

青春焕发人未老，出神入化演艺高

—记CCCC夕阳红活动站近来的两次对外演出

剑桥中国文化中心夕阳红活动站 王开成



2014 年以来，剑桥中国文化中心夕阳红活动站在坚持搞好正常活动，如普及健身操，广场舞，旅游，乒乓球，节日庆祝，知识讲座等等，还加强了舞蹈，时装，健身，合唱团等专业团队的活动，努力提高艺术水平。特别是经一年的筹备，组织了两场对外演出，均取得了成功。轰动了大 Boston 地区，获得了华侨华人很高的赞誉。通过这些活动，使老年朋友愉悦身心，焕发青春，增强体质，提高技艺，同时达到了传播中国优秀文化，增强中美人民的了解和友谊。

歌声直冲云霄 剧场掌声雷鸣

夕阳红合唱团是有百人组成的大团，其特点：一是人数多，二是平均年龄高（72 岁以上），三是精神状态好。



从 2014 年春节开始，合唱团就着手筹备参加北美合唱协会成立七周年演出。确定练两首歌：《我爱你，中国》《天路》，要求团员自练，唱准，记熟，除了星期六集中排练以外，每星期四还到 lexington 老年公寓加练一次。好多团员不惧年老体弱，不怕刮风下雨，按时参加每周两次的练唱。团长程峻宇，副团长李燕玉发挥了成熟的组织指挥才能，千方百计调动团员的积极性，使大家在艰苦地排练中感到虽苦犹乐，自觉自律，不断提高演唱技巧和水平。钢琴师谢宏勋始终抓住提高老年团员的听力加强练声，注意音准，使业余演唱逐渐向专业水平靠拢。难能可贵的是，我们聘请了北美地区著名指挥——乔万钧，他，有化老朽为神奇的功能。经他指挥，合唱团明显上了一个新台阶，在他的启发下，老人精神振奋，喜笑颜开；经他点拨，不好唱的歌，化难为易；经他指挥，七零八落的乱唱，变成整齐划一，优美动听。老年朋友的勤奋刻苦，加上指挥的神奇魅力，大家对演出成功充满了信心和希望。

2014 年 11 月 15 日北美合唱协会成立七周年汇演在 lexington 一所高中礼堂举行，共有 8 个合唱团参加。第一个上场的就是我们。大灯一开，舞台上整齐地站了三排近 60 人，男团员一律白上衣，红领结；女团员一色红连衣裙，红光耀眼，粉面红唇，婷婷玉立，风采照人，个个精神焕发，人人笑容满面，哪有半点老态？钢琴奏响，乔指挥一个手势，从 10 位女高音口中唱出了“百灵鸟从蓝天飞过，，，，，”优美动听的歌声震动全场，直插云霄。博得了首次雷鸣般的掌声。《天路》共有三段，演唱难度较大，但在乔万钧的指挥下，团员们超常发挥，不管齐唱，轮唱，还是二部合唱，都成功拿下，两支歌唱完，全场再次爆发出雷鸣般的掌声。我们从台上走下，还有许多观众向我们竖起大拇指，给以赞扬。

为成功演出所感动，我当时写了一首夕阳红合唱团演出观感：

一声“百灵”入云层，三段《天路》一气成。
十月耕耘十成收，一腔热忱四功臣（1）
刻苦磨练强记忆，超常发挥信如神。
常说夕阳近黄昏，红霞满天更惊人。

《四季情韵》诗意浓 精彩演出贺新春

2014 年元月，夕阳红活动站为宣传优秀的中国文化，在中国城隆重演出一场迎春文艺节目，深受好评。在此基础上，由朱振中老师总策划，夕阳红后援会，子女会鼎力支持，准备在 2015 年春节前后，以《四季情韵》为主题，作一次专场演出。



这个计划商定以后，本站各专业团队和剑桥中文学校，围绕主题选编节目，排练节目，进入了紧张繁忙的筹备阶段。在此关键时刻，主任方慧从4月起就陪她的先生去上海看病，至9月才回。几位副主任和主任助理以及所有义工，不因主任不在家而有所懈怠，而是更加认真负责，抓好自己分内工作，带领各团队刻苦排练，值得一提的是，后援会会长 jeeny lou，子女会会长卢小平等领导成员，多次参加筹备会帮助落实外请剧目，捐助单位等具体事宜。

10月份之前，许多专业队员，不但要练自己节目，还要参加北美合唱协会的演出。因此，他们除了坚持星期六的统一活动外，还加班加点刻苦排练。李嘉音，王琳的双人舞《化蝶》，舞蹈队的《喜乐年华》，经常在集体活动后，加班排练到下午2——3点。时装队每星期一上午在333老年公寓，健身队每星期二在拜尔曼老年中心，蔡春香带领的中国结舞蹈队每星期三上午在剑桥老年中心，他们自找场地按时排练，精益求精，力争练成珍品。剑桥中文学校，在姜淑仙老师的指导和关心下，学生们排练了四个舞蹈，个个都很精彩。



进入冬季，天寒地冻，大雪阻路。但各团队排练的热情不减，劲头更足。有许多时候是顶风冒雪赶赴排练现场，使人看了确实感到这些朋友是老当益壮，青春焕发，顿生敬意。

因今年初风雪太大，演出到3月7日终于在中国城小学礼堂举行。虽然外面积雪遮天盖地，剧场内座无虚席。围绕《四季情韵》的主题，上演了包含四季的丰富内容，形式多样，

多姿多彩：有男女声独唱，女声小合唱，童声合唱，大合唱；有老年舞蹈，少年舞蹈，儿童爵士舞；有武术，杂技，相声，川剧变脸；有二胡独奏，笛子独奏，钢琴独奏；有时装表演，还有书法家程峻宇现场挥毫，展示中文书法之美。

虽然演出超时，但因演出节目精彩感人，谁也不愿轻易离开，直到最后，观众给以热烈的掌声，表示由衷的祝贺和赞扬。有诗为证：

最美不过夕阳红， 红花更须绿叶拥。
剑桥董事护花使， 两会成员赛花农（2）。
捐款捐物出节目， 劳神费心献真功。
深谢会员齐努力， 更有豪情敢称雄。

注：

- (1) 一腔热忱喻全团火热的斗志，四功臣，赞乔万钧，程峻宇，谢宏勋，李燕玉。
- (2) 两会，指夕阳红后援会，子女会。

夕阳红活动站 王开成撰稿 2015.6.12.

剑桥中国文化中心夕阳红活动站简介

“夕阳红”活动站

老年朋友的欢乐之家 - 剑桥中国文化中心“夕阳红”活动站

活动时间：每周六下午 9:30AM - 12:00PM

活动地点：411 Waverley Oaks Road, Building #2, Suite 214, Waltham, MA 02452

主任：方慧 电话：781-274-0008 E-mail: fanghui11@yahoo.com

副主任：王开成 电话：781-643-4323



由剑桥中国文化中心组织的“夕阳红”活动站已于2001年3月25日正式成立，对生活 在波士顿的华人老年朋友来说，是一个喜讯，它将成为老年朋友们的欢乐之家！

在“夕阳红”活动站，我们将要在一起交流在美生活的感受，共同观看中国电影，电视，阅读中国书刊、报纸，以丰富我们的精神生活，还要开展一系列有益身心健康的活动，如学练医疗保健操、打太极拳、跳交谊舞、唱歌、下棋、打麻将和扑克等，不仅可以健体强身，还可增进友谊。同时，为适合在美生活的需要，也拟组织不同强度的英语学习，为老年朋友融入美国社会扫清一些语言方面的障碍，等等。

老年朋友们来美后，尽情享受了与儿孙团聚的天伦之乐，是老年朋友的福气，这也是大家主要的感受。但与老年朋友交谈中也往往会有一些其他方面的感触，如孤独感。人除了家庭生活圈子外，还需有社交圈子，亦即人们常说的除了亲人外，还得有朋友。过去在国内生活、学习、工作了几十年所交往的同学、同事、邻居和朋友现在都不在一起，聊天解闷的朋友们都不在身边，如果再加上住在公共交通不便的郊区，邻居都是美国人，自己的英语又不灵光，独在异乡为异客的孤独感油然而生。还有种种的不适应感更是常常困扰着不少的老年朋友。尽管在波士顿中国食品几乎是应有尽有，物质极大的丰富，但正如不少老年朋友所说的那样：置身于异国他乡，自己仿佛成了“瞎子”——看不懂英文；“聋子”——听不懂英语；“哑巴”——说不好英语；还是“跛子”——不会开车。总之，过去在国内所熟悉的事物都离自己很遥远，很多事情都要从头学起，这对老年人来讲是困难的，因此难免感到不太适应。此外，有时还有些失落感。在国内我们大多有自己从事了几十年的专业，有一定的职位，承担教学、科研、医疗或管理等各行业的工作，非常充实。退休来美后，自身的角色变化了，成为家庭的主理——厨师、保育员、保洁员……尽管儿女们都很孝顺，但这种位置的转换常造成某种心理上的失落感。其实，在国内刚退休的人也同样有此失落感，不过在国外感觉更甚一些。

对来美不久的老年朋友来说，对上述种种“症状”更是感受深刻。但随着时间的推移，应该是可以逐步改善和适应的。特别是看到儿女们学业有成，事业成功，在美国的科技、学术、商务等行业身负重任，还有天真活泼的孙辈环绕膝下，让人由衷地感到欣慰。这种感觉也是妙不可言的，是父母心中最大的骄傲！

这些又悲又喜的事，都是我们大家的共同体会，何不定期地在一起交流？让新朋友帮你化解“愁”事，也让喜事有更多人分享，岂不美哉！还可以了解更多的社会生活信息，使自己活得更潇洒，做到老有所为，老有所学，老有所乐，不要让“老”字将我们束缚住，我们是“夕阳红”新一代！

在这万象更新，充满希望的春天里，祝愿老年朋友们精神愉快，身体健康，阖家幸福，并热忱地欢迎更多的老年朋友们成为这个欢乐之家中的一员。“夕阳红”活动站成立于新世纪第一春，它是大家的，大家的事大家办，只要大家齐心协力，就一定能够办好。