

# 如日之升 如月之恒 —— “年轻人作息（996）”的耄寿老人分享他的人生智慧和情怀故事

12月20日，是中山古镇袁焯明先生的80岁寿诞之日，家人精心准备，为父亲庆生，并在《羊城晚报》上送上祝福！春秋迭易，岁月轮回，虽已耄耋之年，但袁焯明先生仍然精神矍铄，手脚麻利，并常约上三五好友游山玩水，聚集娱乐，早出晚归，俨然一副年轻人“996”的生活作息状态。在他80岁寿诞之际，让我们来回顾一下他老人家八十年的人生历程，看看他丰富多彩的人生和长寿快乐的秘诀。

## 他的人生故事·筑梦笃行 有志竟成

父亲袁焯明出生于1944年农历十一月初八，来自中山古镇一个普通农村家庭，儿时家境清贫，同时也是家中6子女中唯一的男丁。正因如此，父亲自幼勤奋好学，不断进取，在工作中勇于担当，是一个不折不扣的拼搏者，得到了同事和领导的一致好评。即使在退休后，他并没有急于安享晚年，而是二次创业，仍然奔波忙碌，用

自己微薄的力量回馈社会。

父亲阅尽了人世沧桑，见证了时代变迁，从生活艰辛的童年，到奋斗拼搏的中年，再到硕果累累的老年，我们见证着父亲一点点辛勤的累积，努力给我们创造出优良环境，也正是如此给我们从小种下了敢闯敢拼，不断奋斗的种子。



的影响力是深远的，他的教诲和行为塑造了我们的性格和价值观，他的坚韧和勇气让我们学会如何面对生活的挑战，让我们即使长大离家，在各自成长路上也心里有梦，眼里有光，脚下有路。

感谢您，与妈妈一直风雨同舟，相亲相爱，照着我们的家，让我们学会了爱与被爱。愿您与妈妈从心出发，两人执手偕老，享受自由人生，活出精彩。

## 他的长寿秘诀·积极乐观 热爱生活

长寿快乐的秘诀，父亲总结了三个词：积极乐观、保持健康、热爱生活！

父亲一直以来都总是积极乐观面对生活，并对生活充满热情向往。即使在工作中遇到挫折和困难，他也能以乐观的心态面对，寻找解决问题的方法。他说：“乐观的心态是长寿的关键，无论遇到什么困难都要保持乐观，相信明天会更好。”

80岁高龄的父亲，依然健康矍铄，每天笑容满面，过着充实而快乐的生活。他每天都坚持锻炼身体，驾车东奔西走，每天早出晚归，保持忙碌的生活状态，俨然年轻人“996”的作息日常。父亲还喜欢和家人朋友一起聚会，旅游，时不时约上三五知己打上一局麻将，享受生活的乐趣，用他的话来说就是“踏遍青山人未老”。

## 他的人生智慧·成人达己 成己为人

成人达己，成己为人，是一种大智慧的体现！在一个人成长和发展道路上，不仅仅是为了自己，更是通过帮助他人来实现价值。“三观正则心正，心正则存大爱”，父亲曾在事业路上带领过很多的伙伴们，与他们共同走上更广阔的空间和致富的道路。这一点，也是我们子女们为人处事的榜样。创

业立业，不止是自身利益的计较，而是要给更多有需要的人带来价值，给社会带来更多的进步和贡献。

大爱无疆，是一种自我的超越，更是无私无界的智慧。父亲为人处世的人生态度在深深地感染着身边的人，他的担当和无私，让人由衷的敬佩。

## 他的人生信念·因爱而爱 不止于爱

父亲不仅是一个孝顺的儿子，还是一个敬天爱人的。他对生活充满感恩之心，常常在日常生活中感慨自然的美好和神奇。他常说：“生活中处处都有美好，我们要用心去感受，用眼去发现。”

除了事业上的拼搏，父亲更是一个为家人倾情付出的人。1971年，父亲与母亲林凤玲喜结良

缘，先后诞下我们三姐弟，家庭也更加的欢乐。他总是把家庭放在第一位，用他并不强壮的臂膀，为我们撑起一片遮风挡雨的天空，父亲用他无私的爱，给我们带来快乐和幸福。在他的带领下，我们一大家子都家庭和睦，幸福美满。

父亲虽不细腻，却是我们最坚实的依靠。父亲

今天的父亲，过得充实而无忧。他的人生充满了快乐和活力，展现出了智慧和勇气。他的故事，不仅是一部长寿的传奇，更是一幅幸福生活的画卷。

在他的身上，我们看到了智慧的闪光，看到了人生的真谛。我们也从他身上学习到，保持乐

观积极的心态，注重健康，热爱生活，成人达己，让自己的人生也充满智慧和故事。

父亲的爱是一种记忆，在我们心中留下烙印，让我们学会珍惜和怀念。是一种力量，能克服一切困难，使我们变得坚强和勇敢，是一种纽带，让我们彼此依赖，将爱延续和传承。

# 生日祝福

## 恭祝父亲80岁耄寿

今逢严父袁焯明80岁耄寿之际  
幸得身体安康，精神饱满  
儿孙承欢膝下，三代同堂  
共享天伦之乐  
福缘善庆，深感幸运

敬祝父亲  
如日之升，如月之恒  
如松柏之茂，如南山之寿  
福寿康宁，松青鹤唱  
全家福禄祯祥

儿子、儿媳、女儿、女婿  
携全家敬上

