

文化巷木鱼炉子咖啡馆活动简报 --2024年4月23日精神家园特殊活动

作者：杨璨羽 时间：2024-05-06

在2024年第二期精神家园活动顺利结束后，应老朋友的热情建议，研究会老年健康中心决定在常规的精神家园活动之外，特别组织一次聚会，邀请伍法同老师分享他所观察的几十位高龄老年人的晚年生活。

4月23日上午，文化巷木鱼炉子咖啡馆迎来了一批特别的客人，他们大多数是精神家园活动的积极分子，包括了研究会的理事会、监事会成员，以及不同年龄段的学者专家和朋友。另有两位实习的大学毕业毕业生周子伊和李加琴作为志愿者，全程参加了这次特别的聚会。



本次在木鱼炉子咖啡馆的活动是一场临时的聚会



活动氛围轻松愉悦

本次聚会涉及两个主要活动内容。

一、关于精神家园活动的讨论

在互联网时代，获取和分享信息的渠道日益多元化。如何让老朋友之间的叙旧、新朋友之间的认识和交流更有效，更有益于自身的身心健康和发展，是大家共同关心的话题。会议伊始，16位到场的朋友围绕着精神家园活动的组织和参与进行了热烈讨论。在此基础上张开宁教授再次向大家汇报了2024年精神家园活动的计划。

计划如下：

主题	主旨分享人
第二期 4月中旬 老年人营养智慧生活——科学膳食与营养补充品选择指南	普春霞
第三期 6月 社会摄影/八段锦	王彦斌
第四期 8月 法律主题1	张京
第五期 10月 参观市二人民医院老年病区	张萍
第六期 12月 法律主题2	张京



众人一同回顾2024年精神家园活动计划

除了此外，张开宁也介绍了其他备选活动，并邀请朋友们根据自己感兴趣的主题，随心参与活动，他还特别指出，今日伍法同老师的分享活动，正是备选活动之一。

关于精神家园，张京律师总结，这是一个由高素养人士组成的朋友圈，成员来自不同的学科和机构，有着截然不同的人生阅历和经验。胡中主任提议，作为这样一个特殊的小群体，我们应该多组织观光，四处走走看看，体验生活的精彩。多位老师都指出，尽管现在信息获取渠道多元化，但老朋友的见面，却弥足珍贵。大家都对精神家园的未来活动怀揣希望，希望今后的活动内容更加丰富，形式多样，线上和线下相结合，能够满足大家的多种需求。



张京律师愿意与泰康讨论滇园参观事宜

就精神家园大家所关注的主题，胡中主任特别分享了养老服务机器人最新信息后，还特别示范了一些实用的“康养与保健”动作，为聚会增添了活跃气氛。张京律师也跟进通报了泰康滇园高端养老基地建设新进展。为了满足聚会朋友们的兴趣，他承诺将与泰康探讨组织大家参观考察的可能性。

2024年精神家园活动计划内的两位主旨分享人王彦斌教授（社会摄影/八段锦）和张京律师（公益性法律普及讲座）在今天在活动中彰显风采。王彦斌老师带着专业相机，拍摄并贡献了大量精彩的瞬间镜头，为他下一次主讲“社会摄影”做

了生动示范。张京律师说，自己正在为精神家园今后两次公益性法律普及讲座征集意见，做精心准备。



更多朋友对精神家园活动内容和形式发表意见

二、伍法同老师的主题分享

“故事大王”伍法同老师是本次活动的主旨分享人，也是精神家园活动的老专家。他是云南省作家协会会员，曾担任云南省健康教育所副所长。自青年时期起，伍老师就热爱文学，与文为友，笔耕不辍。他在全国及省市文学、科普报刊上发表、出版小说、散文及科普作品超过200万字，包括两部长篇小说、一部长篇回忆录、一部小说散文集和科普作品，并编撰出版了6部志书。伍老师今年89岁了，自称为“八九一老倌，光华花园客”（“八九”是指他的年龄，光华花园则是他居住的小区）。他把自己比喻为天地间的过客，这种极其通透的人生感悟，让听众赞叹不已。



伍法同老师对本次分享做了充分准备

今日，伍法同老师分享的活动主题为《三十位九零后的养老生活》。他把步入90岁的高龄老人戏称为“90后”，乐观幽默的态度感染了所有参与者。“不知不觉中，伍老师把我们也带入了90后的生活！”刘湘源老处长说。

伍老师提及的这30位长者，是伍老师的亲友、老战友。他们大多拥有辉煌的人生经历，许多人的子女功成名就，事业有成，不少人的子女定居在国外。然而，这些在旁人眼中拥有着“辉煌人生”的高龄老人，在人生的最后旅程中，各有际遇：有人疾病缠身，有人独自生活，有人住进了高档养老院受人照顾，而有人选择在社区享受生活。伍老师以独特的观察力和幽默风趣的叙述方式，生动描绘了这些长者的性格、重要生活事件和晚年生活。他的表达简洁精准，让听众深受启发和感动。“没有一句废话！”是今天听者的共同评价。

几位朋友还询问快乐长寿的秘密。伍老师说，自己每天早上都要有意识地活动身体的各个关节，现在依然每周坚持打几场乒乓球……说着说着，伍老师情不自禁地比划起来。“健康快乐动起来！”

在热烈的讨论和分享中，活动不知不觉又超过了原定时间，最终朋友们依依不舍地道别，期待着下一次活动的到来。在回家路上，一些参与者还沉浸在活动的余韵中。古人云：“学而不思则罔，思而不学则殆”“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”这两句古话似乎是对精神家园活动最贴切的诠释。精神家园活动，正是大家精神生活一种特殊营养补剂：帮助大家在交流和分享中充实人生，享受美好生活。

推荐阅读

2024年第一期精神家园活动 <http://www.yhdra.org/show.php?id=995>

2024年第二期精神家园活动 <http://www.yhdra.org/show.php?id=1005>



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868