

# “阳光居家生活秀”之雨辰点赞(一)

自三月中旬新冠病毒在美国爆发，阳光中心关闭已经半年多了，这期间中心各部门员工团结一心，不顾风险，从护理、餐饮、活动等各方面全力以赴照顾我们的老人。不能见面的阳光老人们通过工作人员的电话、送餐送药和网络直播课程互动交流，每隔一段时间，耆老雨辰就会把心中的感动和赞美变成文字发到“阳光老人微信交流群”，让阳光的员工倍感温暖。而这一篇篇的点赞短文，亦展示出雨辰阿姨内心的美好、对生活的热爱和感恩。

2020-3-16

阳光抗疫管理层、厨房师傅和驾驶员们：谢谢你们的辛勤劳动，中午由夏经理带领送到公寓的爱心午餐以及附上的温馨提示，让我们这些老人感受了阳光无比的温暖，感动之余，特向你们表达深深的感谢，并在此，也向在台前幕后为中心老人奉献的所有阳光的员工们致敬。还特别说，不仅送爱心餐，还送来日报，帮助大家了解疫情，真的想得仔细周到。你们的奉献大大增强了老人们抗疫的信心。在此向你们鞠躬。



2020-4-15

今天，是因为疫情蔓延，阳光中心关闭一个月的日子。这一个月，中心老人们安居家中，躲避病毒感染，却享受着阳光员工们的无私奉献，你们不顾个人安危，不避风雨，任劳任怨，勤勤恳恳服务老人，对此，我们充满了惜福感恩之心。仅借此时此刻，向你们表达深深的谢意和诚挚的敬意。



今天听了唐渡老师的音乐讲座。内容丰富，涉猎古今中外，他一边讲述，一边演奏，犹如带领大家在音乐的时光隧道上的一次巡礼。谢谢，辛苦了。感谢中心安排的此类益智而又有有益身心的活动。

**音乐文化与音乐养生 Music Culture and Wellness**

“梁”和“簧”有什么联系吗？

有文化的国家，其音乐水准一定很高。音乐与我们生活及宇宙大自然万物都息息相关

“对牛弹琴”，过去说是牛对音乐没有反应，现在证明是有用的，对牛播放音乐可以多产鲜奶在欧洲和日本等国，用音乐种花育鸟也是有效的

2020-6-7

《阳光居家生活秀1——长相思》

听夏教授的二胡演奏，实在是一种难得的享受。长相思的旋律在悠缓中反复回旋，特别感人。谢谢在忙老人们餐饮的同时，还兼顾老人娱乐和精神享受，给大家带来身心快乐。也感谢活动部又开辟了新的网络园地，让久未见面的阳光家人分享彼

此居家生活的乐趣，也为那些爱好广泛、有一技之长的老人提供了展示的平台。

2020-6-17

谢谢啦，观看了唐渡先生指挥的华盛顿民乐团的精彩演奏。“云开疫散”，是十六位艺术家带给大家的美好向往和祝愿，夏全兴先生的领奏，依然独领风骚，其中的变奏，颇有马头琴之琴韵，大大增加了“鸿雁”在草原上飞翔，作为候鸟，离去时的惆怅和回归时的欢快，特别突出表现了这首蒙古名曲的意蕴。非常喜欢，也非常感谢诸位艺术家的演奏。



2020-7-19

《阳光居家生活秀8——二胡独奏：一壶老酒》

子牙后裔的“一壶老酒”让人微醺……子牙后裔多才多艺，能文能武，心态积极，五月份发表的点赞阳光的文章，把阳光厨房疫情期间做的各种美食佳肴一一罗列出来，竟意外成为一篇养生食谱，可见他是一个有心之人，对生活充满激情，为他点赞。祝保持健康好心态。



2020-8-10

《阳光居家生活秀10——冰冰的豆芽》视频，夏冰不厌其烦地演示了自制绿豆芽的全过程。这是要有非常耐心的细致活。在现实条件下，不失为一种自娱自乐又能收获丰收，享受美食的带消遣性的劳动。谢谢夏冰。

自制绿豆芽，有很多种方法。我也试过，非常成功。我用的是一个闲置的烧开水的壶，把盖子拿掉，放上几把绿豆，先用冷水浸泡半天，然后把水倒掉，仅存能基本淹上绿豆的一层薄薄的水，盖上盖子，存放于厨房就行，然后一天三次换水，每次都留一层水浅浅淹上，也是三四天收获，豆芽也长得壮实，绿豆壳都浮在上面。自制绿豆芽，最重要的是保持水分，还有就是严格隔光。如果有绿豆，又有兴趣，大家不妨一试。



2020-8-15

雨辰 07:45

唐渡老师，早上好。你起得真早，大家还在酣睡，你就把精神食粮给送上了。谢谢你自疫情以来，为大家提供的精神盛宴，古今中外，琴棋书画，音乐影视，……全方位为大家展示了人类精神史上的精品，并亲自讲解，大开了老人眼界，提升了老人的认知和欣赏水平，也因此激发了一些老人对多种艺术的兴趣。您以一种别致的温暖儒雅陪伴了我们好几个月，丰富了大家的艺术生活，在孤寂的疫情期间，这对大家是一种非常难得的奉献，当然，也显示了您深厚的艺术修养和艺术品位，对此，在感动之余，也充满了敬意，特向您致敬，致敬！

2020-8-30

刚才看了阳光居家生活秀12《李家兄弟》，感触多，感动也多。李巍作为交通部经理，工作繁重复杂，尽心尽力，尽责尽

职；在家对两个儿子的教育培养，耐心细致，让孩子在利于身心和智力发展的环境中健康成长。内外双重担子在肩，照顾的是老小两代人，又值疫情期间，真的难得。特别感动的还有，透过两个小男孩的才艺表演，室外活动，体育运动，家务劳动……的镜头，既反映了你们家庭对孩子教育的认知理念，也看到了慈父慈母的身体力行，展示了你们一家四口的和谐美满。真的是令人羡慕的温馨的一家。疫情还在，祝愿你们一家安然度过疫情，让两个小可爱能飞得更高更远……看到你们一家，也想到了阳光交通部的所有师傅的家，但愿他们各家也是家庭和美，孩子健康。也希望能看到他们的居家生活秀。



2020-9-1

阳光网络直播课开播以来，以丰富多彩的形式，向老人们提供了多种学习娱乐方式，昨天又推出了新栏目《健康在线》，并由护理部孙莉作了首讲，仅仅一个常见的痛风问题，就用语准确，言简意赅地讲深讲透，犹如上了一课，印象深刻。潇潇说全新的《健康在线》，旨在分享和普及专业医护知识，由护理部和专家录制。在疫情限制就医的情势下，这是一个开得及时并大受欢迎的网课，定将成为帮助老人们在医护误区和疑难问题上解惑的重要平台，我们期待着更多分享，孙莉以精彩的首讲开了个好头，我们坚信下面的讲课也会精彩纷呈。翘首以盼。



2020-9-4

夏经理，一直在群里转发有关老人健康的很多热门信息，比如曾转载过的《决定寿命的不是吃和运动而是……》，以及今天的《老人长寿必须避免的几大问题》，往往都不是长篇大论，而是言简意明，道理深刻，很有启发性，给老人们提供了一些警示。另外每周周末，夏经理都代表中心准时发布通告，坚持数月，告知中心继续关闭以及提供服务的信息，安抚老人，鼓励我们安心居家，参与中心网上的课程和各种活动。让我们得以知情，这也极大稳定了老人情绪。在管理每周餐饮的繁忙之余，夏经理还兼顾这些工作，让老人很感动。可见中心真的是上下一致，团结抗疫，一心为老人健康护航。感谢感谢。

2020-9-5

小左，在疫情期间，是一位挑大梁的员工，网络上的娱乐栏目，她付出了很大努力。先是一周三天，后来改为一周六天，每次活动都能见到她的身影。或是与王丽组合，上下半场教老人们舞蹈，或是与英语课配合，各占半场；后来她又担负了云对话的主持。从周一到周六，很多时候几乎下午都在工作（晚上还得像别的员工一样填写工作简报）。每天早餐刚过，小左的公示就及时出现在微信群里，提醒老人们参与或舞蹈或音乐讲座以及各类活动，通知上的一个太阳笑靥表情简图，就充满了足以感人的温馨。天天如此，责无旁贷。然后自己登场，与老人们共舞，耐心教学，不厌其烦地示范。那种投入和付出，令人动容。有时她还与唐渡先生配合，比如组成电子琴学习班等，最近王丽



眼疾，她又义不容辞地接替她的课，并把瑜伽引入练习……小左怀着热情，怀着善意，尽心竭力地在引领老人们投入健康身心的活动，身体力行，任劳任怨，让许多老人都非常感动。



最近的“云端分享”和“居家趣谈”，虽然起步不久，且由于技术问题，参与老人还不太稳定，但活动部的构想，是为了排除老人寂寞，交流信息，给久居家中老人一个唠嗑的场所。这个初衷很好，“居家趣谈”由陆娅主持，陆娅也定会以她的聪明幽默热情亲和与老人配合默契，而“云端分享”也会日趋热闹。我们期盼它们办得更为出色。在此，祝参与各类活动的老人，真心去感受快乐，去充分利用活动部组织的各类网络课程，让阳光活色生香的丰富生活一扫疫情带来的沉闷忧虑和孤独不安。我因为多种原因，参与不多，但是热心的旁观者，随时为大家鼓劲加油。

最后特别提醒一下，每天唐渡先生清晨在阳光微信群“文化养生台”发出的信息，很值得大家多加关注，这个养生台提供了一系列的“艺术欣赏”：有音乐家介绍，名曲赏析，歌舞声乐，琴棋书画，书法美文，经典电影以及与艺术相关的逸闻趣事……我坚持每天去这个养生台吸取艺术营养，从欣赏唐渡先生当天音乐开始，让新的一天充满美好和欢愉。所以强烈推荐，也真诚致谢。

