



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

庆祝改革开放40周年 将新时代养老事业进行到底

《中国改革报》授予金东方荣誉牌匾



本报讯 值此庆祝改革开放四十周年大会召开之际,常州金东方颐养中心被《中国改革报》授予“改革开放40年养老示范基地”荣誉牌匾。在气势磅礴的改革开放浪潮中,金东方顺应时代,勇立潮头。金东方不仅是江苏省首个养老示范项目,而且是中国老年宜居社区(基地)标准制定单位,树立了江苏省乃至全国养老行业的新标杆。

《阳湖春潮》书录入 金东方重要文章



本报讯 近日,凤凰出版社出版的《阳湖春潮》一书,录入了由武进日报采写的金东方模式《探索中国养老社区的智慧样本》一文。该文曾作为“改革开放40周年武进记忆”的重要文章,被武进区政协文史委、区委党史工委、区档案局、武进日报联合刊登。本报第二期已予全文转载,敬请查阅。

中国老龄协会会长王建军一行 莅临金东方调研

本报讯 12月13日,国家卫生健康委员会党组成员、全国老龄办常务副主任、中国老龄协会会长王建军一行莅临金东方,调研江苏省养老健康服务事业和产业发展情况。江苏省卫健委主任谭颖、常州市副市长许峥等陪同调研。



王建军对金东方的医养融合布局高度赞赏。他表示,金东方把养老和健康有机整合,合理规划,科学布局,既汲取了国外先进经验,也考虑了国内实际,这种医养融合的模式将是中国养老、健康产业未来的发展趋势。

中国养老破局战略模式论坛在广州举行,金东方受邀分享养老实践经验

近日,由全联房地产商会主办、全联房地产商会大健康与养老产业分会协办的“中国养老破局战略模式论坛”在广州举行。全联房地产商会名誉会长聂梅生及众多行业领袖企业家和国际顶级专家做了主旨演讲和论坛交流,共同研讨以金融为杠杆的中国养老破局新模式。论坛以创新、求实、破解中国养老模式存在的问题为主线,从更新的视角推动大健康养老走进新时代。

养融合新路子,受到参会嘉宾的一致好评。

作为国内养老领域起步较早的企业,金东方引进美国模式,结合中国国情加以本土化改造,创立了适合中国老人的“CCRC3+1”模式。自创办以来,我们紧跟时代步伐,顺势而为,在努力探索与实践,逐步完善具有金东方特色的居家养老生活模式、会员制养老经营模式、医养融合服务模式和“民办公助”医院发展模式。

目前,我国已建立多模式多层次的养老机构,为创新社会养老模式发挥了优势,开创中国养老产业新篇章、搭建社会化“互联网+养老服务”新型供需资源匹配的桥梁。但是在众多的养老模式中,养老理念的误区和发展瓶颈仍然是困扰养老产业发展难题。

金东方在实践中探索,在探索中成长,取得了一些成绩,得到了国家部委、江苏省、常州市、武进区各级政府领导,各级职能部门的亲切关怀,也得到了社会各界的一致认可,在行业内树立了新标杆!

金东方举办纪念改革开放40周年集邮藏品展

本报讯 为回顾改革开放40年的巨大成就,展望十九大后全面深化改革,全面决战小康的伟大前景,金东方颐养中心和常州市运河文化集邮研究会,于12月17日在金东方联合举办“不忘初心,筑梦前行”纪念改革开放40周年集邮藏品展。

展览通过邮票、邮品、粮票、工分票等票证载体,组集了《纪念改革开放40周年》、《国家的根本大法》、《祖国万岁》、《中国梦、飞天梦》、《香港回归》、《澳门回归》、《运河之旅常州》、《观粮票说运河》、《耕牛与铁羊》、《农业生产合作社工分票》等专题展览,全面反映改革开放前后的巨大变化,从而坚定改革开放,坚持中国特色社会主义道路的理念,为全面实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗!

展览通过邮票、邮品、粮票、工分票等票证载体,组集了《纪念改革开放40周年》、《国家的根本大法》、《祖国万岁》、《中国梦、飞天梦》、《香港回归》、《澳门回归》、《运河之旅常州》、《观粮票说运河》、《耕牛与铁羊》、《农业生产合作社工分票》等专题展览,全面反映改革开放前后的巨大变化,从而坚定改革开放,坚持中国特色社会主义道路的理念,为全面实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗!



重阳节的温馨与欢乐

——金东方2018年重阳节庆祝活动侧记

九九重阳节,浓浓爱老情。金东方2018年重阳爱老主题活动在众多会员热烈期盼开启。活动主要有三项:为金婚、钻石婚伉俪免费拍婚纱照;为钻石婚伉俪刘启成、蒋群举办书画展;隆重举办重阳节金婚庆典。活动

获得好评如潮,会员们难以忘怀由此带来的温馨与欢乐。

耄耋之年圆婚纱梦

一生缘,终身爱。可是上个世纪结为秦晋之好的大多数夫妻都没有披过婚纱,更没有拍过婚纱照。婚纱照是他们的渴望,却又难以实现。这次金东方决定全力以赴为这些老会员圆婚纱梦。

消息传出,有86对伉俪报名,年纪最大的老先生96岁。于是为他们拍婚纱照是金东方重阳节爱老活动的重头戏,由会员的摄影协会担纲摄影师,康乐部、住户服务部和综合部积极配合,紧锣密鼓筹备了半个多月。老人们为他们期待的这一天激动着。83岁的汤秀根和78岁的刘杏芳,找出了24年前两人分别荣获的常州市劳模奖章,决定佩戴奖章合影。84岁的杨立全找

出了珍藏的抗战胜利60周年、70周年纪念章,新四军成立80周年纪念章,他与79岁的妻子冯爱华同为哈军大毕业从军,同为企业高级工程师退休,他们决定妻穿白色婚纱夫戴纪念章。张汉耕伉俪婚龄已过62年,三个子女相约,全程陪同父母拍照。

10月10日,一百多人依次拍婚纱照,三个拍照点分设颐养中心二楼的摄影室和一楼乒乓球室,专门制作的背景版是家园的三处美景。摄影协会会长许鹰带领7名摄影爱好者热心服务。时令进入寒露,忙碌的化妆、拍照场面温馨暖人,从婚庆公司租来的20套中西式婚服任由挑选,还聘请来5名专业化妆师。康乐部徐瑛带领13名员工全程服务,登记备案、引路护送、组织化妆、帮助婚纱穿戴。侨联主席王亮亮等会员志愿者,分别协助化妆和

形象指导。白发苍苍的老太太披上婚纱成为美丽的新娘,老爷子或西装革履或中式红衫精神矍铄,对对老人倍显年轻,牵手拍照,羡煞旁人。常州日报、武进电视台等媒体作了报道。

婚纱照作为金东方重阳节礼物统一送到家,温馨的话题存留在会员心中已久的感动和感恩。携妻从北京入住金东方的谢克昌是中国工程院院士、全国政协常委,他写下的金婚感言,可谓表达了老人们共同的心声:“温暖柔情婚纱梦,容颜迟暮跨时空,心旌摇曳蓬蓬裙,曼妙美丽幸福红……”

钻石婚伉俪展书艺

85岁的刘启成和82岁的蒋群联袂个人书法展,纪念他们今年的钻石婚,成为轰动金东方内外的佳话。两老如今已经四世同堂, (下转第四版)



金东方颐养中心注重丰富老年人的生活,重阳节前夕,布置了温馨喜庆的拍摄场景,为金婚、钻石婚老人免费拍摄婚纱照,摄影师也是在这里快乐养老的摄影爱好者,60多对老夫妻穿上中西式礼服,圆了自己的婚纱梦。 陈嘉 摄 荆林图文报道

上图为《常州日报》刊登的图文报道

党员楷模

党员周明达参加全省培训 提升自我 发挥示范作用

2018年11月上旬，金东方会员周明达参加了“全省社会组织党组书记培训示范班”培训。他是来自武进区公益性社会组织的唯一代表。

周明达同志于2009年发起、2010年成立了常州市武进区星火爱心助学协会，目前他还担任着该协会的党支部书记兼执行会长。协会至2018年12月已发展会员788名，累计支助贫困生6976名，累计资助资金达586.8万元。他带领全家积

极参与帮困助学工作，全家十年累计资助贫困生548名，累计资助金额50万元。此外，他全家还资助公益文化事业（中吴杂志）68万元，汶川地震期间捐款10.5万元。由于成绩突出，他全家被评为“江苏省五好文明家庭”。周明达个人先后被评为武进区“最美侨眷”、“十佳优秀志愿者”、“十佳道德模范”，常州市“首届十佳老年道德模范”，还被陕西省商洛市授予“荣誉市

民”称号，2018年3月被评为“常州好人”。

周明达同志作为星火爱心助学协会的带头人，从2014年至2018年连续被评为武进区牛塘镇优秀共产党员，在金东方也发挥了党员示范作用。2018年11月18日，星火爱心助学协会的金东方分会正式挂牌成立，金东方会员周兴富担任分会会长，目前金东方分会已有爱心会员60余名。

（刘振刚）

大家唱协会成立四周年回顾

四年前，金东方迎来了第一批入住会员。入住金东方之初，由于离开了原先熟悉的居住环境，远离了子女，与一批原来互不相识的人居住在陌生大院里，有些不习惯是可以想像到的。金东方为了满足他们，不仅是物质生活方面的供给和照顾，还有精神文化方面的需求，积极倡导邻里和睦，形成“小户大家、亲如一家”的氛围，并提供了便利条件，让他们走到一起。逐渐地每天有一批老年人自发地集中到会所的钓鱼台等场所唱老歌，相互K歌，久而久之，大家恋上了这项活动。会员们给这项活动取名为“大家唱”，这是金东方最早的会员团体活动，后来该团体被命名为“大家唱协会”。

大家唱协会会长由吴伯康担任，何新鹤老师志愿教唱歌曲，符婉英会员负责发放歌纸。大家唱协会

成立以来，活动制度化，每周六下午3时至4时，在会所三楼多功能厅唱歌，坚持至今，节假日（春节假期除外）也照常活动。该协会采用松散管理的形式，成员自愿参加，来去自由，没有演出任务摊派，不给成员任何压力，只求健康、快乐！在金东方养老的人还知道：人们的健身运动中，唱歌排在二十项健身运动的首位，它是人愉悦心情的最好活动。除此之外，在琴棋书画、说拉弹唱、歌舞诗文、球操牌艺等文化活动中，老年人最容易参与的就是唱歌，因此，大家唱活动深受老年人的欢迎。每次活动通常有40至50人参加。

四年来，在吴会长的领导下，何老师不辞辛劳，在大家唱协会教唱新歌取得了丰硕的成果：已经教会大家学唱了100余首新歌，同时让大家学到了许多乐理知识，读懂了常用的

一些音乐符号。教唱的新歌涉及到许多方面：（1）歌唱祖国：如《共筑中国梦》，《中国红》，《中华大花园》等；（2）歌唱家乡美：如《梦江南》，《烟花三月》，《江南桥》等；（3）歌唱爱情：如《等你等了那么久》，《敖包再相会》，《我的快乐就是想你》等；（4）歌唱精神文明：如《好人就在身边》，《公民道德歌》，《高天上流云》等；等等。这些歌曲，陶冶了人们的情操，丰富了人们的精神生活。

大家唱协会的活动所以能取得那么好的成绩，关键是有好的带头人。吴会长不仅拉得一手好二胡，而且识谱，读谱能力特强，一首新歌到手马上能拉，他的伴奏为大家学唱新歌提供了很大帮助。何老师是常州老年大学的老师，音色甜美，具有一定的艺术修养。她教大家唱歌，既热情、耐心，又讲究教学方法。大家唱

活动所以能得到会员的喜爱，与吴会长、何老师两位带头人坚持不懈的努力是分不开的。在教唱歌曲的约定时间里，一般会员可以根据自己情况决定是否到场，而吴会长、何老师两人即使家中有事，甚至身体不适也都能克服困难，准时到场，满腔热情地投入教唱活动。

关注“大家唱”活动的会员可以看到、听到，每周六下午三点到四点，在多功能厅的一个小时的大家唱活动，总是在嘹亮的歌声中开始，在大家的热烈掌声中结束的。那掌声，表达了大家唱协会的会员对吴会长和何老师为大家付出的辛勤劳动的由衷感谢！那掌声，也是会员们在该堂音乐课学习目标达成后愉悦心情的流露和对下一次活动的期盼！

（赵兆泉）

楼栋文化

一号楼近期开展的文化活动

“小户大家，亲如一家，共同建设美好家园。”金东方人熟悉的这句话，不仅是我们一号楼150户居民的切身体会，也是我们共同的心愿。

为丰富会员的精神文化生活，在广泛听取会员群众意见的基础上，我们完成了进一步在一号楼开展文化活动的动员和组织工作，依靠许多会员的关心、支持，添置了一些必要的器材设施。今年下半年开展了“我爱我家，大家同乐”为主题的“大家唱”和“喝茶聊天”活动。

一、提升楼幢的文化氛围。

一号楼大厅原先不够整齐，活动空间较小。我们请书画协会潘文瑞、承邦士、吴春元三位老师帮助，

书写七幅字画，装裱做框，国庆节前挂到大厅墙头。对此，大家都比较喜欢，认为有了这七幅字画，看起来很有文化品味，提升了大厅的文化氛围。

二、“大家唱”活动开展得有声有色。

每周星期一晚上“大家唱”时，有杨新大、孙世发会员的两把二胡，还请七号楼汪松年老师弹电子琴伴奏。他们的二胡和电子琴演奏得不错，有他们伴奏，大家唱活动取得了较好的效果。“大家唱”唱的都是老歌、流行歌，有《我的祖国》，《没有共产党就没有新中国》，《东方之珠》，《夕阳红》等。大家聚在一起

唱歌的兴致很高，唱到高兴时，某会员会放下二胡，站起来高声领唱；兴奋时，周某会站到人群中央，打着节拍，领着大家唱。有时候，有老夫妻合唱《敖包相会》；有时候，又有会员主动站起来独唱锡剧或越剧片断。“大家唱”达到了开心快乐的目的。

三、聊天聊出友情，学到知识。

每周星期三上午开展喝茶聊天活动。每次聊天，先要介绍新到的会员，或初次参加该项活动的会员，互相介绍并沟通必要的信息，拉近了距离，聊出了友情，不久就成为朋友。聊天也常常聊到健康、安全的话题，学到相关的知识。张某退休前是

南京某大医院内科主任医师，聊天时，有人请教他冬季如何保持血压的平稳，张医生就用通俗易懂的语言告诉大家：什么情况吃什么药，什么时间吃药，让大家知道如何吃药有效果。徐某会员聊他怎么把微波炉换成电磁炉，后来又把电磁炉换成电烤炉，告诉大家如何安全使用电器。聊天也聊到国家大事，如吴某会员退休前参加过核武器研制工作，他聊他和他的同事们如何在非常艰苦的环境下参加两弹的试验工作。周某会员聊他所理解的中美贸易战等等。

（姚仁富）

六号楼的邻居们

在六号楼熟悉的和不熟悉的邻居数不过来，每天过着平凡的日子，做着凡人俗事，却绘出了金东方丰富充实、绚丽多彩的众生百相图。这里我要介绍几位邻居给大家认识。

第一位是我的同窗和麻友胡友艾，我们是《红楼梦讲堂》的同学，在大家眼里他是听课专注的模范生，他总是最先读完各类辅导书籍，偶尔缺一堂课也必定补听录音的好学生。他今年九十，会玩电脑、常读畅销书、写回忆录，他才思敏捷，记忆超群，幽默风趣。十一月六日，他把亲历的“纪念淮海战役七十周年”的故事一口气讲了十多分钟，令我们叹服。他还是我们卫生麻将的常胜将军，常把我们打的落花流水。

第二位是我们党小组的八十九岁老军医朱树农，在那次楼道联谊活动中，他推开轮椅拒绝搀扶，困难却坚决地走到前台和邻居潘工合唱《北国之春》，那份倔强和自尊令我们动容。只要身体条件允许他必定坚持下楼做“佳木斯体操”。

一旦有人向他咨询医疗问题，他一定会耐心解答甚至主动关注。我们坚信，他在岗位上时一定是那个始终冲在救死扶伤第一线，铁骨柔肠的白衣卫士。

第三位是我们楼道的环境安全监督员李钟敏，她是高等学府的资深教官，可她放下身段自称“大李”，她年逾八十还热心陪伴比她更年轻需要帮助的邻居。她热爱生活心灵手巧，有极高的审美情趣和动手能力，她制作了许多精美的花鱼虫鸟来装饰楼道和馈赠友邻，让大家去美化家庭，她还耐心地指导大家学做绢花、金鱼和桔树丰富生活，她开朗乐观，是可以信任、可以交心的好邻居、好朋友。

还有一对比我们年轻许多，却让大家敬重的夫妇许鹰和陈嘉。经过一段时间的相处，他俩在我们大家眼中不同寻常。他们是骑着电动滑板车的时尚达人；他们是扛着沉重照相器材挥汗奔走于各个活动场地的大忙人；他们是为捕捉镜头在

木板凳上连续站上几个小时，咬牙忍受腰痛折磨的“战地记者”；他们是每月都会召唤我们去摄影工作室留影的摄影师；他们是连夜制作视频和美篇解说词，让群友们可以尽早观赏的剪辑师；他们还是吹拉弹唱样样精通的文艺多面手。我常常觉得他们太过操劳，而他们却对这种辛勤的付出，无怨无悔的回答：“这是为了让更多老人和家属可以在这里找到更多的影像资料”。顿时我恍然大悟，细心周到、用心专情的去观察抢拍每一位老人的美好瞬间，留下最精彩的画面是他们的初心。他们怀着一颗仁爱之心，宁愿自己吃点苦，也要让老人们开心幸福，让家属们安心放心，这是何等的境界和功德！

这样可爱又可敬的友邻在我们六号楼数不胜数。这就是充满正能量、和谐大家庭的成员，这就是活力四射的金东方沸腾生活。

（李宁）

作品选登

友人妙说金东方

友人来访，对金东方的一切赞不绝口，临别忽问：“老兄知‘金东方’三字有何讲究吗？”我知他是饱学多闻之士，必有妙论，便说：“惭愧，不知！愿闻其详！”

友人说：“中国古典哲学以金木水火土为五行，以五行概括类比世间万事万物。金者，五行之一也，对应秋季，故曰‘金秋’。人过中年，乃入老境，犹如春夏已过，便入秋季。秋为收获之季，人至老年，正是收获享受一生劳作成果之时，此为‘金’之解。”

东方是日出之处，对应五行之木、季节之春、五色之青。春季之树木，欣欣向荣，葱茏青翠，正如金东方的会员，虽老而犹青，各有所乐，生机勃勃，其乐何极！此为‘东方’之解。”

我说：“解得妙！”

友人笑问：“金东方的园林也是大有讲究呢，恐怕老兄也未必能看出来吧？”

我说：“当然，请您一并指教！”

友人说：“东有寿石，南有荷塘，西有鹤鹿，北有竹林，都是深具匠心的布置。首先，一进金东方的东门，便看见竖立着一块高而瘦的太湖石，这叫做‘寿石迎人’。”

我问：“这样说有出处吗？”

友人说：“中国园林与书画艺术都讲究谐音谐意，如齐白石画两个柿子，题词‘事事如意’。同理，‘瘦石’就是‘寿石’。石性坚而久，比喻苑内老人健而长久。南有荷塘，‘荷’与‘和’同音，是和谐、和睦之意。西有鹤

园与鹿坪，鹤与鹿都是年画中常用表示祥瑞的动物，象征长寿与福禄。北面的竹林，‘竹’与‘足’谐音，寓意知足常乐，这就不用我细说了吧？”



寿石迎人

我说：“若非老兄解释，我几乎要辜负了高明的园林设计！受您启发，我也想到两点：一，鹿坪之鹿，会不会是取自《诗经·小雅·鹿鸣》呢：‘呦呦鹿鸣，食野之苹。我有嘉宾，鼓瑟吹笙。’这是欢迎您这样的嘉宾光临啊！二，竹林之竹，劲健而有节，经冬不凋，古人以之比喻有节操的君子，非独寓意知足长乐吧？”

友人说：“第一点我可不敢当，第二点我很同意！晋人王子猷称竹曰‘何可一日无此君’，宋人苏东坡曰‘宁可食无肉，不可居无竹’。老兄现在是竹与肉兼而有之，好福气啊！金东方，四方祥瑞，温文尔雅，真是享福修德的乐园啊！”

两人拊掌大笑，珍重道别。

(吴群)

诗歌苑

提笔赋闲吟盛世
——纪念改革开放四十周年

改革开放四十春秋，于历史长河中，曰短暂一瞬。然取得的历史性变革和巨大成就，举世注目。山河改观，国家强了，人民富了。当今进入新时代，为中华复兴，圆中国梦，正万众一心，意气风发，朝着美好愿景奋进！余颇有感慨，爰作古诗一首，聊表情愫。

四十春秋莫道长，沧海桑田话辉煌。三中全会春雷动，万面红旗战鼓张。拨正航船开玉局，坚持真理举宏纲。小岗模式始推广，联产承包广积粮。停歇斗争安社稷，振兴经济谱华章。增加商品扩生产，计划放开活市场。政策惠民甘露雨，脱贫致富享小康。国民生活无忧虑，养老求医有保障。城市高楼如栉比，农村别墅甚堂皇。尊师重教兴庠序，培育精英选栋梁。微信网联通四海，电商交易达三江。转岗就业多渠道，创新创业受表彰。法制健全扬正气，安宁社会胜尧唐。全民创造移山力，工匠精神大发扬。水碧山青生态美，自然环境似红妆。开来继往康庄道，不忘初心砥砺骧。航线空中如织网，“二高”衢路宽又长。神州科技太空访，运载飞船河汉航。精武强军戍国土，铜墙铁壁保边疆。重蹈海上丝绸之路，联谊亚洲一带乡。提笔赋闲吟盛世，拈来佳话入诗囊。知谁驾驭风帆舵，党树勋功盖八荒。待到中华圆梦日，巍然屹立于东方。

(潘文瑞)

望园

——咏金东方

缓缓曲径道，悠悠过廊桥。历历湖心亭，九九艳阳照。树树五光里，丛丛十色依。累累千果香，沁沁百花迷。盈盈溪流水，漾漾鱼儿美。扁扁小舟子，涟涟碧波随。兔兔好乖巧，喔喔不起早。嘎嘎去巡航，鸭鸭抿嘴笑。离离桃源旁，熠熠金东方。徐徐欢歌送，翩翩舞霓裳。悦悦满琼楼，户户人长久。朝朝不见愁，岁岁不思秋。

(陆约维)

参加武进区“淹城杯”第七届太极运动交流大赛
金东方太极队获12个奖项载誉而归

10月20日，由常州市武进区体育局、区体育总会、区太极拳运动协会主办的“淹城杯”第七届太极运动交流大赛在湖塘实验中学开赛。来自全区的44支队伍，700余名太极爱好者现场切磋交流，参加了个人、团体等20个项目的比赛。金东方太极队有36人次参加了1个团体项目和8个个人项目的比赛，取得优异成绩，夺得1个团体项目和11个个人项目共12个奖项，让一大批金东方人走上了领奖台！

金东方太极队虽然组队时间短，年龄大，但平日坚持训练，持之以恒。每天清晨，当你步行在金东方社区，徜徉在如诗如画的新家园，太极队无疑是一道靓丽的风景线，伴随着舒缓的音乐，整齐柔美的动作随之起合，一招一式宛如“白鹤亮翅”，“行云流水”。功夫不负有心人，这次参赛选手精神振奋，顽强拼搏，较好地发挥了自己的水平，终于载誉而归。

(张祥华)

屠秋、欧阳佑文参加全国合唱大赛荣获金奖

在今年9月底结束的“心有力量，歌声响亮”第二届合唱大赛全国总决赛中，来自江苏的常州老年大学合唱团，凭借一曲京剧风格的六声部大合唱《霸王别姬》选段《月色清明舞婆娑》获得了金奖。金东方会员屠秋和欧阳佑文参加了这支由50多人组成的、平均年龄高达67岁的合唱团。

屠秋还担纲了女主角“虞姬”。在总决赛舞台上，随着一阵刀光剑影的琵琶弦音，演唱开始。合唱团成员穿着华丽的戏服，抑扬顿挫间一股豪气扑面而来。之后，歌声缓缓低沉，那是英

雄迟暮的凄凉。合唱中，引入“虞姬”的独唱，则将气氛烘托得更加凄悲，让人沉浸于其中难以自拔。一场视听盛宴惊艳全场。

据悉，本次比赛赛程长，强手多，要求高，常州老年大学合唱团连续作战，奋勇争先，克服困难与挫折，展示了学校艺术团队努力创新、积极进取的新形象。他们先是在共有100多支合唱团参赛的全省大赛中夺冠，然后代表江苏省参加全国比赛，实现了我市老年教育领域艺术教育成果的新突破。

(刘振刚)



金东方的餐饮情怀

民以食为天。金东方开园四年来，始终把餐饮作为尤为突出的重要工作来抓。餐饮部全体员工本着让会员们吃出健康、吃出美味、吃出幸福感的根本出发点，四年如一日地努力做好这项工作。今天，就来跟大家分享一下，我们是如何为会员做餐饮服务的。

首先是食以安全为先。

我们严把原材料关，对供应商严格删选。我们的供应商必须保证原材料品质优良新鲜，数量充足的供应，并能满足应急采购需求。哪怕是遇大雨大雪，都要保证准点开饭。

我们对所有供应商都索证索票，确保原材料的供应渠道合法合规。蔬菜类商品需要供应商提供营业执照、经营许可证及相关信息，并在指定的经过检验检疫后具有资质的农贸市场采购。鲜肉类商品需要供应商提供资质证明，且必须每天提供检验合格证及动物检疫合格证。其他调味品、粮油等非进口食材需要提供供应商营业执照、食品经营许可证、资质证明、每批次是当批次的检验报告（检验合格证、生产厂家生产许可证、产品名称、批号、生产日期等），实行可追溯原则。

为了确保食材的原材料新鲜，我们坚持80%的原材料当日进。每天早上8:30才将当日的原材料到货，随后餐饮全体工作人员奔赴后勤一线工作。我们对每一道程序都严格把关，每天厨师长亲自带班组进行原材料验收，如有稍不新鲜或不合规格的品相，会立即退回并要求在最快时间内进行更换。对一些鲜活类的鱼类、海鲜类，为确保鲜活程度，我们都实行厨房烹饪前30分钟的加工程序，在短时间内投入大量人力进行择菜、清洗、烹饪加工。说到择菜清洗，金东方也有严格的程序，标准看板作业张贴在工作间的墙上，每一份原材料加工、拣洗到什么标准都有具体要求的。在整个后勤厨房，各种冰库管理台账、农药测试台账、碗筷消毒台账、厨房各岗位职业操守工作流程等一应俱全，每个环节都很严苛。其中餐饮管理规章制度、工作流程、看板作业65项，台账表格28项。在烹饪方面，我们聘请的都是星级酒店厨师长及厨师团队，操作高效、优质、标准化。我们坚持少油少盐，口味清淡但不失美味。每周的菜肴品种替换率不低于50%。大荤及蔬菜品种单一的，我们会每周更换不同的烹饪方式以调节花色。每餐制作完成，我们都会对每个菜肴进行48小时留样，确保食品的安全可追溯。

其次是食以会员为本。

我们借助人才的力量，通过专业的餐饮团队、引进高科技的营养软件，为会员提供营养配餐服务。每周通过《膳食委员会》的专业小组成员为会员制定下周的饮食菜谱，并注意把会员的饮食习惯、来自东南西北中的各自饮食文化需求加入其中。专业小组成员有总经理、分管餐饮副总监、厨师长、餐饮部经理、采购主管、财务人员、公共营养师等。特别是从2018年7月份起，我们成立了《会员膳食委员会》，每个楼栋单元为一个代表单位，收集会员一个月的信息，会员的意见建议都可通过这个平台反馈，而我们将实际的情况说明及下一阶段的举措通过《会员膳食委员会》成员来传达，方便我们能及时反省和调整工作中的不足，起到了非常好的桥梁作用。

在配制菜单过程中，我们会注重每一道菜肴的主辅料配料及烹饪的方式的合理搭配，比如会考虑到蛋白质、脂肪、碳水化合物的摄入量，些许微量元素的需求，我们基本每周2—3次推出成粥、各种五谷杂粮养生粥、蔬菜面、各式馄饨饺子等。特别对于早餐，我们做足了功课，以保证能满足老年人日常营养需求。仅早餐就将近20个品种，各种包子、馒头、饼类、蛋糕、老常州豆腐汤等。每天中餐我们都提供冷菜类、滋补炖品类、大荤类、半荤类、素菜类、蔬菜等25道菜肴。针对不同的时令季节，我们会推出春季野菜类、冬季药膳砂锅类等。对于晚餐的安排，我们会按老年人吃少吃好的原则，以补充营养粥、馒头粗粮、蔬菜等为主，减少荤菜，增加各种辅食类和蔬菜类。我们每一位会员用餐结算时都有相应的营养小票，随时可以查看当餐所摄入的蛋白质、卡路里等。一些特殊饮食人群，如糖尿病饮食、低脂低盐饮食等，就可以通过收银小票来了解自己的营养素摄入，选择性的用自己合适的食物，子女无需在为父母一日三餐烦恼。在宴会方面，为了会员能够更方便的选择喜爱的菜肴，我们做成了大大的菜谱，有将近80道精品菜及家常菜，无论商务宴请，家庭朋友聚餐都有最合适的菜肴为会员私人定制。菜单中有实景图及营养素成分，一目了然。如会员因特殊情况无法出门，我们还提供个性化送餐服务。为方便会员们节假日聚餐和年夜饭家人团聚，餐厅还设有十多个包厢和宴会大厅，可同时容纳六、七十桌。此外，会员生日、乔迁等，餐厅免费提

供场景布置及司仪服务。

再次是食在服务尊享。

我们前厅的每一个工作人员，从打菜的速度、份量的掌握，摆台的标准，服务的礼仪，都经过相当严苛的培训，每段工作结束就会与后厨的厨师长及采购员有信息反馈，就菜肴搭配的合理性，上菜是否准时，菜肴出品把关有无疏漏，会员有无提出合理化建议，我们有哪些需改进的地方，员工在服务过程中有没有出现差错，亲和力度不够，特殊宴会（如生日、乔迁）场所布置喜欢不喜欢，整个仪式感受如何，还有哪些需要提供的服务……今日事今日毕，今日总结今日改正，我们从来不把问题带到明天。

最后是食在规范专业。

金东方园区为CCRC持续照料退休社区，不仅要为住在活力社区的会员提供一日三餐的餐饮服务；我们还要为转换进医院、护理院的会员及其他病员提供营养配餐。在这方面我们提供有普通膳食/个性化膳食/治疗膳食。我们有专业的营养配餐团队，每周由营养师制定合理膳食输入营养库，实时掌握每位会员/病员每日所摄入的营养。

护理院提供三餐一点的供餐模式，每餐营养均衡，周末节假日提供加餐，下午茶包括水果、酸奶及点心，治疗膳食分别有糖尿病/痛风/低嘌呤/鼻饲/流食/匀浆膳食等。特别是对鼻饲膳食，都由营养师亲自按比例配制，加工完成后送至楼层护士手中。如果因个人喜好、忌口或其他原因我们也提供个性化有偿服务，工作人员每周定期现场跟踪记录相关信息，实时记录合理调配，周周总结，实时迭代。

医院设有营养点送餐服务。我们有专业的点餐人员提供餐饮一站式导航服务，让病人可享受到床头点餐。我们为病人提供各类套餐/个性化小锅菜肴/治疗饮食/普通家属饮食等，工作人员只需根据病人床头二维码即可获取相关信息。病人也可根据所点菜肴了解每日所摄入的营养素，让病人躺在床上即可享受金东方的营养膳食。

致力于让每一位会员在金东方过上幸福快乐的生活，离不开餐饮人孜孜不倦工作、改进和创新。我们金东方餐饮人初心不变，365天在岗，随时为会员提供服务。虽说众口难调，纵然前路艰辛，我们依然砥砺前行，勤奋努力的餐饮人一直在路上！

（金东方颐养中心总经理室）

谈谈如何写稿

有些会员很想给《金东方报》投稿，但不知道如何写。这里，我从本人的体会，谈一些粗浅的看法，供参考。

1、有感而发。要根据自己的切身感受，或在充分调查研究、掌握较多资料的基础上，有了感想才动笔。

2、主题明确。如本报《创刊词》，就是编辑部面对读者，介绍本报是什么报、为什么要办报和如何办报等内容，阐明了《金东方报》办报的宗旨和理念。

3、结构严谨。以通讯稿为例，“通讯”是新闻体裁的一种，用叙述、描写、夹叙夹议等手法报道人物、事件。通讯稿的结构通常由“什么”、“为什么”和“怎样”三个词代表的三个部分相关内容组成（“为什么”和“怎样”的前后次序应根据需要而定），具有逻辑性和完整性。

4、文字简练。根据《金东方报》的特点，稿子不宜过长。一篇稿子，把“什么”、“怎样”、“为什么”三个词说明白了就行。

5、反复推敲。初稿一般不很成熟，写完不要急于发稿，除非时间性强的新闻消息，一般留在手里十天、半个月很正常。必须经过反复思考和修改，力求精雕细刻，才能成为好作品。应多注意学习报刊上发表的有关文章，借鉴他人的经验。

（明月清泉）

金东方工会举办首届员工运动会

本报讯 12月17日下午，金东方颐养中心工会举办首届员工运动会，60名运动员及10余名裁判和工作人员参加了八个运动健身项目的比赛。金东方领导和会员代表出席了开赛仪式。牛塘镇工会领导莅临指导。金东方会员组成啦啦队助威。



（上接第一版）退休前分别是南京军区总医院主任医师和副主任护师，退休后师从书法家时光教授学习书法，15年坚持不懈，双双获得江苏省书法十级证书。他们积极参加金东方书画协会的活动，是德高望重的长者。

以吴萍为会长的金东方书画协会是一个温馨和谐的集体，把两老这个首次作品展当作协会的大事来办，会员们积极协助筹备工作。在四个多月的筹备过程中，两老孜孜不倦地整理了近年正草隶篆、长卷等作品120幅，挑选出67幅，精心装裱展出。10月16日上午，“翰墨春秋”刘启成蒋群书法作品展在金东方老年大学隆重开幕，展厅门口，悬挂着金东方书画协会10名会员签名的贺幅——松菊图，上书“博学谦虚松不老，仁慈诚善菊更香”。展厅内，省市书法界人士、亲朋好友和观摩的群众济济一堂，金东方董事长金建勇和颐养中心总经理郑美英前来祝贺，金建勇在致辞中赞扬他们文化养老硕果累累。

刘启成和蒋群书法作品笔墨酣畅有力，结构章法严谨。金东方颐养中心悬挂有刘启成捐赠的书法作品，还有他所书其儿子的作品《金东方铭》。书画协会连续两年春节前组织会员为金东方一千多户老人书写春联，每年这对伉俪都积极参加。这次展出的作品令人赞叹不已，人们纷纷在他们的作品前合影留念。两老的儿子刘伟是常州市委原常委、常州军分区原政委，特地赶来祝贺父母，对金东方领导和书画协会表示感谢，祝金东方老人幸福快乐。由金东方书画协会主办的这个展览，展期12天，参观的人络绎不绝，贺词好评写满了留言本。由王德良、孔解青拍摄制作的视频和照片，以及许鹰、刘振刚、洪孝明分别制作的美篇，点击量超过两千。

大爱无疆夕阳红

10月16日下午2:30分，金东方2018年重阳节金婚庆典在金东方医院学术报告厅隆重举行，场外布置大红囍字拍照景点，场内300多座座无虚席。节

目主持人与金婚、钻石婚伉俪互动，董事长金建勇独唱广场舞协会伴舞，80多名老人轮流登台表演，情景舞蹈《待到我们头发已发白》，诗朗诵《从新婚到金婚》，表演唱《我们这一辈子》，朗诵《孝敬父母》……长达一个半小时的演出，形式多样地展示了这一代人的经历、情感和时代烙印，以情动人，会员们在欢声笑语中其乐融融。

节目总策划、总导演兼主持人李兰萍，是金东方朗诵协会会长，她感慨地说：原只是朗诵协会想搞一次金婚沙龙，没想到这个动议得到金东方领导的重视，上升为整个金东方重阳主题活动策划。她与董事长金建勇和总经理郑美英共同策划这台节目的前后，围绕金婚年龄段寻找题材，组织排练，没少费工夫。演出最获好评的小品《甜白酒》，是她改编自己原在常州市广播电台工作时获奖的广播剧。她演出述说长征故事《七根火柴》，长达9分钟的台词背得滚瓜烂熟。

参加表演是奉献，愉悦自己快乐

大家，这已成为金东方会员的共识。由耄耋老人牵头的晚霞合唱团34人合唱《我爱你中国》，年龄最大的90岁，88岁的归侨钱雪蕾和86岁的妻子周萱，分别是男声主唱和合唱团的指挥，同为钻石婚的许至诚和居芬英、刘启成和蒋群，以及5对金婚伉俪，排练从未缺席。舞台上这支队伍声情并茂，谁能想到，85岁的许永权是扔下轮椅去领唱的，88岁的离休干部赵逸轩在演出前一天不慎摔伤头部缝合了两针。

13名会员演出的情景舞蹈别开生面，精美的舞蹈动作和剧情设计，是会员朱姗姗和陈平一遍遍体会音乐和歌词的激情中完成的，翩翩起舞者平均年龄68岁。表演大摆裙舞蹈《今夜无眠》的7名会员，平均年龄79.3岁，领舞的徐旋则83岁，在欢快的旋律中，她们热爱生活的激情乐于奉献的精神令人动容。

金东方的服务敬老爱老，在此养老的会员感恩惜福，才有了这一幕幕的温馨与欢乐！

（陈嘉）