



# 金东方报

第四期

2019年4月28日

本期八版

内部刊物 免费交流



总编: 金建勇  
副总编: 郑美英

执行主编: 刘振刚  
执行副主编: 赵兆泉

责任编辑: 刘洋 王杰

编辑部地址: 常州金东方颐养中心

投稿邮箱: 34486399@qq.com

## 凝心聚力共筑梦 携手奋进新征程

### 金东方荣获“全国五星级旅居养老基地”牌匾

**本报讯** 新年前夕,常州金东方颐养园锣鼓喧天,金建勇董事长率员工和会员喜迎颐养中心总经理郑美英从北京捧回“全国五星级旅居养老基地”牌匾。由会员们刚刚组建的金东方女子军鼓队首度亮相,以热烈欢快、整齐划一的鼓点,表达了全体养老人员的喜悦与幸福。

据介绍,“五星级”牌匾评选要求严。为积极应对我国人口老龄化的严峻形势,引导旅居养老行业健康有序发展,完善旅居养老基地配套设施的要求,提升旅居养老基地服务水平,全联房地产商会标准技术委员会于2018年1月26日在人民大会堂正式发布《旅居养老基地评定标准》内容,2018年6月1日正式实施。标准含环境与景观、基础设施、公共服务等多项硬条件。细化指标有自然环境、气候与地质条件、人文景观场所、附近休闲观光外沿、交通设施、医疗与救护设施、商业设施、文化娱乐设施、日照、采光、绿化、道路、无障碍设施、停车、消防、急救、活动场所、标志标识、遮避设施、公共卫生间以及老人居住用房条件等等。

“五星级”牌匾含金量高。这次全国工商联房地产商会评出了云南、重庆、江苏共4个全国五星级旅居养老基地,江苏常州金东方获此殊荣。



## 14家中央媒体齐聚金东方,调研、采访现代健康养老服务

**本报讯** 2019年2月21日,由国家卫生健康委员会组织的新华社、中国新闻社、中央广播电视总台、经济日报、人民网、中国网、中国青年报、中国社会报、中国老年报等14家中央媒体工作者走进常州,

进行为期两天的关于高品质现代健康养老服务的调研、采访。省、市有关部门领导参加了调研和陪同。

金建勇董事长在多功厅向记者们作了总体介绍,并回答了记者的一些提问。部分会员交流了入住金东方的切身感受。

整个采访过程中,记者们不时地用相机、录像机、手机等记录下了所到各处耳闻目睹的一幕幕幸福养老的生动画面,还带走了金东方人编辑出版的《话说文化养老》一书和《金东方报》。事后,他们纷



纷在各自的媒体上发表了在常州和金东方采访、调研的文章和报道。



## 金东方颐养中心召开员工年会 总结工作 表彰先进

**本报讯** 2019年1月21日,金东方颐养中心召开员工年会,总结工作,表彰先进。郑美英总经理作工作报告。报告以一系列的数据说明,2018年是一个比较圆满的一年,总营收比2017年有了较大幅度提升;利润实现了运营四年来的首次零的突破;服务品质和服务品质继续维持在较好水平,会员满意度与2017年持平。郑总说,这里有公司领导的运筹帷幄,也有全体员工辛勤努力,我们应该给自己一个鼓励的掌声。



年会上,颐养中心对在2018年中取得优秀成绩的员工给予了表彰。他们是:“集团岗位模范奖”6名;“公司优秀员工奖”10名;“服务之星奖”13名;“紧急救助奖”2名;“委屈奖”1名。

金建勇董事长及200多位员工参加了年会。受邀的部分会员代表也参加了年会。

## 金东方召开会员代表年会 分享经验 共议发展

**本报讯** 金东方颐养中心于2019年1月11日在会所三楼多功能厅召开会员代表年会和会员分享会,共议金东方2018年的发展变化和运行情况。会员代表、顾问,以及各协会、团体的负责人参加了会议。会议由金建勇董事长主持。

首先,郑美英总经理用详实的统计数据和资料向与会人员介绍了金东方一年来的巨大发展变化,总结了颐养中心各个部门的工作情况,与2017年相比,许多方面都有了长足的进步。在管理的理念和方法上也更加科学、合理,更加人性化,从而增强了全体工作人员的凝聚力,并逐步培养和建立了金东方自己的企业文化和企业精神。

郑总说,2019年的工作重心一是保稳定,即三期餐厅开业稳定,三期入住交付稳定;二是求突破,即餐饮服务水平、管理能力、思想创新和综合满意度有突破;三是创新高,即业绩、会员和员工幸福感、企业形象和地位创新高。

接着,一部分代表针对一年来还存在的主要问题进行了讨论,提出了自己的观点和建议。金东方一些相

关部门的负责人员也认真听取了大家的发言。

金建勇董事长作了总结性的发言。他针对大家提出的问题作了相应的解答和回应,介绍了2019年金东方



配合三期工程收官,将为大家升级门禁卡、安装用电和用气提醒装置、重新装修地下车库等。金总还提出了一些需要广大会员重点关注和积极配合的事项。相信2019年金东方在“健康、文明、安全、和谐”几个方面会做得更好,让金东方老人生活得更加安全、健康、快乐、幸福。

最后,郑总给三位新任顾问颁发了聘书。



# 金东方热热闹闹迎新春 红红火火过大年

**本报综述** 斗转星移，冬去春来。金东方自2014年秋开园以来，今年已经进入了第五个年头。在金东方入住的会员，最早的已经在金东方过了第五个年。金东方的发展变化一年比一年大，金东方会员的日子过得也一年比一年好。2019年金东方的新年就比往年过得更加热热闹闹，红红火火。概括有以下几个特点：

**一是楼栋活动遍地开花。**几乎每个楼栋都独立开展了欢庆活动，复盖了1号楼、2号楼、3号楼、5号楼、6号楼、7号楼、8号楼，少数没有独立开展活动的楼栋的会员，也参加了其他楼栋的活动。

**二是参加人数众多。**其中3号楼、7号楼和8号楼都按甲乙单元和丙丁单元分别举行。好些楼栋都把活动场地从楼栋一楼大厅移师到会所三楼多功能厅。

**三是形式多样，内容丰富。**以茶话会、联欢会形式为主，回顾总结

楼栋工作，畅叙幸福生活感受。多数楼栋还增加了聚餐会，拍摄了集体照等。7号楼还独立举办了楼栋书画展。

**四是持续时间长。**从新年元旦盛装舞会拉开了迎春序幕，到农历正月十五上午打腰鼓、舞龙灯，下午搓元宵、赠汤圆，晚上继续舞起来为止，整个新年期间，你方唱罢我登场，此起彼伏，高潮迭起。

**五是领导重视。**金东方有关部门根据会员申报，对各项活动都提前作出了合理规划和妥善安排，给予了大力支持。金建勇董事长和郑美英总经理把每一场会员活动都放上了重要的工作日程，抽出时间或一起、或分别参加了每一场活动，与广大会员同乐。金东方相关工作人员也参加了会员活动。

《金东方报》本期特辟新春专版予以报道。

## 三号楼甲乙单元举行新年联欢会 金总致辞 送“吉祥三保”

2019年1月19日，三号楼甲乙单元近百名会员在会所三楼多功能厅举行新年联欢会，金建勇董事长致辞，送给大家“吉祥三保”：保快乐，因为快乐是健康之源；保健康，金东方将加大这方面的工作力度；保安全，今年即将启动外出“机器人提醒服务”。

常州市原常委、组织部原部长、市老龄协会会长王如青刚被聘为金东方的顾问。他说，来金东方养老是一个非常正确的选择。他告诉大家，在市有关方面的努力和协调下，目前金东方会员的异地医保结算等问题已基本解决。他说，金东方是常州老年人养老向往的地方。金东方的工作完全符合国家养老政策的要求，真正做到了：老有所养，老有所医，老有所学，老有所乐，老有所为。他说，金东方颐养中心被评为全国养老“五星级示范

基地”名至实归，因为这里真正做到了：环境好、管理好、设施好、医养融合好、邻里关系好。

许多会员都激动地谈起自己来金东方后的感受，认为“上有天堂，下有苏杭，老年人的天堂就在金东方”。

楼长金超伍作了楼栋工作2018年度小结。他简单回顾了去年三号楼甲乙单元会员的颐养生活情况，用四句话作了基本概括，即：环境优美，生活方便，服务周到，身心快乐。全年没有发生重大身体与安全的隐患，人人健康平安，生活幸福满满。

联欢会上表演了九个文艺节目，全体会员拍了集体照。

郑美英总经理和部分金东方工作人员也参加了活动联欢会。

(李兰萍)



## 金东方侨界举行春节联欢会



2月1日下午，金东方侨界举行春节联欢会。当天，会场外布置了介绍金东方侨联的九幅宣传条屏，会场内荧屏上滚动播放着金东方侨眷丰富多彩活动的影像。英姿飒爽的金东方女子军鼓队首先出场，为联欢会暖场。参加联欢会的近60名演员，表演了近20个文艺节目，反映了金东方老年人充满阳光的精神生活。金东方会员、中国科协副主席、中国工程院副院长、全国政协常委谢克昌和他的夫人朱素渝，全家从美国向我们的联欢会发来了视频，用最真挚的语言向大家表示祝福。

金东方董事长金建勇，颐养中心总经理郑美英，金东方医院、护理

院总经理倪晓谦出席了联欢会并讲话，向侨眷们祝贺新年。

常州市侨联等上级领导同志参加了联欢会，与金东方侨眷一起共度欢乐时刻。他们中有：常州市侨联副主席王茜，常州市侨联原主席、现任常州市新华侨留学生家属联谊会会长尤一童，武进区侨办主任、侨联主席杨美英，武进区侨办副主任张影，牛塘镇党委副书记、政协工委主任任争辉，牛塘镇统战委员、侨联秘书长叶庆，牛塘镇侨联主席张鸣。

参加联欢会的领导还有：南京银行常州分行副行长宣建方，南京银行零售部总经理石小玲，南京银行钟楼支行行长刘海燕。

金东方社区侨联成立一年半以来，在金东方小区入住的侨界家庭已达到200余户计400多人，待五月份三期交付后将会达到600多人，这在常武地区是少有的侨务资源集聚地。中共中央委员、中国侨联主席万立骏同志曾到金东方视察和调研。图为侨眷表演的新春寄语《2019我们一个都不能少》，背景是侨联主席万立骏同志与金东方侨眷亲切交谈的画面。

(刘振刚)

## 七号楼甲乙单元举办新春茶话会

2019年1月15日是一个特殊的日子，不仅因为这天是腊八节(俗称小年)，更因为这天来自五湖四海入住到金东方七号楼甲乙单元的会员们聚到了一起，是大家团聚，举办新春茶话会的好日子。

毫显诗意；下联：举盏品茗见真情；横批：亲如一家。对联反映了七号楼甲乙单元会员的生活，更体现了会员们的精神。如意厅内，人气旺旺，温暖如春。主持人陈顺琴老师请出周兴富司令员为七号楼甲乙单元做



上午十点起，会员们便陆陆续续向会所走去。如意厅吉祥如意，大门上红红的对联特别醒目，那是会员专为新春茶话会而书的。上联：泼墨挥

2018年工作总结。周司令的六点总结简明扼要：一是楼道文化活动搞得好好；二是扶贫爱心工作做得好；三是互相帮助邻里关系好；四是子女孝敬父母好；五是管家保安保洁工作做得好；六是遵守金东方规章制度好。

新春茶话会上，会员们表演了男生小合唱、女生小合唱，女生独唱

等精彩文艺节目。金东方董事长金建勇也从百忙之中抽出时间给大家敬酒，为会员们祝福。(西楼闲话)



# 金东方迎春送福敬老活动侧记

1月18日，常州市老年书画协会和金东方书画协会，在金东方会所联合举办“爱在正前方——迎春送福敬老活动”。上午8时许，当笔者经由会所北大门进入一楼大厅，就看到金东方的年轻员

安喜盈门，横批：吉祥如意。许多会员都请潘老写了同样的一副春联，加写了一个“福”字。春联表达了书画协会的老师们对会员们的新春祝福。根据笔者的具体要求，蒋群老师告诉我：她和先生刘启成俩人此前已经写妥春联约120份，基本上是在家里完成的。那些天天气阴冷，墨迹难干，她家开着地暖，把写妥的春联摊在地板上烘干。她估计，今天她们夫妇俩在活动现场还能写20至30份。书画协会老师们辛辛苦苦为会员们服务的精神，令笔者感动！



工们一大早就开始布置活动会场：长长的大红横幅上端正地写着白字的会标“爱在正前方——迎春送福敬老活动”。横幅下方的柱子间系着一人高的铁丝，整齐地挂满了已经写妥的春联，等待着金东方会员前来挑选。一排红红的春联，渲染着迎新春的洋洋喜气。再前面是一字排开的书写春联用的长条桌，书画协的近20位老同志面北而坐，迎接会员们的到来。

趁着活动刚开始还不太拥挤的时间，笔者先后采访了承邦士、潘文瑞、蒋群三位老师，他们都是金东方书画协会的会员，书画艺术的造诣较深，年龄近85岁，依然思路清晰，笔力雄健，至今已经是第三次参加金东方写春联、送春联的活动了。他们都谈到：今年写春联的工作量很大，大家都非常重视这一活动，表示再苦再累，一定要同心协力完成这一任务。潘老应笔者之请，当场为笔者书写了一幅春联。上联：家添富贵人增寿，下联：福到平

郑美英总经理已经站在大厅等待客人和会员们的光临。只一会儿功夫，大厅很快成了活跃的大舞台：有的会员挑定了已写妥的春联，爱不释手；有的会员排着队或围着书画协会老师，索要自己喜爱的墨迹未干的春联，小心拎着，眉开眼笑。那一边，刘洋主任正陪着报社的记者作现场采访，并时而作些介绍。金东方摄影协会的摄影师们忙着为大家照相。在金东方幸福养老的老人们特爱照相，不过，他们今天摆拍的姿势与以往有所不同：许多会员把“福”字和春联作为道具拎在手中，喜滋滋地拍出不同的造型；有的会员还与他们敬重的书画协会老师合影。

上午9时左右，金东方书画协会会长吴萍宣布活动正式开始。郑美英总经理首先讲话，她代表金建勇董事长，欢迎并感谢常州市老年书画协会的老同志前来参加这次迎春送福敬老活动，感谢金东方书画协会全体老师为这次活动付出的辛勤

劳动，祝愿各位来宾和金东方家人们新春快乐！

常州市书画协会会长王汝骏为活动致辞。

吴萍会长向大家介绍了这次活动的有关情况。她说：“我国人民在辞旧岁迎新春的时候，历来都有贴春联贺岁祈福的习俗。为了满足、方便金东方会员们贴春联迎新春的需要，自2017年初开始，金东方书画协会每年都在这里举办写春联、送春联活动。今年已经书写和准备书写的春联将近1000份。为了完成这一任务，书画协会成员早在一个月之前就开始了认真书写，现已能够满足会员的基本需求。因为书写春联的成员年龄偏高，需要配合拿到其他场所凉干，所以书画协会的其他成员都当上了传递纸张的义工，大家都在尽心尽力。”

迎春送福敬老活动的现场，书画协会的老师辛勤地忙碌着，迎来了一批会员，再送走一批会员，又迎来了一批，……热闹的场景一直持续到中午。下午3时，金东方迎春送福敬老活动圆满落幕。

从2017年、2018年到2019年，金东方书画协会连续三次举办写春联、送春联活动，为什么都能取得圆满落幕呢？我想，首先，它符合金东方会员的需要，有深厚的群众基础；其次，有良好的书画人才资源；第三，也是最重要的原因，有金东方领导的重视和大力支持。这次活动所需要的笔、墨、纸张都是由金东方提供的。由此，笔者联想到：为什么文化养生的特色之花能够在金东方生根、开花呢？我认为，也有与上述相似的三个原因，换一句话可以这样说：因为这里有适合文化养生特色之花生长的土壤、阳光和新鲜的空气。

(赵兆泉)

## 元宵最甜二号楼 幸福还数金东方 记二号楼正月十五搓元宵活动

2019年2月19日，又逢正月十五元宵佳节。常州金东方颐养中心的元宵节热闹非凡。上午打腰鼓、舞龙灯，晚上举行盛装舞会。下午，二号楼会员们与往年一样又聚到了一起，自己动手搓元宵、煮元宵、吃元宵，再次诠释着“小户人家、亲如一家”的金东方特色居家养老文化。

这天，在张灯结彩的二号楼一楼公共大厅，“楼长”祁振声和活动骨干王巧梅、袁霞娟等召集了一大批热心的楼栋“家人”，摆开了搓元宵活动大干一场的阵势，经过近三个小时紧张又活泼的劳作，完成了28斤元宵的制作。一粒粒圆圆的元宵，象征着楼栋人家团团圆圆。元宵亦称元宝。多彩元宵，意喻多彩人生，或招财进宝。他们把一碗碗喻意丰富、热气腾腾的元宵，挨家挨户送到整个楼栋100户人家，送到为会员服务的园区东、西大门值勤保安，送到会所各服务台员工手中。

元宵最甜二号楼，幸福还数金东方！温情永远传承，幸福还在传递。以下一组照片是幸福与微笑的回放。金东方摄影协会许鹰、祁振声、张祥华、刘振刚等参与了拍摄。

(刘振刚)



## 图片讯息

七号楼丙丁单元联欢会 歌声嘹亮



五号楼迎春联谊会春联迎春



八号楼丙丁单元举办“楼栋春晚”



六号楼联欢会载歌载舞



三号楼丙丁单元举办首次迎新会分外认真



八号楼甲乙单元迎新会上朝鲜族奶奶盛装表演



一号楼迎新会春意盎然





## 老兵情怀

## 传承红色基因 担当强军重任

## 驻常部队邀请胡友艾、潘国权讲述战斗故事

2月7日，大年初三。老兵胡友艾和潘国权应海军航空兵驻军某部之邀，参加了该部队“传承红色基因，担当强军重任”的主题活动，为部队官兵讲述当年的战斗故事。当官兵们听到他们在报告中，还唱起了一首首闻所未闻的当年的战地之歌时，掌声雷动，经久不息。

老兵胡友艾首先被请上讲台。他就70年前参加淮海战役，讲述了自己的亲身经历。因为这是在枪林弹雨中扎根于脑海的记忆，所以从战斗一开始打到取得最后胜利，时间、地点、人物，胡友艾如数家珍，侃侃而谈。讲到动情处，情不自禁地唱起了当时的歌——《打得好》：“打得好来，打得好来打得好，四面八方传捷报来传捷报。到处都在打胜仗，捷报如同雪花飘。捷报如同雪花飘来，雪花飘。军长旅长跑不掉了来跑不掉。再来一个要不要？嘿！再来一个打得好，打得好！”

在讲到敌军头子杜聿明指挥的8万国军，被60万解放军团团包围，最后消灭了55万时，又唱起了《淮海组歌》：“那个老大就叫邱清泉，孙元良数老三。他们慌慌张张把路赶。哎嘿哎嘿依呀哎嘿，他们慌慌张张把路赶。小兵辣子打头

阵，大官小官在后跟，汽车坦克挤不开，他幻想要逃命难上难……”。

胡友艾还描述了淮海大地红旗招展，军号震天，国军成群结队向解放军投诚，战役取得完全胜利的宏伟场面。



老兵潘国权精神抖擞登上讲台，直奔主题，开宗明义地说，什么是红色基因，就体现在一不怕苦、二不怕死八个大字上。要抓科技强军，打赢现代战争，敢与强敌较量，就必须靠一不怕苦、二不怕死的精神。

潘国权大声唱起了当年参军时，跟老兵们

学的一首流行于三野部队的歌曲——《解放军什么也不怕》：“解放军什么也不怕，艰苦困难也治不了咱。要打倒蒋介石，要建立新中国，艰苦一点算什么！我说同志呀，算不了什么。一不怕那个行军多，走个三百五百也没关系。长征时走了有两万五千里，历史的威名震天下。我说同志呀，威名震天下。二不怕河水来到腰，再深再大也抗得了。金沙江、大渡河，多么深，多险要，红军的战士渡过来了。我说同志呀，渡过来了……”

唱到这里，潘国权气息不够了，就改说：“还有，三不怕山高路又弯，四不怕饭水不及时，五不怕那个困难多……”

最后一段是：“解放军全国大反攻，兵强马壮真威风，打过长江去，活捉蒋介石，建立一个新中国，永远享太平。我说同志呀，永远享太平。”

潘国权讲述了他参加抗美援朝的过程，着重讲了从上甘岭战役到金城反击战的胜利，以及在战争岁月里与战友、二等功臣政治才烈士互相帮助的战斗友谊和对战友的无限怀念和深深敬意。

(潘国权)

## 文化研究

## 常州是中华民族孝文化的重要发源地 (节选)

常州是我们中华民族孝文化的重要发源地，而且现今正进一步的发扬光大。其理由有四：

一是在常州长江边，有一个孝都乡。据说在我们中国以孝作为地名的，总共只有两处，一是湖北有个“孝感市”，那是一个地级市，是二十四孝的重要发源地；二是我们常州有个“孝感乡”。



图1

据说，这个乡镇是春秋战国从北方迁移过来的，当时是一个小小的部落，这个部落学孝经，懂孝礼，评孝子，举孝廉，以孝治部落，孔子也曾去访问过，并有高度的评价，后来这个部落被秦国灭掉了，许多居民就逃到了南方，继续弘扬孝文化，并将乡名改为“孝都”，这里世代代出了不少孝子，文革时破“四旧”，造反派将“孝都”改为“小都”，现在又改回来了，是新北区魏村街道的孝都社区。

二是在武进区太湖湾，有一座1400多年前的蓼莪禅寺，这是中华第一孝子庙，建于晋代。建这座庙是为了纪念晋代大孝子王裒的。

王氏是晋代的大才子，大孝子，他父亲在司马氏的晋朝为官，给司马昭杀了，王裒发誓不仕不做官，耕读乡里，设馆教学，办乡村教育，他母亲生前怕雷，母死后葬在山上，每逢到打雷，王裒就急匆匆赶到母亲坟前，说“娘，别怕，别怕，儿来了，儿来了”。这就是二十四

孝上“闻雷泣墓”的故事。晋代人为了纪念他，就在太湖湾的山下，建了蓼莪禅寺，这座孝子庙，一千多年来，经过六毁六建，如今不仅建有庙寺，并在此基础上兴建了一座占地860亩的中华孝道园，对游客进行系统的形象的孝文化的教育。

三是在金坛区的直溪镇，有一个卖身葬父的“董永村”，还有一座“望仙桥”，还有一棵千年老槐树，据说“二十四上《卖身葬父》”的故事就发生在这里，后来演绎出黄梅戏《天仙配》。如今已联合申报为全国的非物质文化遗产项目。据说，在“望仙桥”上，还有两双小脚印，就是七仙女和董永生的两个孩子，踮起脚看娘亲留下的。

在武进区东安镇，古时也发生过大孝子王祥“卧冰求鱼”的故事。当时大雪封山，天寒地冻，患病的老娘想吃鲜鱼，孝子王祥裸体卧冰，感动苍天，化开冰冻，跳出两只鲤鱼，让老娘喝上鲜美的鱼汤。这件事记载在宋朝“毗陵县志”〈即武进县〉上，“溇湖西孝感读”，即晋王祥卧冰求鱼的池塘，位于毗陵县城西七十里处的尚宜乡。”而在明洪武年间，又有宜兴人马治军的《溇湖孝感读》诗为证：“延陵之西孝感读，尚宜乡古河曲，不见王祥旧寄居，只传生母思生鱼。母病求鱼甚求药，天寒地冻水如溇，解衣卧冰寒不觉，息然冰开双鲤跃。”据查，古时的尚宜乡，就是今天溇湖西的武进区东安镇。这样，古时的《二十四孝》中，就有最为生动的《卖身葬父》、《闻雷泣墓》、《卧冰求鱼》三个故事发生在我们常州境内。这在中华大地上是极

为罕见的奇迹。它足以证明，我们常州是我国孝文化的重要发源地。

四，为了弘扬孝文化，常州市民营企业家本着“为国家解忧，为群众解难，帮子孙尽孝”的



图2

理念，投资几十亿，在西太湖旁建了一座五星级养老村——金东方颐养中心。

金东方的几百位员工，本着“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的仁心，全心全意为人住的三千老人服务，甘当老人的“孝子贤孙”，帮助老人开展“助医、助浴、助洁、助餐、助乐”等方面的“五助”活动。特别是在颐养结合，文化养老方面，做出了中国特色，常州特色，赢得了国内外媒体的一致赞誉。

(沈成嵩)

(编者的话)金东方大力倡导和践行孝文化，是颐养老人的幸福家园，目前已入住老人中，90岁以上的有41名，其中百岁老人有3名。图(1)七号楼丁单元105岁的金东方最老寿星杜阿凤(章志成摄)。图(2)三号楼丙丁单元举行茶话会，庆贺张汉耕老人生90周岁大寿(朱杏秀供稿)。

## 小通讯

## 金东方桥牌队参加华东二省一市老干部桥牌邀请赛获奖



图为参赛选手、志愿者与常州市桥协领导合影留念

红入桃花嫩，青归柳叶新。入春的常州，繁花似锦绿草如茵。4月2日18支桥牌队的100多名桥友喜聚美丽的西太湖畔，参加由中共常州市委老干部局主办、常州市老干部活动中心和常州市桥牌协会承办的华东二省一市老干部桥牌邀请赛。

受比赛组委会的邀请，金东方桥牌协会选派了6名运动员和4名志愿者参加了比赛。在两天的比赛中，6名运动员把这次参赛作为一次难得的学习机会，积极与其它参赛桥友切磋交流，不畏强手，努力拼搏，发挥自身水平，获得并列第五名奖状和600元奖金。4名志愿者自觉服从组委会安

排，积极认真开展工作，为比赛的顺利进行作出了贡献，受到了常州市桥协领导和比赛总裁判长的好评。

出席华东二省一市老干部桥牌邀请赛的领导有：浙江省总领队、浙江省教育工会高教部原部长吕建国；上海市总领队、上海市原副市长钱学中；江苏省总领队、中央国家机关工委组织部原部长张敖荣。还有常州市委离退休工委副书记王芳；常州市老干部活动中心主任余培全。

(张祥华)



## 会员佳作

(编者按)著名作家焦祖尧是山西作家中五十年代开始文学创作并在文坛产生影响的代表人物之一。刚来金东方的时候,他说自己年事已高,牙口不好,还伴有轻微的帕金森症,不想再创作了。

在金东方,焦老的生活轨迹悄然发生改变。每天早起散散步,上午在家看看书上网,下午打打麻将,偶尔参加老伙计们组织的郊游活

动,享受贴心服务,感受和睦的邻里关系……心情好起来了,健康状况也逐步改善。

三年后,焦老“食言”了。他拾起尘封的笔,又开始创作。下面这篇文章,是焦老入住金东方三年后的新作,尽管早有刊物向他约稿,焦老仍然不吝于把作品放到金东方的平台,先与家人们共分享。

## 说自己的话



1947年秋天至1950年夏天,我在江苏省常州市淹城中学读初中。每学期的学费和杂费可以免交,因为凭学习成绩获得了一等奖学金,但每月四斗米的伙食费是必须交的;因为物价上涨,膳费不交钱而交米,这已成了惯例。

课堂上,国文老师何祖述先生正在动情地吟诵白居易的《琵琶行》:“……我闻琵琶已叹息,又闻此语重唧唧。同是天涯沦落人,相逢何必曾相识……”

教室门口,忽然有人高声点了三个人的名字,叫我们出去。

这三个名字中有我,我走出教室。

学校总务处一个职员对我们宣布:“你们三个人从明天起停膳了,赶快交膳米吧!”

回到教室里,何先生怔怔地看着我们。他的嘴角动了动,终于没有发出声来。我听到一声轻轻的叹息。

我在座位上坐定,抬头见他眼里流露出的同情和抚慰,心里感到一阵温暖。

“其间且暮闻何物,杜鹃啼血猿哀鸣……”何先生又接着吟诵起来,那声音低婉而凄楚,“座中泣下谁最多,江州司马青衫湿。”

课堂上一片寂静,我的眼里忽然流下了两行清泪。

我已经几次因为没按时交膳米而被停膳。饿着肚皮当然就无法上课,只能赶到乡下家里,设法借几斗米交膳费。乡下的大米是石碾碾出来的,人家说那是糙米,学校是不收的。我只好再担到米行去卖了,再买机米,一卖一买。四斗米就剩了三斗。

何先生有时抚摸着我的头说:“你读书,不容易哩。你知道用功,这不须别人来说,倒是要注意身体呢。课外活动时间,不要钻在教室里了,到操场上去和大家一起蹦蹦跳跳!”

我点头,忍住了哽咽。

我的国文课成绩一向比较好,喜欢作文。何先生对我似乎有比其他同学更多一点关心:老师对自己所教的某门课学习较好的学生总是比较偏爱的。

“你的作文又有了进步。”一次他对我说,“我愿意批改你的作文,因为它言之有物。写文章最怕无病呻吟。”

我对何先生讲了自己的童年。我六岁就被送到外祖父家去上学。外祖母早逝,外祖父被生活的重担压得寡言寡语,性格怪戾,他两眼一瞪,我

就心惊肉跳。那时候如果有人问我这世上最怕什么,我会说最怕外祖父的眼睛。这里和我家相距不过五六里路,星期天外祖父不让我回家,连暑假寒假都要我给他

看瓜看萝卜。孩子心里有话,总想找人诉说,倾诉对象便是母亲,但我很难看到母亲。母亲有时回娘家,办完事想等放学后看一看我,外祖父却不让,说那样我会更加不安心在那儿上学。外祖父有他的生活哲理,认为一个人从小不吃苦,挂在大人裤腰带上,长大后是不会有出息的。我见不到母亲,便把对母亲的思念,把对村上童年伙伴的思念和儿时的一些趣事,在作文时表达出来。老师说写的有点文不对题(不对他的作文题目),但有真情实感。所以我特别喜欢作文,把作文当作是一种倾诉。

何先生听了连连点头,说作文就是写自己的所见所闻加上所思所想,是所思所想后自己想说的话,不是别人的话。“从你的作文里可以看出,你不是把别人说过的话拣来说,说的是自己的话……”

因为家庭境遇等原因,我那时容易伤感,学校旁边是一所贫儿院,中间只隔一道竹篱笆。上完夜自习

回宿舍去,总会听到那边传来一阵阵凄凉的琴声。据说是一位半失明的教师,她每晚都在弹琴。我走上“咯吱咯吱”发响的木楼梯,倚着过道上的栏杆倾听。皓月下那琴声委婉凄清,似乎总在诉说什么,企盼什么。我会呆呆地伫立很久很久。一次何先生从楼下经过,见我独倚危楼,便说:“夜凉了,进屋睡吧。”第二天他对我说:“你的作文中,我总感到压抑和低沉多了些,昂扬和热烈少了些……你还是个少年呢。”我低头无语。他清瘦的脸上浮起一丝苦笑,说:“哦,其实也难怪你,生活里昂扬热烈的东西本来不多……”

不久,我听到了长江北岸隆隆的炮声,解放军要渡江了。

那年我回常州探亲,去看望八十多岁的何先生。何先生说:“你寄来的作品我都收到了,写了那么多东西,不容易呀!”我握着他的手说:“何先生,你当年说过的一句话,在事业上影响了我的一生。”何先生问一句什么话。我说:“您教导我作文时一定要说自己的话,不要把别人的话拣来说。我学习写一部作品,一篇文章,总要弄清楚自己想说什么,我努力从生活中寻找独特的感受,希望自己有独特的发现;有了自己想说的话,再考虑如何把这句话说得更好。我总认为,创作就是一种发现……这个道理是您教给我懂得的。”

何先生笑了。

每年春节,我都要给何先生电

话拜年。2014年春节,我打过电话去竟无人接听,我心里“咯噔”了一下,何先生一人独居,有个女儿常过去照料,他已年过九十,一般是不会出门的,如果在家会不接电话吗?情急之下我又连续拨了两次电话,还是没人接,我的心沉下去了。

2015年秋天,那个“枫叶荻花秋瑟瑟”的季节,我举家回到故乡,到武进金东方颐养中心度晚年。安顿下来以后,又给何先生家里打电话,这次电话有人接了,是何先生的大女儿,她说父亲在2014年走了,老人走得十分安详。

当我还是个懵懵懂懂的中学生,何先生教导我写作文要说自己的话,要写所见所闻所思所想后自己想说的话。自己的话当然是真话。不仅写作文要说自己的话,为人处世立身行事也要说自己的话,不能鹦鹉学舌,更不能说假话欺世。他的教导使我受惠一生。

何先生是武进坂上人,93岁那年,他走了。(焦祖尧)

**作者简介:**焦祖尧,男,江苏常州人。原为山西省作家协会主席、党组书记,中国作家协会主席团委员,中国赵树理研究会副会长。代表作有长篇小说《跋涉者》、《总工程师和他的女儿》等。报告文学《黄河落天走山西》发表后曾在海内外引起巨大反响,《人民日报》、《求是》等数十家国内外主流媒体纷纷发表评论文章。

## 作品选登

## 格桑花开了

格桑花开了!

2018年6月6日下午,我家的藏族孩子尼玛白珍完成了历时三年的初中学业,这天毕业了!

尼玛白珍来自拉萨的一个普通家庭,是2015年当地选送到常藏中学就读初中的优秀学生,那年她才12岁。在组织的关怀下,金东方小会员王羽彤(我家甜甜)被选中与她结对成长。从此,我家又有了一个藏族女孩,取昵称“珍珍”;珍珍也有了“常妈、常爸”,还有“常爷爷、常奶奶”和“常妹妹”甜甜。

三年来,我们与珍珍汉藏亲如一家,感情水乳交融。三年里,“常妹”甜甜长高了,从鸣幼进入了局小;珍珍也长大了,从小女孩出落成漂亮的小姑娘。三年中,我们为珍珍过了三个生日。今年6月1日恰是珍珍的生日,生日相聚同时也是我们为珍珍饯行。

儿行千里母挂牵。

珍珍的妈妈每年都来常看望女儿一次,与我们也有了深度交流。我们陪母女俩感受江南发展,游览风景名胜,到我们老家走亲访友,还到金东方参加近千名老年人的年夜饭大团圆,体验了常爷爷常奶奶的退休生活。

2016年的春节,恰逢藏历火猴新年,我们汉藏两家都受邀参加了常藏中学的庆祝大会。庆典上藏族孩子载歌载舞,充满了浓郁的藏族氛围。“格桑花开了”的歌声还常常在心底里回荡,一转眼三年就过去了。6月6日这天,那天籁般的歌声又在常藏中学的体育馆里飘响,舞台上再现一片劲歌热舞,那是藏族学弟学妹为学长们送行跳起的锅庄。珍珍的班主任赵老师代表老师们在毕业典礼上给学生们赠言,谆谆教诲,语重心长。赵老师与我们合影,夸奖尼玛白珍不仅是个特别懂事的孩子,而且毕业考试还得了班里前6名。常州电视台对珍珍和我们进行了现场采访。

6月7日,就是珍珍离校返藏的时刻。按规定,珍珍她们需要回拉萨参加统一中考,填报心目中的同类汉藏高中继续读书。这天,学校里人丁沸腾,群情激动,相互依依不舍,难离难分。我们常爷爷常奶奶,代表远在上海进修的常妈和正在上班的常爸,双手拎着大包小包前去送行,千叮咛万嘱咐,归于一句话,我们的珍珍一路平安。

满眶噙泪的双眼望断载着珍珍一行的车影渐行渐远,我们的心也向着拉萨飞移。



图为珍珍和甜甜在金东方家里学包饺子。

拉萨布达拉宫附近有一片保存完好的湿地,那里开满了格桑花,风景超级美丽。珍珍告诉我们,她的家就在那湿地旁边,抬头就见到阳光照耀下的布达拉宫。就在半个小时前,我们一家都收到了珍珍发来报平安的信息:从上海乘火车历经46个小时,已经到家了。

格桑花开了。

珍珍是幸福的。她是一朵沐浴着党的阳光和藏汉人民恩露的格桑花。我们相信珍珍一定会牢记校长的嘱托,从小树立远大的志向,长大后做一个爱党爱国坚定的民族团结促进派,做一个有真本领的为建设西藏服务的栋梁之材,做一个懂得感恩的中华好女儿。

(刘振刚 写于2018年6月9日20时)

**补记:**尼玛白珍已如愿考入上海晋元高中藏族班,她永远是我家甜甜的珍珍姐姐。



## 述评

## 做一个文明的金东方人

“小户大家，亲如一家，共同建设美好家园”。

“我爱我家，我做典范，谦诚文明，博爱包容”。

金东方创办初期，全体会员和员工发出了共同创建和谐社区、打造文明家风的倡议。

五年来，我们欣喜地看到，大批高素质会员陆续入住，“谦诚文明，博爱包容”的家文化已蔚然成风。我们的一举一动、一言一行正在潜移默化地影响着身边的每一个人，大家都在用实际行动为我们的家园增光添彩。金东方的人气越来越旺了，美誉度越来越高了，这是全体金东方人共同努力的结果。

借此机会，向文明会员表示崇高敬意！

但是，我们的社区也存在一些不文明现象。下面整理了一些发生在身边的案例，公布出来予以警示。

1. 有人将电瓶车推到楼上家中充电，有人将自行车搬上楼。

画外音：金东方为大家配备了专用电动车充电插座，既方便充电又保障了秩序。电瓶车和自行车进电梯、占用消防通道都是不文明行为。

2. 有人将花盆放在阳台外接露水，花盆坠落，险伤正在作业的保洁人员；有人的花盆坠落，风雨连廊的瓦被砸破。

画外音：太危险了！喜欢花草说明您有爱心，但更要珍爱人的生命。

3. 有人在高空抛垃圾，废纸落到到别人家的窗台上；有人从三楼棋牌室窗口向外倒水下来，差点撒到在清水平台休息的会员身上。

画外音：这样文明吗，你自己说。

4. 有人在公共晾衣架上晾菜；有人私自拉绳在户外晾晒。

画外音：太乱了，影响公共秩序，也影响大家心情。

5. 有人将未燃尽的焚烧物扔至垃圾桶，还有人乱扔烟头、火源等。

画外音：别把垃圾桶当香炉好吗。乱扔烟头和火源也是危险的！

6. 有人在非指定地点垂钓。

画外音：为了您的安全，别逞能。

7. 有人把自行车停放在草坪上；也有人把草坪当道路。

画外音：爱护花草，人人有责。

8. 有人在楼道间堆放杂物，有人管道井堆放物品。

画外音：占用消防通道危险，占用维修通道添乱。

9. 园区内超限行车。

画外音：要飙车可报名参加汽车拉力赛，别把老人吓着。

10. 有人把“僵尸车”/非机动车停在园区多年从不打理。

画外音：不要的车请处理，不要浪费资源。

11. 有人一车占两位。

画外音：请问这两个车位都是您租的吗？别人要停车怎么办？

12. 有人违约养犬。

画外音：合同中明确约定禁止饲养犬，请遵守。

13. 有人把浴室的毛巾带走，有人将餐厅餐具带回家，有人把卫生间的纸和洗手液带回家，也有人把方便雨天行走的雨伞带回家占为己有。

画外音：说偷好难听。

14. 有人在浴室一人使用多条干毛巾；有人自家带菜使用餐厅调料；有会员两人就餐只买一碗饭，实际不够吃免费添饭。

画外音：想占便宜。

15. 有人在马桶内扔卫生纸、不冲水；有人随地吐痰。

画外音：不讲卫生，堵塞下水道害人。

16. 有人大小便失禁，到公共区域不愿穿尿不湿，影响他人；有人在浴室淋浴区大小便。

画外音：身体不便谁都可以理解，但要做一个干净的老人，你好我也好。

17. 有人随便控制住电梯不让他运行。

画外音：您这叫自私。

18. 有人在公交上对待驾驶员不礼貌。

画外音：语言文明你我他，维护金东方人形象靠大家。

以上不文明行为虽然只是个别现象，但已经给金东方的文明形象抹了黑，并且影响到他人或公共利益。愿每一位家人都团结起来，互帮互助，相互监督，做文明的金东方人。只有这样，金东方的明天才会更美好！

## 小消息

## 沈成嵩被评为“江苏省十佳文化老人”



本报讯 本报近日获悉，金东方会员沈成嵩被评为“江苏省十佳文化老人”。

为着力发挥老年人积极作用，促进老年群体融入现代社会，倡导文化养老的生活方式，由江苏省老年大学协会、凤凰网江苏频道、中国人寿保险股份有限公司江苏省分公司联合主办的江苏省第三届“中国人寿”杯优秀文化老人评选活动，2018年9月14日9月14日在苏州老年大学正式启动，有江苏省十三个地市150多所老年大学的学员、社会上的老人报名参加。评选以“听党话、跟党走；爱祖国、爱人民；兴趣广，有特长；爱学习，爱生活，

爱活动；有素质，有品位，有气质；在文化艺术创作、历史文化遗产方面有突出贡献，并有一定知名度和影响力”为标准，先由组委会研究决定，推出100名老人进入“百佳优秀文化老人”名单，制作海报在社会上广为宣传，再经过严格评审，充分听取各方意见，综合考量，从中评选出“江苏省十佳文化老人”。

沈成嵩，中国作协会员、常州市民俗文化研究会顾问。曾任江苏省新闻工作者协会理事、江苏省民间文艺家协会理事、金坛市文联主席、金坛报社总编辑。这位80多岁的农耕文化学者，在退休后20年内

写作并出版发行了《农时记忆》、《乡贤记忆》、《稼禾记忆》、《江南乡村民俗》、《记住乡愁》、《农耕年华》等十本农耕文化作品，发表百万字乡俗文化著述。

2018年4月，金东方《话说文化养老》一书出版，百余位老人从切身体会出发，合著33万字话养老。作为该书的主编之一，沈成嵩表示，文化养老是最能体现中华文化传统的养老方式，不仅以沟通情感、交流思想、拥有健康身心为基本内容，更帮助众多老人张扬个性、发挥特长，享受精神愉悦的当代幸福晚年。

## 会员心声

## 变老的时候 一定要变好

时光荏苒，几度花落，不觉已至暮年，但人生的选择仍在继续。老伴喜欢医养结合，这让他心安，而我仍向往阳春白雪，文化养老正合心意，因此金东方成为我们共同的选择。以前，老母亲的口头禅是“欢乐自寻”，快三年了，我们确实实地体会了这生活的真谛。在此，让我采撷几朵艳丽的小花和大家分享。

幸福的朗读者

2016年6月9日，是我们正式入住的日子，初来乍到，毕竟有点迷惘。机缘巧合，看到了“朗诵艺术协会”成立报名的布告，真是喜出望外，我从小喜欢朗诵，退休多年，几乎放弃了，却能在这里重拾旧爱，这是我的第一份surprise，于是我成了协会的第一位报名者。非常幸运，我们的指导老师、会长是金话筒得主——专业又敬业的李兰萍老师。我们的秘书长是认真又严格的张继英医生，所以协会始终保持着良好的学风和氛围。我们从字、词、普通话的语音练习开始，到朗诵的定位、准备和要求，各种文体的朗读练习，都得到兰萍老师规范的指导和严格的训练，每月一次的沙龙活动，要求我们围绕主题，选择文章，深刻领会，进行声音的再创造，最后在沙龙中个人展示，互相切磋。我们充分感受着学而时习之，温故而知新的愉悦。我们的首秀是集体朗诵著名诗人塞缪尔的名诗《年轻》，三周年庆典上，我们朗诵了《快乐的金东方，我们幸福的家》，新年伊始，我们朗诵了《2018，我们希望》，重阳节为金婚夫妇献上《从新婚到金婚》……每次展示，内心都充溢着收获的喜悦，也让所有的家人得到共鸣，受到鼓舞。我相信，朗诵定会成为我相伴左右的生活情趣。

难忘纪念日

2017年5月，老伴接到了生日会的邀请卡。意外的是，行事低调、性格内敛的他居然愿意参加。刚好是第一次在医院的学术报告厅举行的生日会，节目还不是很多，因此我要求主持人让我插播一段生日祝福。当主持人把话筒交给我时，我说：“五月十五日是老伴的八十岁生日，我们风风雨雨，相依相伴走了半个多世纪，他和在座的朋友们一样是个平凡的人，可是却把自己的青春年华和聪明才智都献给了祖国和人民。今天我给老伴和所有的寿星献上一首小诗《根》。”简短的插播得到了热烈的回应，我相信这些话送到了大家的心里。金总也离座来和我握手，表示祝贺。这是一辈子也没有机会说的情话，可是我却在公众场合大大方方说了出来，自己也很吃惊。

这一年也是我的喜寿之年，七与吉谐音，喜在草书中的形状就象连写的七十七，所以77岁又称喜寿，人称双吉。

六月的生日会上我动情地朗诵了《老有老的骄傲》。第二年我年轻的诵友丁蕾生日了，她邀请我合作《小蝌蚪找妈妈》，作为党的生日、母亲节和自己生日的礼物。我想今年仍是我的喜寿之年（实足）啊，而且我们夫妇合起来刚好一百六十岁，多有意思！我欣然接受了邀请，节目同样的得到了热烈的回应，摄影协会还为这美好的时光留下了特别有意义的瞬间定格，成为最宝贵的纪念。

这些是我得到的第二份surprise。

老乐乐群的姐妹们

是张翠模老师邀我加入老乐乐群，入群时听到

群主金维老师介绍建群的宗旨：要求综合各种专长爱好的75岁以上的朋友参加，这个想法我特别认同，因此当我们第一次亮相时装秀《夕阳春色》时，我介绍说：“我们是一群追求快乐梦想的耄耋老人，我们觉得学无止境，而且有责任展示生命的尊严和美丽，所以走到一起来了。”台下立刻响起了热烈的掌声。以后的多次活动中，老乐乐还表演了徐璇老师改编指导的舞蹈《快乐的保洁员》，以表示对无微不至关心爱护我们的金东方所有工作人员的谢意，《大摆裙舞》表现了金婚老人甜蜜的幸福生活。至今群友们结下了深厚的友谊，“有快乐大家共享，有困难众人分担”是好朋友，好姐妹。

似水流年，一晃又迎来了2019年的春天，回忆过去，我们这40年后的一辈，几乎来不及认真地年轻过，幸运的是在金东方的乐园里，我们可以和老伴、骨肉至亲，还有许多善良真诚、智商情商双高的知己和知音一起把握当下，珍惜快乐，认真地优雅地老去。

让我们相约：变老地时候，一定要变好，变得前所未有地好！（李 宁）





## 美好生活从健康开始 金东方医院体检中心隆重开业

4月20日,常州金东方医院健康体检中心隆重开业了。金东方医院在原体检部门运营两周年之际,今又斥巨资倾力打造2000平米的健康体检中心,配备了Apsaras—16多排螺旋CT,双能力(DCS-600EXV)骨密度仪,KDNUANCE数字化乳胶钼靶仪,2台东芝APLiO300彩色B超,CM1200型十二导联心电图机,(DMRON)欧姆龙自动血压检测仪,现代化的导检,显示信息系统,还配备了抢救车,抢救药品和除颤仪等,制定了十余种健康体检基本套餐,供不同人员的选择。

现在我国城市高血压、心脏病、代谢性疾病和

肿瘤患者日趋增多,每年发生脑卒中者高达150万,高血脂人群高于10%,冠心病,心肌梗死,糖尿病,脂肪肝,骨质疏松,恶性肿瘤等疾病均明显上升趋势,如能定期健康体检,将能为你的健康提供一定的保障,所以健康体检是保障人的身体健康的重要选择。

金东方健康体检中心技术力量雄厚,设备先进、环境优雅、我们将以“关注健康每一天”为宗旨,坚持严格的质量标准,细致周到的检查,求真务实的作风和耐心热情的服务为每一位来宾服务。(朱建华)



崭新的体检服务厅

### 美丽家园

## 题 东南西北四方 摄 春夏秋冬四景

诗 潘文瑞

图 许鹰 祁振声

### 紫气东来(东)

嶙峋仙石显精神,紫气东来日照新。  
四面鲜花常带笑,恭迎来自八方宾。



春



夏

### 碧水青莲(南)

南池浅水柳笼烟,时见金鳞动玉莲。  
亲水亭台风景好,渔翁独钓雨珠泉。



秋

### 松龄鹤寿(西)

西园景色谱诗篇,芍药牡丹次第妍。  
竹拥幽亭闲小坐,时闻松上鹤鸣天。



冬

### 鹿鸣晴云(北)

榻湖帆影映高楼,短草微黄树色秋。  
忽听呦呦争晓日,惊飞宿鸟一群鸥。

### 幸福“两院”

## 我爱你——常州金东方护理院

(编者按:本文作者李清远,1929年出生于江苏宝应,1948年加入新四军,1956年在宝应任职老师,1976年在常州新闻任职英语老师,2018年入住常州金东方护理院至今。)

2018年2月24日,我慕名入住常州金东方护理院,从刚开始的试住、暂住,到后来决定要在这里终身居住,因为入住一年多以来,我深刻体会到金东方护理院有六好:

### 一、医养护理服务好

这里的医生、护士、护理员和其他工作人员都有着的一颗责任心,亦可说是爱心,他们总是微笑着与我们互动。我们入住者大都有在大医院看病的经历——挂号、就诊、化验、取药,无一不要排队,这对于年纪大的老人来说很是不便,而金东方护理院为我们解决了这个大难题。每天查房的时候,医护人员对每位老人嘘寒问暖,了解病情,一旦有人不适就会立马进行相应的治疗,一天24小时,总有白衣天使守护在我们的身旁,无怪乎有在院者说“我们住进了保险箱了,放心了”。

### 二、餐饮搭配营养高

民以食为天,这儿有专职的营养师,深谙主副食调和、荤素搭配之道。厨房烹调尽善尽美,每周都会公布新的菜单,还有A、B套餐、糖尿病专用套餐可供选择,亦可去食堂购买自己喜欢的食品。我入院时体重62公斤,现在67公斤,足以证明。

### 三、日常无需烦手脚

病区24小时均有热水供应,护理员可助浴,修手足指甲,室内恒温,总在20摄氏度到25摄氏度之间,我多年患有老慢支,一到冬季更是苦不堪言,但来院至今,病症得

到了缓解,状态也保持平稳,可谓幸矣!

### 四、鸟语花香赛凌霄

护理院有专门的空中花园,让入住的老人不出大楼就可以晒太阳。这儿还与金东方花园联在一起,随时可信步或徜徉于其中,四季有鲜花,八节有绿草,无时无刻都让人心旷神怡!

### 五、文娱丰富神采俏

每月8号护理院都会为当月生日的老人举办生日会,给寿星献花、戴生日帽、载歌载舞为寿星祝寿;此外,每天还组织唱歌、手工课、音乐照护、观看电影等活动;不定期有志愿者前来慰问一起包饺子、做元宵、表演节目等,好不热闹!

### 六、心理疏导无忧恼

院中配有心理咨询师、社工,入住者大都年龄偏高、阅历也深,即经历过春风得意时,也遭逢过遇难受苦的岁月,总想一吐为快却不得其门,现在幸有他们成为大家的知音,时而赞扬老人对人民做出的贡献,有时也劝导老人宽以待人,放大眼光,与时俱进!

金东方护理院始终秉承“用责任守护生命,用爱心呵护心灵”的院训全心全意为老人服务,新的一年已经开始,我惟愿新的一年,金东方人在以习近平为核心的党中央领导下,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,发扬常州人吃苦耐劳,勇于创新的精神,将我们的老年事业向世界顶峰迈进!

谢谢常州金东方护理院!

入住老人、常州市新四军  
研究会成员、92岁老兵 李清远  
2019年2月20日

## 学先进 永保革命青春

去年10月9日,机关离退休党支部过组织生活,宣布我被市总工会机关党委评为优秀共产党员,授予奖状及奖金。我今年已89岁,还受此殊荣,十分激动,感慨万千。

回想起五十年代时打第一份入党报告,在“文革”动乱中仍坚持要求入党,前后共写过十多次申请报告,直到十一届三中全会召开,我被党组织第一批吸收入党。

入党后,我把入党宣誓时刻在心上,一心念党恩、听党话,处处跟党走,践行在日常工作中,起带头标杆作用。落实到行动上,做一个勤勤恳恳、认认真真、清清白白的善人。离休了,还是牢记自己永远是共产党员,坚持理想信念不动摇,生命不息战斗不止,保持共产党员的先进性。

我始终不忘向身边的老革命学习。他们是枪林弹雨中过来的。初茂昌同志是抗战老战士、老工会主席,党性强,现已94岁,仍坚持过组织生活,学习不辍,思路清晰;还有原地下党员、工会副主席蒋仕林同志,前年带着全家子孙后代一起去井冈山接受红色革命教育。他们都是我学习的榜样。

电视里每年都有全国十大先进人物介绍,我把他们的事迹都记在专门本子上,视作最宝贵的精神食粮,有空就拿出来看看,每看一次都是激动一次,对自己是一次鞭策。

电视里还有好多优秀的栏目,其中有一个故事,说到一位100岁的老人参加了中国共产党,实现了几十年夙愿。他说:“只要有一口气,就要为党做力所能及的工作”。一系列的先进事迹铭刻在我心。最近我写了一篇“96载岗位奉献成就光辉人生,21年小巷总理书写最美故事——怀念许巧珍”,既是教育他人,也是教育自己。

今后我要更加严格要求自己,培养、关心、教育好下一代。还要关心团结周围的老朋友,在护理院做一些力所能及的事。例如帮助院方做一些特殊人群的工作。我发挥自己的特长,成立了合唱队,现已有23位基本成员,每天下午用一小时教歌,现已教了24首歌曲,吸引了一些失智不能外出活动的老人来听,他们很开心。

护理院 赵逸轩



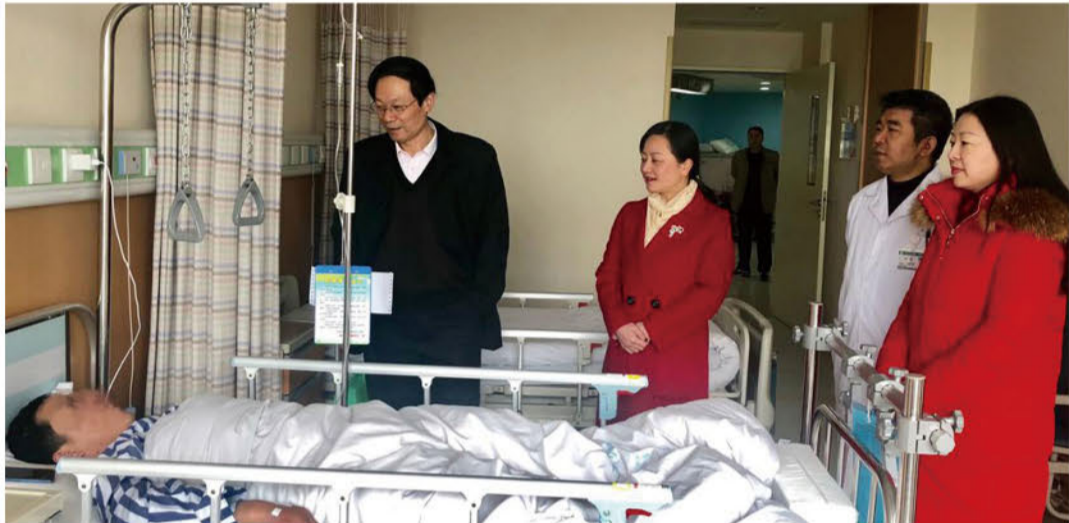
## 金东方领导新年到医院看望病人和慰问医务人员

在农历新年第一天，常州金东方医院（常州二院金东方院区）董事长金建勇，总经理倪晓谦和执行副院长朱傲霜、曹音等领导就来到了金东方医院，走访了医院各科室，为广大医务工作者送去新春的祝福。领导先后来到骨科、综合外科、创面修复专科、肿瘤内科、神经内科、呼吸内科、心内科、老年科等科室，向新年坚守岗位的白衣天使表示慰问，送上节日的问候。向在岗护士们询问了新年期间病房的基本情况，看望了正在医院接受住院治疗的病人，

关心和鼓励他们提高信心，积极配合治疗，祝他们早日康复。

金东方医院是金东方老人能够随时就近就诊，享受便捷医疗服务，实现幸福养老的一个重要健康保障。医护人员表示，一定将领导的关怀化为动力，在新的一年里一如既往地做好各项医护工作，依托常州二院的综合实力，充分发挥“医养融合”的优势，再接再厉取得更多成绩，赢得老百姓的好口碑。

（晨燕）



## 金东方年夜饭盛况空前



大年三十，金东方颐养中心餐厅里灯火辉煌，人丁沸腾。八十多张大圆桌宾朋满座，饭菜飘香。金东方一年一度的年夜饭正在热热闹闹地进行。年夜饭也叫团圆饭，寓意吉祥圆满合家欢。许多在市里和外地工作的，以及在国外定居的子女，都风尘仆仆地赶回金东方来，就是为了陪伴在金东方安享晚年的老人吃上这顿全家大团圆的家宴，心里面才倍加充实。

据了解，今年的年夜饭盛况空前。一是桌数多，除夕当天达87桌。桌数最多的家庭是晚辈们陪同姑奶奶过年，一个大家庭就坐满了4

桌。餐厅至年初三共计接待服务达185桌。二是菜品多，精心设计了几个档位，准备了几十道菜肴，年前早早就开始了预订。三是满意度提高，通过调整厨房班子，建立膳食委员会制度，更新菜肴品种等多种方式，获得会员的认可，去年会员就餐人次28万，宴会用餐2.5万人次，有些家庭自开园以来每年都在金东方吃年夜饭。

为了做好年夜饭，金东方调动了两院餐厅人员来帮忙，70多位餐饮人员全部不休假，在金总和郑总的带领下通力协作。

（柳芳文 / 许鹰图）

### 读者来信

金东方报编辑：您好！

欣喜看罢《金东方报》，十分高兴，正规有实力，有志气，有……单位及企事业都会有一份报纸宣传与引导一下办事宗旨，正道引领宣传企业的目标与前景。

金东方颐养中心办得不错。十分感谢你们照顾与安排了我的姑姑、姑父两位老人。

我今目的是想给你们《金东方报》一个“报眼”，那是一张我2018年画的画作，今挂在一号楼1903室高冬林客厅，上面写有“五星出东方——利中国；常州金东方——利老百姓”。前句是对两千年前考古的新发现，可以上电脑查查它的意思与含义。二千五百年以前新疆墓地考古占卜……后一句是对你们金东方的赞美与比喻。此画是我在上海的画作，百年等一回。希望上你们金东方报纸发表与刊登，不枉可惜此画此心此景……希望您去观赏一下，拍下一张照片。谢谢！

常来金东方读者画家 高九洪



随着现代通讯技术的发展，几十年未见的老同学战友，都在微信群里“见面”了，看到在群里晒出的许多泛黄老照片，在各种聚会中忙碌的身影，昔日的俊男靓女如今都变成了花甲老人。风雨苍桑，岁月无情，我们一个个确实都老了。每当提起人生在世谁无老这个无奈的话题，心中总有那种凄凄的感觉。

然而当你来到常州金东方颐养园，这个感觉一定会使你烟消云散。她呈现给你的是一片晚霞更美好的景象。这个江苏省养老服务综合发展示范基地，绿树成荫，环境宜人。7500平方的迷你高尔夫球场，10000平方的人工湖，人与景观相融，“动”“静”皆可入画。湖畔13000平方的中央会所，书画室、舞蹈房、图书馆、钢琴室、棋牌室、健身房、卡拉OK、摄影、手工、民乐、管乐、台球、乒乓、茶吧、桑拿等等，为入住老人提供了一站式、一条龙、全方位、全天候的服务。在这里节日有晚会，月月生日会，天天有聚会，70、80岁的老人吹拉弹唱、舞文弄墨、琴棋书画、咏诗畅词、运动健身、穿旗袍走梯台等等，个个都精神抖擞，热情洋溢。他们没有伤感，没有悲哀，勇敢、坚强、坦然、平和，始终保持着一种乐观向上的精神。

一个人的精神是生命的支柱，有了一个好的精神状态，就能够面对风风雨雨的人生。尽管人生的境遇千变万化，会遇到各种各样的困难和挫折，难免也会受到一些精神的折磨。但面对这样的现实，我们的精神颓废了，也必定会意志衰退，有损健康，严重影响自己以后的生活。做到人老精神不倒，除了要坚定自己的政治信念外，还要以一种平静的心境、坚强的意志、美好的心态、不扰的毅力，这种新的精神面貌去迎接新的生活。同时良好的精神状态，还是长寿的源泉，它可以征服疾病，抵抗衰老，战胜困难。精神不振，身体就会虚弱、垮塌，疾病就会乘虚而入。在金东方颐养园，这里的老人，七老八十了，个个依然神采飞扬，悠然自得。他们豁然大度，忘掉昔日的纷扰，化解从前的情恨，保持一颗平常心，存其真，守其善，尽其美；他们充满情趣，重新拾起年轻时的爱好，绘画书法、模特舞蹈、器乐摄影；他们走出户外，运动健身，游山玩水，陶冶情操。我们所到之处、所睹之物，都是老有所学、老有所为、老有所养、老有所乐的乐观向上的新景象。

“日有朝升夕落，人有青春衰老”。我们的国家已经进入了一个老龄化的社会，当人生不以主观意志为转移地步入晚年时，我们每个老年朋友都应该像金东方的老人们那样，以对生活的热爱、对知识的执爱、对生命的珍爱和对社会的关爱，始终精神饱满地迎接人生的第二春。

（丁国平）

### 图片讯息

金东方御膳房近期即将开张营业，将给广大会员带来高品质的餐饮服务。



像金东方人那样  
迎接人生的第二春