

# 疫情后的阳光中心新气象

Emily Li



老年人因自身免疫力偏低,且可能患有心脑血管等慢性疾病,容易成为流行病的易感人群。自2020年初新冠疫情爆发以来,为了避免接触感染,确保老人们的安全,阳光中心不得不于2020年3月15日关闭。疫情使大家原有的生活方式被打破,老人们不得不尽量呆在家里自我隔离,哪里也不能去。他们的生活被孤独、挫败感所包围。2021年4月26日阳光中心按照美国政府要求重新开放以来,老人们终于可以出门啦!他们来到阳光中心和久违的朋友们相聚,像往常一样闲聊、娱乐、参加中心的各种活动等,其乐融融、不亦乐乎!

阳光中心最受老人们欢迎的活动当属BINGGO。美式宾果是一种纸上游戏,在5x5方格的纸上进行,最先在纸上集满五条水平线、垂直线或对角线者胜利。BINGGO游戏的内容是千变万化的,既可以提升老年人的专注力、挫折忍受度、逻辑思维、敏捷度、还有记忆力等能力,更可以改善老人们的手眼协调,而且亦可作为一项联谊游戏,增加老人之间的交流与互动。预防老年痴呆症。每次游戏获胜者都会收到同桌老人们的掌声和祝贺,其自豪和满意溢于言表。每天的BINGGO日一定是会员出勤最多的日子。

阳光中心还开设有舞蹈课、绘画课、太极拳培训班,IPAD使用技巧、乐器班、钢琴班、烘焙兴趣班、编制手工课等。课程内容丰富多彩。尤其是阳光中心的舞蹈课内容更是形式多样。中心有多位擅长舞蹈的专业老师教授民族舞、蒙古筷子舞,古典团扇舞,简单易学零基础的广场舞、交谊舞、椅上操等。满足身体状况不同的老人们的要求。跳舞是一项有氧运动,有计划、有系统的舞蹈训练,既可以强化体制,增强抵抗力,又提高了身体协调能力,有益老人们的精神健康。阳光中心二部吴传贤阿姨兴奋的说:“自从中心开业以来,我都长了10磅了。以前丢失的肌肉又长回来啦!”丰富多彩的文化艺术生活让老人们以新的方式融入社会,带来了身与心的健康与和谐。

针对中心开放后老人们近几个月发生的翻天覆地的变化,阳光中心决定为每位老制作一个精美相框,给老人们留下一个值得纪念的珍贵回忆。特聘请专业摄影师莫非为老人们拍摄留念。莫非具有几十年的摄影经验,其许多人像作品在《中国人像杂志》频频得奖,连续几年在中国及其它国家专业摄影人员参与的优秀摄影师评比活动中获得第二名,第三名的排名。至今有近200多万人观看其作品,被谷歌评为本地顶级摄影师。莫老师非常敬业,连续2周不歇息为阳光中心的耆老及员工拍摄美照。看到莫老师为自己拍下的一幅幅美好的画像后,老人们无不感慨:时光未央,岁月静好!

2021这一年,阳光中心从容应对世纪疫情。阳光专业的医护及厨师团队更是齐心协力、通力合作,积极做好中心日常的设施消毒及活动安排,全方位地照顾好老人们的饮食起居。帮助老人们监测身体健康状况,做好日常疫情防控工作。协助老人们平安幸福地度过这一世纪难关!

