



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

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

