



知道未來,享受與家人孩子的親情是目前的目標。

已經擁有3家 Otain 餐廳的 Joyce 她的目標是要開5家 Otain, 現在還在努力中,前一段時間太累,先生的細心照顧和她吃159 保健品,讓她漸漸恢復健康,她是一位停不下來的女老闆,她說:女人只有自己強大,才能在他人眼里有價值。

看着想着這三位美女,沒有一個人有相同命運,雖然我們定不了生命的長度,但可以提高生命的質量,心態決定命運,唯一腦袋屬於自己。行動提高我們的能力...浦瑛

5月29日,下午2點。我在 Otain 麵條店,三位富有美女加上我,談美談愛自己的熱情比今天室外炎熱的天氣更加強熱,如何讓自己慢慢變老,關鍵就是多愛自己。Jennifer 說她媽媽80歲還很愛美,自己是全職母親,兒女都已經長大,享受幸福快樂的生活。

Tracy 是我們四人中最小的一位,是一位從事美容與美甲的好氣質的美女,有一個11個月大的女兒,曾經擁有二家美甲店,現在主要是享受女兒成長的過程,由於家人都在紐約開店,還不

### 美好生活需要經營



## 讓我們慢慢變老 過著燦爛的生活



浦瑛:我非常有幸認識住在13街老人公寓里的姚海姣女士,我們幾乎是一見如故,她個性非常活潑,她告訴我由於先生走了,自己到美國和兒女團聚,兒女都是醫生,兒子在克利夫蘭,女兒都在休斯敦,兒女都很孝順,就是在美國有一點孤單,她希望能借伊利華報一角刊登她喜歡寫的詩歌,還有她也願意幫助伊利華報來開設一個為老人園地:讓我們慢慢變老,瀟灑過好每一天。我相信在姚女士的帶動啟發下,會有更多的人與姚女士一起攜手做好這個園地。今天給您分享姚海姣女士的詩歌:

### 婚戀之歌

姚海姣感言  
相思几多回,夫君入夢來,  
回眸老照片,骨肉亲情在。

### 婚戀之歌

作者姚海姣(原國家機械部儀表司  
管理類學會秘書長、資深文人)

幸福依始, 含苞待放, 儒雅俊朗, 同濟執教, 婚姻殿堂, 親朋祝慶, 得配佳偶, 縱有風雨, 夫遵孝道, 同心揚帆, 天道酬勤, 育三子女, 子女擇偶, 長女紅艷, 小女紅桂, 婚戀之歌, 一葉落地, 夜夢無路,	緣于婚前, 盈盈笑顏, 熾熱心田, 桃李萬千, 缺少婚宴, 心比蜜甜, 歡喜無限, 心比石堅, 妻挺前沿, 搏擊浪尖, 崗位中堅, 醫學一線, 惟謹惟嚴, 美麗淑賢, 才藝雙全, 愛是和弦, 而知秋天, 難見君面。	勤於創作, 追慕者眾, 祖籍臨桂, 喜結連理, 以茶當酒, 共筑愛巢, 花前月下, 我愛貪睡, 家似扁舟, 風浪過後, 望子成龍, 美國深造, 孫輩承歡, 敏兒承嗣, 家道中興, 情到深處, 晨起推窗, 四十五載,	投稿詩篇, 唯君有緣, 高校拔尖, 天從人愿, 酣暢連連, 舉步維艱, 倩影并肩, 君守床邊, 好伴關鍵, 碧水藍天, 歷盡苦艱, 手不釋卷, 惟孝惟賢, 醫技超前, 幸福年年, 愛意綿綿, 別鶴孤雁, 絕唱經典。
--	--	--	--

### 七十疇叟述懷



白首狂生書奴癡  
癡愛專情子天涯  
漢樂賦詩愚碎心  
斷腸人楊(黎)華趙余  
一生:

史林樂海任遨遊,  
看似貧窮實亦富,  
心安神寧更難求。

承母愛,獲父恩。  
無殘障,身心佳。  
不愁衣,不憂食,  
有工做,有錢用。  
無戰災,無惡疾。  
有書讀,有琴彈,  
有花賞,有酒飲。  
肢有疾,仍操觚;  
頸有病,腦還可。  
處塵市,校園旁,  
窩租房,容修煉。  
(注:修證佛法,鍛煉身心。)  
逾萬藏書難讀畢,

父母俱亡,情業償還,  
無妻無子,孑然一身,  
形同出家,心無掛礙,  
逍遙自在,樂享清福。  
人生如此,夫復何求?  
何其幸哉!何其幸哉!  
飄零孤獨,淒涼寂寞,  
謗為瘋漢,沒世無名,  
於我何患哉?何患哉?  
清清靜靜,明明瞭瞭,  
心定神寧,抱一守中。  
無念無想,明心見性;  
修心煉性,息歸太虛。  
(040218,051718,  
052118,052418,  
052618,052818。A)

