



# 持之以恒 墨香悠悠

## 阳光老人居家生活篇

一场突如其来的疫情打乱了人们原有的生活模式,大家放慢了脚步,平时忙碌的生活状态一下子变得悠闲懒散。很多人由于无所事事而无精打采,也有不少人宅有所乐,每一天都安排得丰富有趣,那么该如何使居家生活尤其是老年人的居家生活充实起来呢?今一起走近阳光老人刘伯伯



伯,看看他宅在家的这几个月都在做些什么。

阳光一部中心有一位耆老,多年来持之以恒,墨香悠悠。疫情宅家期间他每天在书桌前,以书香为伴,以笔墨为乐,读书、写字、绘画、学英语等,把平淡无趣的日子变得别有一番风味,他的生活因此更丰富、更精彩。

时光悄然流逝,身心渐趋丰盈。刘呈博先生,退休前曾是国内一名电力设计院的高级工程师,学经济出身,绘画只是爱好,没有任何基础。自去年3月来到阳光中心后,被这里的艺术文化氛围所吸引,中心举办的书画展、油画展立刻引起了他的注意,骨子里对艺术的爱好,自然而然生发出来。他说,年轻时,为了家庭,辛勤地工作;为了生活,放弃了自己的喜好。现在退休了,有大把时间可以实现年轻时的梦想。在阳光中心,刘伯伯如鱼得水,绘画、唱戏、摄影,各项艺术潜能

得到挖掘和尽情施展,他在



宽

敞明亮的书画室练字习画,短短几个月就举办了个人书画展,作品获得阳光书画人的高度评价;他在阳光的舞台一展歌喉,嗓音明亮高昂,京剧唱腔拿捏到位。刘伯伯还是一位摄影高手,担任阳光摄影俱乐部的负责人,经常参与俱乐部的各项活动和讲座。今年年初,刘伯伯的摄影作品入围“阳光五周年摄影作品展”,悬挂于摄影展厅,作品的光线、角度等完美结合,让人惊叹不已,也为阳光五周年庆增色不少。

疫情宅家期间,刘伯伯经历了短暂的不适后,静下心来,每天读书看报、绘画写作、摄影钻研,还时不时地开嗓、练练声,与同样喜欢唱戏的太太一起合唱一曲,生活惬意

而悠闲。这些多年的爱好,就是刘伯伯信手拈来、消遣时间的最好方式,他将零碎的时光点点滴滴积少成多,沉浸在自己艺术创作的美妙享受中。

疫情居家期间刘伯伯几幅绘画作品寓意深刻:

近日,我涂鸦了几幅画,水平虽不高但情真意切。自古借咏荷赞美君子风度之高品格之美,在这里,以此画赞美阳光中心坚守岗位、兢兢业业照顾耆老的各位工作人员,及居家顽强抗疫的各位耆老;国画葡萄:赞颂阳光诸位耆老在生活和往日工作中硕果累累、多子多福和身体健康;国画锦鲤:



颜色鲜艳

多样,寓意多彩、多姿、多财富,因而又称锦鲤为“风水鱼”、“好运鱼”,以此祝诸君好事多多喜事连连……刘伯伯说,这段时间,本来大家心情就比较压抑,他想通过作品表达真情实感,寓意着疫情终会过去,生活充满了希望。

兴趣是最大的动力,一个拥有健康爱好的老人会用积极、年轻的心态去面对周围的环境,即使是宅家避疫的日子,也宅出了乐趣,宅出了精彩。

