



# 金 东 方 报

第五期

2019年7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

## 热烈庆祝金东方大舞台完美落成，热烈欢迎新会员交付入住 金东方举行大舞台首场大型文艺晚会

**本报讯** 2019年5月19日，“520，我爱您”前夜，金东方举行大型文艺晚会，热烈庆祝金东方大舞台完美落成，热烈欢迎新会员交付入住。

金东方第三期新会员交付入住，标志着金东方会员房分批建造历时八年全面收官。金东方大舞台完美落成，标志着金东方文化养老大手笔设施建设又上了一个新台阶。

五月的天空流光溢彩，生机勃勃的气息扑面而来。当微风吹开绿色的画卷，我们踏着吉祥的彩云款款走来。五月的大地五彩斑斓，我们用豪情点燃缤纷世界。带着对青春无限的眷念，我们满怀期待拥抱未来。

五月的金东方，弥漫着鸟语花香，这是我们向往已久的地方。在这里，

我们重返青春的舞台，书写人生壮美新篇章！

这是一场永不谢幕的盛装舞会。

为了追求幸福，我们来自五湖四海。从此刻开始，我们卸下孤独，抛弃烦恼，远离病痛，忘记忧愁，放飞心情，载歌载舞。

120位平均年龄逾七旬的金东方演员登台亮相，100分钟的精彩节目博得了现场1000多位观众的满满赞誉。

幸福的老年梦啊，在这里轻舞飞扬；幸福的老年梦啊，从金东方启航……



## 三期全面收官 再迎700户家人暖心归家

四季流转，日日如新。八年，金东方以精心雕琢、不断生长的景观环境，以日臻完善、不断升级的服务配套，以小户大家、饱含温度的生活氛围，呈现出所有会员理想中金色晚年该有的模样，让家人可以在此安享美好晚年生活，颐养身心。

这个初夏，金东方三期全面收官，以完美身姿再迎700户家人暖心归家。幸福的钥匙开启的不仅是崭新的生活，更是关于“理想家”的最美呈现，同时也为金东方全部1789

户家人的人住画上了圆满句号。

怀着对“家”的敬畏，金东方所有员工提前三个月便认真开展交接入住工作的筹备，并提前半个月向家人发出邀请：“5月5日，金东方全体员工携2000名会员家人，等您回家。”

对于金东方人而言，交接入住不仅仅是一个仪式，也是家人美好生活的新篇章，更是对金东方颐养服务的新考验。对“家”的敬畏之情，敦促着金东方人按时完工，勉励着金东方人做实服务，鼓舞着金东方人砥砺前行！

怀着对“家”的憧憬，手拿《交接入住通知书》的家人兴高采烈的齐聚一堂，幸福之情溢于言表。

“半个月前就收到邮件和小苹果的微信啦，我特地昨天就住到常州来了，就为今天赶个早！”来自上海的李阿姨一家子早早的便在排队等候拿钥匙了。手续办完后，拿着鼓鼓的资料袋，跟着热情的工作人员，李阿姨一家经由风雨连廊直达家中的楼栋大堂，看着窗明几净的大堂，漂亮可爱的楼栋管家和布置精致的老年大学教室，李阿姨和老伴儿开心的像个孩子。

怀着对“家”的喜悦，每一位新家人都立马晒出自己的新家，和亲朋好友分享自己的喜悦和幸福。

“风景别致的景观，欢快热闹的氛围，完善齐全的设

施，殷勤周到的服务，这就是理想的家园，再配几张照片，发个朋友圈，完美！”张老师开心的说，“以前都是看几个老同事在朋友圈晒他们在参加生日会、在大合唱、在喝茶聊天，现在我终于自己也可以晒一晒啦！”

怀着对“家”的向往，新家人们恨不得马上融入其中。王阿姨刚刚往家里搬完小家具，就急匆匆地来到总服务台，询问可不可以现在就报名参加俱乐部，她说她对越剧和摄影可是有着浓厚的兴趣，之前来咨询的时候就深深被金东方摄影协会的摄影展所吸引，看到园区里可爱的小熊猫塑像还拍了几张照片呢！

家是永恒的港湾，金东方大家庭是每一位会员的幸福之家！因为懂得家人的需要，金东方八年来努力将各位家人心之向往的美好生活一次又一次升级；因为对金东方大家庭的信任，每一位家人都为金东方之家的发展倾入自己的心血使之更趋完善！随着本次交接入住工作的圆满结束，作为全国居家养老社区的典范，金东方再一次以幸福的名义震惊全国，已然醇熟的幸福蓝图也将进一步壮大！

这一刻，全体金东方人与爱为邻，小户大家，亲如一家，怀着敬畏之心，向着家的方向眺望，憧憬并喜爱着这个大家园，深情中饱含向往，为自己和全体金东方人的美好晚年生活鼓掌！

(王杰)





## 大舞台首场演出精彩回放



### 金东方 我的家 记一次精彩的情景诗朗诵表演

那是今年3月29日晚上九点多钟，我在南非当地一间民宿与旅友们聊天正酣，微信上突然跳出一个新的“朋友圈”，群名《金东方，我的家》。群主是金东方朗诵艺术协会会长李兰萍老师，群中共有13人，大多数是我认识的诵友们。还没等我“爬楼”浏览群里所有内容，就接到群主最后一条信息要求自报出生年月，回过头来再一看：赵秋明85岁、张月霞80岁、李宁79岁、孙仪伍79岁、李薇78岁、余美琳78岁、程春玲76岁、王雅琴75岁、张继英62岁、张婷58……哦，原来是李兰萍会长与张继英秘书长正在筹划情景诗朗诵节目，要根据诵友们的年龄和各自特点，准备编排各段诵词。

4月上旬我结束了南非旅行回到金东方，在例行朗诵沙龙活动中，李兰萍向大家介绍：为了配合金东方大舞台落成庆典活动，根据金东方领导的安排，由李兰萍创作的诗朗诵《金东方，我的家》，要作为金东方的保留节目，以崭新形式再次登上舞台，并正式宣布成立了节目组。

转眼间，离5月19日金东方大舞台落成庆典的日子越来越近，节目组的微信群里交流也越来越热烈，不断有诵友报告各自准备的情况，每天都会听到诵友朗诵的片段，常常收到兰萍老师在英国旅游的间隙期给大家纠正吐字、发音的“隔空录音”，第一个阶段要求全部脱稿背诵

的目标任务完成了。张秘书长立即制定了第二阶段的排练计划，连续8个晚上，每天以一个半小时安排一组诵友单独排练，由兰萍老师逐个辅导，语调、节奏、情绪、动作，逐一敲定。第三阶段趁势而上、紧锣密鼓，六个片段12位诵友联排，配乐、台型、服装、人与轮椅协调、等等，全体诵友服从指挥、齐心协力。第四阶段走台彩排、提振信心，对标找差、及时整改。两次走台彩排之后，兰萍老师都要召集诵友开会，让大家各抒己见，肯定成绩，查找不足，鼓舞士气。最终，功夫不负有心人，节目组12位诵友在正式演出时几乎是完美出彩，赢得了大家的肯定和赞赏。尤其对三期新入会的会员观众，更有认同感和归属感，感到选择金东方，开启了晚年新的幸福生活。

如今演出已然落幕，可朗诵艺术协会诵友们仍意犹未尽。

我是去年九月才加入金东方朗诵艺术协会的，是与诵友们第一次配合登台演出，在这次排练过程中，有许多感悟和收获。会长李兰萍老师在上课和排练时的严肃、严谨和严格令我肃然起敬，而在演出前后的鼓励、肯定和关怀，又让我心悦诚服。秘书长张继英医生是协会里认真负责、任劳任怨、不辞辛劳的“内当家”，在朗诵表演上，她也聪明好学、掌握朗诵要领既快又准。“老戏骨”级

的诵友李宁、程春玲、孙仪伍三位老师基本功扎实，是我们这个节目的“台柱子”，她们在舞台上一站，就会产生温馨、清澈、柔和的气息。赵秋明、张月霞、李薇、余美琳四位阿姨虽年事已高，可朗诵天赋一点儿也不输给节目组里“年轻人”，个个踏实勤奋，大家互帮互学，即便是坐着或推着轮椅上台表演也是神采奕奕，充满自信。在这里不能不提到赵安老师和张雅清大姐，她们俩在节目初期自我准备阶段都很努力，是最早攻下脱稿朗诵第一关的。赵安老师还在微信群里指导、帮助我如何掌握背诵技巧。可意外先后发生在她们俩身上：赵老师在上海家中突发心肌梗住院手术，雅清大姐的爱人也突发脑中风入院治疗，但她俩不忘节目组，还时常在“场外”为我们加油鼓劲。这个突发变故对节目组负责人来说是一场考验。兰萍老师紧急启动预案，动员小妹李小雨接替雅清大姐，她自己挑起既当总筹划、又当主持人、还临时救场当演员的三副担子。56岁的李小雨救场如救火，她的加入如一缕“青春之光”，一下子活跃了整个节目组的气氛，她的表演才华也带动了我和王雅琴大姐初上舞台的激情。

“金东方，好好好，大家携手来养老；要问为啥来这里，我们和您唠一唠。”“金东方，理念好，时尚、尊荣、现代、生态是头一条；衣食住行有保障，生老病死都关照。”……“金东方的好处道不完，让我们共同来体验，幸福美好就在眼前！”这些诵词，我已铭记于心，落实于行，在金东方生活的日子里越品越有味，越过越滋润。我兴奋、我自豪，我是金东方人啦！

(张婷)



## 常州市桥牌协会入驻金东方



6月10日，对于金东方桥牌协会的桥友们来说是个重要的日子，两件事让大家欢呼雀跃：一是常州市桥牌协会在金东方挂牌，将桥牌基地设置于此；二是“2019年运动龙城大联赛常州市桥牌比赛”在金东方颐养中心开幕。

桥牌是一种能够有效促进健康的游戏性智力运动，非常适合于老年人。金东方桥牌协会成立三年多来，受到众多家人的追捧，现有近50位牌手经常参加活动，乐在其中。同一社区内能有这么多人热衷于桥牌运动，在江苏省乃至全国都很罕见。

金东方为推动老年人桥牌运动创造了良好的条件。新落成的桥牌厅宽敞明亮，设有8张桥牌桌。配备了全自动发牌机、电脑和打印机。叫牌卡、推牌等桥牌设施一应俱全。室内还配有空调，空气净化器，消毒柜等。

正式比赛前举行了简短的挂牌仪式。常州市桥牌协会施显会长讲话，感谢金东方领导对老年桥牌活动的支持，感谢老年桥友们对桥牌活动的热爱。金东方金建勇董事长表示，愿与常州桥牌协会合作，把金东方桥协办成桥牌界的新窗口，让其走上更先进，更规范，更兴旺的发展轨道，并祝大家在比赛中取得好成绩。

本次常州市桥牌比赛金东方赛区共有8支队伍，48名选手参赛，其中金东方选手组成了7支队伍参赛。比赛共进行了两天。经过7轮循环，每队选手经过56付牌的角逐，金东方的组队获得了第一名、第二名和第四名，以及体育风尚奖。由金超伍、钱云富、陈勇、丁蕾、张秋芳组成的第一名云富队，还将代表金东方赛区，与常州赛区、溧阳赛区等分别产生的冠军队进行总决赛。  
(宋建国)

## 金东方季子京剧联谊会成立

今年初夏，金东方季子京剧联谊会正式成立，同时一场纪念季子2598年的京剧演唱会在金东方多功能厅举行。

特邀嘉宾、常州市文化局原局长童方云同志作了热情洋溢的发言。他说，京剧是中华民族国粹，要代代相传，唱京剧还可以提高老人的精气神。希望金东方季子京剧联谊会成为团结广大老年朋友互相交流学习的平台，并且与社会团体加强联系，不断升华，越办越好，开出绚丽花朵。童局长还献上了一段红灯记选段《贫的孩子早当家》，唱得不仅声音洪亮，而且有板有眼。

金东方董事长金建勇在致辞后，也激情高唱《甘洒热血献春秋》，掀起了一阵高潮。

整场演出节目丰富，共22个节目足足演了两个多小时。有自编的“季子颂”、“仲云颂”，有全国名票王文俊净角的“包龙图”，有常州名旦角杨桂芝的“凤还巢”和常州名旦角(男)邵明岩的“穆桂英挂帅”等。金东方会员、原常州京剧团郭玉芬演了“快枪花枪”，原常州京剧团团长王世英和刘全、张瑞芬联袂演出的压台戏“智斗”，赢得叫好声一片。

(赵逸轩)

## 翰墨益寿——米寿书画展

(本报讯) 6月20日，金东方书画协会举办的“翰墨益寿——米寿书画展”，在金东方颐养中心15号楼一楼共享大厅开幕。

承邦士、吴春元、江尚云三位八十八岁的老寿星，平生勤奋好学，怀着对祖国书画艺术的热爱，朝书暮画，数十年如一日，积累了很多高品位的书画作品，每一幅作品的背后都凝结着作者的思考和功力。入住金东方以来，金东方文化养生的良好氛围让三位寿星如鱼得水，他们与会友相互切磋，笔耕更加勤奋。在米寿之年，他们在金东方领导和协会会友的积极支持下，在多年创作的书画作品中精选出七十多幅，举办本次书画展。书画协会会长吴萍带领会员们为这次书画展作了精心的准备。金建勇董事长参加了书画展开幕式，热烈祝贺米寿书画展开幕，并祝三位老寿

星健康长寿!

在书画展展出的二十多天时间里，参观展出的金东方会员和客人十分踊跃。他们在欣赏三位寿星精湛的书画艺术作品的同时，积极评价三位寿星活到老、学到老，不断攀登书



画艺术高峰的精神；纷纷表示要学习三位寿星乐观豁达、颐养天年的生活态度。

米寿书画展于7月15日圆满闭幕。

## 颐养书苑新妆开张

金东方有爱听评弹者近200人。为了进一步丰富会员文化生活，去年以来，金东方曾两次邀请评弹艺术家为会员演出长篇弹词，曲目分别是《呼延庆》和《少帅传奇》，反响极佳。

原来因地制宜在会所茶座处设的演出场地已显然不够用了，金东方领导决定对大厅茶座进行扩展改造，在继续保障日常茶座功能的基础上，新妆后的场地不仅扩大了面积，可设100余张座位，品位也得到极大提升，还取了个极雅的名字——“颐养书苑”，不久前开张了。



“颐养书苑”首场演出，金东方就诚邀到了苏州市评弹团的杨溪荫、赵慧兰两位名家，从6月1日至15日，每天下午二时至四时，连续演出了长篇弹词经典剧目《血海花》全本。

杨溪荫和赵慧兰先生均为国家一级演员，1993年起就搭档弹唱《血海花》，可为功力深厚，非同凡响，而《血海花》还是杨老自编的。两位老艺术家的精彩表演博得观众一致盛赞。每天观众满座，听得津津有味，直到“且听下回分解”时，才依依不舍地离去。

(袁霞娟)

## 会员访谈

## 百米书法长卷是怎样写成的

2018年6月某日，笔者走进书画室，桌子上一圈直径半米多的圆筒纸吸引了我。一问方知是87岁的承邦士老先生最近完成的百米书法作品集。展开小部分，恢宏大气、墨香扑鼻、劲秀飘逸的翰墨收入眼底。带着敬佩的心情，我拜访了承老，细探详情。

承老人住金东方后，因自己年龄偏高又好静，以练书法为主要养生的方法，每天在书画室一天一幅书法从不间断。后来他想何不写个长卷作品保留呢。于是委托友人网购书法长卷用纸。不料友人购了一筒100米的长卷纸。承老不好意思再麻烦人，就决定既买之就用之。它以热爱书法、练好书法、活到老就学到老的执着，以澹泊怡静的心态，开始规划100米长卷的书写。

首先请潘文瑞老师撰写了开卷诗祖国颂。2017年10月1日开始洋洋长卷的书写。从此他风雨无阻，不闻日月，连春节年初一也不休息。为了不受干扰，他一个人关在房间里，孤单瘦影，纸墨为伴，在五个月的时间里，日日笔耕不辍。只有当生病住院才离开书画室，而一出医院就继续挥毫，直到如愿完成书法百米长卷。

承老完成的百米书法长卷，恰似书法的宝库。它内容丰富，形式多样，书体俱全，集书法大成于一体，兼具欣赏、学习、收藏价值，堪称书法精品之作。在这幅百米长卷中，五种书体皆有。篆体线条均匀流畅。隶书横长直短，蚕头燕尾一波三折，字体庄重略偏宽。楷书、行书形体规范法度严，笔力挺拔形清秀。草书精湛用笔，气势恢宏，飘逸流畅。长卷所书内容有自创诗词、现代诗文、文人传记、唐宋词

赋等，如王羲之的“兰亭序”、苏轼的“水调歌头”等名篇全收其中。行文形式多样化，包括各种扇面。

承老的百米书法长卷没有写错一个字，只是漏写了一个字而以小楷添全，堪称百米长卷零差错。这是何等的细致入微和一丝不苟的严谨。

长卷的装裱也历时三个月，花去装裱费6800元。

听了承老平和幽默的叙说，我感动又不解地问：“你写百米长卷，如此劳命伤财，究有何用？”承老风趣地答曰：“我个人倒也没什么用了，子女亦无兴趣，但可捐赠给需要的单位。我自幼喜爱书法，大学工作期间曾为配合教育，提高学生的书法水平而受聘当书法老师开讲座，还参加江苏省和南京市和学校、老年协会举办的书法展览，取得一些成绩。现在年龄大了，但书法不会老，要继续传承下去。现在电脑、手机普及使用，汉字写得好的在减少，就更显得传承书法文化的重要。我只是想在有生之年留下一点东西，也许对传承书法文化还有点用。我所为之付出一些精力和金钱微不足道，唯有一点遗憾就是考虑欠周，没有想到百米太长，会带来展开收拢的麻烦，只能劳累愿意观阅的人一端慢慢展开，一端同步收起，需要花点力气了。”

这是一个多么豁达的老人啊！他在享受盛世晚年的同时，还为了让自己的生命更有意义，更有价值而尽量展现自己的才华，为中华民族几千年传统书法文化匮乏的薪火传承添砖加瓦！

(冯爱华)



## 粽情飘香

## 今又逢端午 浓浓粽香情

记忆中的端午，不仅有粽子、艾草的清香，有五色线、长命缕的祝愿，还有赛龙舟的热闹和屈原的故事。时间缓缓流过，如今这些传统习俗中，好些已不多见，最盈眼的就是粽子了。

今又逢端午，浓浓粽香情。金东方餐饮部组织会员集体包粽子互动活动，以此活跃会员生活，温馨会员情感，烘托节日气氛，传承中华文化。

化。餐饮部工作人员早早准备好了粽叶、食材，有会员40人次参加了包粽子活动，从6月1日起，分三次共计包了米粽和细沙粽1600只。颐养中心郑美英总经理、餐饮部孔祥文厨师长等也和会员一起参加了活动。参与包粽子互动的还有从国外回来探亲的金东方会员的洋女婿呢。（王芳）



## 追怀屈原 传承爱国魂（古风）

吴统

五月端阳世代尊，龙舟粽子寄温存。景仰挚爱永怀念，民俗传承爱国魂。忧国忧民见赤诚，忠言直谏锵有声。行廉志洁襟怀坦，热血丹心一片贞。不朽离骚正义伸，才高情激德清芬。日月增光千秋跃，旷古诗家有几人？椒充佩帔岂有香？信谗远贤朝政荒。楚王昏昏郢都破，引狼入室自丧亡。朝辞夕替志未酬，一腔悲愤痛心头。以身许国生民恋，浩气诗魂千古留。今日汨罗盛世临，平公处处有知音。高歌爱国豪情壮，改革创新举世钦。

## 荷花初放

潘文瑞

端阳是日逛园中，不听黄鹂啭艾风。且看亭前绿阴裹，一枝菡萏半池红。

注：菡萏即荷花别名。

## 端午忆旧

吴群

角黍初香火满炉，辟邪祛毒挂菖蒲。铭心最是髻龄事，慈母画儿额上符。

注：角黍，粽子古称。黍，《说文解字》：“禾属而黏者也。”

## 小小门球传颂深情厚意

刘雪芬阿姨今年90岁了，她是金东方会员张继英的母亲、金东方门球队张祥华的岳母。刘阿姨的另一个身份是原山东蓬莱一个部队干休所门球队主力，球龄已有20多年。

2014年10月，刘阿姨从山东来到金东方，住在女儿家里，自此就和初组建的金东方门球队有了缘。尽管那年刘阿姨已86岁，但她经常和门球队的“小伙子们”一起，指导练球，切磋球艺，帮助队员提高成绩，也建立了友谊。

2016年5月，刘阿姨要回山东蓬莱了，金东方门球队举行了一个特殊的分别仪式，请刘阿姨与大家打了最后一场球。她给到场的每一位队员赠送了一本自己的书画作品选集，并向金东方门球队捐款1000元。

三年来，金东方门球队球友们时常惦记着这位教他们学打门球的老太太。听说今年6月份老人家90大寿，就特地请金东方书画协会的书法家潘文瑞老师书写了“松龄鹤寿”四个大字装裱成条幅，委托刘阿姨的女儿、女婿带回山东赠送给老人家。门球队队长祁振声还组织全体队员身着球队运动服，捧出三年来参加各种竞赛获得的奖牌、奖状列队展示，并邀金东方摄影协会的会员拍摄专题录像和图片，制作成影视微电影赠送给刘阿姨，以此表达崇高敬意和深深祝福。

特殊的礼物深深感动了老人家，刘阿姨也从山东发回了视频，勉励金东方门球队再接再厉，争创更好的成绩。这真是“遥远祝福从金东方飞出，小小门球传颂深情厚意”。

(张婷)

## 学习心得

## 学习养老

金东方颐养中心重视文化养老，与开放大学联合开办社区老年大学，几百位老人在一起，争做习近平新时代的学习型老人，非常好。在此，我只说一点同感。

我退出了工作岗位，有点时间参与创办了江苏青春老年大学。十多年来，在校生每期逾七千，班级一百多个，办成了全国百所示范老年大学之一，走出了一条社会办学之路。

当初命名“青春”，一是缘于无校舍，寄于南京青少年宫和青春剧场篱下；二是老人学习，唤回第二青春之寓意。

“老而好学，如秉烛之明。”知识爆炸，老人也要赶上时代。在青春老年大学，不仅有文学、养生、书画、歌舞等课程，还有航拍、网络教学、旅游地理、无人机等新课程。老人们通过上学、交朋友、长知识，把教园当家园、乐园，学在其中，乐在其中，真的焕发了第二春。

学习确是最好的文化养老。

(吴铭)

(作者介绍：吴铭，金东方会员，常州人。中共南通市委原书记、省委研究室原主任、省委农村工作部原部长，省政协原秘书长，中国“三农”问题专家，参与起草了五个中央一号文件。)

## 图片讯息



三期多功能的沁芳亭已成为会员活动新场所。

## 我爱我家金东方

五月份我和先生从上海回到金东方的时候，被眼前的一幕惊呆了。车子缓缓驶进地下车库，我的眼前开始发亮。早就听说车库在翻新，但眼前出现的一幕还是让人难以置信。

橘色的柱子，绿色的地面，白色和黄色的线条，明亮的灯光……一切都跟之前有了天壤之别！高大上的车库，鲜艳无比的亮色一下子把我带进童话世界。太棒，太美，太赞！这是我的家吗？

抬头看看前方，地面上“欢迎回家”几个大字映入眼帘，心中升起一股暖流。走向地下电梯口，眼前再次闪亮——鲜艳的红黄绿色刷满空间与地面，让人置身电影世界。转过头来，墙面上温馨的欢迎回家的标语令人感动。

我的眼睛湿润了。这才几个月没回来，这个美丽庞大而时尚的地下车库瞬间就华丽转身，变得如此美丽和无可挑剔，我的心被彻底征服了。回到家，我迫不及待拿起手机给金总发去了祝贺。祝贺金东方地下车库完美竣工，这么漂亮而且没有味道。这是我看到过的最美最时尚的地下车库。感谢金东方建造者们的杰作，让老人的家温馨无比。

前的两张乒乓球桌已经明显不够用了。以前各种活动和乒乓球室挤在一起，唱歌唱戏，跳广场舞，打拳，打鼓，吹奏喇叭……难免互相干扰。今年三期建好后各种活动场所开始分流，6月份，乒乓球室新添了三张球桌，终于给乒乓球爱好者腾出了一个舒适的专用场地。对于乒乓球爱好者来说，及时改善的活动场地让人有说不尽的开心和感激。现在乒乓球室里爱好者越来越多，每天人声鼎沸，这里成了金东方一道靓丽的风景线。



同样感到惊喜的，还有我的先生。他也是一位体育爱好者，空了的时候经常到楼下球场打打篮球。以前的篮球场经过几年的日晒雨淋有些陈旧了，听说要重修篮球场，先生感到开心。翻修前我们对新球场有过很多期盼，球场完工后，超出了我们的想象。不仅惊艳和动感的色调让人赞叹，还新画了网球线，把篮球、网球场地合二为一，合理利用资源。

现在，每当我走过这漂亮的球场，看着挥汗如雨的球迷们快乐奔跑，心里是满满的幸福感和自豪感。金东方为会员们打造温馨舒适的家园，不断用更好的建设和更完美的服务满足着各种需求，让我们的幸福感倍增。金东方的各种举措无处不在体现着对会员的关爱，一点一滴无时不在为我们着想。

我想，这才是真正的不忘初心！

(扬飞)



我没有想到，在接下来的日子里，还有一个又一个惊喜在悄悄地等着我。

我是乒乓球爱好者，休闲的时候喜欢到会所与朋友们打打乒乓球。这两年随着会员的增多，以



## 会员佳作



(编者按)作家焦祖尧先生六月份生日,在今年金东方六月寿星集体生日会上,焦老的新作《崖上的树》,作为朗诵节目首次发表。

在深深的大山里,驻扎着一支部队,担负着一项特殊使命。战士和干部,背乡离井,远离亲人,一年又一年,生活在这几乎与世隔绝的大山里,生活在寂寞之中。

清晨,漫山漫坡的灌木丛和野草野花上,闪烁着晶莹的露珠。峭壁旁边有一株高大的泡桐树,开着粉红的花,树冠就成了一片粉红色的云。树下,有一个小战士坐在马扎上看书,金色的阳光,照出他嘴边的茸毛,密密的,软软的,阳光勾出他脸部十分稚气的轮廓。

大概书中什么地方引发了他的想象和思索,他从书上抬起头,看着对面的悬崖。悬崖壁立千仞,顶上竟耸立着几棵高大的松树。松树的根扎

## 崖上的树

进石头缝中,很深很深,有的树根又从石缝中间伸出来,裸露在峭壁之上,弯弯曲曲,然后又伸进旁边的石缝之中。

战士稚气的眼睛,一动不动盯着崖顶上的松树,又慢慢下移,盯着峭壁上蜿蜒的树根。很可能,他把书中的内容和这崖上的树、和深扎在石缝中的树根联系起来,一泓秋水般平静的目光里,似乎起了一点波澜。

太阳慢慢上升,阳光照在战士金色的肩章上,竟照出了一片辉煌,有一只蝴蝶,色彩斑斓,款款飞来,悄无声息地停歇在战士的肩章上。战士还在仰望崖上的树,没有发觉肩上那只蝴蝶的造访……

我来这里出差,清晨我出来散步时,偶然间发现了这个画面。

和团长聊天时谈起清晨散步所见。团长说:“你说在这大山里当兵,就不感到寂寞?那是假的。如果你把大山里的生活和外边千千万万人的生活关系起来,同时也把自己变得更加丰富充实,随时可以去接受更加重要的任务,你就会觉得生命并

没有虚度;不虚度生命的人,是不会感到孤独和寂寞的。”

于是我想起了崖顶上的树,它是寂寞的,但它吸收日月之光华、天地之灵气,巍然矗立在山崖上。

于是我联想到那个嘴边长着软软的茸毛、有一只蝴蝶停在他肩章上、晨曦中坐在马扎上读书的小战士。



## 会员心声

## 养老乐园文明家园——金东方

新中国成立至今已七十周年了。这七十年历程中,由解放前的破旧落后,到如今的现代化强国,我们的祖国日新月异。特别是改革开放的四十年,国家的经济建设突飞猛进,每一个领域都取得了辉煌成就,许多领域还进入了世界前列。中国富强了;世界看中国,刮目相看。



我今天只谈近几个月来我的亲身经历,深切感受。我从2019年2月入住常州的金东方颐养园。在这之前,我听说金东方是一所“养老院”。自从我进入金东方之后,改变了我对它的印象。应该说,金东方是烟柳画桥、风帘翠幕的花园,是老年人丰富晚年生活的乐园,是颐养天年的高档小区。

先说说金东方的环境、格局。一进入金东方,就见到绿树成荫,草坪绿油油,春有桃花杏花海棠花,秋有桂树飘香、银杏叶儿金黄。这里可以说是

天天有花赏,四季有果子。

第二点,说说金东方的人性化管理。金东方每一幢楼均有管家和保安,并且是二十四小时值班。每一幢楼都有电梯,上下楼轻轻松松。家家有门禁和紧急呼叫系统,遇有特殊情况,按一下紧急呼叫,几分钟就有人赶到。道路平坦,夜晚走路不必担心七高八低。有些老人行动不便,开了小三轮电动车出楼道,可以直通任何地方。而且,在金东方花园里,下雨天不用走水路,回廊全部贯通;楼房与楼房之间,还有电梯直达的地下通道,地下通道之间又是全部贯通的。

第三点,金东方的文明卫生方面做得特别强。我从四处观察,颐养园里没有发现一个垃圾堆,处处整洁亮堂,连长廊上的坐凳也没有灰尘。每个楼层底层是没有住户的,均配套了服务功能。底层也都有卫生间,方便老年人。进入楼道不准抽烟,养成了见天空方可抽烟的习惯。

第四点,金东方是文明礼貌的殿堂。第一次进入,保安和善地说:“您好。您到哪一幢楼,找谁?”讲清楚了就可放入。进入楼层,楼栋管家又是一声:“您好,请问找谁?”而且每天进出,保安和管家每天都问候。住户之间,在电梯里,在路上,碰到都会问声好。大家已经养成了这个文明礼貌的习惯。我刚来这儿还有点不适应呢,现在已经觉得大家经常笑容满面,和善招呼,是多么地好。

第五点,金东方功能齐全。住在金东方的人员来自各行各业,有大学教授、有机关干部、有中小学老师、有工人。年龄结构也上下不齐,从九十多岁到五十多岁,都有。金东方从文化爱好、年龄出发,满足了各方面住户的精神生活需求。从歌舞厅到QQ厅,从健身操、打乒乓到太极拳,从越剧、锡剧到京剧,从书法、绘画到摄影,都有专用场地和组织,叫做天天有活动,月月有汇演。老年人的退休生活丰富多彩,这对老同志的身心健康有很大的帮助。

我今天之所以谈这么几个“小点”,说明了我们社会的进步,而且进步得这么快,这么好。颐养天年,老来享福,不是空话,已经成为现实。老者可以安心养老,年轻人可以放心上班。金东方是一个大家庭,我爱我的家园。

(陈元)

## 尊贵和卑微

最近在浴室亲历了两件事,让我十分感激。一次去服务台取牌,小姑娘突兀地站起来向前看,犹豫了一下才坐下来,轮到我去取牌时好奇地询问,小姑娘说:“以为奶奶推的是轮椅,想为她换个方便启用的柜子,一看是小推车就罢了。”

第二天我有意问她姓什么,“顾,照顾的顾”一股暖流顿时涌上心头。

还有一次洗完澡更衣时,看到服务员小范一边帮那位奶奶穿衣,一边闲聊:“我从不觉得自己的工作卑微……”说着无心,听者有意。特别听到卑微二字,有点意外,我就认真地听了下去。刚才那位家政服务员对被服务的老人推推搡搡重手重脚的,还嘟嘟囔囔发牢骚“倒霉了打这份工,又辛苦又被人瞧不起。”

小范说:“我虽在这里干活,却从不觉得这份工作卑微,人人都有父母,我把老人当作自己的父母长辈,把他们照顾好,心里很高兴。”朴素的语言让我动容,不禁在心里为她点了个大大的赞。事实上,她也这样做了。据说27日晚上一

位阿姨晕汤,小范立即联系保安把他送去抢救,当晚下班直到第二天早上都不放心,特地去医院探望了。

金东方家园有二十多幢楼,里面究竟住了多少老人,我不知道。可是哪家哪户缺得了照护?正是有了这样一支经过严格训练和精心培训的年轻队伍,从各个领域全方位地关爱和呵护着,才有了我们每天的安心、放心、舒心和开心。所以我们都应该心怀敬意,心存感激。

就我们家庭而言,每周的清扫工作让我们有干净的家庭环境。体贴的小张有空余时间甚至把我们的碗洗了,鞋刷了,厨余也带走了。我们六号楼近二百户人家,每天有多少琐事俗务需要处理,单身老人要招呼,堆积如山的快递要通知,还有数不胜数意想不到的困难要解决,甚至有些小小的矛盾也要应付化解,而管家们事无巨细,毫无倦容,微笑应答令我佩服。电视机坏了,微信断了,一个电话,小樊赶来了,一查一问,一屁股坐在地上打开光纤信息入户箱,开始了检查修理。我找工程部小周要个视频截屏,下载个喜

马拉雅APP,二话不说,放下手头工作马上帮我处理,还加了微信,说有问题可以及时联系。

五月份,朗诵协会要搞个户外沙龙活动,选择了三期的“沁芳亭”,徐瑛经理立即带了好几位工作人员来洒扫庭院,不但亭子里窗明几净,亭子外嘉善初放了干冰,那天细雨蒙蒙,仙雾缭绕,会员们在这样的氛围中,个个情绪饱满,发挥的淋漓尽致,活动非常圆满……像这样的个例,我像每个会员都能随口如数家珍,我们之所以能从生活中,精神上这样如意、快乐和惬意,能少得了这群朝气蓬勃的、有使命、有责任、有担当的服务人员吗?所以无论他们在什么岗位,干什么工作都是尊贵的,我们都充满了敬意和谢意。同时,大家的任何付出也是值得的,因为“授人玫瑰,手有余香”。因为心怀仁爱,人格才尊贵!

向你们致敬!金东方的全体工作人员。

(李宁)



作品选登

金东方数第一

(上海方言说唱) 刘秀兰

金东方来数第一，领导带头创奇迹；
样样活动有新意，丰富多彩好来喜。
金东方来数第一，精神文明牢牢记；
邻里相帮家和睦，小户大家多亲密。
金东方来数第一，养老模式最强的；
勒勒屋里上大学，大舞台哪看表演。
金东方来数第一，交关精英到此地；
琴棋书画样样会，跳舞唱歌勿稀奇。
金东方来数第一，身体健康是关键；
健身器材样样有，大球小球到处见。
金东方来数第一，安保措施很周全；
廿四小时有人管，放心大胆旅游去。
金东方来数第一，好人好事讲勿及；
优秀会员交关多，层出不穷多来喜。

我的一天

(生活组诗) 汪松年

一、晨练
走完内环接外环，路路畅通皆平坦。
景美花香沁心脾，益寿延年很自然。
二、早餐
时过七点进餐厅，点心出笼热气腾。
品种繁多任选购，包子蒸高韭菜饼。
三、听课
老师解读《红楼梦》，溯古道今有学问。
金钗虽美磨难多，曹公笔下难留情。
四、喝茶
午后同喝功夫茶，天南地北把话拉。
谁家送上小点心，大家品尝客气啥。
五、弹琴
夜晚降临灯火明，楼栋响起电子琴。
我当伴奏众人唱，只为迎接“520”。

颂金东方旗袍秀《满园春色》

(二首) 黄有庆

天外仙曲绕舞台，一群身穿五光十色锦缎绣花旗袍的仙女飘然而来，微笑着用凌波微步走出蝴蝶形，长虹形，燕飞形，雁队形等各式各样队形，表达了旗袍锦绣美、腰身曲线美、舞步轻盈美、洋溢心灵美，各式队形美。让人得到无与伦比阴柔之美的享受。体现了中华民族老年人(其年龄平均为六十五岁)返老回春的艺术魅力，远胜于任何年轻的外国走秀，故有感而赋之。

(一) (二)

锦绣旗袍秀气连，灵腰细步似婵娟。天外笙歌绕舞台，一群仙女下凡来。青春再现心舒畅，魅力东方世界妍。柔腰轻步微微笑，魅力迷人幸福哉。



结伴养老 写给爸爸和他朋友们话

各位嘉宾，各位亲朋好友：

感谢诸位的到来。我代表家父陈元的子女，向今天在座的每一位长辈、亲朋好友表达谢意。

我今天想说三点——

第一点：爱着我们的人，他(她)的希望是什么？

当我们的亲人，或者自己，在经历创伤之时，我们都要勇敢地直面创伤。尽心尽力地诊疗创伤，爱亲人，坚强自己。

如果我们认为，最亲爱的人已经不在人世，我们已经永远失去了她，而由此陷入无尽的悲伤，黑暗自己，影响周围，那么我们就在与她的思想之间、在与她对我们的爱之间，挖掘了一道鸿沟。这对她，对我们自己，都毫无益处。

其实，我们能够为她继续做的最好的事情，就是记住她带给我们的美好，她对我们的积极影响，继续向前——也就是：延续她所带给我们的生命和生命力。

所以，我可以坚定地告诉在座的您：爱着我们的人，必然希望我们继续平安、健康、快乐。

第二点：生命来源于什么？

我自己也是人到中年，对生活有一种体会：那就是我们的思想情绪，每时每刻都在起作用，在影响我们的健康和成功，无论我们的身体是睡着了还是醒着。

比如，如果我昨天因操劳过度而虚弱，那么不要将这种虚弱的思想情绪带到今天的工作状态中。否则，就会重复以往的虚弱和麻烦。

我们的记忆已经够多，如果任由悲伤、压抑的情绪滋长，它会成为遮住整片天空的乌云，使我们的生活变得压抑，从而影响健康。所以我们要记住过往的美好，同时吸收新的思想，让记忆更新。

作为子女，我看到天赐善缘，家父陈元和洪阿姨结伴养老，体贴互爱，健康生活，营造了新的美好。他们的健康愉快，是给我的最好安慰与支持。

所以，我内心的表达是：生命来源于向前看，带着期望，保有活力，寻求

更好的结果。

第三点：年轻人在乎我们的是什么？接着说第三点。

一个人的思想精神，是具有力量的，而且可以影响到千万里之亲人。从小，不管是我小时候在湖塘，还是后来来到南京读书、工作、成家立业，家父家母乐观、善良、开朗的精神，都影响着我，给我以力量。

现在家父78岁了，他很少跟我谈起“在我年轻的时候”怎样怎样，而是经常说明天我要到哪儿玩几天，和票友们、和朋友们一起；经常说，这个节日，你回来吧，亲亲眷眷们要聚一聚。

再举个例子，我爱人的舅舅71岁，去年因为腰椎问题动了外科手术。不是微创，而是手术刀的大动作。手术前被告知，要么成功，要么从此瘫在床上。于是舅舅花了大几千，到健身馆买了五年的健身卡，准备术后用。术后他躺了整整三个月，同时做康复训练，现在已经一周四五天去健身馆跑步了。我们去看望他时，他说：人要向前看，等这个健身卡用完了，我76岁，再买张十年的健身卡，一直用到86岁。

家父和舅舅的例子，激励着我。如果我们总是回忆过往，就好像我们已经衰老得不得了了一样。实际上，不停汲取这个世界的朝气，我们的生命力可以继续得到增强和改善。生命力就是不断增长的新思想与新活力。

在座的基本都是中年或者老年，我自己也是人到中年。所以，我要宽厚地表达我的体会：对于身边的小年轻来说，他们并不能看到我们年轻时的样子，他们也不会在乎我们三四十年前的样子。他们在乎的是现在，现在我们怎么影响他们。我们要展现给他们的，是现在的平和、乐观与精彩。

所以，希望我的伯伯叔叔、姑姑阿姨，所有的长辈们，无论您在哪里休息，每天醒来，看到太阳升起，无论阴晴，都能够觉得这是一种欢喜，都可以放松身体和精神，自由自在。祝您诸位今天愉快，每天健康。祝愿家父和洪阿姨体贴互爱，万事大吉。

感谢您的到来。谢谢。

(陈元的女儿 陈莉)

晒衣架们的对话

某号楼前晒衣场上，晒衣架们正在议论着晒衣架的问题。

甲：“老弟，金东方领导把我们晒衣架兄弟们安置在这里，很受会员们欢迎哦。特别是黄梅天到来之前，知道大家需要有多多个地方能晒晒被子、床单、棉衣之类，这下方便多了。”

乙：“是呀，许多老人总是一边晒东西一边说着类似感谢的话。可也有些老人反映，他们经常遇到令人难堪的事，往往抱着被子、床单从高楼上下下来一看，晒衣架上已经满了。有些晒的东西真让人哭笑不得，汗衫、短裤、拖鞋，甚至有碍观瞻之物都挂得满满的，晒衣架上别无空处了。”

丙：“这些小东西自家阳台上完全可以晒的呀！”

乙：“怎么说呢，按说晒衣架人人都可以用，先来后到本无可厚非。可是也该想想别人的需要呀，人人为我，我为人人嘛。你把那些不需占用晒衣架的小东西晾在别处，不是可以让更多的老人晒晒更需要晒衣架的东西吗？”

甲：“老弟，可不能一概而论。其实金东方好多老人都非常注意这些，他们就从来不把小东西晾在晒衣架上”。

丙：“对！这样的老人才叫风格高尚。小小晒衣架，说明大道理。”

(胡友艾)

简讯 金东方餐饮部推出“状元宴”

“好好念书”、“天天向上”，古往今来都是读书人普遍的求知态度，而“金榜题名”则是学子和家长相同的心里期盼！浓情七月，金东方餐饮部特地为今年会员家庭和亲朋好友的高考学子准备了主题状元宴，并为每位中榜学子穿“官服”、戴“官帽”，举办送金东方镇纸活动的仪式。



状元宴分感恩师宴、金榜题名宴、前程似锦宴等多种佳肴组合。感恩相约，同窗欢聚；金榜题名，不忘恩师；前程似锦，亲友共贺。

高考只是人生成长过程中的一个仪式，完成高考只是给孩子的“十年寒窗”写了一个逗号，进入大学则又是面对一个人生舞台。金东方大力倡导和践行孝文化，本着“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的仁心，存其真，守其善，尽其美，全心全意传导中华民族孝文化，欢送高考学子从金东方出发，踏上更高、更远的学习之路。我们在金东方等着您学成归来。金东方的学子们加油吧！

欢迎各位会员预定。订餐电话：13961465708王经理。(中心营销部)



# 我爱我家 我做典范 谦诚文明 博爱包容

## 本报述评

### 金东方：对高空抛物说NO!

近期，“高空抛物”现象在网上引发热议。

6月13日，深圳福田区一小区发生惨剧，一小孩在小区内与母亲同行时，被20楼坠落的窗户砸中，后不治身亡。

6月19日，南京鼓楼区发生高空抛物伤人事件，一名女童被砸中后当场倒地失去意识。

7月11日，济南槐荫区匡山琪鑫苑小区有三把菜刀从楼上掉下来。

7月14日，郑州秦岭路附近一小区，奶奶带着两个孙子在楼下乘凉，楼上飞下来的锅落在他们不足2米处。

种种离奇的高空抛物现象在现实生活中反复上演，让人既恼火又后怕。要知道，20克的一张麻将牌从20楼飞下可致人骨折；巴掌大的西瓜皮从25楼飞下如击中头部可致人死亡；4厘米长的铁钉从18楼甩下可插入颅骨；空易拉罐从25楼抛下可致人死亡；鸡蛋从18楼抛下可砸破头骨，从25楼抛下可致人死亡……

也许在媒体上看到这些新闻报道，我们还会觉得那很遥远，没有切身体会。然而当这种不文明现象就发生在我们身边的时候，你是否会深恶痛绝？

2019年以来，颐养中心有据可查的高空抛物事件至少发生了4起。2月24日，医院住

院部有人将垃圾从高空抛下，散落在一楼绿化带。2月26日，二楼某会员家花盆坠落路面，险些砸中正在散步的行人。3月12日，一楼某会员家花盆坠落楼下，砸在楼栋正门口。6月2日，二楼有人从高层抛下烟头，将楼下晾晒的被子烧了一个洞！

什么样的人高空抛物？无非有两种：一种是主动抛物者，这种人平时懒惰随性，乱扔东西，言行举止不讲究，素质较差；另一种是无意抛物者，这种人粗心大意，安全意识淡薄，不管理好自己的物品，给别人带来了安全威胁。这两种人无论是哪种，对我们金东方的社区文明，都是极大的挑战。

律师表示，高空抛物如果致人伤亡，会产生一系列的法律问题。根据我国《侵权责任法》规定：行为人因过错侵害他人民事权益的，应当承担侵权责任。高空抛物致人损害的，无论抛物人是故意或过失，都要承担民事侵权责任。高空抛物致人伤亡事故，符合犯罪的构成要件的，抛物人除了承担赔偿责任受害人经济损的外，还可能被追究刑事责任。

禁止高空抛物，不仅是公德，也是每位金东方家人应尽的义务。珍惜自己的幸福生活，珍爱他人的宝贵生命。做文明的金东方人，我们要对高空抛物说NO!

## 说说养狗那些事

金东方的微信聊天群里，家人们对养狗的问题发起了大讨论。有人说，狗在半夜里嚎叫，影响睡眠，狗随地大小便破坏环境；有人说，要请打狗队来处置，谨防疯狗咬人；还有人说，放了可怜的狗狗一条生路吧……

这已不是第一次讨论，家人们对养狗的看法差异很大，没法统一。爱狗的人爱得要死，恨狗的人恨得要命。七嘴八舌的发言，似乎都有道理。今天不去评价各人发言谁对谁错，只来看看狗狗给我们的家园带来了什么。

有人拍摄到一组照片，前景是风雨连廊里一坨特写的狗屎，背景是遛狗女士婀娜多姿即将离去的背影。如果单从摄影的角度看，这是一组好照片。它用无声的语言反映一种事实，也淋漓尽致地诠释了美与丑。女士的背影是美的，狗狗留下的便溺，让人不舒服。

金东方曾多次组织相关人员召开会议商议解决办法，然而还是存在一些问题。在养老项目规划之初，为了满足各类人群的需求，金东方确实充分考虑了爱狗人士的感受，所以在早期的会员合同中，只禁止了饲养大型宠物。颐养中心运营后，多数会员对养狗表示反对，金东方征集了大家的意见后，在后期的合同中明确规定禁止饲养任何犬类。

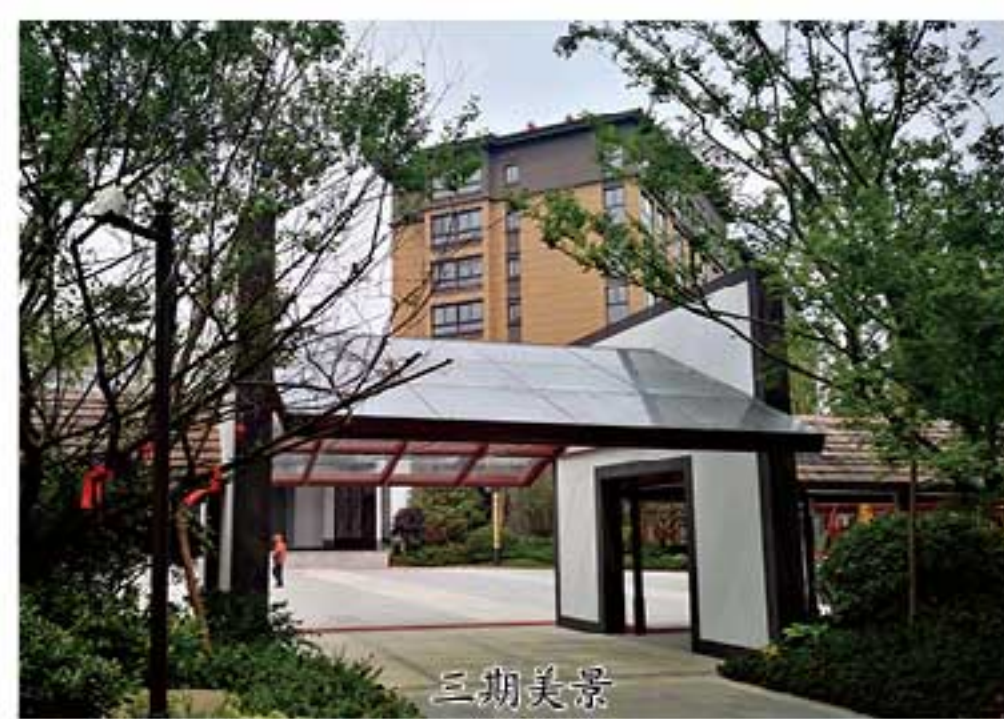
于是出现了这样一个情况：少数早期签约会员，可以养小型犬，后签约的绝大多数会员不能养狗。基于对会员合同严肃性的尊重，金东方对前期已经签订的合同遵照执行，允许这些会员养小型狗，同时对养狗的安全措施和范围提出了具体要求。在后期签约的合同里，养狗属于违约行为。经过一系列举措，绝大多数会员都能遵守合同约定。

金东方为广大家人服务，同时也承担着园区行为规范的管理责任。倡导“我爱我家，我做典范，谦诚文明，博爱包容”的家风，吸引了来自五湖四海的老年人。素不相识的人们走到一起成为朋友和家人，是缘分。我们在和谐的家园里共同生活，希望每一位家人都能健康、安全、幸福。毕竟，安享晚年是我们的共同目标。

但是，让人人都安享幸福生活的前提是：共同遵守合同约定，传播文明家风。关于养狗的管理，近几年来金东方一直在努力。少数人不自觉看护好宠物，给他人带来不便。有人遛狗不拴绳子，放任小狗在崭新的地下车库拉屎拉尿，有人避开保安视线，用轿车把违规宠物带进园区……这些都让服务人员、管理人员防不胜防。少数会员我行我素，为了自己的爱好不顾他人反对，不惜违约偷养，已经严重破坏公共环境，影响了家人们的心情。

我们都说狗是人类的朋友，它可爱、忠诚，可是狗也长着锋利的牙齿，“咬”是它的一种天性，我们没有办法扼杀这种天性。金东方是养老社区，很多老人对狗有天生的恐惧症。在我们的园区已经出现过狗吓倒老人致伤和狗抓伤人的安全事故，真的不希望再有类似的事件发生。

(怕狗老人)



三期美景

### 我与会员六年多

我是一名保洁员。自2014年进入金东方，在中央会所做公共区域保洁，至今已六年了。六年来积累了很多感受，想跟家人们说说。

刚开园那会儿，是我思想最不稳定的时候。作为一个基层劳动者，我并不能确定自己能不能适应这里的环境，能不能跟老人们愉快地相处。

第一批会员住进来后，我的疑虑渐渐打消了。会员们素质很高，和普通的社区相比，真有天壤之别。他们对服务人员很客气，就像对待家人一样。他们遵守金东方的规定，尊重我的人格和劳动成果，让我感动。大家见面彬彬有礼，文明礼貌蔚然成风。

这是家的感觉。这种感觉让我决心踏踏实实工作，为老人做好服务。我感恩会员们带给我的这份美好感觉，默默地干着虽然辛苦却又开心的工作，日复一日，年复一年。

在这六年中，我不断接触各种各样的会员。在茶吧，在清水平台，在餐厅，在厕所，会员们的一言一行尽收眼底。会员的高素质感染着我，激励着我干活更加卖力。

谚语云，人上一百，种种色色。随着入住会员的增多，一些不和谐的音符出现了。有一次，一位会员在餐厅吃完饭，把自带的餐具拿到一楼洗手间的台盆里清洗，洗完后用公用擦手纸把碗筷擦干，用过的手纸直接丢在台盆里面。第一次看到这样的行为，我感到惊讶。

工作久了，我和同事们也发现了一些不光彩的奇葩事。我看到有人把厕所里的公用卫生纸、擦手纸偷偷放进自己的包里，迅速离开。有人把餐厅的碗筷带回家，占为己有。有人把拉了大便的内裤放在台盆里。有人在餐厅吃完饭后随意吐痰……一些人爱扔垃圾，在电梯和会所地毯上，越来越多剔过牙的牙签，有的折成一小段一小段扔在地上。我真怕哪天牙签掉到电梯缝里，挡住电梯的运行。

有同事告诉我，在楼栋和其他公共场合也有一些不文明的事情发生。有人把烟头扔在地下车库车轮边或者林荫道的草丛里。有人从超市买菜回来，就在长廊条凳上捡菜。有人在食堂就餐，餐后餐具不放到指定位置。有人把小狗带进会所。更有甚者，某人“很讲卫生”，在公共厕所如厕时，嫌弃别人坐过的马桶垫脏，于是想到了“聪明”的办法：双脚穿着鞋子直接站在马桶垫上，把坐式马桶变成蹲式便池，结果好好的马桶坐垫被踩断。

不文明行为有损金东方的会员形象，但是邪不压正。金东方还有更多高素质人群，在用实际行动为金东方争光。在会所大厅里，电子显示屏写着我们的家文化。会员们拥护家文化，践行美德，时时刻刻同不文明行为做斗争。

二楼的赵阿姨，一个八十多岁的老人，她每天把自己收拾的整整齐齐，不仅自己爱漂亮、讲文明，还敢于同不文明行为说不。每次赵阿姨在洗手间看见有人抽很多擦手纸时，都会上前劝说，不要浪费纸张。勤俭节约，爱护环境，正能量在赵阿姨身上满满体现。

六号楼有一位八十多岁的周姓老人，听说是觅渡桥小学的退休教师，他每次来会所，都会让我肃然起敬。尽管老人家腿脚不便，需要借助轮椅才能活动，但他对垃圾的处理从不马虎。每次有了垃圾，他总是步履蹒跚地挪移到垃圾桶旁，轻轻投放进去。

如今上海整个城市都在垃圾分类了，这是城市文明的重大进步。我想，我们金东方有这么好的社区，这么多高素质人群聚集在一起，难道不应该注重社区文明和个人素养吗？一言一行见素养，细微之处显真情。这么浅显的道理，个别不讲文明的会员应该要懂得。

(肖东)



(二楼公共区域卫生间内被踩断的马桶盖)



## 金东方院区护理部主办省级继教班



6月8日,由常州二院金东方院区护理部主办的省级继教班《紧密型医养结合下老年健康照护模式培训班》在阳湖院区八楼会议室顺利举办。中国生命关怀协会医养照护与人才培养专业委员会副主任兼秘书长唐一琴、市二院和金东方院区相关领导参加了开幕式,来自全国各地经验丰富的老年护理界专家以及具有丰富临床经验与学术功底的医学专家亲临授课。

常州二院副院长王勇为开幕式致辞。他指出,常州二院金东方院区护理团队在与本部保持同质化管理基础上,不断探索专业化医养结合的道路,致力于培养老年医学护理人才,希望通过此次继教班学习进一步提升创新模式下老年护理服务质量,搭建更广阔的老年护理职业舞台。

本期继教班以医养结合新模式下老年护理人才的培养和老年

健康照护为主题,专家们先后对该领域的前沿理念和创新经验进行分享,学员们收获颇丰。大家纷纷表示,通过此次学习,他们对医养结合、老年照护、康复护理有了更深的理解。

唐一琴主任对本期继教班的举办给予充分肯定。她鼓励学员们充分发挥金东方医院的医养结合模式优势,大胆创新,积累更多经验,全方位提升老年长期护理水平和生活照护水平,更好地为老年健康贡献力量。

(金东方医院护理部 供稿)

## 情满“金东方”——护理院工作二三事

幸福两院

## 美丽天使徐静琪

一晃儿在这里做“一对一”护工半年有余,心里是想法多多。金东方和别的地方真的不一样,浓浓的真情让你不由自主心怀满满的感恩。告诉自己:努力工作,别让介绍你过来的人失望,别让领导失望,别让老人失望……来常州四年多,在某医院做了差不多三年半的“一对一”,今年春节来到这里。做了几天就后悔为什么不早点过来,这几年在别处受的气,遭到的白眼,无理的要求,在这里全都消失了。我能感受到的,是沁人心脾的一股股暖流。

### “年”的味道

俗话说,每逢佳节倍思亲,过年了,对一个外地来常州打工的人来说,有人关心一下,心里会很感动。在以前的单位过了两个春节,没有一个人来问问你,哪怕是问问你过年哪里过啊、吃什么啊,都没有人理你。有的只是趾高气昂、吆五喝六……可是在这里,待老人吃完年夜饭后,又专门给我们准备了一桌丰盛的年夜饭,院领导亲自过来慰问,院长、食堂经理很多人过来嘘寒问暖,陪我们一起过年,真的让我一个人偷偷地流下了幸福的泪珠儿。

### “粽”叶飘香

端午节,护理院组织老人们包粽子,健康部领导也没有忘了我们。给我们发了粽子、咸鸭蛋,让我们这些外来人员心里热乎乎的,说明了金东方护理院拿我们当亲人,一个粽子虽不值几个钱,但我们拿在手里,心里热呼呼的……

### 人间真情处处浓

金东方会员、离休干部赵美达老人住在护理院十三楼,因胃部原因于今年4月22日在金东方医院做了手术,我全程陪护在他的身边。手术后的第三天开始,护理院这边的床位医生万瑞英、护士长孙惠惠、心理咨询师、护士、护理员李俊华大姐,还有院办的小董等等,基本上每天都有过去看望的,让赵美达和同是离休干部的爱人奚珊秋老人感动的热泪盈眶,还没等拆线赵美达老人就强烈要求转回护理院。特别是回来那天,护理院王主任亲自去医院和医生沟通、交流后续治疗方案,并且亲自送回护理院十三楼。护理员张大姐把床单被套都换了新的,在床边等着老人,把老人家安顿好……看到这些我心想,是什么能让这些人做到这样呢,这就是人们说的“人间真情”吧。这些人跟赵美达老人并没有亲属关系,可是他们所做的这一切都像是在对待自己的家人,让人忘不了。

现在我们陪他们二人一起在护理院十三楼,每天医生护士不停地过来观察,有什么情况,随叫随到,二位老人每天都开开心心的,我也替他们高兴。

以上几件事情是本人亲身经历,说出来与大家分享。金东方浓浓的真情让人感动,让人充满力量,盼望着满满的正能量一直传递下去,愿金东方越来越好。

(王春明写于6月25日)

我是金东方护理院六楼16床杨亚春的老伴,已在护理院陪她一年有余,在此期间给我印象最深的就是徐静琪护士。她虽然没有明星的美貌,却拥有一颗充满爱意的美丽心灵。她热爱本职工作,对在她护理病区每位老人的病情及特殊护理要求都了然于胸。我和15床家属李兆祥先生等人在一起交谈时说到她,大家都是点赞——爱心满满的美丽天使。

当我们走过护士站时,经常发现她在指导新上岗的姐妹如何防止配药过程出现差错,哪些药需要磨碎给病人服用、如何核对病员信息及床位号等基本要领。每当护工在工作中出现困难,或对病员出现身体突发状况束手无策时,她都会及时赶到床前帮助指导,并协助医生迅速解决问题。当有家属带着求助的目光找到她时,她都会主动询问:有什么需要我做的吗?并立即赋予行动之中,使求助者感到非常暖心。

她对每位老人的护理方法也很有特色。她来到床前总是先安抚交流,再打针换药,和蔼可亲的态度让老人先放松了心情。特别是遇到技术要求较高的操作护理时,她总是第一个站出来“我来吧”,娴熟的操作技能让病人减少了过程中的痛苦,出色的表现代表了金东方护理院的水准。她做人也很低调,每天默默地工作,从不见她抱怨啥。我们家属只要看到她在,无言地就是觉得很安心。

最后,衷心的祝愿她在院领导的有力指挥下,百尺竿头更进一步!也祝福金东方护理院的发展前景越来越美好!

(刘铁生)

## 夸夸咱楼的好管家

金东方颐养中心是老年人的家。这个家庭,家规严格,所有工作人员都要严格遵守“会员至上,微笑服务”的家规,每幢楼房都安排有管家为老人服务。

我们六号楼的管家李召云,自开园起就在这里工作,是一位资深的金牌好管家。她热爱本职工作,每天十二小时繁琐的事务,她精神饱满又有条不紊地完成,微笑服务、嘘寒问暖,把老人当成自己的亲人。

六号楼有四多:住户多(目前住有163户人家)、年龄大的人多、单身老人多、每天来往物流、邮件多。另外,日常很多事情,大家都愿意找她帮忙。例如:手机出了故障,不会使用时,找小李;要发货物或寄邮件,找小李填写单子,帮忙发出去;房间电视出了毛病,让小李先去看看,再找专业人员修理;有些老人没事时,找她聊天,说说心里话,因为老人们感到小李就是他的亲人。

六号楼是一个大家庭,人口多。小李就像是一个活字典,对每户老人家的情况都了如指掌。来访者问到哪一户,她都能倒背如流,回答得清清楚楚。经过大厅的老人,她都是“爷爷、奶奶、叔叔、阿姨”亲切地问候。如果有快递,提醒他们取走。有些老人腿脚不方便,她把东西送到老人房间。对于单身老人,每天都要联络,如果上午九点前没有见到,她会持续打电话,直到联系上,这个工作不能有丝毫马虎,都有登记。

我曾多次见到,个别老人因为爱忘事,或

对一些事情不满意,找到小李发脾气,讲一些很难听的话。她耐心的听着,微笑着解释,让老人情绪平息下来。小李受了委屈,泪水在眼眶中打转,强忍着,她说,“这是我的工作职责,我谅解他们”。

李召云是一位老管家,她身边经常调来新管家与她配合,他们相处的像亲姐妹。她耐心地“传帮带”,帮助他们熟悉环境,给他们介绍管家的规定,使他们很快的进入状态,能够独立工作。这些管家,经过一段时间,都深受老人们的喜爱。今年初,因为要回家带外孙女而辞职的张文英,在这里工作一年,大家都舍不得她离开。现在,她有时间时,还经常回六号楼看望老人们。新调来的管家赵珍娟,经过两个月的时间就熟悉全部工作了,可以独立值班。他们俩配合很默契,工作很出色。

六号楼的文体活动丰富多彩,重大节日均组织大家庆祝活动。平时,上下午在楼下集体做操,晚间组织一小时舞会,每年一次健步走,这些活动都是管家与会员代表共组织完成的,深受大家欢迎。

几年来,小李做出的成绩是有目共睹的,在金东方会所悬挂的锦旗墙上,有两面锦旗是六号楼会员送给她的,她和老人们不是亲人胜似亲人。

愿金东方今后培养出更多的优秀管家,使老人们居住在金东方感到安全、舒畅、愉快、幸福!

(六号楼 李子)

## 三期工程的那些事儿

金东方三期工程于2019年5月顺利交付了,看着会员们欢天喜地的搬进新家,作为一名工程人,我的内心不禁感慨万千。每次站在办公室的窗口极目远眺,看到一幢幢并列交错的建筑物,看到一株株明艳盛开的荷花,看到一个一个精神焕发的老人,心中的自豪感便油然而生。

三期工程总建筑面积85840.33平方米,2017年7月正式开工,2019年5月交付,项目历时近两年。完美的工程建设离不开领导的严密部署,离不开团队的紧密配合,也离不开每一个工程人员的艰苦付出。同事们顶着严寒或酷暑在工地上摸爬滚打,一点一滴,一砖一瓦,从未间断。回想起刚刚过去的一幕幕,像放电影似的从我脑海划过……

还记得那是一个周五下大雪的冬天,天空中飘起了鹅毛大雪,呼呼的北风吹着人们的脸庞。由于时间紧,任务重,为了不突破验收节点,金东方施工现场一线工人冒着鹅毛大雪在户外搭着棚子继续施工。大

家的目标只有一个——确保景观工程按时完工。工人们个个摩拳擦掌,认真作业,管理人员在现场巡查,不到位的地方及时督促整改,抓工期的同时保障工程质量。尽管户外大雪纷飞,但是每个人似乎都忘记了恶劣天气的存在。在全体工程人员的努力下,景观工程在这个寒冬按进度节点顺利完工,并且通过验收。

工程人员常常给人一种刻板而又严肃的印象。因为工作的原因,我们的形象可能不是最光鲜亮丽的,我们的穿着也可能不是最潮流时尚的,因此网络上常有网友自嘲说“学土木的就是又土又木”,从夏天被晒黑的皮肤,从冬天被北风吹红的脸颊来看,我们真的是“很土很木”,可是自从选择了工程这一行,我们从未后悔。

作为一名金东方的工程人,能为会员们建设高品质住宅、打造优美的生活环境、提供五星级的保障和服务是我们的责任也是我们的荣幸。我是一名工程人,我骄傲。

(张鹤)