

我与阳光的故事

阳光十年·温暖同行 / 第一期

亲爱的阳光家人们：

时光荏苒，阳光已陪伴大家走过了十年的温暖岁月。在这十年里，我们共同见证了成长，收获了友谊，也书写了无数感人的瞬间。在这个特别的时刻，我们想与大家一起回顾那些与阳光相伴的美好故事。

我们将分享九篇温暖的故事，分三期在微信公众号发布，每周一期，与大家一起重温那些珍贵的时光。本期，我们为大家带来以下三个作品。作品的发表顺序为随机排列，无先后之分，也无个人排名。让我们一起走进这些故事，感受阳光的温暖与陪伴。

十年征程不容易

阳光一部耆老 丰达明

去年9月20日阳光中心庆祝乔迁新址庆典。大门口有7个花篮、4盆富贵竹，加上其他布置，显得灯火辉煌，气氛热烈，不禁生出许多感想。还记得当年阳光中心开业时，门口只有孤零零两个花篮，我还好奇地弯腰看看：一个是中心的律师团队送的，一个是附近一个韩国老年中心送的。如今真是今非昔比，换了这么大的地方，配备了这么完善的设备。加上员工殷勤的服务、司机细心的搀扶、老人满意的笑容……十年征程，不容易啊！

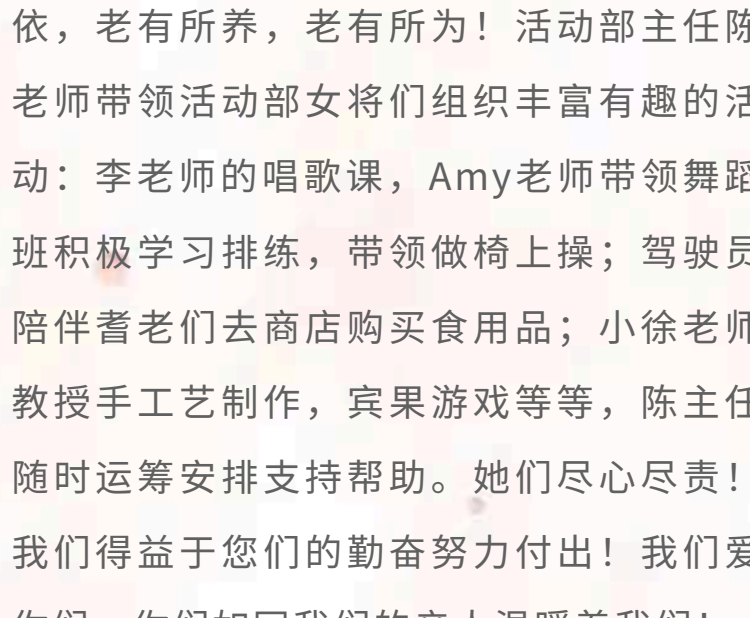
阳光通过各种活动满足老人们的不同需求和兴趣，其中我最喜欢的是由阳光活动部和唐老师策划的文化讲座（以前叫文化沙龙）。这些讲座秉承“科学保健，文化养生”的理念，内容丰富且富有意义，深受大家喜爱。阳光中心的文化讲座有三个特点：1. 广泛邀请各领域的专家学者，开展有益老人身心健康、受到老人普遍欢迎的讲座。2. 鼓励老人主动分享自己喜欢的兴趣活动，如种花、钓鱼、健身、烹调、剪报、收藏等等。3. 十年来一直坚持，从未中断。即使中心因疫情受到影响，唐老师仍组织员工坚持线上讲座。这样的文化讲座，其他中心都没有。

有一些老人中因病无法自理的，中心组织一些员工一对一地照顾，搀扶走路和上下车、上厕所、喂饭等等，亲如子女，令人感动。司机小王对老人关心备至，行车时时刻注意老人的情况，甚至连车辆转弯都要提醒老人。她听力很好，在提醒老人系上安全带后，还会再一次仔细检查老人是否系上安全带。我多次听到她说：某某阿姨，我没有听到您系上安全带的声音，请您再检查。我心里常常感动地想：“这样的司机，真是服务到家了！”司机小吴不但搀扶老人上下车，还搀扶一些行动不便的老人过马路，上台阶。他对我说，他一直把耆老们当成自己的爷爷奶奶在照顾。我因为吃饭时常有食物掉在身上，所以用一条围裙。大堂的小马多次主动把围裙拿去洗，晾干后第二天还给我，让我非常感动。这样的例子，在阳光中心可谓不胜枚举，大家都习以为常了。但仔细想想，我们不正生活在一个温暖的大家庭里吗！

但愿人长久，千里共婵娟！-----谨以此文献给阳光成立十周年

暮春有爱，情系阳光

阳光二部耆老 吴传贤



左右滑动，查看更多

阳光养老体系——阳光保健中心的十年，开创者的心路历程充满了艰辛与挑战！然而，通过不懈努力收获的丰硕成果，令人无比欣慰！最受益的，是我们这些在阳光中心安享幸福晚年的耆老们！衷心感谢所有阳光团队的核心领导及其所有员工的辛勤付出的爱心服务与陪伴！感恩不尽！

我是阳光保健中心二部的吴传贤。我在阳光中心度过了温馨美满及被关爱呵护了6年时光。我们二部由苗总经理主持。他热情服务、关怀备至、心系我们，以浓浓的情意带领着各部门的负责人及各位员工尽心尽力为我们提供优质服务。我们平安喜乐，感谢社会给予的大力支持，感谢每位阳光人的无私奉献、辛勤付出、给予我们温暖与关爱！我们在您的支持、鼓励与帮助下健康快乐每一天！感恩，致敬！

每天的清晨从小徐老师分享的中文新闻报刊中开启新的一天！阳光中心是我们的家，是我们的身心港湾，驾驶员是我们每天启航的第一位舵手。感谢每一位的帮助与照顾，让我们开开心心地开启美好的旅程。万分感谢你们理解照顾老人家的不易与困难，全心全意地搀扶上下车，让我们每天准时到达我们的家，享受中心每一天丰富多彩的文化养生生活，让我们老有所依，老有所养，老有所为！活动部主任陈老师带领活动部女将们组织丰富有趣的活动：李老师的唱歌课，Amy老师带领舞蹈班积极学习排练，带领做椅上操；驾驶员陪伴耆老们去商店购买食品；小徐老师教授手工艺制作，宾果游戏等等，陈主任随时运筹安排支持帮助。她们尽心尽责！我们得益于您的勤奋努力付出！我们爱你们，你们如同我们的亲人温暖着我们！

阳光中心看似静静的大厅，却也生机勃勃，同乡知己乡音乡情，情意绵绵；贴心姐妹一边聊天，一边锻炼、散步；钢琴二胡房内琴瑟和鸣，旋律优美，阳光中心教耆老们学钢琴的唐老师及教二胡的夏老师，他俩都是大华府资深的音乐家导师，感激不尽老师们孜孜不倦的教学精神，我们定将此情化作动力，继续努力，珍惜老师的每一堂课。我们是何等的幸运，我们在音乐的海洋里感受到心灵的温暖与美好，我们的心被感动、被治愈！

玻璃房内小徐老师带着心灵手巧的姐妹做红花绿叶好美哦，做大红灯笼好喜庆呀！舞蹈厅内武老师放着悠扬动人戏歌，耆老们跟着老师按节奏拍手并跟着旋律举手投足，他们很喜欢露出笑脸，他们双手的行动改善很多。阳光中心的耆老们乐趣多多，快乐生活尽在音乐及欢声笑语中度过！

请大家分享阳光中心百花齐放中最耀眼的一朵“茶余饭后”，其中寿星谱的整体版面设计，新颖别致，独具魅力，引人注目！苗总经理的贺词充满激情与爱心！谢女士的献诗浩瀚星空、大气磅礴、多彩感言。留得童心在，阳光的人生，永远是春天！感谢精美的版面设计，为阳光中心增添活力与光彩！张大姐说：深深的感恩尽在不言中，预示着阳光中心光芒四射，万分感谢阳光中心全体员工辛勤的付出，知足常乐向100岁进军！我们中心的103岁老人黄大哥说：我以老大哥的身份带领二部的弟弟妹妹们向前走，祝福你们比我走得更稳、更坚强、更远！

交通部张经理带领下的驾驶员任劳任怨，不管天寒地冻，早餐后又赶着护送陪伴老人看诊。有时碰到特殊情况与困难更是一切以耆老们为重。我们能天天到中心，享受各种医疗服务，得到疾病诊治和康复的有效支持，依赖着有经验、有担当的张护士长及护士，带领着护理部全体成员细致入微、和蔼可亲地爱护我们；让我们能定时去医院检查身体，拿到每天不可缺少的药物来维持健康与促进康复；日常的常规检查；突发紧急情况处理等系列的工作内容极其复杂与繁琐，但是护理部做到了，她们默默付出一切，为我们保驾护航！

我们万分感谢、感恩阳光中心每一位干部、员工为我们提供的优质服务和爱心支持！每当我拿起一盒沉甸甸的午餐，心里有种特殊的感动！平时阳光中心早餐、午饭一周不重复，每周六大堂刘经理与陈主厨定会为我们精心设计特色餐，例如：鳊鱼特色餐，鲜嫩鳊鱼，紫薯山芋，油焖茄子，绿色青菜点缀，配上酸辣汤，色香味俱全，凝聚着他们的情意浓浓！

最后，再次感谢全体阳光领导员工老师们，你们把我们捧在手心上，放在心底里，真情相待，辛勤付出，你们的每份努力和付出都化作美好的奉献给了我们，让我们健康快乐平安地在阳光保健养生中心度过每一天！

我与阳光

阳光三部耆老 新福春

“阳光”，一个亲切又动听的名字和多义词，让人联想到温暖、光明、健康开朗、充满活力；用在事物上是公开、透明；阳光是美好，是幸福，是纯净，是温馨，是柔情，是思念和怀想，也是和平。

几年前，在Frederick一所高中举办的公益活动中，与阳光保健养生中心的市场宣传人员巧遇，与阳光的缘分也由此开始。“阳光”让我回想起多年前，天津电视台播放过由相声演员杨议主演的多集电视剧《杨光的快乐生活》，剧情充满了幽默风趣，与天津“哏都”的称谓十分贴切。机缘巧合的是“阳光中心”与相声演员杨光还有一丝联系。

前年夏季，阳光三部正式开张，我们有幸投入她的怀抱，成为其中一员，心中充满喜悦。生活如诗般来临，让我深感阳光的热情洋溢，如闪亮的音符流淌，将心中点染得满目金黄，隽永在心底，明媚了梦想。所以在心旌摇曳时，总爱将这段美好的记忆定格在透明如阳光的日子，挥洒在心上。

阳光，是希望的象征。给我一缕阳光，让我轻松迈开脚步，缓缓地伸开双手，去拥抱这个久违的太阳。在这里，虽然每天升起的是一样的太阳，却有不一样的风景；虽然每天的时间相同，但内容却各异。这里的一切，都在改变着我们往日的的生活姿态；由终日操劳到“饭来张口”；由节衣缩食到免费品尝营养丰富的餐饮；由家务缠身到享受工作人员的照料服务；由平淡寂寞的蜗居日常到集体生活的娱乐身心；由忍受伤病困扰的无奈到阳光医护人员约诊和司机的送医……阳光中心为耆老们的生活带来了质的飞跃和量的提升，怎能不令人感慨？随着情感和认知的转变，我们感受到人生充盈和生命厚度倍增，阳光快乐生活的丰富多彩，让我们的晚年更加幸福。

物质的丰富改善了我们的精神世界，喜悦的心情溢于言表。一双曾经操持家务的双手，开始尝试着拿起笔，用浓墨厚纸书写着唐诗宋词；用多彩的色描绘画着山川河流；弹奏琴键与拨动丝弦，使得原本僵硬的手指逐渐变得灵活而柔软；即使野调无腔，也敢在大庭广众中放声高歌；在节奏的律动下舒展腰肢；用中外的南腔北调赞美着各自的家乡美景；中外耆老相互交流着不同语种的问候；享受众星捧月似的生日祝福；欢庆充满异国情调的节日……阳光的多姿多彩，藉慰着耆老们一颗颗寂寞的心。

春天的阳光有“春晖”的雅称，外面的世界一派生机盎然，在卡洛尔溪河边散步怡情，在贝壳公园踏青聆听悦耳的钟声，在downtown图书馆参观阅览、在展览馆内领略美国内战硝烟弥漫的历史……丰富的生活内容，让我们的生活更加丰富多彩。

盛夏的阳光灿烂明媚，观赏夏花怒放，美丽的花朵千姿百态，柔软了我们的内心；让我们忘却了酷暑炎热。

秋天，天高云淡，我们的心情也格外爽朗。在阳光中心护士的精心呵护下，我们在身心上有了二分耕耘一分的收获，更有了忘记年龄的勇气。

寒冬，暖暖的阳光给予我们不怕严寒的信心，望着车窗外皑皑的白雪，心灵像被赋予了圣洁的洗礼。冬日里许多节日接踵而至，感恩节让我们心怀感恩，感谢阳光快乐生活的美好；圣诞节让我们体会了爱与分享、和平与希望；即将到来的中国乙巳春节更是中国传统文化习俗的展现。

阳光中心“W”标志的接送车伴随我们度过了一年一年的春夏秋冬，虽然经过的路线没有改变，但四季的不同景色却不断呈现在奔驰的车窗外。

只要有阳光的地方，就应该有我们的自信的笑脸；只要有阳光，就不会没有希望。阳光是一剂良药，它能排去体内消沉的因素，让人快乐起来，自信起来。窗外的阳光如金子般的闪耀，如清水般柔和。只要你绽放出曾经那张自信的笑脸，敞开心扉，便能沐浴在无数温暖的阳光之中，体验到无尽的快乐。

在经历了心灵的阳光沐浴，来到阳光中心后，我的身心变化是显著的，阳光的热润气氛使人不再寂寞，心情变得爽朗；阳光的日常使我们的生活更加规律有序；阳光三的人员结构使我们了解更多国家习俗和语言的机会，丰富了见识；深入阳光生活使我们体会到“老有所养”、“老有所学”和“老有所乐”。

我爱阳光，她给了我们温暖，给了我们希望。

感谢三位耆老的真情分享，让我们感受到了阳光的温暖与力量。每一个故事，都是阳光十年旅程中珍贵的记忆，也是我们继续前行的动力。

下一期，我们将继续分享更多与阳光有关的故事，带你走进更多温暖人心的瞬间。敬请期待！

如果你也有与阳光的美好回忆，欢迎在评论区留言，和我们一起分享那些温暖的时刻！

欢迎长按关注我们
感兴趣的耆老和家属请联系
301-250-3555
用心做养老，用爱护健康