

# 二十年风雨同行 二十年温馨相守(二)

## — 华美老年协会扎根蒙郡二十载 砥砺前行续写银发华章

【夕阳绽放：剑韵舞韵，寒芒并肩佳人】

剑起，如清风拂柳般轻柔；剑落，若江河行地般豪迈。《三十二式太极剑》讲究意气相随、身剑合一。在一招一式的流转间，刚柔不再对立，动静终归圆融。

灯光流转处，长剑寒芒微闪，由李浩明、廖国雄老师领衔的夕阳红社太极拳班，为现场注入了一抹沉静而深远的东方韵律。在悠扬的乐声中，八位鹤发长者一袭白衣，排列错落有致，剑势如行云流水，步随身转、剑随意走。观其剑势，时而轻灵如清风拂柳，尽显飘逸灵动；时而沉稳如江河行地，迸发出刚柔并济的力量之美。多年习武之积淀，在此刻得以诠释。他们以深厚的功底，将《三十二式太极剑》内敛含蓄、气韵充沛的特质演绎得如此令人感叹。

悠悠剑韵中，观众领略的不仅是武术的招式，更是中国传统武术所蕴含的身心合一之美与文化底蕴。

“你从江南雨巷里走来，柔柔春风亲吻你裙摆。小桥流水、乌篷船的桨声，醉了醒了那沉静的楼台……”当帷幕伴随着音乐中的雨声缓缓升起，一抹浅绿静静浮现——夕阳红社民族舞蹈队的舞者们，身着素雅民族服装，手持点缀花饰的小白伞，悄然伫立于光影之中。无需多言，诗意已在动静交汇之际铺展，夕阳红社为庆典献上了一份别具诗意的贺礼。

舞蹈《雨巷佳人》取意于戴望舒的名篇《雨巷》。细雨中的江南，总是带着一层朦胧的柔光；撑伞而来的姑娘，自幽深的雨巷深处缓步而行。小桥流水，乌篷轻荡，石拱桥静默守望——她的步履所及之处，时光放慢，皆留下倩影与故事。

十一位舞者以伞为轴，在柔美的旋律中，缓缓铺展一段无声的诗篇。每一个步伐、每一次转身、每一回伞的开合、每一瞬眼神的交会，皆化为细腻而富有层次的“肢体语言”，在从容而富层次的流转中徐徐舒展。那节奏，宛如细雨轻落青石板，层层叠叠、声声入心，——恰似舞队姐妹们共同付出、反复淬炼的回响，也似被岁月珍藏于心底的芳华，悄然吐蕊。舞台背景墙上映现的江南景致，与旋律彼此辉映，既承载诗意的灵魂，也保留美的质朴与温度，使观者仿佛步入烟雨迷蒙的雨巷深处，在不动声色中，静静体会那份清雅、浪漫而悠长的情思。

【青松岁月：活力犹存，律动频频铿锵】

谁说流行乐只属于年轻的耳朵？当青松社健康舞班在指导老师吴秀琴、王小琪的带领下，身着黑色练功服的十一位舞者，踏着《APATS》的节奏走上舞台，音乐一响，岁月便悄然后退了几步。那首由韩国女歌手 ROSÉ 与 Bruno Mars 携手唱红全球的流行歌曲，在此刻，不再只是排行榜上的旋律，而化作一段为身体而生、为心灵而跳的健康律动。

《APATS》的节奏，仿佛唤醒了人们年轻时跳跳蹦蹦的记忆——明快、有力，充满生命的弹性。舞者不追逐炫目的技巧，只以最真诚的身体回应音乐：拍拍手、踏踏步、轻扭腰身，让筋骨舒展，也让笑意在眉眼间慢慢绽放。这组为乐龄族量身调整的舞步，着重于与腿的协调，在安全与韵律之间，舞出



属于银发岁月的从容与亮度。

运动，是为了让脚步走得更稳；跳舞，则是为了让心再次年轻。在音乐流转之中，青松社的《APATS》不止是一次演出，更像是一场对生命的轻声回应——它跳出了不减的热情，舞出了岁月沉淀后的自在与自信。那是一种不被年龄定义的活力，也是一种对生活仍然深情以待的姿态。这样的舞动，正是华美老年协会多年来默默延续的温暖信念：让身体动起来，让歌声响起来，让舞步继续向前——在夕阳的光里，依然活得明亮，依然灿烂如初。

“青松故事多，充满喜和乐。若是你到青松来，收获特别多……”在指导老师冼海明、陈志坚、李浩明的带领下，十四位青松社合唱团成员以这首独有的社歌，为庆典注入温润而昂扬的情致与活力。歌声中，岁月不显迟暮，反而映照出银发族从容、自信而灿烂的生命风采。

数十年的光阴，足以让一株幼苗长成参天大树，也静见证无数生命故事在“青松”相遇于交织。从最初的“你我”，走向今日的“我们”，这段时光记录了长者们由初识时的拘谨生疏，到如今情同手足、彼此守望的深厚情谊。在这里，个体的孤独被社群的温度悄然融化；每一个人，既是自身生命故事的讲述者，也是他人岁月长河中最专注、最忠实的聆听者。

在青松，时间的流逝从不只是数字的累积，而是一份一再被丰盈的“收获”：那是千百次挥就后愈发沉稳有力的太极剑影，是从生涩迈向从容的元极舞步，也是卡拉OK与扑克牌声交错的午后时光里，一次次自然迸发的朗朗笑声。正如典礼节目所呈现的那样：一曲社歌，一段太极扇，将斑驳岁月与当下热情紧紧相系。青松社以人文积淀与温暖的陪伴力量，重新诠释了银发族的“第二人生”，也成为长者们心中最安然、最温暖的归宿。

【乐队礼赞：弦歌曼舞，金蛇韵·梁祝情】

岁月不居，在时光的交汇之处，我们总以琴音为序，向过往致敬；亦以舞步为笔，为当下与未来谱写新篇。

当肖苇与鲍启新两位指导老师带领华美小乐队安然就座，旋律便在指尖骤然迸发，唤醒琴弦深处沉淀的岁月纹理。一曲《金蛇狂舞》昂扬奏起，鼓点铿锵，敲响辞旧迎新的节拍——那既是庆祝，也是对新岁的殷切期许；是积累于心底的情感，在弦歌中奔腾、呼唤。

旋律陡然一转，欢腾渐歇，弦乐间漾起一股凄美而坚韧的力

量。颂颂千载、记载万代的《梁山伯与祝英台》缓缓展开——“分明石隙留裙片，化作双飞蝶绕枝”。在肖苇老师指尖恰到好处点染下，乐队伴奏与合声如抽丝剥茧般层层递进，娓娓细述草桥结拜、同窗三载的深情往昔。夕阳红合唱团的歌声宛若历史的低语，婉转诉说着爱情的忠贞与无奈。

与此同时，舞台中央的李克勤先生与孙闻燕女士翩翩起舞，两人配合默契、相得益彰，以灵动且富有情感的交谊舞步，将那悲欢离合幻化为翩翩舞姿。

当曼妙舞影与传世经典交叠，当深情歌咏与悠扬乐声相遇，这已不仅是一场视听交融的艺术呈现，更是华美人在岁月长河之中，对生命、情感与时光所作的一次深情告白。

【常春律动：锅庄京韵，桑榆舞出芳华】

您可曾听过甘南草原的风声？那是掠过群山与云影的低语，是天地之间最辽远的回响。您可曾见过那片高地上最虔诚的舞步？那是脚踏大地、心向苍穹的生命节奏。在单明华老师的悉心指导下，华美常春社民族舞蹈队于庆典舞台上，倾情呈献融合曲、歌、舞于一体的作品——《甘南草原美，锅庄跳吉祥》。

民族舞蹈之美，在于其能横跨山海，将遥远的诗意化为近在咫尺的感动。伴随着如流泉般清越的乐曲与醇厚如晨曦般的歌声，十六位热爱生活的长者，在节奏的牵引下起舞。他们的步伐整齐而沉稳，不仅展现了集体舞的严整与气势，更透出一种历经岁月洗练后的温柔与自信。舞台上，旋转的背景与舞者们的服饰交相辉映，仿佛甘南草原的一缕清风拂面而过，将遥远的天地气息，悄然送入华美演出的剧场之中。

这不只是一段舞蹈的完成，更是一次对传统文化的深情守望。每一瞬专注的定格、每一份吉祥的祝愿，都生动诠释了“夕阳美景”的热忱与生命力。尤为动人的是，参演队员中不乏八旬长者，更有年逾九十的高龄前辈。他们用沉稳的步伐与热情的舞姿向世人证明，对美的追求与对文化的守望，能让岁月变得愈加丰盈且动人。

由健身舞蹈队指导老师吕宜兰精心策划，率领十五位队员呈现的京腔京韵健身舞《梅花赋》，在庆典舞台上宛如一缕破雪而出的清香，尽显一场关于生命、岁月与信念的深情对话。

《梅花赋》的独到之处，在于巧妙融合京剧醇厚典雅的艺术神韵，与健身舞讲究节奏与科学律动的特质。在铿锵与柔情并蓄的旋律中，舞者以轻快而富于变化的舞

步，铺展出一幅温暖而可感的生活风景。梅花象征坚韧与不屈，凌寒而放；这份精神被舞者转化为欢快的肢体语言，借物抒怀——不仅是对自然的赞颂，更将夕阳时分的热忱，凝结为不凋的姿态。每一次舒展、每一次跳跃，呈现的不是冬日的萧瑟，而是常春社健身舞队春意常在的生命意志。

舞台上最为动人的，莫过于那股由内而外迸发的生命热情。表演者虽已步入桑榆之年，却在灯光亮起的瞬间，眼神澄澈如初，仿佛跨越了时光的沟壑，直抵人心。尤其队伍中几位年逾八旬的长者，她们的舞动早已超越单纯的肢体律动，舒展的微笑，宛如晚霞中傲然绽放的梅花，优雅中透着不服老的倔强。她们以舞动的身姿印证——老去的只是年岁，永不凋零的，是对美的向往，以及对生活始终如一的赤诚。

【走进华美：廿载叙情，温馨·缤纷共筑】

走过二十载寒暑，华美老年协会早已深深扎根，成为众多长者心中不可或缺的精神家园。由马开宗编剧、陈玉英指导，携手三十二位银发演员倾情演绎的情景剧《走进华美》，以贴近生活的舞台语言，细腻勾勒协会日常的点滴剪影，生动展现海外长者“老有所学、老有所乐”的昂扬风采。

全剧不追求宏大叙事，而是从两位旁观者的视角出发，串联起协会中最真实、最动人的生活片段，构筑出一幅色彩斑斓的晚年图景。英语课堂里，朗朗书声此起彼伏，那是长者跨越语言藩篱、融入异乡生活的坚韧与勇气；种菜交流室中，话桑麻、传心得，泥土与种子的对话，寄托着海外游子对故土的深情；卡拉OK厅里，歌声飞扬，经典与流行交织，唱出释放自我、拥抱生活的豁达心境；舞蹈教学课上，轻盈的步伐伴随晚霞共舞，让观众真切感受到那份跨越岁月的优雅与自信。

二十年耕耘，是岁月在集体记忆中悄然回响的低吟；二十年守望，是一个共同家园在时光深处静静生长。“有过多少往事，仿佛就在眼前；有过多少朋友，仿佛就在身边。”情景剧《走进华美》，如同一扇被轻轻推开的时光之门，引领我们走向那些温暖的瞬间、熟悉的身影与未曾远去的笑声。

一场对过往的回望，一份献给岁月的深情答礼，在舞台灯光的映照下，就这样，将往昔的辛劳作化作温柔的光，陪伴的力量化作无声的歌。它告诉我们：当生命被爱包围、被彼此照亮，暮年不只是日落时分的静美，更能如春花盛放，亦能如秋实累累，在从容与安然中，收获属于自己的丰盈人生。

【夕阳声波：跑马溜山，相思桃花红杏白】

当岁月走入桑榆，生命便沉淀成最厚实、也最温润的和声。“夕阳红合唱团”的数十位老者，错落有致地伫立于舞台之上，在指挥肖苇女士的引领下，以歌声为我们铺展出两幅色彩斑斓的民族画卷。吴孟苏女士灵动而清澈的钢琴声，与鲍启新先生略带怀旧、如风箱般起伏呼吸的手风琴声彼此交织，于旋律间牵引出跨越山河、直抵人心的情感共鸣。

左权：翻山越岭的赤诚

“桃花来你就红来，杏花来你就白，漫山遍野向阳开呀，啊格呀呀呀。”随着带有叙事感的旋律，合唱团演唱的这首代表性民歌《桃花红杏花白》，将我们带回黄土高原那无尽的相思之中。《桃花红杏花白》讲述的，是藏在花开花落间的深情故事。

你可曾想过，民歌里的汉子如何追寻爱情？那份执着，是甘愿“死心塌地”的坚定。这群阅遍风霜的长者，用混声合唱将思念化作一场“翻山越岭”的体力活——没有华丽的辞藻，只有最朴实劲道。在桃花与杏花的芬芳交织中，他们用最真挚的嗓音，唱出质朴而令人动容的热烈告白。

歌声在庆典舞台上缓缓升起，如春风拂过黄土高原。桃花红了，杏花白了，岁月也在这一红一白之间悄然铺展。那是土地的色彩，是记忆深处最温暖的底色。合唱的声音不急不躁，却格外厚实。长者们以岁月沉淀后的从容，将生活的甘苦与情感的深度，一层层融入旋律：唱给过去，也唱给仍在延伸的明天。

康定：那一道滚烫的弧线

合唱团为庆典演唱的第二首歌曲，是在家喻户晓的四川民歌《康定情歌》基础上改编而成的《新康定情歌》。熟悉的旋律在经典的底色之上，被注入了时代的新意：原本单音部的民歌，被重塑为多声部混声合唱，声部之间彼此呼应、层层叠加，使原先直白的“对唱”，升华为更具空间感与张力的“交响”。那属于康定草原的传统心跳，于是跳出了历史画卷，与当代听众的审美产生共鸣，让这份“溜溜的爱”，在不同年代中不断焕发新生。

“跑马溜溜的山上……”，当熟悉的旋律随着指挥的手势缓缓流淌的那一刻，康定不再只是一个地名，而是一道滚烫的弧线，带着草原气息，从记忆深处划过。歌者们虽已至桑榆之年，但他们的歌声却依然澎湃着如草原般自由而炙热的生命力。一首歌，便是一幅灵动而浪漫的画卷，在层次分明的合声中徐徐铺展——有高原儿女不加修饰的向往，坦率而明亮；也有将生活的重量与爱的纯度，化作如心跳般稳定的节奏，在时间的天空下，久久回荡。

【难忘此刻：同歌一曲，相约续写华章】

在肖苇老师的指挥下，《难忘今宵》的旋律缓缓流淌，为二十周年的庆典画下圆满的一笔。灯光渐暗，掌声渐息，却留下满满的不舍与感动——不舍舞台上精彩的舞姿与歌声，不舍彼此之间流动的温暖情谊，更不舍老伙伴们难得相聚、共同欢度的珍贵时光。正因美好短暂，才更显其弥足珍贵。

华美老年协会多年来累积的故事、笑声与陪伴，会象细水般，在接下来的日子里慢慢延续——在夕阳岁月里，带着微笑，带着心意，也带着彼此，一起慢慢走下去。

愿每一次相聚，都提醒我们珍惜同行的步伐——慢慢走、一起走，正是岁月最温柔的方式，也是桑榆时光中最长情、最动人的风景。

（华美老年协会二十周年庆典活动报道组）

【Ms. Carol Craig 再次发信祝贺】

译文：“二十年，这一里程碑不仅见证了一个机构的悠久历史，更体现了一个社区的坚韧精神和顽强韧性，正是这种精神和韧性，让社区在团结、关爱和互助中蓬勃发展。二十年来，老年营养计划有幸与 CASSA 携手合作，建立在共同价值观、信任和致力于提升老年人生活质量共同承诺之上的伙伴关系。多年来，你们为华人老年社区做出了巨大贡献，提供的服务满足了他们独特的需要和挑战。从健康养生项目到文化娱乐活动，CASSA 营造了一个充满关爱和包容的环境，让老年人能够安享晚年，保持活力，并感受到自身的价值。CASSA 不仅丰富了无数人的生活，也增强了我们社区的凝聚力。”

【来自会员真诚的声音】

罗佐：“制作精良、匠心之作，为华美协会20年年会组织团队点赞，你们像磁石一样吸引着整个蒙郡的华人，让我们在华美之家老有所学、老有所乐，年年办得新颖、多彩、漂亮！”

李群：“今天这台节目应该是圆满成功！演出后听到台下观众反响热烈，赞不绝口，值得欣慰！这都多亏总指挥及那么多幕后默默付出的义工们配合默契，有条不紊，为演出质量提供了大量的便利条件和辛勤的劳动，为你们的工作态度感动！正因为你们我们华美才会有更美好的明天！”

辛惠：“光影流转二十年，华美老年协会庆典宣传

片，以温情镜头记录岁月芳华，每一帧都是致敬与感动。匠心制作，情意满满，为银发岁月奏响最美赞歌！谢艺红的精心制作！”

李文明：“刚刚我们共同见证了华美老年协会二十周年庆典的圆满落幕，得到了广泛好评！二十年风雨同舟，二十年温暖相伴。让我们携手并肩，共同祝愿华美老年协会未来越办越好，岁岁皆欢畅，年年有新意！”

孙闻燕：“祝贺协会二十周年演出圆满落幕。台前幕后的每一位都付出了太多的汗水，筹备组尽心尽力，演员们出彩倾情演绎，为我们这个大家庭点赞。”

李琪：“岁月沉淀芳华，夕阳绽放如花。一月八日，华美老年协会二十周年庆典舞台，见证了银发闪耀的动人时刻。二十余个节目，皆由业长者们倾情演绎，却处

处流露堪比专业的精彩，无一不诉说着生命在任何年纪都可以拥有的饱满与热忱。”

影辉：“祝贺华美20周年庆典圆满成功！感谢全体义工的辛勤付出！感谢全体演员精彩表演！更令我感动的是我在会场座位掉了手机，多亏了义工袁俊英姐妹在散场后细心检查座位，从地上捡到手机！我衷心感谢袁俊英！感谢华美的全体义工！是他们尽心尽力，细致周到，才使华美越来越好！”

莫美燕：“今天参加了长者协会20周年庆！长者宾客贵宾按照安排进场，银幕展示华美创业简讯，节目准时开始，每个项目都可以看到社团的团结，导师的杰作，演员的精湛演技！……感谢台前幕后的义工帅哥美女，感谢协会领导者的努力耕耘……”