華美老協立即開設了網絡教學。使廣大老年會員,足不出戶,就能上網習舞,上網練拳,上網健身。從今早鍛鍊的場景裡,筆者深切體會到華美活動的群眾性和持久性。這,就是此類活動深受“華美”老年朋友喜愛的原因。

以上所見,只是今天活動的序幕。上午十時四十五分,二零二一年華美重陽敬老聯歡活動正式開始了。

首先,華美老年協會會長張修發代表董事會,向華美老協全體朋友們,致以重陽佳節的親切問候。這是 COVID-19 後第一次走出家門的全體聚會。他祝福大家身體健康,闔家幸福。

為華美老協義務英語教學十四年的 Diane Mallmood 女士即將退休。會上,華美老協向這位深受尊敬的老朋友表示了衷心的感謝。

在大疫期間,華美老協一大批義工挺身而出。無論寒暑,為廣大老年朋友奔走服務。尤其令人難忘的是,從 2020 年 6 月 11 日到 2021 年 6 月 30 日,華美老協共向下屬各社團的老人們分發了 37,334 份冷凍營養食品。為封閉家中的老年朋友們送上溫暖,為華美老協的抗疫保健篇,寫下了光輝的一章。在今天的會上,協會董事會向在疫情中奮不顧身,為大會眾分發冷凍營養食品的義工們致謝和表彰。正是有了這樣一大批義工的熱心奉獻,華美老協在十六年的風雨中不斷發展壯大。致敬,華美老年朋友心中真正的英雄們!

接下來,膾炙人口的文藝演出開始。提起華美老協的文藝節目,雖是下屬各社團自導自演自娛自樂的節目,可是質量毫不含糊!

首先,華美老協全體會員上場,表演大型團體舞《一晃就老了》。歌詞中不無感嘆地唱道:“不知道何時鬢角已染霜/不知道何時顏容已滄桑/忽然懷念從前那些逞強和懵懂無知的年少輕狂/……怎麼轉眼之間就老了?”是啊,也曾有過難忘的過去,也曾有過輝煌的歷史。然而,如今的華美朋友們,雖說好漢不提當年勇,但是個個仍然不減當年。看到今日生龍活虎的他們,怎能相信他們已然成了耆耄耄耋之人?

之後,羅平帶領實力雄厚的廣場舞班表演《走在鄉間的小路上》。今天,她們派出十九位朋友,以奶奶級的年齡,英姿颯爽,表演出青春少女的風采。

接著出台的是夕陽紅網絡合唱團的吳泰程、吳婕父女檔。演唱了早期電影《蒂凡尼的早餐》主題歌《月亮河》。歌中唱道:“月亮河,寬不過一哩/來日優雅地見到你/…

無論你到哪裡,我都陪著你/我們在彩虹的盡頭/凝望著彼岸。”今天,吳氏父女將歌曲演繹得既深情又活潑。

趙蔚文老師帶領的華美網絡民族舞班是華美朋友們所熟悉的。該舞蹈班對基本功要求一絲不苟。她們每週二網路授課,週三上、下午去華美長樂社進行實體訓練。今天,她們為老年朋友帶來的是形體舞《雨花石》。深受老人們歡迎。

由張修發和鮑啟新聯袂演出的是胡蘆絲、手風琴二重奏《婚誓》和《荷塘月色》。隨著美妙的音樂,華美老人仿佛乘著月光,穿越時空,返回青春年少生氣勃勃的當年……

由吳秀琴老師指導的網絡旗袍舞蹈班,是華美園地的又一枝花。疫情中的去年,吳秀琴和一幫活躍分子就積極組織網上訓練課。今天表演了《範水荷塘》。她們得體的旗袍,從容的台步,一迈步,一回眸,一轉身,似與專業有得一比……

元極舞班早已是華美的一朵奇葩。李淑英、宋麗莎二老師帶領的六位朋友今天表演《吉祥如意》,為疫情緩解後的華美人,更帶來一派祥和的喜氣。

網絡廣場舞八位朋友獻演的藏族舞《我的九寨》是羅平老師在疫情以來的教學節目之一。“夢里的雲彩飛過了千山/輕輕落在日月輪回的家園/暖暖的陽光像花兒一樣盛開……/我用一生來眷戀/你的模樣你的愛。”女演員們長袖善舞,腰肢輕擺,動作含蓄,出神入化。將雪域高原婦女曼妙的舞姿,展現得惟妙惟肖。

接下來是夕陽紅網絡合唱團演唱漢默斯頓作詞,約翰·施特勞斯作曲的《當我們年輕時》(One Day when We Were Young)。在疫情期間,蔣雲泉團長將合唱團活動轉戰網上,至今未輟。今天,派出了二十名成員參加演唱。歌曲在結束時唱得好:當春之歌重

唱,那五月清晨常回憶。別忘記舊情誼,當我們年輕時。

今天演出的壓軸節目,是由全體華美老協朋友們深情齊唱歌曲《夕陽紅》——

“最美不過夕陽紅,溫馨又從容……多少情愛化作一片夕陽紅。”悠揚的歌曲,唱出了華美朋友們的心聲。歌聲在秋陽秋風裡久久回蕩。

時近正午,疫情中衝鋒在前的華美老協午餐組,今天為大家送上了營養可口的美食。與此同時,在演出節目時穿插進行的抽獎活動,老年朋友們興奮交談,將今天的聯歡活動推向新的高潮。

談笑間,一輛私家老爺車緩緩駛進公園。司機是華美老協的“洋女婿”查爾斯。老爺車的到來,吸引了眾多老年朋友圍觀。更有一大批不再年少的“俊男靚女”們,爭相在老爺車前拍照,讓今天的重陽活動,永久定格在華美人辛丑年的記憶中。

二零二一年重陽節聯歡活動在歡樂的氣氛中結束了。老友惜別,互道珍重,相約明年重陽再相聚。

[又訊]華美老年協會夕陽紅社、青松社、常春社中不少會員因年老體弱、交通不便,難以前來參加協會重陽節慶祝活動。華美老協董事會對此深為關切,次日就近在 Wheaton 公園舉辦的重陽聯歡上,老協董事們前往關懷慰問,並為他們送上文藝節目,帶去一片真情。

(華美老年協會報導組供稿)





美国公证认证中心

AMERICAN NOTARY SERVICE CENTER INC.

★ 隆重推出快速专项服务 ★

各种确认公证	公证员公证	出生证	单身证明
各种当面宣誓承诺公证	海牙认证	成绩单	健在证明
各种当面签字签约公证	州务卿认证	委托书	中美授权
各种复印件与原件相符公证	国务院认证	结婚证	收入证明
各种事实验证公证	大使馆认证	离婚证	跨国驾照
特办: 全球远程电子公证	全套三级认证	死亡证	异名证明
		无犯罪记录	合同协议

特别推出 小企业认证服务、8(a)企业发展计划, 帮助您获得联邦政府采购合同

电话: 202-599-0777 传真: 302-264-2121 微信: USnotary 邮箱: info@usnotarycenter.com
 网站: www.usnotarycenter.com 地址: 7510 Diplomat Dr. Suite 101, Manassas, VA 20109



山姆出国定居服务受理中心 跨国办案·公证认证

<ul style="list-style-type: none"> • 杰出人才 EB-1A • 国家利益豁免 NIW • 婚姻/亲属移民 • 政治庇护 • 几大理由移民美国 	<ul style="list-style-type: none"> • 养子、继子、私生子、非婚生子及其上下左右 • 各种连带关系移民 • 国内(际)子女收养领养移民
---	---

美国服务热线: 703-879-7304
 中国免费直拨美国: 950-4042-6006
 info@SAMabroad.com
 www.SAMabroad.com

