



第 1 期

桑榆之光 Newsletter

记录·交流

2021-05-20

本期目录

- 协会动态
- 活动掠影
- 精品特色
 - 摄影展示
 - 音乐鉴赏
 - 征文选登
- 信息中心
 - 课程表

Table of Contents

- WCSA News
- Activity Glimpse
- Features
 - Photography Display
 - Music Appreciation
 - Selected Essays
- Information Center
 - Class Timetable

本期编辑

秦葵嗣
雨朦
王琳
尹荔
丛岩
尹浩海

会长寄语

@王琳 2021

温尼伯华人老年协会首期会刊 (Newsletter) “桑榆之光”，今天与会员朋友们见面了。

协会自2017年成立以来，以推广健康生活方式，改善社区长者生活质量为宗旨，举办了一系列健康知识、生活艺术等公益讲座，开办了健身活动、艺术课程和兴趣俱乐部。“桑榆之光”的出版为协会增加了新的宣传途径，它将和协会网站、微信、脸书及推特

一起，通报协会的活动信息，记录会员们的快乐时光，成为协会和会员朋友们的联系纽带。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。希望“桑榆之光”以其乐观豪迈的精神引领着我们老有所为、老有所乐的健康快乐生活。在此，我向会刊编辑部的全体成员表达真诚的谢意。

温尼伯华人老年协会会长 姜彦
2021年5月20日

协会动态 WCSA News

- May 15, 2021, “5.15 初夏夜” 开幕典礼标志着温尼伯华人老年协会和联邦政府合作项目“缤纷斑斓桑榆非晚”正式拉开了帷幕。
- April 30, 2021, 协会和Winnipeg 市政府合作项目“Winnipeg Wellness Grant”顺利完成。
- April 17, 2021, 姜彦会长做客 CJNU 93.7FM 电台演播室，参与“Partnership with CJNU”合作项目。
- March 30, 2021, 协会和 Manitoba 省政府合作项目“Safe at Home”顺利完成。
- February 19, 2021, 协会和 Canadian Red Cross 合作项目“Emergency Community Support”顺利完成。





温尼伯华人老年协会 Winnipeg Chinese Senior Association

WCSA Activity Glimpse 活动掠影

协会在过去一年(2020)里开展的公益活动:

开办了预防新冠, 减缓焦虑和了解新冠疫苗等系列健康讲座;

创办了种植, 厨艺和缝纫俱乐部;

举办了征文和摄影作品展览活动。

此外, 共有7000人次参加了协会组织的太极、广场舞、健身操、瑜伽、八段锦和排舞免费健身运动。

150多名会员参加了素描、彩绘, 声乐班、手机摄影和英语班学习; 2500多人次的参与了约50场系列线上活动, 包括音乐晚会, 厨艺美食, 手工制作, 种植经验交流, 宾果娱乐, 金融知识讲座等。

在疫情缓解期间, 协会还组织了乒乓球运动、夏日野餐和摄影外拍的小规模集体活动。

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

2021 冬季俱乐部
(2021年12月-2月)

太极拳班
广场舞班
健身操班
声乐班
手机摄影班
ESL Intermediate Class

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

2021 冬季俱乐部
(2021年12月-2月)

太极拳班
广场舞班
健身操班
声乐班
手机摄影班
ESL Intermediate Class

3月份WCSA部分活动信息汇总表

Date/日期	Time/时间	Activity/活动内容	Facilitator/主持人	Fee/费用
Mar 1, Wed	7:00	太极拳班	Sakya/沈淑华, CMA	\$5.00/20.00
Mar 1, Wed	9:00 AM	广场舞班	王芸	\$0.00/49.00
Mar 19, Fri	9:30 AM	声乐班	王芸	\$0.00/49.00
Mar 26, Sat	7:00	太极拳班	刘红, 李瑞英	\$5.00/20.00
Mar 26, Sat	9:00 PM	广场舞班	王芸	\$0.00/49.00
Mar 26, Sat	7:00	声乐班	王芸	\$0.00/49.00
Mar 26, Sat	9:00 PM	手机摄影班	王芸	\$0.00/49.00
Mar 26, Sat	7:00	ESL Intermediate Class	王芸	\$0.00/49.00

4月份WCSA部分活动信息汇总表

Date/日期	Time/时间	Activity/活动内容	Facilitator/主持人	Fee/费用
Apr 1, Sat	10:00 AM	太极拳班	Sakya/沈淑华, CMA	\$5.00/20.00
Apr 1, Sat	11:00 AM	广场舞班	王芸	\$0.00/49.00
Apr 1, Sat	12:00 PM	声乐班	王芸	\$0.00/49.00
Apr 1, Sat	1:00 PM	手机摄影班	王芸	\$0.00/49.00
Apr 1, Sat	2:00 PM	ESL Intermediate Class	王芸	\$0.00/49.00

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

新冠疫苗接种的知与未知
Covid Vaccines: Known & Unknown

Speaker: Dr. Xi Yang 杨碧琪
Professor of Dept. of Immunology
Dep. of Microbiology and Infectious Diseases
University of Manitoba

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

Fitness & Entertainment Platform
温尼伯健身娱乐平台

天天随教随练 健身好习惯

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA 2021 Chinese New Year
ZOOM ID: 876 6640
February 12, 7PM

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Fitness & Entertainment Platform
温尼伯健身娱乐平台

Tai Chi Night
太极之夜

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA 3rd Call for Essay
《My Expectations in 2023》
温尼伯华人老年协会
第三届征文启事

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

Body Pillow Painting Workshop
抱枕彩绘公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Fitness & Entertainment Platform
温尼伯健身娱乐平台

Wandering in natural scenery
自然风景漫步

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Craft Night
WCSA 手工之夜

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

Free Delivery for Senior Members
免费送货服务

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Origami Workshop
折纸手工公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

Flower Arrangement Workshop
插花手工公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Hand-on Workshop
WCSA 手工课堂公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Plant in Backyard Workshop
家庭后院种植经验交流

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Knitting Workshop
编织手工公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Hand-on Workshop
WCSA 手工课堂公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Hand-on Workshop
WCSA 手工课堂公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Hand-on Workshop
WCSA 手工课堂公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Hand-on Workshop
WCSA 手工课堂公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

WCSA Hand-on Workshop
WCSA 手工课堂公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

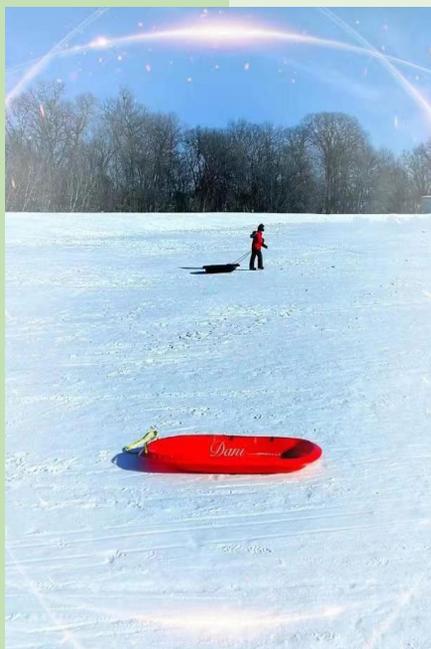
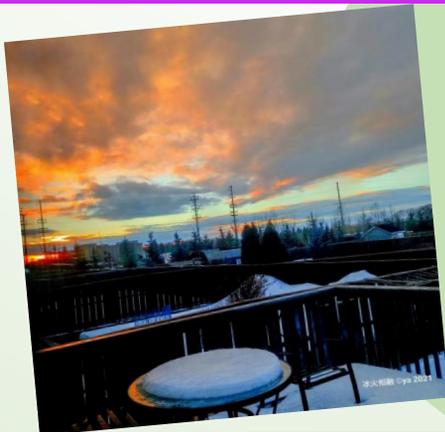
WCSA Hand-on Workshop
WCSA 手工课堂公开课



温尼伯华人老年协会 Winnipeg Chinese Senior Association

Cell Photography Display

手机摄影 2021 《冬之记忆》 作品选登





Music Appreciation

音乐鉴赏作业

烟花易冷 视听鉴赏 - 拿铁

林志炫版：这个版本是我听过的最感人的版本。林志炫的高音飘渺空灵，他标志性的声音把任何人的歌变成他自己的歌。这个歌在他的演绎下就好像在看一场悲情电影，一个美丽的姑娘在孤城里痴等出征的心上人，一年又一年，她一直在等。他唱的每一句话都是一副画面，加上绝美的配乐，钢琴声流水潺潺，二胡声如泣如诉。林志炫版本的《烟花易冷》会让我听完马上去找相关资料，去仔细看歌词，去查找伽蓝寺，去查找歌词文案。好的演绎者会让听众进入歌曲的意境里，一起喜一起悲！

周杰伦版：他唱的是比林志炫低了好几个调吧，中间还有一段RAP，配乐没有林志炫版的绚丽，有他自己的风格。如果听这个版本我不会想到孤城石板牧笛，没有画面感。但是周董确定是有才华，他的曲加上方文山的词，那真是独步歌坛了。

周深版：我一直喜欢周深，他的嗓音是那种很有辨识度的干净清冽。这首歌他唱的也挺好的，但是为什么就是也没有画面感呢？为啥没有感动到呢？是配乐的问题吗？周深版的编曲偏明快，没有林志炫版那种历史的厚重感。

烟花易冷三版本之感叹 - 李威宝

烟花易冷，给我的第一个反应就是美丽绽放后都会很凄凉.....

我认为这首歌无论哪个版本都想要表达出一种结局的悲凉，那就是曾经辉煌的人生正如昙花一现，待到繁华散尽一切都会归于平淡，无奈！

其实这才应该是人生常态.....

周杰伦虽然吐字欠清，但也都让很多人认为那就是一种风格！他的歌词唱风没有太感染到我，但着实让人回味无穷.....

比较而言林志炫的演唱要完整得多，歌词清晰，声音流畅宽阔，隐约的忧伤.....，似水流年，人事易分，仿佛看到了未来的自己，最后的泪尤其加分不少！

周深帅气清新抓人眼球，声音甜美撩人，可能是因为正置年少盛时，暂且顾及不到去想像烟花易冷，岁月留香，许多年后会有怎样的时光.....

《烟花易冷》听后感 - 雨朦

不经意间邂逅了林志炫的《烟花易冷》，只听这么唯美的歌名就已经打动了我。听老师介绍说这首歌是周董原唱，有好多歌手翻唱过。于是我认真听了周董、霍尊和林志炫三人的版本。水平所限，只能简单说一下我直观的粗浅感受。

三个版本不同曲风，不同配器，三个歌手不同音色，不同演绎。

如果说人生是一场戏，周董的演绎像是一个纤弱小生。低回浅唱加上周董特殊的吐字风格好似倾诉，又似自言自语着自己悲凉凄苦的无奈人生故事。霍尊的演绎像是一个花旦。一个清丽温婉的女子在舞台上唱着别人的故事，看淡繁花的美艳，没有凄苦悲凉无奈，无关自己。但风轻云淡之下又是怎样的人生？而林志炫的版本则是一位历经风尘、气盖河山的武生将军。他的人生既有美好的向往也有际遇的捉弄；既有无奈感叹，也有凄苦悲鸣，更有抗争呐喊，丰富多彩的跌宕人生演绎的淋漓尽致。历史的厚重深邃，人世的沧海桑田跃然心底耳畔。

如果说人生是一种酒，周董的版本像是一款干红。用圆润的高脚杯一边慢摇一边细品，有的只是不尽的苦、涩，没有回感的甘甜。霍尊的版本像是玫瑰红酒，酒器必须精致讲究，能完美呈现酒体媚态的透明水晶杯为最。味道清淡新香，甘甜可人，而色彩绮丽，有无数可能，正如霍尊的起承转合，总是出乎我的意料。而林志炫的版本开口脆，字字珠玑，有高亢跌宕，有婉转绵长，恰如一坛陈年古酿。酒体醇厚丰满，酒香馥郁，入口辣、冽又有些许苦涩，回味悠长，需用大碗大口豪饮方感酣畅淋漓。

各花入各眼，听了各版本之后仍独爱林志炫的《烟花易冷》。碰触的一刹那便直击心底、痛彻百骸、怆然涕下。人生际遇恍若一场修行，幸与不幸，争与不争，都如歌中所唱：伽蓝寺听雨声，盼永恒.....

评论三个不同演唱风格的“烟花易冷” - 王琳

《烟花易冷》是方文山作词，周杰伦作曲。源于北魏时期杨炫之所著《洛阳伽蓝记》：洛阳城中一将领邂逅一女子，俩人一见钟情，此时将领已被征调守边征战。女子落发为尼苦守于伽蓝寺。待将领归来，她却早已离世。

林志炫的《烟花易冷》是我第一次有意识去听这首歌。音乐开始时，无前奏，寂静片刻突然清亮歌声进入，空寂感顿生。配器二胡流畅的忧伤，与歌手一字一顿地克制着情绪的平静叙述，形成乐器与人声的对话，感情表现丰富立体，大气磅礴意境中裹挟着悲伤，“眼里只有一滴眼泪不忍落下”的感觉。（中国风）

周杰伦 - 他是原唱，也是作曲。曲调古风浓郁，旋律别致优美，历史感深邃。他唱出了对人间沧桑、兴衰无常的追问，极具画面感。独特的唱腔，以其个性化的吐字不清晰来突出旋律的演唱方式，可以说是自然率真的演唱风格。情绪表现得很鲜明，有层次感、递进感和带入感。犹如往事回忆。配器用了笛子。（通俗）

周深 - 他总是能把词曲完美地诠释融合。相较两位前辈，他的演唱有美声的穿透力，特有的深情柔美细腻飘逸空灵的风格，勾勒出歌词中的女主，苦守落寞紫玉成烟。他加了一段花腔，一下子有了久远凄婉而又神秘的感觉，而且把整个歌的视角转变了，似乎是一种情感倾诉，和对繁华易逝的叹息。（美声）



《2021, 我的期待》

WCSA第三届
征文作品选登

2021, 我的期待
雨朦

除夕夜，
风雪交加。
照例守岁，
却照例睡去，
伴着肆虐的寒风。
翌日，
新年的第一个清晨，
风停、雪霁、云开。
一轮红日
冲破黎明前的黑暗
喷薄而出，
绚烂和煦的朝霞
抚慰着万物。
伫立窗前，
思绪飞扬。
故乡的新年
也是艳阳蓝天吧？
你若晴天，
我必安好！

2021.02.01

读后感：
你在我身边也好，在天边也罢，只要想到这个世界的角落还有那么一个你，就觉得整个世界也变得温柔安定了。（顾城）

Selected Essays

2021, 我的期待
大力

头儿发来邮件提醒我，剩余的7天假期请务必在3月31日之前用完。客观上的无处可去和主观上的无事可做一拍即和，多年来不管如何精打细算都入不敷出的宝贵假期，竟可以无所事事的悠荡掉，平凡伊始的2021年一下子添了些许时髦的凡尔赛味道。

心理上其实一直很拒绝2021年的到来。因为女儿会在这一年大学毕业，而我会在这一年知天命。所以纵使见面时满耳客套年轻的夸词，我人生的初暮时光已然大驾光临。为了让这不受欢迎的一年变得有所期待，我也曾苦心思虑了一番。比如安排一趟母女专场旅行，坐在庞贝古城的山顶一起享受落日余晖；站在塞哥维亚古罗马输水道前一起沐浴正午阳光；追着梦幻极光跟镍婚的他在苔原上一起跑个10K；陪着年迈的父母一起乘海上邮轮仰望满天繁星...等等等等吧。结果一个小小的病毒抹去了心底所有自定义的波澜与壮阔。

但是这些看似闪亮耀眼的期待一旦坍塌，站在晶莹碎片上的我倒是多了份轻松与自在。因为2020年的失去与遗憾，愈发让人觉得那些平淡卑微的愿望才是我们最渴望的期待。曾经自以为是的梦想追求，不过是配合着世俗的活色生香，试图点亮欲望的无边黑暗。

收到婆婆去世消息的时候是凌晨三点半，我刚刚做完公司APP的升级。望着黑暗中熟睡的人，已是无父无母，没了人生来处。甚至连慌乱的准备行装，匆匆奔赴机场的权利都被剥夺，悲伤得无依无托。没多久我父亲也被确诊小脑萎缩，走路越发缓慢，提不起重物。本来就体弱多病的母亲不得不承担起更多的责任和家务。所以当我第一次听到“世上最美的祈祷”竟难过到泣不成声。原来最深的遗憾不是没有得到，而是得到的太多，却在岁月长河的钝挫中无以回报。

我在家上班后老二也开始在家网课。他楼上，我楼下。所有的喜讯都是先听到他在屋里大叫一声，然后是咣当的开门声，接着蹬蹬的下楼声，最后一张蓬头垢面的笑脸告诉我：比赛赢了，大学录取了，考试及格了.....这些我最宝贵的快乐时光，九月份后会怎样以另外一种方式继续，我不知道。但是它们一定会像圣诞彩灯一样处处点缀我们的空巢，明亮，温暖。

只是我额角的白发日益增多，多到足以给皱纹添光增彩的地步，拔不完，染不甘。直至有一天读到余光中的诗，才长舒了一口气。原来发上不过是落下了李白的霜，还有我年少时的月光。

2021, 我的期待是一个更老更好的全新自己；是一段缓慢悠闲的旅程开始；是一年里年复一年的平安期许。

读后感：

开头一句“头儿发来邮件提醒我.....”拉家常一样，娓娓道来带入聊天心态，轻松随意，一如名篇开场“这几天心里颇不宁静...”，或“我现在已是五个儿女的父亲了...”。文笔老练感情内敛。文章初读似乎是家长里短，却深得《随笔》个中三昧：咀嚼生活滋味，剖露人生感悟，发人深思。纵读全文，借用林语堂的自序揣测作者的心声，“本文(书)是一种私人的供状，供认我自己的思想和生活所得的经验。我...不想创立不朽真理...我只想表现我个人的观点”(生活的艺术)。再借叶圣陶对朱自清的评论来表述读者的观感：读他的作品就像跟他面对面坐着，听他亲切的谈话...



温尼伯华人老年协会

Winnipeg Chinese Senior Association

Class Timetable

WCSA 2021 春季课程表

2021春季课程	老师	班级负责	时间	日期	Zoom ID
手机摄影基础班	James Deng	王琳	每2周1次, 周一晚 7-8:30	4月5日, 4月19日 5月3日, 5月17日 5月31日, 6月14日	856 8565 6477
手机摄影提高班	James Deng	张玲玲	每4周1次, 周一晚 7-8:30	4月12日 5月10日 6月7日	843 7453 0577
声乐一班	言言	徐焯	每2周1次, 周一晚7~8:30	4月5日, 4月19日 5月3日, 5月17日, 5月31日	871 5952 5378
声乐二班	言言	朱蕾	每2周1次, 周三晚7~8:30	4月7日, 4月21日 5月5日, 5月19日 6月2日	867 9379 4531
素描一班	张慧娟	陈颖	每2周1次, 周二晚7~8:30	4月6日, 4月20日 5月4日, 5月18日 6月1日	886 5287 2139
素描二班	张慧娟	熊炜	每2周1次, 周四晚7~8:30	4月8日, 4月22日 5月6日, 5月20日 6月3日	895 5318 6584
素描三班	张慧娟	李戚宝	每2周1次, 周五晚7~8:30	4月23日 5月7日, 5月21日 6月4日, 6月18日	823 0867 0381
丙烯彩绘一班	曹波	刘晓梅	每2周1次, 周二晚7~8:30	4月13日, 4月27日 5月11日, 5月25日 6月8日	871 0312 0693
丙烯彩绘二班	曹波	Dani	每2周1次, 周四晚7~8:30	4月15日, 4月29日 5月13日, 5月27日 6月10日	851 7030 4989
丙烯彩绘三班	曹波	邓硕	每2周1次, 周五晚7~8:30	4月16日, 4月30日 5月14日, 5月28日 6月11日	863 600 76562
英文班 / ESL	Ann Tigchelaar	郝建莹	每周1次, 周三上午9:30~11:30	4月7日~ 6月9日	896 1029 4051
太极	彭继伟	黄险峰	每周1次, 周日早9~10	4月4日~ 6月6日	204 999 4321 密码: 1234
八段锦	潘波	桂在斌	每周1次, 周三晚8~9	4月7日~ 6月9日	204 999 4321 密码: 1234
广场舞	王茜	王旗	每周1次, 周六下午3~4	4月3日~ 6月5日	204 999 4321 密码: 1234
健身操	王茜	李云	每周1次, 周六下午4:15~5:15	4月3日~ 6月5日	204 999 4321 密码: 1234
排舞	Lynn Tran	赵婵	每周1次, 周四下午3~4	4月1日~ 6月3日	204 999 4321 密码: 1234