

我与阳光的故事

阳光十年·温暖同行 | 第二期

亲爱的阳光家人们：

十年的时光，阳光陪伴着每一位成员走过了无数温暖的瞬间。上期，我们一同欣赏了三位成员的作品，感受到了他们与阳光的深厚情感。如果您错过了上期的精彩内容，[点此链接查看](#)：

今天，第二期的分享正式来临，让我们继续翻开记忆的画卷，聆听更多感人的故事，回顾那些共同度过的美好时光。

本次分享的作品依旧随机排列，无先后之分，也无个人排名。让我们一同欣赏以下三篇作品，感受他们与阳光之间的温暖与牵绊。

七律：阳光中心

阳光二部耆老 李学远

毕生余力荐亲人，
今日阳光座上宾。
不虑锅台调众口，
尽抛繁事逸残身。
看医拿药无牵挂，
歌舞挥毫偷晚情。
十载艰辛功绩在，
芸芸耄耋又逢春。



七律：阳光中心

阳光一部耆老 桂耀林 刘景清

喜庆阳光十周年，
春老员工阖家欢，
互敬互爱人为本，
携手共建幸福园。
安乐晚年夕阳美，
文化养生乐人生，
百尺杆头再奋进，
阳光灿烂谱新篇。

阳光是家园，也是学堂

阳光一部耆老 雨辰

我和老伴是2015年6月进入阳光的，她创建才仅半年。彼时我们都才七十出头，而今阳光喜迎十年华诞，我们也步入了八十开外的耄耋之年。我们陪伴阳光走了近十年，见证了她“开疆拓土”的几乎全过程。如今颇具规模的阳光，人气满满，热气腾腾，依然是我们颐养天年的幸福家园，也是我们学习人生的大课堂。这主要得力于阳光管理层和员工的倾情付出，也因为阳光有着一批把自己活成光的老人。

阳光老人，素养较高，人才荟萃。大家选择在不同兴趣班，学声乐，学歌舞，学戏剧，学绘画，学手工，学摄影，学瑜伽，学太极，学烘焙……老人们老有所学，各有所获，开掘了潜在的资质，圆了往昔的梦想，也丰富了晚年的生活。这是阳光文化养生的特色和成就之一。

我和老伴也收获颇丰。所见所闻所学，让我们感动，并滋养了我们的心智，充实了我们生活，提升了我们的幸福感。我们爱家园的阳光，也爱阳光这所大学堂。

阳光很多老员工，把自己活成了一束光，这光或强或弱，温暖自己，也照亮别人（这里，我专述老人）。在我心中，常常会浮现一些鲜活的影像，在日常生活中，他们普通得不被人注意，没有惊人之举，却在不经意中，闪现了人性的光芒，我借此给他们做一个简单的“素描”。

年近百岁的马大姐，慈眉善目，简朴利索，思维敏捷，关注时政。见到我，总是说，我好喜欢你评论点赞阳光的文章，说出了我们心里话。有时与我相谈新闻，连琼瑶去世，她都表达了难得的少女情怀。有时也与我分享好的文章，复印送到我座位。她腿脚不便了，却还是尽量来中心，她说：“这里温暖，我很高兴。”新年伊始，她感觉今年不会太好，神色有点戚戚。我对她说：“老天会眷顾您的。”她天真地笑着回应：“那就太好了。”一位深明大义的老人。

林大姐，八十九了，瘦小的身材却像青年一般硬朗，内在的活力消减了脸上的皱纹，开朗得好像与苦难无缘一样。其实，她真的是一个女勇士，深爱的丈夫生病多年，她坚韧地用瘦弱的肩膀承载了所有责任，日夜悉心照顾她的丈夫。她习惯了与苦难共处，内心的激情从未消减。只要有护工照看，她就会“偷闲”参加乐队排练，二胡钢琴都是好手，还是京剧票友，频频登台演出。除了中心的多方帮助，也幸亏多才多艺释放了她的沉重。对她的不同凡响，我充满敬佩。每次见到，都要以拥抱向她传递敬意。一位坚强的老人。

酷爱书画的花老，别人以为他另类，其实他就是一位童心未泯的老人。长相犹如弥勒，笑口常开，每天专注在书画室，不停写写画画，不时来一幅写意画，咏一首打油诗，表达他对阳光的赞赏和他心中的诗和远方。尤其是，他会拿着诗画四处“显摆”张扬，得意地供人指点欣赏，毫不掩饰自己的喜在眉梢。一位可爱的老人。

与花老不同的是沉静的丁大姐，简朴得就像邻家老太，八十九了，临摹于右任的千字文，用的赵孟頫字体，就像一气呵成。规格严整，一字不苟，字字道劲，书法家的风范跃然纸上，在书画展中，凸显了其独特的丰采。她起始的童子功，历经几十年的刻苦磨练，都沉淀到了字里行间，造就了她丰富的内蕴和外在的沉稳。一位知性内敛的老人。

九十六岁的许先生，他喜爱游泳，虽年事已高，却表现了与衰老抗争的顽强。即使步履蹒跚，下泳池也显困难，热情却丝毫未减。每次尚能在游游停停中，完成好几百米的泳程。直到中心领导考虑安全和寒冷，劝阻再三，他才勉强同意暂停。他的话就是，“生命不止，运动不停”。春暖花开时，我们也许还会在泳池见到这位不惧衰老的老人。

李老，是一个胸怀坦荡，激情满怀的人，他喜爱曲艺，对快板说书情有独钟。几次上台都表现不俗。快板打得震天响，沉醉其间，有时甚至忘记了说词；朗诵时，对诗句“博闻强记”，背功的流畅让人惊艳。他说“只要认真，什么都能做到”。一位可敬的严谨老人。

富阿姨，也是童心未泯的老顽童，大方开朗，善良淳朴，喜欢不时上台去即兴表演，自娱自乐，引发惊诧，却不惧物议。其实她一生喜爱文艺表演，歌喉不怎么样，却初心不忘。她能以自己的表演引动大家的欢笑，也不失为乐事一桩。她的可爱，正在于活出自我。

书画室油画室有几位“画痴”，电脑室有几位“频霸”，大多为耄耋老人，他们在书画中，在屏幕上流连忘返，专注于自我，沉浸于内心。流光溢彩的画作，硕果累累的著述，制作的APP，都承载了他们的欢愉。好一群安静的智慧老人。

蔡先生伉俪，是阳光的一道风景，他魁梧强壮，妻子小鸟依人，同进同出，鹬蚌情深，让人羡慕。他们为人谦和，彬彬有礼，关心集体，亲爱众人，深受大家喜爱。

宋大姐和两位蔡阿姨，她们先后经历了亲人的离世，却能豁达对待生死，节哀顺变，勇敢地重开新的生活。在阳光家园，从歌唱舞蹈和摄影中找到了新的生活意义。而梁阿姨，以难以想象的毅力与病魔抗争，顽强地抢回了属于自己的生活权利。每天看着她在晨练中的身影，就会深深感动。这是几位令人肃然起敬的老人。

篇幅所限，不及赘叙了。但还有两位我必须赞赏。那就是桂先生和梁先生，他们热心公益，利及众人，具有奉献精神。我曾为他们作过专题点赞。

桂先生看似一介文弱书生，却是书画室“领导”，多年来带领十几位翰墨爱好者游走在书法艺术国画山水之间，与茜阿姨率领的油画室一起营造了阳光浓郁的艺术氛围。特要提到的是，他数年都是阳光元宵灯会的筹办主力。他凭一己之力，提前拟备上百条雅俗共赏的谜语，吸引了大多数老人踊跃参与，给新春增添了不少喜庆和浓浓的年味。他还兼顾原先舞台演出设计，我曾与他多次愉快合作。

阳光室内常年绿树葱葱，鲜花不败，春意盎然。给盆栽浇水、剪枝，灭虫，加肥……，不知始于何时，全由梁仁义先生独自担纲负责。每天清晨一到中心，他就提壶浇水，修整枝叶，就像上岗完成既定工作。几年如一日，毫不懈怠。被赞为阳光的园丁“绿手指”。（搬到新址，他因体力不足，才由魏阿姨接替）。

桂、梁两先生的共同特点，就是心有大爱，儒雅谦逊，默默奉献，低调做人。但他们散发的热情却温暖了大家，利及了群体。我称他们是老人中的“极品”。

阳光老人个性不同，素养参差。但把自己活成一束光的人不少，他们照亮自己，温暖别人，把晚年活成了一种精彩，乐观向上，激情不减，乐于奉献，洁身自律，渴望美好，不惧岁月，享受当下，珍惜阳光。他们展示的就是一幅色彩斑斓的“桑榆未晚，为霞满天”的群像。我赞美他们是乐天的幸龄老人。他们健康的养老风范，构建了一个巨大的能量场，整体提升了阳光老人的素质。有位老人对我说：“阳光人的文化素养就是不一样！”这是她游走了多个老人中心重返阳光的肺腑之言。

作为阳光老人，我是参与者，也是观察学习者。阳光是一个幸福温暖的集体，正气满满的家园，从物质到精神，不仅为我们提供了多元的享受，也为我们提供了学习和观察的实景。这一切，滋养了我们的身心，提升了我们的素养，充实了我们晚年的幸福，真不愧为一所丰富的学堂。仅凭此点，我们就对阳光要特别感激。

在此，我将这群体素描，作为特殊礼物，献给阳光十周年；同时给我们：请珍惜把自己活成一束光的过往；也请把未来继续活成一道光！

感谢三位成员的真情分享，让这份美好更加深刻。下周，我们将迎来最后一期的故事分享，继续感受阳光十年的温暖陪伴，敬请期待！如果您喜欢今天的分享，欢迎在评论区留言。

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