

# 过年

励德学院附属励德西潞幼儿园祝所有领导、  
教职员工、家长、小朋友们：新年快乐，心想事成，  
虎年吉祥，万事如意！



# 小康之家

XIAO KANG ZHI JIA

01

2022.01-02

- ◎ 我们的事业正青春
- ◎ 虎年迎春 新年快乐
- ◎ 红星闪闪跟党走
- ◎ 2021 年励德城关幼儿园大事记



小康之家  
FA KANG ZHI JIA

北京小康之家集团有限公司期刊



# 虎年迎春 新年快乐

李媛

春节是我们国家最传统、一年中最隆重、最被看重的节日。记忆中每年的春节都差不多，热闹、喜庆、祥和、万象更新。届时，一家人热热闹闹、团团圆圆地吃上一顿年夜饭。

这几天，小康之家养老椿榆树中心为了迎接即将到来的春节，已经着手开始准备春节的活动。

小康之家养老椿榆树中心贴春联和“福”字，都是出自机构的长者手笔，他们是在活动或者休息的时候来完成创作。

今年是小康之家养老椿榆树中心自成立以来迎来的第三个春节。目前，因为新冠疫情的原因，机构正处于封闭管理中，所以，椿榆树中心全体员工将陪伴机构入住的所有长者，大家一起欢度春节。

在此，小康之家养老椿榆树中心同全体员工携入住长者向大家拜年！

(作者单位：小康之家养老椿榆树中心)



郭海英

过年，人们喜欢在窗户上贴各种剪纸：窗花。剪纸在我国是一种很普及的民间艺术，因大多贴在窗户上，也被称为窗花。窗花以其特有的概括和夸张手法，将吉事祥物、美好愿望表现得淋漓尽致，将节日装点得红火富丽。励德西路幼儿园的孩子们和老师们也动手妆点了我们的校园。

幼儿园的老师和小朋友们也用各种不同的方式创造了年画。

小朋友们用自己的巧手制作了各种烟花爆竹，老师们也用喜庆的红色制作各种“新桃”，把幼儿园装扮的年味十足。

(作者单位：励德学院附属励德西路幼儿园)



# 2021年励德城关幼儿园大事记



2021年10月28日，励德城关幼儿园举办了第二届“悦动越健康”体育节活动。



2021年10月28日，在操场上组织全体师生进行了消防应急演练。通过这次演练，提高了我园全体师生的安全意识和反恐防暴技能水平，增强了我园教职员工维护社会稳定和校园安全的责任感和使命感。



2021年11月23日，励德城关幼儿园科技艺术展在篮球场上展出，吸引了很多家长前来观看。本次展出的作品大约有300余件，每件作品都有创意。

# 2021年励德城关幼儿园大事记



2021年1月22日，我园举办了星悦励德年终表彰大会暨迎新联欢会。



## 励德城关幼儿园进行反恐防暴应急演练

2021年4月2日，在操场上组织全体师生进行了一次反恐防暴应急演练。通过这次演练，提高了我园全体师生的安全意识和反恐防暴技能水平，增强了我园教职员工维护社会稳定和校园安全的责任感和使命感。



2021年4月19日至20日，北京市房山区城关消防大队来我园进行灭火器和消火栓考核。



# 2021年励德城关幼儿园大事记



2021年6月1日，我园举行“歌颂祖国 悦动六一”庆祝“六一”国际儿童节文艺演出。



2021年6月4日，励德学院组织附属两所幼儿园到十渡东湖港进行党建团建活动。



2021年5月14日，区教委专家组对我园进行幼儿园办学资质督导。



2021年6月17日，励德城关幼儿园第一届大班毕业了。



励德城关幼儿园在多功能厅举办“悦炼越强”好老师技能大赛。



# 2021年励德城关幼儿园大事记



励德学院组织城关幼儿园及西潞幼儿园全体教职工在西潞幼儿园多功能厅举行“励德学院2021年教师节庆祝暨表彰大会”。



2021年10月22日，励德城关幼儿园师生参观城关消防救援站。



2021年10月28日，励德城关幼儿园举办了第二届“悦动越健康”体育节活动。

# 卷首语



## 我们的事业正青春

王 宁

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。21岁于人的一生来说，正是青春蓬勃、芳华初绽的年龄，小康之家在刚刚过去的2021年里度过了自己21岁的年华。很幸运，在这样青春的事业发展阶段，有现在的员工们、伙伴们相伴而行。

过去的这一年，新冠病毒肆虐的阴霾仍笼罩在全世界。这期间，也只有我们在抗击新冠肺炎疫情的战役里取得了来之不易的区域性胜利。经济发展稳步恢复，虽也偶有病例发生，但举国上下运行平稳有序，这让我们感到骄傲和自豪。在党的坚强领导下，全面建成小康社会是党和国家第十四个五年计划的开局之年，更是中国共产党建党百年的喜庆之年。

于小康之家来说，集团的主力业态集中在“一老一小”的生活服务领域，而恰恰是在这样的领域，包括房地产经纪和社区居家服务都因疫情导致在业务持续拓展上面临极大的挑战，甚至在一定层面上都遇到了无法逾越的阻碍。“坚持住、活下去”也成了过去这一年很多工作的根本出发点。

凭着青春的坚韧与毅力，这一年，我们做到了。在“一老一小”机构的运营方面，健全制度，完善标准，磨练队伍，优化服务。

虽然在业务的增量上没能取得优异的成绩，但是在专业的精进上也算是取得了不小的进步，也更加清楚地确定了发展的方向与路径。在养老事业方面，政府政策的引导和帮扶力度日渐精准、逐年递增，大众对养老事业发展的关注度和认知更是与日俱增，这些都将成为集团养老事业的发展带来更好的机遇。学的前教育在过去的一年也圆满地实现了既定的小目标，两个自营园在保持良好的招生势头的时候，园内的管理也都得到了政府主管部门的高度认可，更重要的是我们的幼儿园品牌在家长们的口中获得了很好的口碑。

风正济时，正当扬帆破浪；任重道远，还需策马扬鞭。新的一年已经开启，我们的事业依旧青春。在当下时代发展的过程中，机遇与挑战同在，光荣与梦想并存才是永恒的主题，无奋斗，不青春。我们的事业需要青春的气魄和勇气去迎风而上，逆浪前行。希望小康之家的全体员工不畏艰难，再接再厉。“以信立业，相伴而行”是我们的宗旨，更是我们对客户的承诺，要将它深深地刻画成我们事业发展青春的印记，永不磨灭。

最后，新年伊始，祝愿小康之家集团全体员工新年快乐！也祝愿员工的家人们身体健康，阖家幸福！

（作者系小康之家集团总经理）



《小康之家》双月刊  
2022年1-2月 第1期（总第二十五期）

**主办** 北京小康之家集团有限公司  
**出版发行** 北京小康之家集团有限公司  
**总编辑** 王宁  
**总策划** 王宁、姜飞、嫣然  
**执行主编** 嫣然  
**责任编辑** 嫣然、王晓敏  
**校对** 王晓敏、嫣然  
**编务** 王晓敏、嫣然  
**美编** 园园  
**编辑部地址** 北京市房山区公园北路9号院  
**邮编** 102445  
**电话** 89352105  
**投稿邮箱** 1452310313@qq.com  
**出版日期** 双月20日

# CONTENTS

## 卷首语

01 我们的事业正青春 王宁

## 党建之窗

04 红星闪闪跟党走 赵艳

08 提高养老机构就餐质量 石晨亮

## 新年寄语

09 一起向未来

## 动态聚焦

12 疫情防控 人人有责 郭海英

13 科技创新 从娃娃抓起 郭海英

14 海悦家园举办线下健康讲座活动 蒋玉明

15 小康月刊有你也有我 窦梅

16 情暖冬日 花香满溢  
海悦嘉园社区举办插花活动 蒋玉明

# 目录

## 爱的教育

- 17 教学思考  
冯 爽
- 18 区域材料的观察与指导  
孙晓兰
- 19 卫生流动红旗在我心中的份量  
陈美英
- 20 励德城关幼儿园保教工作总结  
刘艳静
- 22 三句半：新年祝福  
郭海英

## 百岁人生

- 23 平凡的岗位  
李 涛
- 24 加州养老中心好  
刘广娟
- 25 养老机构最好的服务应该是什么？  
窦梅（摘抄）
- 27 团建聚餐欢乐无边  
张 爽
- 28 我是一名护理员  
杜顺竹
- 29 祝养老楮榆树中心越办越好  
李树平
- 30 养老院冬季暖洋洋  
刘 健
- 31 转变观念 安享晚年  
田利华（摘）

## 有感而发

- 32 大江汇聚 川流不息  
赵树丽
- 35 朋友，还好吗？  
赵树丽
- 37 快过年了  
吴金莲
- 38 入职有感  
盛雨欣

## 养生课堂

- 39 压疮预防日预防压疮  
李 然
- 40 新春到，老人如何睡好觉？

## 红星闪闪跟党走

赵艳

2021年，在房山区委教育工委的领导下，励德幼儿园党支部始终坚持从严治党的方针，在以习近平新时代中国特色社会主义思想指导下，全面贯彻落实党的十九届六中全会精神，以为人民群众服务为核心，以提升党员整体素质为主线，扎实推进励德西潞幼儿园和励德城关幼儿园各项党建工作。

中国共产党北京市房山区励德幼儿园党支部于2021年3月18日建立，共3名党员，1名发展对象，2名入党积极分子，5人递交入党申请书。虽然党支部建立不到一年的时间里，受到上级党委领导的大力帮助，在全体党员干部和全体教职工的努力下，党支部各项工作、活动得以顺利开展。现将2021年度励德幼儿园党支部工作汇报如下：

### 一、扎实开展党史学习教育活动

自开展党史学习教育活动以来，励德幼儿园党支部严格按照上级党委统一工作部署，制定了《党史学习教育的实施计划》，学习方式灵活多样，积极组织全体党员干部和全体教师开展党史学习教育。认真贯彻落实



实学党史、悟思想、办实事、开新局的要求，努力把学习教育与中心工作实际情况有机融合，统筹推进。

1. 开展党史学习教育活动，加深理解党的政策理论

采取“线上+线下”学习的方式，线上通过学习强国APP、党史学习教育网课进行学习，观看爱国主义教育影片和英雄模范纪录片，撰写心得体会。线下采取集体学习和个人自学的方式，党支部书记深入基层开展宣讲，党支部组织召开党史学习教育动员大会，认真研读“四书”，做好学习笔记，保证党史学习教育覆盖率达到100%。

2. 开展红色教育专题活动，增强党性观



### 念和宗旨意识

按照党史教育学习实施计划，党支部结合园所核心理念即“悦越之爱”筹划部署，组织开展红色教育专题活动，包括每周一的升旗仪式及讲话、讲红色故事、组织参观抗日纪念馆等活动，并邀请党史教育专家讲座，发扬红色精神。

### 3. 开展特色实践活动，继承发扬党的光荣传统

自党史教育学习活动开展以来，推动党史学习教育走深走实，结合“我为群众办实事”主题实践活动，切实把学习成效转化为为民服务的动力。结合本职工作，将办实事融入到日常工作中，组织党员深入了解有困难的教职工、家长，为有实际接送困难的家长开通绿色通道，党员干部走访慰问有困难的教职工，主动清洁社区内卫生，开展感动服务微创新月评选活动等，励德幼儿园党支部始终坚持群众路线，在服务群众时充分发挥党员先锋模范作用，把学习与改进作风、提升形象结合起来。

### 4. 加强宣传引导，延伸党性教育领域

依托园所微信公众号、开抖音账号、教职工微信群等宣传党史学习教育活动，并对文件精神等进行逐级宣讲教育。自党史学习教育活动开展以来，宣传党员干部及教师的典型事例，已有多篇报道刊登在集团内部月刊中，让党史学习教育的精神发扬光大。

## 二、落实党建工作“第一责任人”责任

落实党建工作责任制。围绕支部中心工作，研究制定2021年度党建工作计划，以党建工作引领园所各项工作，深化“围绕中心基层抓党建，抓好党建促发展”意识，形成由书记负总责，党员干部具体抓，一级抓一级，层层抓落实的党建工作格局，全力推进励德幼儿园党支部建设，支部于2021年2月份建设了党员活动室，保障党建工作正常、有序地开展。

## 三、党建引领促发展，悦越教育注心间

### 1. 党建引领师德先

在党建引领下，励德西潞幼儿园、励德城关幼儿园开展形式多样的师德师风教育活动，召开以正、雅、悦、越为专题培训，开展师德考核，将考核纳入到学期考核中，签订师德承诺等，集中组织教职工学习《幼儿园管理条例》《幼儿园工作规程》《未成年人保护法》等政策法规文件，进一步规范办园行为，帮助和指导幼儿教师明确师德红线，关爱幼儿身心健康，全面提升全体教职工职

业道德素养，让教师做好幼儿健康成长的启蒙者和引路人。

### 2. 党建引领爱必行

做好党建与爱的教育深度融合，全方位落实立德树人任务，将爱的教育课程落实到日常教学中，以爱祖国、爱社会、爱身边的人、爱家人、爱自己等为教学活动主题，通过爱的教育课程来为幼儿播下爱的种子。通过开展“爱阅读”、“爱研学”等环境创设，将红色旗帜及爱国主义情怀融入到幼儿一日生活中，让幼儿在耳濡目染中潜移默化地获得红色基因教育的熏陶，让幼儿在无声的浸润中认识历史，传承历史，更加珍惜今天来之不易的幸福生活。

### 3. 党建引领防必胜

疫情就是命令，责任重于泰山。励德幼儿园党支部认真贯彻落实上级部门关于新冠疫情防控工作各项要求，组织党员干部、全体教职工积极开展疫情防控工作，制定《疫情防控预案》《疫情防控开学方案》等，落实入离园错峰错时，执行党员干部疫情期间值班制，坚持非必要不出京，全园教职工接种率达100%，确保全园幼儿的生命安全。为提高疫情防控意识，借助微信公众号等向家长宣传防疫常识，发放致家长一封信。党员进社区参与在职党员防疫站岗，为一线的社区工作者赠送物资，切实做好疫情防控工作。

### 4. 党建引领助推文明城区

励德西潞幼儿园作为创建文明城区14个被推荐单位中唯一一家民办幼儿园，坚持以党建为引领，成立创建文明城市工作小组，

动员和组织全体教职工一同营造优美整洁、文明有序的社区教育环境。励德幼儿园党员干部以身作则，以自身行动示范带动教职工、家长志愿者，细化责任，狠抓落实，发挥不怕脏、不怕苦、不怕累的精神，在活动中增强党性，以设立宣传栏等形式，不断扩大创建宣传面，引导广大居民群众自觉树立良好的环境意识和文明行为，提高居民群众对创城工作的知晓率、参与率和满意度。励德幼儿园党支部以党建带创城，呈现出上下联动、左右配合、协同推动社区文明城市创建工作。

## 四、严格贯彻党组织各项制度

### 1. 严格落实“三会一课”制度

党支部书记严格落实“三会一课”制度，按照民主集中制的原则，传达学习文件和会议精神，统一思想，发扬党内民主，重点工作、重大事项必须由支委会或支部党员大会研究决定，杜绝一言堂的现象。2021年7月19日，支部召开了组织生活会，全体党员围绕“四个自信”、“四个意识”等方面开展批评与自我批评，党支部书记与党员之间、党支部书记与教师之间不定期组织谈话。

## 五、加强凝聚，齐心协力

重视人的因素，充分利用人力资源，发挥教师的积极性，是保证园所管理能正常运转的基础。

1. 建立健全各项机制，发挥党组织的核心作用。园所在贯彻落实各项制度的同时，党支部对园所的重大问题积极出谋划策，并起领航、护航、保驾的作用。加强对教职工的政治思想工作，充分调动教职工工作的主动性、积极性，对园所的三至五年的发展规划



划等重大问题能做到上下达成共识，工作有力，确保园所决策的民主化、管理化、科学化、规范化。

2. 支部对教职工的思想动态，热点问题，合理化建议，都做到事事有着落，件件有交待，如找教师谈话，敬老节的慰问，外出参加活动等。对生病或生产的教师在工作上给予适当的照顾，对思想上有情绪的教职工多次找其谈心，对青年教师中有违规行为的给予批评，指正和帮助，对工作中成绩优异的教职工给予物质和精神上的肯定和奖励，对有才能的骨干教师充分发挥其聪明才智，创造条件，搭设舞台，促其成功等等，大大地增强了教职工的凝聚力，充分调动了他们的积极性和创造性。

#### 六、扣好人生的第一粒扣子

励德西潞幼儿园与励德城关幼儿园已将党建工作纳入到《学校章程》，以“扣好人生的第一粒扣子”为主题，开展幼儿的思政课程活动。励德独有阅读节活动，开展讲红

色故事的活动。庆祝中国共产党成立100周年，开展唱红歌、画英雄的系列活动，国庆节开展百米画卷祝福祖国活动，组织幼儿观看爱国主义教育基地等题材电影，用优良革命传统熏陶、激励幼儿积极向上、立志成才。

#### 七、存在的主要问题及原因

1. 对加强党建工作的重要性认识还不深刻，缺乏及时有效地监管措施和制约手段。

2. 作为党支部书记，不管是在平时的园所工作中，还是在与教师交流接触中，发现了一些不良的思想苗头，听到了部分负面的言论，有时会打不开情面。

#### 八、下步工作打算

1. 加强党性锻炼，进一步牢固树立党建主业意识，从严落实党建工作责任，切实发挥第一责任人作用。

2. 强化宗旨意识，进一步夯实基层党建工作基础。密切联系群众，为教师立好标杆，作好表率，做到从群众中来到群众中去，全心全意为师生服务。

3. 坚守责任担当，进一步坚持不懈改进作风建设。大力弘扬党的优良传统和作风，加强师德师风教育，严格落实党风廉政建设责任制，全力营造风清气正的办学环境。

（作者单位：励德学院附属励德西潞幼儿园）

## 提高养老机构就餐质量

石晨亮

时间过得真快，忙忙碌碌中2021年已经过去。我作为养老院的一名厨师，深深感到责任重大，工作压力之沉重，因为我所从事的工作每天为老人做一日三餐，饭菜的质量可能会影响到老人的身心健康，所以，扬长避短要将工作做到更好。

严格把好食堂卫生关。这关系到每一位老人的身体健康的大事。首先，上岗前，洗手、消毒，贯彻落实《食品卫生法》规定的各项要求，通过学习提高工作中的服务质量和意识，切实做好食堂食品卫生各项工作。餐具的“一洗、二冲、三消毒”工作，工作台做到随用随清，菜板荤素、生熟要分开，每天对厨房间要进行大扫除，如发现工作中有不到位之处立即改正，认真做好本职工作，明确职责，服从分配，随叫随到，保证食堂工作的正常运转。

严格把好食品安全关。定期和同事一起学习《小康之家食品卫生法》提高思想认识，制定各项规章制度并上墙，完善食品中毒的预防及预案，从制度上保障了养老机构食堂的安全和防范。

今年以来随着就餐人数的增加，人手较



少工作量大，为了不影响正常运转，服从领导安排，不讲任何条件，全力以赴搞好食堂工作。在就餐方面，没有停留在使大家仅仅能够吃饱的水平上，而是更加严格按照公司领导要求，在服务态度和饭菜质量上下功夫。现在，食堂每天中午保持在三菜一汤的供应，每周吃上一次包子，一次面条，有条件的时候还能让老人吃上一次手工包制的水饺，尽量让每一位老人都能有在家的感觉。

身为小康之家的一员，在日后的工作中，我会用心做好每一件小事。作为一名党员，我会牢记机构文化墙上的“不忘初心，方得始终”，我愿为小康之家献上绵薄之力。

（作者单位：小康之家养老西潞园中心）

## 一起向未来



2022年大年初一，小康集团总经理王宁给老人拜年

★小康之家用心、用情、用力，让老年人找到有家的感觉。小康之家承载着老人对美好生活的期待，传递温暖，奉献爱心。紧跟国家大好形势，努力实现让老年人共享改革发展成果，安享幸福晚年。十六年少无忧无虑，八十皓首有空闲，养老小康虎年进，快乐共享耄龄添。

（作者单位：小康之家养老长阳公园中心 周凤先）

★养老院除了对老人们的衣食住行关心外，还经常组织丰富多彩的活动，使老人们

的手、脚、脑、眼都能得到很好的锻炼，节日里又经常组织一系列联欢会，使老人们的心情、精神得到欢乐和愉快。

祝愿小康之家更上一层楼！祝愿所有老人幸福安康！

（作者单位：小康之家养老长阳公园中心 魏宗骏）

★过去的一年，有太多值得铭记的瞬间，太多感动中国的人物。党的十九届六中全会，给未来展开美好的规划与愿景。

过去的一年，在百年未有之大变局中，世界风起云涌，大国风范再显担当，航天航空再创辉煌，军事科技再显神威，国防建设再添虎翼，综合国力再创新高，人民生活水平不断提高，脱贫攻坚再创佳绩，防控抗疫从不懈怠，人民生命健康得到全方位的保障。

我坚信在永葆青春活力的党的带领下，我们勇于打破旧世界的束缚，敢于建立新世界的规则。我们在党的带领下，阔步朝前迈。

2022年，我们心往一处想，劲往一处使，

为实现更加富强、更加文明、更加幸福的目标戮力同心，一起向未来。

（作者单位：幸福365公社夏庄驿站  
赵树丽）

★新年之际，励德城关幼儿园结合“悦越节”特开展了“爱心衣橱，暖冬募捐”公益活动。为贫困山区的孩子们送去了一片真诚和关怀，送上了最温暖的新年礼物！

（作者单位：励德学院附属城关幼儿园  
蒋婷）

★2022年，祝愿励德城关幼儿园建设成为幼儿的开心园，家长的放心园，教师的幸福园。

（作者单位：励德学院附属城关幼儿园  
温金伶）



★新的一年我会继续努力，争取多培养一些习武的好苗子。

（作者单位：励德学院附属城关幼儿园  
王建华）

★在新的一年里，祝宝宝长高长大，聪明伶俐，学到更多的技能，像小树一样茁壮成长。每天开开心心上幼儿园来，平平安安回家去。

（作者单位：励德学院附属城关幼儿园  
陈艳辉）

★幼儿园所有工作都很重要，孩子的事无小事。新的一年，我们完全有能力做得更好。

（作者单位：励德学院附属城关幼儿园  
刘鹏鹏）

★一年有一年的故事，不变的是励德城关幼儿园里宝贝们的欢歌笑语和老师们忙碌的身影。祝愿小朋友们健康快乐。

（作者单位：励德学院附属城关幼儿园  
孙晓兰）

★与孩子们朝夕相处的每一天都是快乐的，让我们品尝到的是一种纯美的生活佳酿。

（作者单位：励德学院附属励德西路幼儿园 谢加蕊）

★一次次的集体合影，让我们懂得了珍惜，懂得了付出，也懂得了包容。感谢我们在共同挽住美丽的同时，相互的支撑与帮助。

（作者单位：幸福 365 公社原香小镇驿站 丁清）



★快过年了，还是期望能有一场漫天飘舞的大雪，北风携雪饰新年，只待二月衣锦还。

（作者单位：凯利门地产 吴金莲）

★只有公司发展的好，我们的机会才更多。

（作者单位：凯利门地产 隗永玲）

★通过我们的努力和良好的服务，在维系好老客户、老房主的基础上，在新单里又结识了一批新房主和新客户。在新的一年里，多多签单。

（作者单位：凯利门地产 孙进冬）

★房产入行有七载，盛衰轮回锁愁眉，市场周期多障碍，小康养老再澎湃。

（作者单位：凯利门地产 刘耀）

★过年了，爷爷奶奶们做拉花，贴福字，互相帮扶，互相打趣，欢歌笑语飘扬在养老中心的上空。

（作者单位：小康之家加州养老中心 刘广娟）

★我们院的老人年龄平均基本在 80 岁以上，每天聚在一起聊聊天，唱唱歌，做做操，还念念诗，一起动手做冰糖葫芦，每天都很充实。过年了，祝爷爷奶奶们健康长寿。

（作者单位：小康之家加州养老中心 高爱山）

★过年了，中心为老人们精心准备了过年美食，老人们吃着，笑着，互相祝福，要快乐每一天。

（作者单位：小康之家养老榭榆树中心 李然）

# 疫情防控 人人有责

郭海英



现在疫情常态化。2021年11月，疫情骤起，3-11岁儿童的疫苗接种工作也在房山区陆续进行。

11月3日上午，励德西潞幼儿园接到紧急通知，安排幼儿园小朋友下午两点半集中东沿村小学接种疫苗，一孩一家长，携带身份证或户口本，近期无用药史。

幼儿园领导马上召开班长会议，部署接下来的工作。然后，老师们进入了忙碌的工作中。时间紧，任务重，留给老师们的只有一个多小时的时间，而且家长们都在上班，老师抱着手机不停的在打电话，说到口干舌

燥也没时间喝水，争取第一时间通知到家长，给家长留有更多的时间请假等。

当天下午，全体教职工提前到达现场，指引家长和孩子入场、排队、等候、打针。现场一片忙忙碌碌而井然有序。

有的小朋友们积极有序，开心面对，要做最帅气最漂亮的疫苗接种者；有的小朋友小手紧紧地握着家长的胳膊，探头向前张望，又带着不想退缩的神情；有的小朋友也会趴在家长的怀里，呜咽起来，缺少那么一点勇气。

最后，所有宝贝要留观30分钟，家长和孩子们有的看书，有的听故事，有的小朋友们一起嬉戏。坚守岗位的老师等到最后的孩子离开才结束。

疫情防控，积极打疫苗，励德西潞幼儿园人人有责。

（作者单位：励德学院附属励德西潞幼儿园）

# 科技创新 从娃娃抓起

郭海英

未来的世界是科技的世界，未来的生活是充满科技的生活，未来的一切都离不开科技。近期，励德西潞幼儿园迎来了本学期的“科技月”。

科技引领未来，我们要有科技创新意识和科技创新能力。而意识和能力的培养不是一朝一夕的事情，有专家认为孩子是最有创新能力的，所以，励德西潞幼儿园非常重视此次活动。

创新并不是凭空想出来，它需要时间和实践，在做中学，在学中做，在这个过程中有更多的想法。小班组的老师们带领孩子们观察：碱面和白醋产生化学反应后的气体能让气球变大；中班组的老师们带孩子观察了：充气的气球遇到橘子水时能瞬间爆炸；大班组的老师们带孩子观察了：棒棒糖放在可乐里会迅速翻滚，产生大量二氧化碳。

各个班级也做了相应的科技活动。小朋友们也纷纷用废旧物品做成了恐龙、火箭、车子、小裙子等等，

我想这就是孩子的创新意识和能力。在这个过程中，让孩子们体验观察、体验创新的实践。他们现在点点滴滴的积累，必定为他们将来在科技创新方面打下坚实的基础。科技创新，从励德宝宝做起。

（作者单位：励德学院附属励德西潞幼儿园）



## 海悦家园举办线下健康讲座活动

蒋玉明



2021年11月12日，海悦嘉园社区养老服务驿站组织了一场健康讲座。针对老年人如何科学健身，如何选择健身项目做了专业授课，并邀请了太极教练柴淑艳老师为大家教授太极《八段锦》。

通过这次活动，既宣传了海悦家园养老驿站的服务项目和内容，又活跃了社区居民的业余生活；既锻炼了身体，又促进了社区的和谐。同时，与居民建立了更好的沟通纽带，受到居民的赞扬。

（作者单位：幸福365公社海悦家园驿站）



# 小康月刊有你也有我

窦梅

2021年12月17日，入冬以来最冷的一天，和小康集团的苏主任约好一起去给西潞园小区一位长期关注小康月刊并积极投稿的80多岁老人王树祥家里送月刊第22期的稿费。下午2点多，我们一起如约地敲开了老人家的房门。当房门打开后，我们说明来意，老人激动地将我们迎进屋内，苏主任先直奔



主题将装有稿费的信封双手递给王树祥老人以表感谢。虽然稿费不多，可是却承载着小康之家满满的真心。老人接过信封感动地说：“我也没做什么就是之前看过你们的月刊挺不错的，自己也喜欢写一写小的诗歌，所以就几篇稿件送到西潞园长者照料中心去了，没想到能在小康期刊发表了。”苏主任也表示对老人的感谢，希望日后多多关注小康之家的月刊，多为月刊投稿。

因时间关系我们没有过多地在王树祥老人家停留，老人在我们即将离开的时候说，今后会继续关注小康之家每一期月刊，也希望月刊越办越好。

（作者单位：小康之家养老西潞园中心）

## 情暖冬日 花香满溢

海悦嘉园社区举办插花活动

蒋玉明



一件件清新淡雅的插花作品盛开在大家手中，插花容器各不相同，风格也大相径庭，有的抽象，有的典雅富贵，大家一边研究一边创作，每个人脸上都洋溢着笑容。

本次活动既宣传了海悦嘉园养老驿站的服务项目和内容，又活跃了社区居民的业余生活，促进了社区和谐。

2021年12月10日，海悦嘉园社区养老

（作者单位：幸福365公社海悦嘉园驿站）

服务驿站开展了“情暖冬日，花香满溢”为主题的插花活动。活动提升了员工的审美素养，也增加了工作乐趣。

本次活动请来了花店的梅老师，为大家细致的讲解插花艺术、技巧，参与的居民挑选各自喜欢的材料，经过群聚、组合、架构等形式，巧妙搭配，各展神通，



# 教学思考

冯爽

在新学期，孩子们需要学习新的本领和技能，所以，在这方面，我也会多关注孩子们的学习习惯，并且也会积极向家长进行反馈，合理的家园共育，让家长也参与到里面来，多组织一些亲子小互动，这样更加能递进教师之间与家长之间的关系，从而得到家长的支持。

## 健康方面：

中班的幼儿生活中要有必须的自我保护和自理能力，要明白一个人在家时，陌生人来了该怎么办。他们能够自我协调地走、跳、跑，也清楚地了解，在户外活动跳绳时，有的幼儿跳绳的技能有点弱，所以，以后的户外活动将着重对此进行练习。

## 算数方面：

幼儿在算数方面表现得还不错，多数幼

儿能熟练分辨7以内数字，并且能以数表示物体的数量，常见的几何图形基本都能够认识，但少数幼儿还不能到达。

## 美术方面：

大多数幼儿能自我认真地去画简单的物体，在色泽上选择较为鲜艳颜色。对美术作品有美的欣赏。幼儿会简单的剪纸，但在做手工上仅有少数幼儿能一步一步跟上教师完整地折出个物品。在泥塑活动中，动手和想象能力有的幼儿用泥塑塑造的小动物很形象，但有的幼儿只会简单的物体形状。幼儿的发散思维、自我想象力、创造力还需要提高。我也会多关注孩子们的行为习惯，做到随机教学的重要性。

（作者单位：励德附属学院城关幼儿园）



## 区域材料的观察与指导

孙晓兰

幼儿园区角是大家十分常见的区域，幼儿园区角活动已经成为幼儿园教育活动的一种普遍形式，区角活动为幼儿提供了自主进行观察、探索的机会。在科学区，班级投放了“溶解实验”的教具，所以，老师重点对进行“溶解实验”的幼儿进行了观察和指导。实验前，孩子们先对材料能否溶解进行了猜想，在孩子们猜想的过程中，我发现孩子们充分调动了自己已有的想象力，比如，贝贝说：“我觉得糖是可以溶解的，因为我们喝的饮料里面就有糖，所以是甜的。”阳阳说：

“洗衣粉是可以溶解的，洗衣服时把它倒进水里，它就会不见了。”在实验过程中，随着搅拌，溶解的物体不断发生变化，变小，消失，甚至会起泡泡，这种现象让幼儿探索的兴趣积极高涨，他们会拿起容器从它的上面、侧面和下面多角度地观察，以确认每一种材料是否能够溶解。孩子们自始至终都非常投入，他们积极地进行猜想，记录自己的猜想，主动地投入实验，观察后认真地记录实验结果，验证自己的猜想，最后仔细地清洗实验容器。在整个过程中，孩子们对投放的几种材料的性质也有了深入的了解，比如，童童在用勺子盛了一勺油倒入水中之后，发现勺子上面还挂着油，就说了一句：“这油

可真油啊！”我试着引导他感知油的特点：“除了‘油’，你还能用别的词描述一下吗？”童童：“感觉黏黏的，它会粘在勺子上面，其他东西（指该实验中投放的其他几种材料）就不会，水也不会。”

溶解实验的开展基于幼儿对溶解知识丰富的感性认知，利用丰富的材料，让幼儿通过自己动手操作来感知溶解现象，提升幼儿零散的知识结构，引导幼儿探索生活中的科学现象。在整个过程中，孩子们经历了从猜想、操作、观察、到记录的基本环节，充分发挥了他们的主动参与和主动探索，让他们在自己的动手操作实验中验证猜想的结果，获取知识。通过操作教具的情况来看，孩子们对该教具非常感兴趣，操作过程中很投入，但其操作的规范性仍有待加强，所以，日后还需要进行关注和个别指导。

（作者单位：励德学院附属城关幼儿园）



# 卫生流动红旗在我心中的份量

陈美英



尘土，脚踏下面无尘土、无污渍，便池干净、无污渍，边角整洁、无污渍，保持卫生间整体干净、整洁、无异味。其次是公共区域，楼道、楼梯无污渍、无尘土。水房地面无水印、无污渍，墩布池子无污渍，饮水机上面无尘土、无污渍，做到干净、整洁、无杂物。最后是窗户，

卫生流动红旗在励德城关幼儿园已经一年了。卫生红旗是小康集团最高荣誉的表扬，作为一名保洁员，我应该有担当、有责任对保洁工作要高度重视。我知道，这面红旗的意义，它象征着励德城关幼儿园的卫生工作在小康集团是达标的，符合《小康集团卫生基本法》的标准。作为一名保洁员，在工作中，我要严格要求自己，用心做好每件事情，从细、从严把保洁工作做好细化，把每个公共区域的卫生工作做到干净、整洁。

首先，从卫生间卫生抓起，纸篓下面无

栏杆光亮、无纹渍、无尘土，窗台无尘土，楼道墙上的装饰、消防栓无尘土、无污渍，保持地上物整洁如新。

卫生是一件很重要的工作，关系着幼儿和老师们的身体健康，只有把每一个细节做好，才能把整体环境卫生做好，并且保持干净整洁，做讲卫生的公司，为幼儿园提供干净的服务，让讲卫生、爱干净成为我们日常工作的目标，以《小康集团卫生基本法》为准则，做好保洁工作。

（作者单位：励德学院附属城关幼儿园）

# 励德城关幼儿园保教工作总结

刘艳静

2022 年到来之际，回首 2021 年保教工作，是个难忘的丰收年。我园认真贯彻《幼儿园教育指导纲要》精神，围绕各项教育工作要求，以“培养懂爱、会爱、值得被爱的幸福小公民”为宗旨，促进每一个幼儿富有个性地健康全面发展。保教工作总结如下：

## 一、创建和谐氛围，促进教师成长

1. 园长是幼儿园的灵魂，注重队伍建设的同时，注重创建和谐、民主的工作氛围，使教师有认同感、归属感。强化一体意识、服务意识、开拓意识，发现教师的闪光点，激发教师潜能。

2. 注重教师心理疏导，加强心理健康教育。为减轻教师工作压力及紧张的工作情绪，园领导注重观察了解教师的工作状态，及时排解教师心理压力，指导教师以积极的心态投入到工作中。

3. 通过讲述教育故事、师德培训、悦越之爱教育理念学习等活动，进行师徒结对，促进教师成长。

## 二、班级文化建设，创建温馨环境

各班教师发挥聪明才智，团结互助，根据各班幼儿不同年龄特点及发展现状，创建出适宜本班幼儿发展的具有各班特色的区域环境及主题环境，满足不同幼儿的不同需求。





### 三、丰富教学活动，提高保教质量

通过《爱的教育》教学活动、五大领域教学活动、节日教育活动、安全教育活动、健康教育活动等，寓教于生活、于游戏、于社会，多领域结合，多领域渗透，丰富幼儿的生活与学习。以小组教研的形式，各年级组进行理论与实践活动相结合，边学习边实践边思考，使保教工作质量螺旋式提升，也使教师获得成长。

### 四、密切家园社区联系，发挥教育合力

《幼儿园教育指导纲要》中指出：“幼儿园应与家庭、社区密切配合，综合利用各种教育资源，为幼儿的一生打好基础”。我园通过幼儿园、家庭、社区三位一体的教育模式，促进幼儿全面发展。

1. 各班通过家长微信群、家长园地、掌心宝贝等家园互动平台及时向家长传递信息，了解家长意见和建议，虚心听取，积极改进，以达到家园共育的目的。



2. 幼儿园园领导通过家长访谈，针对各班级存在“共性问题”的幼儿，对家长进行个别访谈，帮助家长解决教育困惑，进行家庭教育指导，转变家长教育观念。

3. 发挥家长委员会成员纽带作用，做好家长、学校工作。本着尊重、平等、合作的原则，通过线上、线下家长培训，使幼儿园教育和家庭教育密切结合。

4. 发挥社区辐射作用，开展丰富的社会实践活动。我园充分利用社区有效资源，开展丰富的教育教学活动，得到社区的大力支持与合作。

### 五、发挥团队精神，强化团队意识

园所各部门通力合作，互爱互助，团结一致，不仅提高了工作效率，更使工作质量得到保证。每个人都感受到团队合作的重要意义，团队更加具有凝聚力。

新的一年，新的起点。我们将继续携手共进，以饱满的热情，崭新的面貌，认真负责的态度向着更高、更新的目标出发，不忘初心，守望孩子的世界。

（作者单位：励德学院附属城关幼儿园）

## 三句半：新年祝福

郭海英

在这喜迎新春之际，也送上我的祝福，  
写个三句半送给大家。

同事领导大家好，小康之家迎新年，我  
们一起说点啥，祝福！

今年工作干得好，大家千万别骄傲，公  
司开会作总结，步步高！

集团领导发号令，集团上下  
齐响应，各项任务要完成，拼搏！

全体职工比比看，咨询参观  
加服务，谁要出工不出力，靠边  
站！

宣传活动做先锋，服务安全  
要跟上，咱们园子大发展，样  
样精！

园子发展靠员工，我们都是  
主人翁，遇到困难一起上，成功！

园子发展有重心，招生引流  
是中心，保住生源是核心，用心！

园子前景真美好，今天不能  
一一表，咱们跟着领导干，错不  
了！

小康内刊不容易，全靠众位  
来努力，稿件照片全到位，满意！

养老服务真周到，卫生干净  
不必言，舒心满意是第一，真牛！

虎年是个吉祥年，祝福的话说不完，敲  
锣打鼓道几言，红包拿来！

一祝大家平安，二祝大家身体健，三  
祝大家合家欢，新年快乐！

（作者单位：励德学院附属励德西路幼儿园）



## 平凡的岗位

李 涛

对一个人而言，讲卫生是一个习惯，也是一种品质；对大多数公司而言，讲卫生是对员工的一项管理要求。一个人在生活中不讲卫生，我们顶多说他习惯不好，决不会上升到品质坏、人品有问题的层面上来。如果这个人在公司不讲卫生，性质就和个人生活中不讲卫生不一样了。因为，每个员工都代表着公司，公司的一切经营管理行为均由员工做出，员工不讲卫生，就是公司不讲卫生。所以说，员工在公司讲卫生、或不讲卫生意味着什么，完全取决于公司对讲卫生的态度。《小康之家卫生基本法》的出台，小康之家的同仁们也喊出了“卫生不合格就是人品不合格”。我们机构整体卫生保持高水平的保洁阿姨虽然文化程度不高，但每天从她脸上灿烂的笑容中可以看出她对工作生活是多么的充满向往，自信和执着。机构保洁员是一个极为普通的工作，但在这平凡的岗位上，无论春夏秋冬她总是重复着一样的工作，用自己的辛勤劳动就像春蚕吐丝，无怨无悔地默默奉献。清晨，当人们还在睡梦中的时候，听见门外刷刷的擦地声，就知道是保洁阿姨已经开始了一天的工作了。

记得一天上午，来了一位新入住老人。为了确保老人有一个良好的入住环境，在工

作人员紧缺的情况下，保洁阿姨带头宣导，并把小屋收拾的温馨又干干净净，老人和家属来了都特别满意，最后顺利签约。

在平凡的岗位上，很多都是繁琐、重复的工作，阿姨任劳任怨，不怕吃苦，不怕脏，不怕累，默默地做好本职工作的。

（作者单位：小康之家养老服务中心后勤）



## 加州养老中心好

刘广娟

推着绿应竹奶奶走在百米健步区，奶奶拉着我的手始终不放开，奶奶刚刚入住第二天，已经完全适应了加州大家庭了。暖暖的阳光斜照在奶奶身上，看着奶奶知足、祥和、幸福的样子，真的令人高兴。

绿应竹奶奶的老伴胡崇文爷爷三个月之前已经入住加州养老中心，本来要和绿应竹奶奶一起入住的，但是奶奶自己在家，坚决不出门。绿奶奶只有一个儿子，年近70岁了，奶奶也已经91岁了，因为奶奶年岁高，出现了幻听幻觉，行为有时偏激。不让儿子儿媳和自己居住，怕自己睡着了儿子偷偷把自己的房子给卖了，自己老了老了居无定所了；不让自己的儿子儿媳和自己一起吃饭，怕他俩给放安眠药，自己睡着后强行把她的财产偷走；不让儿子儿媳收拾她的房子，怕儿子把她的上个世纪款式的衣服偷走送人；奶奶自己又做不了饭，天天吃外卖。儿子儿媳住在房山，奶奶一个人住在海淀，儿子儿媳看在眼里急在心里，请奶奶居住的居委会上门劝说奶奶入住养老中心或者允许儿子跟着她居住，但是奶奶态度强硬，甚至拒不开门；儿子儿媳让户籍派出所人员上门一起劝说，绿奶奶把派出所的警察骂走了，又把自己的儿子儿媳轰出门。

儿子儿媳来探望住在加州养老中心的绿奶奶老伴的时候，无意间说出了绿奶奶的困境，我一边安抚一边让绿奶奶的老伴和绿奶奶视频聊天，绿奶奶看见自己的老伴，絮絮

叨叨的和爷爷诉说自己的担心、恐惧、害怕。

从那以后，每天上午十点钟，让绿奶奶和住在加州养老中心的老伴视频聊天，整整三个月的时间，天天不落。终于，奶奶松口来加州养老中心看看，但不入住，同意出屋了。

我第一时间把这个信息告诉绿奶奶儿子儿媳，儿子亲自去和绿奶奶确认，奶奶还是不住养老院，但是同意出屋去医院看病。儿子第一时间又把奶奶的情况告诉了我

奶奶来中心的那天，加州养老中心的全体人员事先一律穿上白大衣，带上医用口罩，营造医院氛围，接绿奶奶来加州养老中心看看。

到了养老中心后，护理员第一时间给奶奶从里到外地换上干净纯棉的贴身衣物，理发剪指甲，擦拭，端上可口的饭菜，奶奶中午吃完饭，在床上一觉睡到五点多，睡得那么甜，都打呼噜了。

到现在，绿奶奶已经完全认可了加州养老中心，奶奶也知道了自己不是住的医院，但是，奶奶说的最多话就是要是知道你们养老院这么好，我早就来了，我不走了，就住在你们这儿，感谢护理员这么精心地护理我，感谢养老院的领导和工作人员，更感谢党，让我们这帮老骨头老有所养，感谢国泰民安。

（作者单位：小康之家养老加州水郡中心）

# 养老机构最好的服务应该是什么？

窦梅（摘抄）

对于养老服务的认识过程，大致会经历以下四个阶段：

第一阶段：120% 服务是最好的服务。

机构运营初期，经常会陷入“120% 服务”（即过度服务）的泥淖，这其中有两层含义：一是提供尽可能多的服务项目；二是提供尽可能的高品质服务。

但经过一段时间的运营会发现，前期的这些“好意”恰恰成为后期专业化运营的“壁垒”。

根据研究统计，入住养老机构的老人真正的核心服务需求不超过6项，过多的服务项目本身对于机构品质提升起不到决定性作用。

其次，相比高品质的服务，老人对于服务品质的稳定性更为敏感，前后服务品质差异大，是造成入住老人流失的重要原因。

第二阶段：服务的好坏主要取决于服务人员综合素养的高低。

服务的特性决定了服务的好坏主要由服务提供者决定，而我们常常想当然地认为，聘请专业、文化素质较高的年轻护士、社工、



养老专业毕业生是提高服务品质的关键，这恰恰可能是个误区，因为服务的好坏主要取决于态度。

如果对老人没有发自内心的关爱，只是在完成一项冰冷的工作，没有心与心的交流，没有愉色，又如何做好服务？

大多数 40、50 岁护理员往往因为朴实



老人快乐意味着即使有些服务做得有差错，有纰漏，也不那么重要了，因为老人早已把你当作家人，当作那个值得他或她信赖的“小伙伴”。

所以，作为养老机构的管理者，其实很简单，就是营造一个轻松、快乐的工作氛围，尽可能提高员工满意度，只有员工满意，才能提供老人满意的服务。

服务是最昂贵的商品。

不色难，用微笑做好服务，给老人以和颜，以悦色，以婉容，或许才是做好养老服务的关键。

(作者单位：小康之家养老西潞园中心)

的真诚与付出，而赢得老人的真心。如果不是站在一个管理者而是一个被服务者(老人)的角度，会很容易理解。

第三阶段：标准化是服务品质的保证。标准化是最好服务的基础无疑。这句话在理论上是成立的，但目前就养老行业总体而言可能还达不到，这是行业规律和发展所致，无可厚非。

那么，现阶段，服务品质的保证是什么呢？是以院长为核心的管理团队，铁打的营盘流水的兵，只有核心团队稳定，服务品质才能稳定，老人才能稳定。

第四阶段：回归传统，好的服务其实很简单，就是微笑。

当我们困惑于如何做好养老服务的时候，其实先贤孔老夫子用两个字就已概括：色难。研究中国养老，离不开老祖宗的智慧。

微笑服务这个看似陈旧的概念其实并不过时，以微笑服务老人，老人就快乐，



# 团建聚餐欢乐无边

张爽



堂的师傅们已经将特意准备的饭菜摆放好。大合影后大家开始自助取餐，卸下了紧张的工作，大家笑容满面，围坐一堂吃着喝着，畅所欲言，整个大厅洋溢着欢乐的气氛。

感谢中心领导组织这次活动。平时，大家忙于工作，没有时间沟通交流，有这样的机会既可以放松心情，又可以增进彼此之间的友谊情感。通过这次聚餐活动，我觉得大家在一起不仅仅是同事，更像是一家人，希望我们的这种氛围能一直这样延续下去。

（作者单位：小康之家养老长阳公园中心）

转眼间 2021 年已经接近尾声，在寒冬到来之际，照料中心领导组织全体员工大聚餐。

在结束一天繁忙的工作后，全体员工便到一层食堂大厅一边布置场地一边等待护理员同事们下班。7 点钟大家陆陆续续来到聚餐地，争先恐后地在定制的背景板后拍照，在欢声笑语间，食



## 我是一名护理员

杜顺竹

我叫杜顺竹,今年46岁,来京20多年了,从事过多种行业,但是工作最长的工种是理发员和旅游行业,我做养老护理员工作是从2020年开始的。国家免费培训10天拿到护理证书后,在2021年1月21日进入小康之家做护理员工作的,截止到现在,已经一年多了。跟人打交道的工作不好干,因为一人难称百人心,有时候还常常被误解,但是,及时沟通化解误会,皆大欢喜。我是急性子,但是在工作上,细致入微,认真负责,较真程度到一事情完不成我可能会不睡觉,睡着觉连说梦话都是工作内容。

在护理老人的过程中,常常遇到多种多样的问题,也碰到过各种委屈和困难,但是,我都用我的真心和真诚使老人理解和相信我,甚至有许多老人和我成为了忘年交。有什么知心话都愿意跟我倾诉,发现我有困难都主动要求帮我,真的特别感动。我要是休息一天,叔叔阿姨都感觉是好几天没看到我一样。我早上来上班到大门口,楼上有的阿姨会从窗户观望我,看到我来了开心地和我打招呼,我看到阿姨们也格外的亲切。

前段时间,公司提拔我做了储备主管,我知道我远远不够这个资格,但是,既然领导和同事们信任我,我就有勇气试一试,争

取不让大家以及老人失望,尽我最大努力用心做好工作,努力学习掌握更多的护理技能,以便为更多老人服务。入职护理员工作以来,我一直坚持用自己的真心为老人付出,就像对待自己的父母一样,尊重和关心老人,像对待自己孩子一样耐心,只有这样我觉得老人才能安心。他们安心养老了,公司也就会越来越好。

(作者单位:小康之家养老长阳公园中心)



## 祝养老榭榆树中心越来越好

李树平



老人晒太阳，换空气。她知冷知热真的比自家的孩子还好。

每天上午，我们在一起做保健操，做手指操。每天下午，李然带着我们唱歌、讲故事、做手工、折纸、做各种花朵，每天我们都有事干。老人有事干就不会想家，心里充满快乐，心里就不孤独，因为有这样的

明月如梭，转眼到了我入住养老院一年的时间。坐落在房山城关街道的小康之家养老榭榆树中心不失为养老的好去处。

住在这里，环境非常干净整洁，这里有一位非常麻利能干的保洁大姐，她干起活来可以说是一丝不苟，清扫环境就像是自家一样。住在这里最主要是舒心，那是因为这里有一位漂亮年轻的护理主任李然。她今年38岁，给人的感觉是她身上充满了活力，脸上总是带着笑容。她善良，对人热情，对于每位长者的生活和习惯了如指掌。从早到晚忙个不停，只要天气好，她就带着

护理部主任，所以，我们这里的护理员都对老人非常好。

祝小康之家养老榭榆树中心越办越好。

（作者单位：小康之家养老榭榆树中心）



## 养老院冬季暖洋洋

刘健



今年入冬比较早，气温比往年都要冷，不过在我们养老院很早就供了暖气，每一位老人都没有觉得冷，老人们都说比家里楼房里还要暖和，心里是高兴的。

早餐吃完后，等太阳升起外面渐渐暖和了起来，在护理员的照顾下，老人们穿着棉衣，头带棉帽子，在院子里晒太阳，有说有笑，其乐融融。晒一会老人们在护理员的带领下来到了一层屋内的休闲区，然后，开始各自活动，有的打牌，有的做一些手工，一张张开心的笑脸，映射出晚年生活的幸福。中午吃饭的时候，都会聚集在餐厅里，老人们吃着可口的饭菜，餐厅里回荡着老人们的欢声笑语，扑面而来的饭菜香味，充满了整个餐厅。老人们午休过后，会看一些抗战题材的电影，有时也会唱唱歌，跳跳舞，总之，老人们的生活是丰富多彩的，这也是每位老

人最开心的。

为了让老人们住的安心，住的舒心，一直以来，楮榆树中心严格按照要求，落实管理制度，确保养老院内卫生环境整洁。每位员工都是从自身做起，努力做到更好。每到冬天来临的时候，每位员工都会早早做好防冻措施，让每一位老人过上一个暖冬，这也是每一员工应尽的责任。

（作者单位：小康之家养老楮榆树中心）



# 转变观念 安享晚年

田利华（摘）

随着我国进入深度老龄社会，如何养老，如何选择合适的养老方式，成为父母、子女共同关注的话题。选择入住养老院，并不是不孝，反而对父母、对子女都是最好的选择。

## 一、能够减少子女们的心理负担

现在的家庭里，一个孩子的居多，再加上现在又是个竞争很激烈的社会，子女们往往忙着赚钱养家，根本无心照顾老人。老人们住进老年公寓可以使子女们减少生活上对于老人们的照顾，从而有更多的精力去工作生活。

## 二、与子女的关系更加融洽

老人与子女住在一块，由于观念、习惯等差异，或多或少会产生摩擦、矛盾，影响父母与子女的关系。老人入住养老院，适当的分开会让彼此更加牵挂。老人时常回家看看子女，感受家庭的温馨，子女时常去看看父母，也会让老人感到特别温暖。

## 三、老人能够得到更好的医疗救助

小康之家内部有自己开设的医疗诊所，并且和周边医院开展合作，医生每天或定期会上门检查老人身体，时刻注意老人身体变化。当老人突发某种疾病时，医生或护士也能立即赶到。而且，现在老人在养老院内进

行治疗，同样可以进行医保报销，这也免除了老人路途的辛苦。

## 四、减轻孤独感

养老院有许多年龄相仿的老伙伴，还有丰富多彩的业余活动，比起在家生活要有意思想得多，因为虽然是跟子女同住，可是子女一般工作都很忙，通常没有过多的精力陪老人家，而且，老人与老人之间也有更多话题，不存在代沟。

## 五、能让老人过上有规律的生活

每天按时起居的生活有利于老人的身心健康，而在养老院里的生活是十分有规律的，一日三餐十分准时，且实行营养搭配。另外，活动和休息时间也有人掌握和调节，使得老年人在养老院里能够吃得香、睡得好，精神也十分好。

## 六、培养自己的兴趣爱好

养老院都设有活动室，比如看书，看电影，写字，打麻将，台球，乒乓球等都可以实现，可以让自己的一天过得非常充实。

养儿防老是我国的传统观念，入住养老院，或许在传统上，不能被大家接受。但社会在发展，思想在进步，只要放下这种想法，发现老年选择住养老院，真的是好处多多。

（作者单位：小康之家养老长阳公园中心）

# 大江汇聚 川流不息

赵树丽



认识大川老师已经两年有余，他给我留下了深刻的印象。之前，每次遇见，我们彼此只是礼节性地相互问好，不曾有过多地语言交流。我知道他是很有名的书法家，也欣赏过他的书画作品。每次见他，我只是在最边上默不作声地远远仰望而已。因为我知道和他之间的距离，不会因为几次见面而改变，除非我自己达到了一定的境界才能走近他。尽管“遇高人不可失之交臂”，但我还是不敢有些许的造次。

直到帮助骥良先生录入一篇题为《爱凝笔端情飞扬》的文稿，我才恍然大悟，原来，是我拿着自己的标尺衡量大川老师，他并没有高高在上，相反，在生活中，他与我们每一个平凡的人同在。文稿录入之后，辗转到大川老师手中，大川老师说太高调了。较真

的骥良老师决定采访他，尽量呈现出真实的大川老师。邀我同行，我兴奋不已。

相约在地铁站，提前电话沟通，大川老师让我们在马路西边等他，可惜我迷了方向，结果大川老师开车在马路上转了两圈才找到我们。下车时，大川老师将骥良老师扶下来后，又来照顾我，帮我拉车门，扶我下车，单元门口小小的台阶，他照顾骥良老师之时，不忘扶我。从他搀扶我们俩下车和上台阶的小举动，可以看到大川老师的大人格。大川老师本来就是仰慕的人，比我父亲还大，应该是我照顾他才对，他反过来照顾，这让我受宠若惊。

进了大川老师的家刚八点半，大川老师忙着洗茶具沏茶，让我们坐在阳台的沙发上，我看到太阳刚升到屋顶的高度，乐坏了，脱口而出：“终于明白太阳是怎么从‘西’边升起来的了。”大川老师哈哈大笑，我说：“迷了方向，东西颠倒，我感觉到的太阳就是从‘西’边升起来的。”这一笑，气氛瞬间轻松。

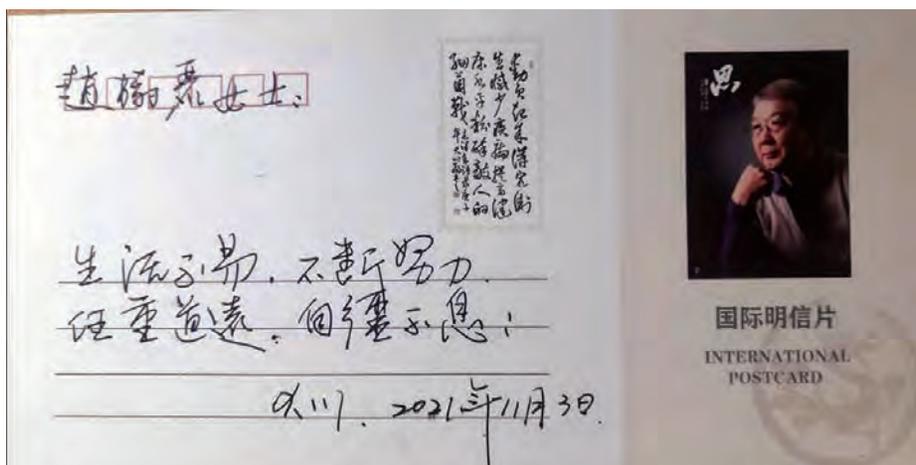
茶水沏好，很快进入采访状态，我坐在旁边静听采访。

从第一稿中，我得知大川老师热心公益事业，无论是经济上的资助和是精神上的抚慰，他帮助过很多困难人。可是采访过程，

他只是一带而过。我曾两次打断采访，请他讲讲他的公益事。他说：“谁还没有困难的时候，能帮助别人一把的时候，就伸把手，人与人之间不就是互相帮助吗？陌生人也好，熟悉人也罢，只要知道有困难，不帮助的话就过不了自己心里的坎儿。”

说到公益，他说最让他感动的是东北的一个小伙子。那是上个世纪八十年代，小伙子带对象来北京看病，病没有看好，连回家的路费都没有了。当时，大川老师的工资也就百十元，他听说后立即给小伙子1000元。小伙子感动得不行，一定要他的联系方式，等日后还钱，大川老师说钱不用还，就没有给小伙子留联系方式。他连小伙子姓什么、叫什么也没问。二十多年后，有一天小伙子突然找到了他家里，非要还当年的钱。说到这里，大川老师满目泪花，他说小伙子懂得感恩，当年他没有留任何联系方式，小伙子能找到他得多不容易。当年的小伙子也年过半百，生活依然过得不如意。大川老师提出再资助他一些，但小伙子很要强，说自己生活过得下去，不需要帮助。大川老师说，这几年想起小伙子，心里就不舒服。

他不光直接给人以金钱的帮助，还给需要的人和单位送书画作品，免费教孩子学习书法，就连小区清洁工和收废品的人员他都尊重有加，他说人没有高低贵贱，只是工种不同，每一个劳动者都值得尊重，每一个需



要帮助的人都应该得到帮助。他只是做了自己该做的那一部分。关于公益他不愿讲，他说做都是心甘情愿的，没有必要张扬。

他愿聊书法。他说，书法是一辈子的修行。说起书法，大川老师神采飞扬，再加上骥良老师也是书法高手，两人聊起天来，我如听天书一般。他们从永字八法聊到狂草，聊到人生，聊天国粹的传承。他说每一个书法人都应该把传承当己任。民族的才是世界的。自己民族的精粹，自己的国宝自己应该承担起传承的责任和义务。他还提到武术、京剧和中医。说起国粹，他又如数家珍。我歪着脑袋看他，他的大脑里究竟装有多少知识？

在谈到名家的时候，他说影响他最深的是丁先生的两方印章。一方面是“不容易”。他说，“不容易”有深刻的人生哲理，每个人都不容易，不管是生活还是某个领域不下深功夫是不可能的。另一方面是“胆大心黑脸皮厚”。这个主要是用在学习上，没有这个精神，学习不到真东西。学习就需要这样的精神下苦功、苦力和肯钻研，有不耻下问求学的劲头。

关于采访内容，实在有太多经典的人生哲理，骥良老师会一一记录并整理。不再赘述。采访结束后，骥良老师提出请大川老师给我写幅字，我哪敢奢望？赶紧拒绝。没想到大川老师二话不说，铺纸挥毫，骥良老师问我想求什么字，我还在推辞中，二位老师不约而同地说：“樱花红陌上，柳叶绿池边。燕子声声里，相思又一年。”我惊讶极了，整个采访过程，我插话不足十句，他们怎么能懂得我的心思？周恩来可是我的偶像，不说诗意，单就作者已经让我欢喜不已了。而这首相思诗，却又是我远嫁心情的写照。既然如此，恭敬不如从命。

没有想到，大川老师给我们每一位分别写了一幅字，写完之后，又给我们准备了他获奖作品制作的明信片，并用钢笔题词留念，给我的题词是：

赵树丽女士：生活不易，不断努力，任重道远，自强不息。（大川 2021 年 11 月 3 日）

我激动得不知道说什么好，大川老师怎么这么懂我？这十六个字，有我的真实写照，也有我努力的方向；对我既是极高的谬赞，又是鞭策。我激动过头了，拿起明信片就去拍照，没有看到地上晾晒的大字，两只脚妥妥地踩在上面。我顿时傻了眼，怎么能这么鲁莽？怎么向大川老师解释？我的心七上八下，头脑嗡嗡作响，是一声不响收起作品还是向老师坦白？收起来当作什么事也没有发生过，我于心不安，向老师坦白，他会不会生气？经过短时间的心理斗争，我决定向大川老师坦白。

“老师，刚才我一激动没有看到地上的

作品，被我踩到了，实在抱歉！”说得时候，我很心虚，没有想到，大川老师却说：“没事的，装裱时，人家会处理的，不会留痕迹的。”我悬着的心放下了，可是对大川老师却多了愧疚和感恩之情。

作为晚辈，又获墨宝，还被我不小心踩了痕迹，中午我请客算是道谢，也是赔礼。没想到，进了饭馆，他却不让我去前台，点菜付款一个人承包。

和他一起吃饭真是叫享受。我们随便一句什么话，他张口便能引经据典，古圣先贤名言警句张嘴就来，就连《西游记》这样的大部头的人物语言他都运用自如。

经典诗词他信口拈来，金句频出，我不知道他心中装有多少诗词歌赋，也少知道他脑中总结了多么宝贵的人生经验。但是我知道，他已经远远超越我对书法人的理解和认知，他的传承和发扬，他的民族忧患意识，是我望尘莫及的。

送我们返程的时候，大川老师怕我走路不方便，用胳膊给我当拐杖，我说：“我摇摇晃晃的身体，被搀扶着不会走路。”大川老师轻轻地“哦”了一声，很自然地将我的手攥进他的手心里，他温暖有力的大手瞬间将温度传给我，这不是从小到大父亲牵我的场景吗？大川老师怎么做得如此自然？不禁对他多了几分的对慈父般的敬爱之情。

我敬重他，并不因为那些高大上的语言，主要是因为他把仁慈做到了极致的柔和与无声。

（作者单位：幸福 365 公社夏庄驿站）

## 朋友，还好吗？

赵树丽

在微信朋友圈里互动，省去了电话、微信语音等诸多直接语音交流的联系方式。有些朋友可能好几年彼此都不通一个电话或者不见一次面，可是在朋友圈点个赞，评论几句，无论多远，即便不联系也觉得朋友常在，此刻安好。

朋友圈里除掉工作之外，也能体现一个人的爱好或者生活状态。爱摄影的话美图霸屏、喜抒怀的一张图片几行语言，还有音乐、美食、育儿经、转载链接凡此种种，最近微信又添新功能——视频号。总之，朋友圈一花一树，一碗一碟，拉拉杂杂，热热闹闹。

最近，几位朋友突然从朋友圈消失了，我莫名地担心起他们来。文采斐然的 ZM 一花一草一言一行都感悟至深，好久没有见她的文字了；喜欢分享日常生活和工作场景的 WR 也沉默不言；做保险工作的 LL，以前早问候晚道安，最近朋友圈也不更新了；还有被我称为转发大王的 XW，更新的频率也越来越低。刚开始，我以为各自安好便是晴天。直到私信了他们，才知道哪是各自安好，分明是各自孤军奋战，奋力挣扎。我才明白，成年人的世界，阳光明媚的时候暴晒在朋友圈中，不如意时便选择默默承受。

尤其是 LL，前段时间家庭陷入困境，



父亲癌症末期，丈夫腰椎手术，儿子考研，焦头烂额的她，依然在朋友圈里保持着阳光积极的样子。我很佩服她，两次给她私信，本想安慰她几句，每次都是她几句正能量反倒劝慰我。对于她全身散发的正能量，我十分惊讶，暗暗地把她当榜样，做个正能量的人，在任何情况下都笑对生活。可是，她的朋友圈连续一星期停止更新，这让我有些不安。再给她信息，她告诉我，父亲解脱了疾病的折磨，让我放心，她完全接纳现实。我



悲从心来，泪水悄悄地滑过屏幕。坚硬的躯壳里，她经过怎样的困顿挣扎？我知道，过不了几天，她依然会在朋友圈里阳光灿烂，可是她曾经伤痛，谁来帮她缝补？

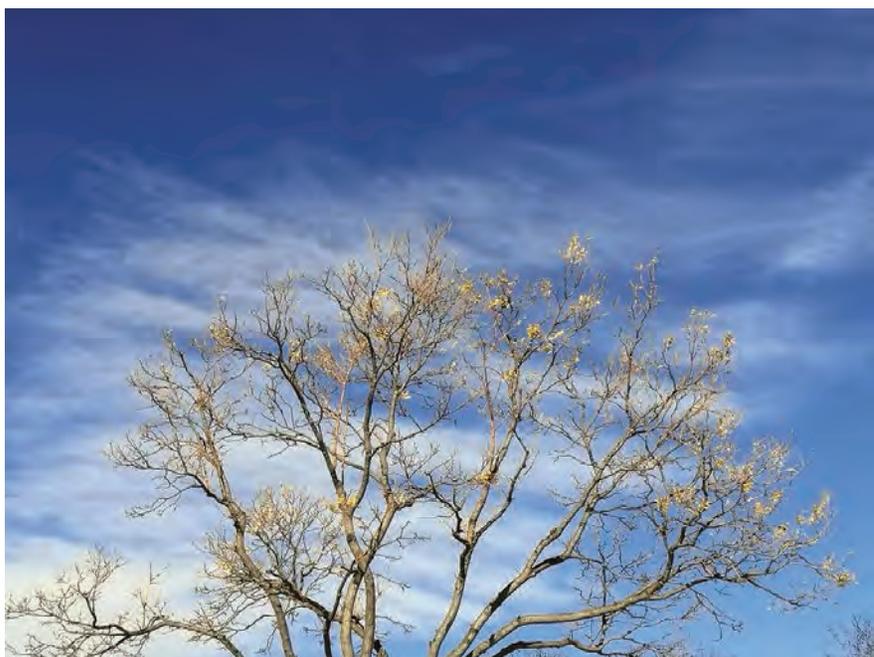
我不想在朋友圈里虚伪，一般都是将真实的生活呈现在朋友圈内。读到一段走心的文字，偶得一张喜欢的照片，飘落几片雪花，甚至灵感闪现过一句话，突然忆起某件事，就不由自主地发朋友圈里分享。可是近几个月，我的朋友圈也接近停更状态。并不是我不喜欢分享，而是现实生活中有很多事需要我去面对，别说分享了，就算是浏览朋友圈也是睡前匆匆一瞥。我不再把一时的感慨发朋友圈，因为大多数时间，我需要自我疏通，自我投降，自我调适。停更是对事实的尊重，也是对朋友的真诚。我不想用假象让朋友们看到我过得如何好，也

不想自怨自艾让朋友们替我担心，选择沉默是最好的回应。推己由人，那些停更的朋友大抵如此吧？喜欢分享的朋友突然停止更新朋友圈一定是有难言的苦衷。或是遇到坎坷或是重大转变，亦或是忙得不可开交，无暇分享。我曾把手机都丢在一旁，全情投入生活中，偶然拾起，依然希望朋友圈里热闹非凡。哪怕做个默不作声的看客，也希望朋友圈里满目

温情。当然，我也在积攒力量为满血复活地重回朋友圈积极地准备，分享一花一叶，分享只言片语，愿那时，你依然在屏幕那边笑着为我点赞，为我祝福。

愿我们都能在阳光下绚烂，也能在阴影中安然。无论喜不喜欢分享，我愿朋友一生安好。最后，轻轻问一句：朋友，你还好吗？

（作者单位：幸福 365 公社夏庄驿站）



# 快过年了

吴金莲

我老早就做好了回家过年的计划。由于疫情，已经两年没能回家过年了，那份期盼随着春节越来越接近更加强烈，在脑海中描述着与家人团聚时的兴奋，温存着陪伴在父母身边的喜悦，开始准备送家人们什么样的礼物让他们开心，期待把在外漂泊的经历和思念一点一点地讲给家人听。可梦想是丰满的，现实却是骨干的，一则不愿接受的消息让我的梦想破灭了，我所在区域出现两例新冠感染者，此时我心中只有一个声音，不能出京了，不能回家过年了。郁闷的心情挥之不去，一夜难以入眠，早上醒来望向窗外，老天还真是懂的怜悯，天空中洁白的雪花纷飞。

眼前只有不断飘落的雪花，屋顶变白了，地面变白了，树枝变白了。我脸上不由的露出了笑容，是从心里真心的笑了。是呀，从农村到城市，从贫苦到富足的生活，一切都变了，变得一天比一天好，而这一切却让我们变得普普通通，让我们变得心机重重，让我们眼中失去了光彩，让我们心中失去了平静。但眼前的雪花始终没变，白茫茫淹没了眼前的一切，却带我回到了童年。没错，春节最美的是回忆。

过年，在我们小孩子心中盼望的

是那一串串的鞭炮，一顿可以不用节制的美味，一件手工缝制的新衣服，还有那寥寥无几的压岁钱。在这短短的几天，我们实现自己心中所有的愿望，那份满足，那份喜悦是最美的童年。年夜饭，餐桌旁，孩子们如愿的笑脸，大人们脸上难得的轻松与平静，那份年味的喜气，那份安详的春色才是春节最美的画面。

在我家乡习俗，凌晨就开始煮饺子了，没人知道这个习俗是从什么时候开始的，也没人在意这是为什么，就是祖祖辈辈传下来的，是一种传承和寄托，是对美好开始的向往。

是呀，只有心中有那份永恒的回忆，能承载那份感情的寄托，哪里过都是“年”。

（作者单位：凯利门地产）



## 入职有感

盛雨欣



自 2021 年 10 月 9 日至今入职已有半年的时间。在这里，让我学到了很多。上班的第一天就对我进行了入职培训，这让我很快了解了公司和岗位工作，工作职责，以及企业文化和组织构架，打消了我对公司的陌生感。

刚由学生生涯过渡到社会舞台，开始由青涩的校园生活融入到复杂并富有挑战性的社会大熔炉中，这是检验我在大学学到的知识技能，及对社会适应能力的实践，心里既兴奋又茫然。面对当今的严峻的就业形势，我算是一个幸运儿，通过自己的努力，荣幸地加入到凯利门这个大家庭中来。

作为学生身份结束后的第一份正式工作，并没有我想象中的简单。初进公司，对

公司各个方面业务知识并不了解，我的同事们耐心地从一开始的审核档案到繁琐的导入数据，把我从一张白纸“写成”一篇文章，这其中包括了不计其数的第一次。周总说过，人生的第一次很多，慢慢成长第一次就会越来越少。第一次接触销控彩表，第一次导入数据，第一次为村民选房，这些越来越少的第一次实实在在地充实了我自己，让我在今后的道路上可以越走越远。

通过半年多的工作与学习，我清楚地看到了自己的不足，这使我每天都在不断的查漏补缺，更新自己。希望通过不断的摸索积累经验，在今后的工作中，提高自己的素质与业务能力，努力超越自己，争取取得更大的进步。

（作者单位：凯利门地产）



# 压疮预防日预防压疮

李 然



每年11月的第3个星期四是世界压疮预防日。11月18日也不例外，我们共同的目的预防压疮，提高我们对压疮预防的认识和重视程度。

那么，压疮发生的原因是什么呢？压疮俗称褥疮，有称压力性损伤，是指皮肤和皮下组织的局部损伤，通常位于骨隆突处，由于压力或压力联合剪切力所致，好发于活动能力、移动能力减退或丧失，组织耐受性降低的人群，尤为老年人多见。

压疮高发人群为：长期卧床、肥胖、消瘦、水肿、营养不良、婴幼儿、老年人、大小便失禁、高热、多汗、及糖尿病和使用辅助器具等。

压疮我们要怎样预防呢？

1. 要勤翻身，每2小时改变姿势，

给老人翻身扣背。

2. 保持床单及衣物的清洁、干燥，潮湿及时更换。

3. 缓解压力，尽可能地减少或去除压力、摩擦力和剪切力。

4. 注意皮肤卫生，勿用太热水洗澡，勿用刺激性药皂洗澡，清洁后用水性乳液涂抹皮肤。

5. 有大小便失禁者及时清洗，加强皮肤保护。

6. 有导管老人需注意导管固定方式方法。

7. 营养支持，提供足够的能量、蛋白质、维生素和营养。

（作者单位：小康之家养老楮榆树中心）



## 新春到，老人如何睡好觉？



春天到来。随着气温升高，人的皮肤松弛，毛孔放大，皮肤末梢血管供血量增加，这些导致中枢神经系统发生镇静、催眠作用，使身体困乏。民间称为“春困”的情况，就是由于季节变化所引发的一种生理现象。此时，调整好睡眠，对春季养生极为重要。

### 一、室内环境温度和湿度

老年人调节体温的能力差。室内温度春季保持在 10~22℃，夏季保持在 26~30℃，冬季保持在 18~22℃，相对湿度为 50%~60%。

### 二、声音、光线和颜色

老年人易受声光影响，生活环境的安静。老年人的视觉适应能力下降，太暗的光线会因为看不清周围的环境而造成摔倒、掉下床等安全问题。晚上要有适当的照明设施，比

如夜灯或者落地灯。墙面淡雅的颜色可以避免老人情绪激动或焦虑。

### 三、通风设备

通风可以调节室温，减少室内的细菌数量，从而减少疾病的发生。室内要经常通风，保证室内空气清新。

### 四、老年人室内设备

室内设备要简单实用，靠墙放置，家具边角尽量弯曲，避免磕碰晚上起床的老人。卫生间要靠近卧室，有马桶，有扶手，地面有防滑砖。

### 五、睡前准备

告诉老人睡前小便，避免和减少晚上起床对睡眠的影响。对于生活不能自理的老人，睡前将所需物品放在合适的地方，如水杯、痰桶、马桶等。

