

大华府太极友社迎新春联欢

马年元宵,太极同好欢聚马里兰



春回大地,马蹄声急。2026年3月7日晚,大华府太极友社在马里兰州家园中心举办迎新春暨马年元宵联欢聚餐。来自大华府三个太极分社约五十名社员及嘉宾欢聚一堂,以太极会友,以美食联情,共迎新春,共庆佳节。值次日三八国际劳动妇女节之际,活动现场亦向全体女性太极爱好者送上诚挚祝福,喜上加喜,情意更浓。

群贤毕至,致辞共话友社情

聚餐由社长李晖先生主持。他首先向全体社员拜了个晚年,回顾了友社过去一年在强身健体与社区服务方面取得的丰硕成果,言辞间充满对社员们坚持习练、无私付出的深情感激。台下掌声阵阵,暖意融融。

西北同乡会名誉会长乔楠、同乡会联合会副会长穆建西应邀出席并致辞,高度赞扬友社为大华府华人社区凝聚人心、弘扬文化所作出的积极贡献;家园中心负责人何晓慧女士亦发表讲话,对友社长期在家园开展活动表示热忱欢迎与全力支持。几位嘉宾的到来,令全场倍感鼓舞。

最令人动容的,是第一任社长潘启元博士的建社回忆。他深情讲述了友社从无到有、筚路蓝缕的创业历程——从最初几位太极爱好者的相聚切磋,到如今三个分社、数百名社员的蓬勃局面,其间凝聚着几代人的汗水与热爱。话语朴实,情感真挚,令不少老社员眼眶微湿。

名师荟萃,三位大师倾囊相授

活动特设太极专业交流环节,三位太极老师先后登台,为社员带来一场难得的技艺盛宴。笃行分社社长吴廉老师(太极五段)深入浅出地讲解太极拳的核心原理,具体地讲了人体深层肌肉和微循环的作用,而和其他运动相比较,太极拳运动的特点特别适合锻炼人体的深层肌肉和微循环,从而达到防止衰老退化,达到健身的目的,条理清晰,令人豁然开朗;原四川武术队教练曹德勇老师重点介绍太极功法的修炼要领与实战应用,强调“以柔克刚、四两拨千斤”的太极精髓;在周二场地带拳的邱小健老师则就具体动作为什么友拳友会膝盖疼,如何帮助社员纠正习练

中的常见偏差。几位老师的现场指导让社员们受益匪浅,互动气氛热烈而融洽,不少社员当场请教切磋,学习热情高涨。

北维分社社长周宇、马州周一练习班长贾励、周二练习班长蒋蒋菊、周三练习代表罗丹、周日户外练习副班长胡杰伟随后相继发言,详细介绍各分社/分社活动的时间、地点与内容安排,为新老社员提供了清晰的参与指引,展现了大华府太极社群有组织、有活力的蓬勃面貌。

艺彩纷呈,太极文艺同台生辉

联欢晚会的文艺表演环节高潮迭起,掌声笑声此起彼伏。吴廉老师和郭代俊老师伉俪联袂呈现太极对练,二人默契配合,攻守相融,刚柔相济,行云流水,将太极之美展现得淋漓尽致;曹德勇老师的综合太极表演更是融汇多种功法,在悠扬音乐中尽显太极神韵,令全场叹为观止。集体二十四杨氏太极拳,姜宁拳友引领的科目三广场舞调动气氛。蒋菊主持,蒋妈妈出场的有奖元宵灯谜游戏将晚会带来了多次高潮。潘纬女士提供了两个制作精美的花篮作为奖品。

文艺节目同样精彩纷呈:华府著名男高音陈恩老师嗓音清亮,一曲高歌惊艳全场;潘启元老师板胡伴奏,穆建西和王思问倾情演绎秦腔,高亢激越,尽显西北汉子的豪迈风骨;吴廉老师放声演唱,余音绕梁;苏菲以粤语深情演绎经典曲目,温柔婉转,别有韵味;杨宏和王思问京剧表演字正腔圆,举手投足间尽显国粹风范,博得满堂喝彩。如果有人想声称我是打太极里歌唱得最好的,或歌手里太极打的最好,遇到太极友社的陈恩和吴廉,只能慨叹既生瑜何生亮!

百家宴席,南北佳肴暖人心

聚餐以“百家宴”(Potluck)形式呈现,社员们各出心裁,携带拿手好菜共飨盛宴。桌上佳肴琳琅满目:西安饺子皮薄馅鲜,一口咬下满是乡情;广式糯米饭软糯香滑,勾起无数粤人的童年记忆;盐焗鸡皮脆肉嫩,咸香四溢;腐皮卷酥香爽口,老少皆宜;家常小炒鲜香下饭;精致甜点甜蜜收尾,为这温馨夜晚画上了圆满的句号。

南北风味交融,觥筹交错之间,宾客大快朵颐,笑语盈盈。那一道道家乡菜肴,不仅慰藉了味

蕾,更温暖了每一颗漂泊在异乡的心。

巾帼致敬,三八节日喜上加喜

恰值次日三八国际劳动妇女节,活动现场特别向全体女性太极爱好者致以最诚挚的节日祝贺。主持人由衷赞扬了她们在习练太极、弘扬传统文化以及服务社区方面所展现的巾帼风采与坚韧力量,祝愿所有“巾帼英雄”节日快乐、岁岁安康。全场女性社员喜笑颜开,掌声经久不息,将联欢气氛再度推向高潮。

活动的圆满成功,离不开多方的热心支持。太极友社特向组织者罗丹副社长,全体志愿义工,鲜花捐赠者潘纬女士以及慷慨提供场地的家园中心致以衷心谢意。在2026马年这个充满活力与奔腾精神的年份里,大华府太极友社将以更饱满的热情砥砺前行,以太极会友,以文化相聚,携手共创健康美好的新篇章。

~ 祝大华府太极友社全体社员马年吉祥、万事如意! ~

大华府太极友社供稿



灯笼创作猜谜迎春意 华府亲子联欢暖人心

国际佛光会华府协会3月1日在协会办事处举办「庆新春亲子联欢活动」,吸引众多会员与社区民众携家带眷前来同乐,现场充满喜气洋洋的新春氛围与亲子互动的温馨气息。

活动首先由协会辅导法师妙舟法师带领大众诵经祈福,并以献灯仪式点亮智慧之光。妙舟法师同时解说佛光山开山祖师星云大师墨宝「和谐共生,马到成功」的深意,指出成功之道在于与人和谐相处;在快速变动的时代,更需从内心安定做起,待人处事自然圆融,人生目标亦能顺利达成。

会场亦展出多件儿童创意灯笼作品,充满童趣与巧思,吸引大众热情投票选出年度「最佳人气奖」。其中热爱灯笼创作的林博翔年年参赛,今年再度看到自己的作品高挂展示,脸上洋溢着开心与成就的笑容。

华府佛光青年也精心规画多个互动摊位,包括手作创意马年春联、拓印大师吉祥语、墨写春联与彩绘手工折画等体验活动,并穿插中英文猜灯谜,吸引大小朋友踊跃参与,现场笑声与掌声不断。

适逢邻近星云大师圆寂纪念

日,北卡佛光山特别准备具有大师家乡风味的「扬州大团子」与大众结缘,藉此表达对师恩的缅怀。当天佛光人也发挥大师「给」的精神,长桌上摆满养生茶、糕点、水果与发糕等各式茶食,让与会者感受浓浓人情味。

值得一提的是,高龄90岁的李姓居士夫妇不畏路途遥远,开车前来参与,在现场悠闲品茶、共享点心,精神可嘉。许多首次因听闻道场而前来的民众也表示,活动温馨热闹,既暖心又暖胃,未来将持续参与协会各项活动。

