

打开微信，扫描这个二维码即可关注阳光微信公众账号。



科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

打开手机，用照相机模式对准这个二维码，即可观看动画短片“与阳光度过一天”！



阳光保健养生中心

Worldshine Adult Medical Day Care Center

- 专业护理** - 寻医问药，咨询送诊
- 康复理疗** - 针灸推拿，物理治疗
- 社工服务** - 福利申请，心理咨询
- 交通服务** - 接送送诊，购物出游
- 餐饮服务** - 专业厨房，营养膳食
- 文化养生** - 琴棋书画，诗词歌赋



中文网站: www.worldshinegroup.com
YouTube频道: Worldshine Media (线上养生课堂、各种趣味短片, 欢迎耆老关注收看!)

感兴趣的耆老和家属请联系:
301-250-3555
孙女士 (注册护士)

用心做养老，用爱护健康。

会员心声

“我在中心得到真切的关怀与照顾，弥补了儿女无暇顾及的遗憾，和同龄朋友在一起有更多的兴趣爱好与交流。”

“我的父母几十多岁，在中心超过五年时间，他们在这里交到很多知心朋友，参加各种文化娱乐活动，餐饮膳食适合老人特点，搭配健康，二老身体各项指标良好。”

“我各种慢性病多年，多亏护理站的工作人员照顾，安排就诊，分发药品，给我解释病理和注意事项，这么多年，我的病情控制平稳。”

一号店: 20420 Century Boulevard, Germantown, MD 20874
二号店: 5801 Amundale Road, Suite D, Beltsville, MD 20705
咨询加入、求职、商业合作请联络: info@worldshinegroup.com

- 会员可加入阳光合唱团、阳光京剧团、阳光乐队、舞蹈团、越剧社、查经班、读书沙龙、园艺小组、台球小组等社团。
- 提供太极、手工、英文、书法、国画、素描、油画、乐队、钢琴、烘焙、经络保健操、关节操、广场舞、等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、庆生会、节日演出、外出游玩、买菜购物等丰富多彩娱乐活动。
- 会员可享受理发、按摩椅、剪指甲等其他服务
- 如符合资格，我们可辅助您申请 Medicaid

2月8日开始的摄影课，每周一次，已经开了六次了，总计大概参加者近八十余人次，可见此课颇受欢迎。授课老师是二部会员卢功先生，他将自己多年摄影的经验浓缩到讲课中，鲜明生动，引人入胜。卢功把此次摄影课定位为实践课，尽量把摄影理论简化并融入摄影实操中，具体做法有二：以评论作品为主，让大家参与讨论，对一幅幅摄影发表看法，在讨论中提高摄影审美认知；再就是拍摄实践，要求上课老人分别以室内室外不同场景或道具拍摄，作为练习作业，再返回课堂上大屏幕展开评讲。讲评中，大家热情高涨，各抒己见，有的妙趣横生，有的不乏真知灼见，也达到了教学相长的目的。卢功先生，曾开宗明义地指出，好的摄影，具有一些共同特征，比如，有较大视觉冲击力，有震撼效果；构图新巧，光影效果突出；层次分明，重点突出；具有张力，留有想象空间，当然也要有趣味性，有审美和认知价值鉴于以上要求……针对具体作品，也阐述了构图，角度，光线，位移，剪影，仰拍，俯拍，特写，修图等技巧。

每次一小时的课，都几近两小时，大家评论热烈，老师耐心引导，往往还意犹未尽。比如一幅寒冬中春意盎然的黄水仙，一幅冬日枯树荒草背景上盛开的樱花等，在屏幕上绽放，就其大小远近，颜色深浅以及截图修图等意见不同。卢功顺应要求，不断反复尝试，让照片展示出了形态略有变化，或更具诗意，或更有张力，或隐含某种含义等等，再审视照片，效果就大不同。类似这样的讨论，几乎贯穿教学始终，大家在审美认知上都觉得有所提高。尤其有几位擅长摄影的老人，提供的作业诗情画意，以及他们讨论中的高见，也颇得大家认同，丰富活跃了教学。

卢功善用单反的佳能或尼康相机，但教学主要针对手机拍照。手机拍照老人们都会，但大多仅仅以实拍为主的照片，只是记录而已，有的就缺乏生动的艺术性。整个教学最终要大家学会怎么拍出自己喜欢，别人也认可的具有一定艺术性的好照片。卢功以丰厚的经验，娴熟的技巧，帮老人们初步解决了这个问题。他为大家提供的摄影课，是一次授课



实验，是阳光系列讲座中别开生面的一种，不仅就如何拍照，也对提高审美情趣是一次很大的普及。老人们以极大热情参与，与老师积极互动，就是对此课的赞赏。感谢卢功先生为六周摄影课的付出，辛苦了！

以下是几位学员的感言：

对于一个手机摄影控来说，听了卢功老师的课，进一步提高了对摄影的兴趣，学习了不少初步摄影知识，特别是老师通过点评作业，使自己克服了不少初学者的通病，拍出相片的质量有显著提高，总之，时间虽短，但收获颇丰，特向老师致以诚挚的谢意！
——孔伯伯

老师上课的点评非常精彩、到位，我们在卢老师的带领下不断努力，定能在摄影这块实现飞耀！
——苏伯伯



精彩纷呈的摄影课

雨辰