

浪花一朵朵

美新路 2012 年三季报

有一群人，像一条溪流，自发的在这块土地上，把一份纯然的关心与接纳，长期的，没有什么要求的，送给另一些心灵，有一些人离开，又有新的一些人走进来，一直一直的，总是在人们的身边缓缓流动着…… ——叶祖禹（美新路创始人）



目 录

- [机构动态](#)
- [行业资讯](#)
- [还我河山与腾冲一职中](#) ◎叶祖禹
- [爱是你我](#) ◎贾维佳
- [心态决定幸福](#) ◎王玉玲
- [感谢生命中有你的陪伴](#) ◎赫勇
- [一路伴着我前行](#) ◎孔礼明
- [好好活着](#) ◎毛竹慧
- [生命的陪伴——美新路临终关怀论坛](#)
- [我感到他需要多一点陪伴](#) ◎邹黎明
- [我在美新路的日子](#) ◎关知己
- [那年花夏](#) ◎朱硕
- [美新路，大声说爱你！](#) ◎贾楠
- [坚守的是偶然](#) ◎文利芳
- [平淡的陪伴](#) ◎关洁贞
- [认识美新路，真好](#) ◎曹清慧
- [心中那片温暖的地方](#) ◎石丽月
- [信·缘](#) ◎杨雪莹
- [爱的管道和陪伴](#) ◎张燕
- [“自”的选择题](#) ◎娄知县
- [美新路郭姐的“小荷工坊”](#) ◎寇延丁
- [不能忘怀的一件事](#) ◎《流金岁月》
- [书影乐香](#)
- [征文：故事里始终都有爱……](#)

执行主编：饶睿 编辑：虞婕 刘翀 麦云 张亚楠 郑彬彬 胡传翔

点击下载：[美新路 2012 年一季报](#) [美新路 2012 年二季报](#)

地址：北京市朝阳区裕民路 12 号华展国际公寓 A 座 1402 室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>

机构动态

走近爱的陪伴-中期理念培训

8月26日与9月23日，美新路分别举办两次中期理念培训，主要针对已服务三个月以上的志愿者，以工作坊的形式让志愿者分享自我了解和陪伴他人的一些方法，共同体验和讨论，彼此启发与学习。由于以前的理念培训通常都安排在上午，考虑到晚缘志愿者上午需去老人院服务而不便参加，所以自此以后的理念培训将会都安排在下午，尽量让大家方便选择参加。本次培训由叶祖禹和梁立、饶睿共同主持，共有约30人参加，其中有“十方缘”等多家其他公益组织的伙伴一起参加。



【美乐汇】
一周年庆典短片
([点击在线观看](#))

2012. 9. 一福剪纸讲座掠影

9月17日下午，晚缘项目一福基地（北京市第一社会福利院）的剪纸系列讲座终于正式开课了，并于9月18日、21日、24日和25日继续开展进阶课程，共举办了5次剪纸讲座，一福的老人们对学习剪纸表现出了高度的热情，共有40位老人参加了本次剪纸系列讲座。

此前，美新路在与一福院方工作接触中了解到，部分老人对学习剪纸具有浓厚的兴趣，美新路便联系了一位剪纸行家，着手筹备面向一福老人的系列剪纸讲座。经过前期的采购工具、协调时间等准备工作，剪纸讲座终于成功举办。

本次剪纸讲座中，在老师的指导与带领下，老人们剪裁出了一些极富创造性的作品，并在结课那天争相拿着自己的剪纸作品与老师合影留念。



研究一下



指点一下



探讨一下



好好学习，天天向上



“快看，那是什么……”



学习雷锋好榜样



我拍，我拍，我拍拍拍！



咱俩比划比划……



看我的看我的……



还有我还有我……



琳琅满目的作品展示



整面墙都是剪纸



课后还在进行学术交流……



集体合影留念



特别感谢尹浩、马春芳两位老师对此次活动的志愿支持，感谢两位老师不辞辛劳的往返奔波和周到细致的讲解示范，谢谢！

美新路十位晚缘志愿者获得北京市“孝星”称号



马莹（左一）

我是六十年代初生的人，不会说好听话，只想做一点实事。从 2002 年开始至今，每两周去老年公寓看望老人，与老人聊天、帮老人干一些力所能及的事情，推他们在院子里转转，跟他们聊开心的事，让他们快乐。

十年来我从未间断过，不论有什么事情我觉得都没有去看老人们快乐、重要。老人们也都把我当女儿看待，给我准备好吃的，与我分享他们的快乐，聊聊他们的历史。

十年中我服务过很多位老人，有的已经过世，在他们过世后我心里总是有着说不出的难过与不舍，为了不舍与不后悔，我更用心的与老人们相处，就这样走过了十年。

我相信我还会继续这样走下去，无论是多少年！



崔亚利（左一）

作为第一批通过市政府报名、在青基金会接受培训后参与正式服务的晚缘志愿者，从 2001 年在天乐认亲到现在，转眼间，在老人院服务已经 10 多年了。每年 20 多个服务日，10 年 200 多天，无论多少困难病痛、酷暑严寒，都没能阻挡她在这条路上一路走来。回首往事，感觉即平淡无奇，又百感交集，其中的酸甜苦辣，只有亲身经历过才能体会。

服务的过程中，她没放过任何学习机会，包括心理学知识，急救知识等，还到很多福利机构参观学习。通过学习，使她的服务能力和水平有了很大提高，同时也深深地感觉到需要陪伴和辅助的老人太多了。这也是她 10 多年来能坚持下来的原因之一。

参加晚缘服务十年来，她深深体会到，要想持久，除了要拥有热情、爱心以外，还要有恒心。要想持之以恒，是要克服无数困难的，包括身体上，精神上，以及服务时间与其他事情冲突时的时间协调上。有一次下大雨，当几个志愿者穿着雨衣打着伞，水淋淋的出现在老人面前时，老人含着眼泪说：让我说什么好呢，我儿子都打电话说不来了，你们怎么就这么死心眼呀。老人很爱跟别人提起这件事，“瞧瞧我的女儿们，真是风雨无阻呀。”

慢慢地跟老人熟悉起来以后，这些老人们会掐着日子盼着她们到来，服务日那天，老人们会在院子里或大厅里等，行动不便的老人，就在房间里不停地向走廊张望。就是在这样的期待中，志愿者们在与老人的谈笑风生中度过了每一个服务日。

有新的志愿者问她怎么就能坚持这么长时间呢？她总是说：当你把它当做生活中不可缺少的一件事时，就能做到了。



张哲

在长达 10 年的时间里，她先后对 5 位孤寡老人进行了一对一心灵陪伴。因为对老人的爱，她总有无限的动力和难以割舍的情结。在一天天的心灵陪伴中，张哲也在慢慢成长着、感悟着。她说：“我们主观想给予的东西，并不一定是老人期待和需要的。或许，默默地陪伴或是静静地倾听，对于他们来说就是一种快乐、幸福……”

然而，2004 年张哲的第一位陪伴对象郭大妈突然离世，险些给她的志愿者之路画上句号。“陪伴老人与孩子是完全不同的，孩子会给我们带来生的希望，而陪伴老人就要接受衰老病死。我眼睁睁地看着今天还鲜活硬朗的生命，几天后就突然离去……”这种反差，让张哲想打退堂鼓。但当她鼓足勇气再次走进老人院时，却被一个场景震撼了：衰弱的龚大爷两天都不吃不喝，当张哲把吸管递到他嘴边时，他挣扎着坐起来喝了几口水，而水却慢慢从鼻孔中流了出来。张哲知道，龚大爷是想让她开心，想让她知道自己“听话”，他用这种方式来表达对张哲的挽留；还有几位老人久久地拉着她的手，有的老人拿出家人刚送来的巧克力往她嘴里塞……“坚强地面对生老病死，也是老人们带给我的一种人生态度。”张哲决定继续坚守。

进入不惑之年，家庭重担也压上肩头。母亲二次脑梗产生语言障碍，现在还有行动障碍；父亲心脏搭桥，长期压迫脑神经记忆力严重退化……张哲是长女，是家里的主心骨、顶梁柱。“有时候，我会因为家事而有一段时间去不了老年公寓，比如我爸住院手术，我妈看病复查，我自己生病住院等等。但是我心里一定会惦记着。一旦有时间了，去看望老人总是我日程表上排第一的选项。”

听说张哲的事迹，她的同事先是很吃惊，继而感叹：志愿服务能坚持 10 年，也算得上是一种伟大了。张哲却说，伟大这个词离她很远。“我不用花钱，不用花多少力气，却获得了老人发自内心的疼爱，跟他们相处过程中领悟了人生哲理，这些都是无价之宝。”



王媛媛

从 2007 年开始加入晚缘，起初觉得能坚持 2 年就应该是件不容易的事了，没想到从一开始做服务就不知不觉地走过了 5 年的时间。回顾这几年的经历，我觉得与其说是在付出、在奉献，不如说是在收获、正走在一条回归自我的路上。这也正是我从美新路经常提到的“择爱而行”中所获得的感悟，我相信这份心情和感悟让许许多多的志愿者都在陪伴的路上感受到了充实和幸福。

在这一路上，我结识了许许多多可爱的老人，在陪伴他们的同时，自己也觉得不再孤单，像是多了许多家人。每当跟老人们交谈时看到他们天真可爱的笑容，心中便会倍感温暖。而老人们一些亲切贴心的关怀更是让我无比地感动。而在美新路认识了许多志同道合的伙伴以后，我再次觉得能够参加这样的项目是一个非常可贵的机会。

除了服务以及之后的交流分享，我们还会偶尔组织其他活动，使得大家有更多机会相互熟悉，在服务过程中也更有默契。这几年来，我觉得在陪伴老人、结识伙伴的同时，自己也在不断成长。非常感谢美新路、四季青敬老院的老人们以及一直在身旁的伙伴们，因为你们我才能经常感受到生命的可贵与生活的幸福。



毛竹慧

2007年6月正入成为美新路的一员，选择了晚缘项目的四季青基地，成为四季青的第四个志愿者。

我的原服务对象叫小芳，当我第一次看到小芳时，看着小芳那灿烂的笑脸、丛姐冷静勇敢地面对人生，当时我就决定，就是她们了，我想陪伴她们一起走下去、一直走下去……

与小芳相处久了，渐渐地了解到她的笑容并不像我们每次到来的时候看到那样的灿烂，她很悲观，但从不当着我们的面说出来，都是同屋的丛姐偷偷告诉我的。我决定给她找些事儿做，买来最简单易绣的十字绣、毛线等手工活儿，以及她最喜欢的黄梅戏磁带，看她艰难地绣着十字绣（她的手不是很方便），与她一起听着黄梅戏，给她录下我们对她的祝福；在她过生日的时候，带着蛋糕领着伙伴们一起陪她过生日，看着她真正地开心的笑脸，那是一种无法言语的幸福！

后因四季青敬老院改建，她搬离去了别的敬老院，但每季度我都会去看小芳一次，有时还会常发短信聊天。虽然她现在离开四季青了，但每年她的生日我都会去跟她一起过，告诉她我们永远陪着她！

自从小芳搬走后，我现在的服务对象是丛姐。每次服务日，只要天气允许、护工同意，我就会推她下楼，呼吸新鲜空气，看看猫、带到其他她认识的老人屋里转转，让她换换心情。买来魔方，让她在无聊的时候开动脑筋，下次服务日就会让她转给我们看……

渐渐地，她的笑容又回到了她的脸上。慢慢地，她从原来的客气到现在的习惯，习惯了将每次衣服留着等我去洗，我也习惯了每次去都会打盆水给她洗手，帮她洗毛巾，我们俩相互抹护手霜等等……这样的场面让我觉得好幸福，谢谢丛姐给我带来幸福感！我会让这种幸福一直延续下去！



乔加飞

从2008年10月加入晚缘四季青A组，为时四年的志愿服务，以一对一的形式服务了两个老人。

其中一个九十多岁的诚爷爷，行动多有不便，口齿亦不清晰，但酷爱下象棋，只是苦

地址：北京市朝阳区裕民路12号华展国际公寓A座1402室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>

于体弱不能自由行走，不得已终坐床头度日。认识诚爷爷后，随即买了一副象棋，几乎每次服务时便与其棋场厮杀。诚爷爷于是能得“棋”乐，解其忧，精神大为改观。

半年之后，诚爷爷去世，开始服务蔡大爷。蔡大爷是新中国第一批大学生，毕业后一直从事科研工作，身上具有典型的知识分子特征，学识渊博，自尊清高，另，爱旅游，爱自由，只是得了帕金森疾病，行动蹒跚，说话口吃，于是一度悲观厌世。结识蔡大爷后，晓其爱书，于是常送于经典书籍，与之讨论，皆得欢喜；知其信息有限，又常告知体育时事，介绍网络等诸多新鲜事物，蔡大爷接受欣然；又知其购物不便，故常代为购物，食物衣物诸多生活用品，不一而足。如今，与蔡大爷已是忘年之交，颇为珍惜。

自 2012 年初开始，成为四季青 A 组的执行组长，组织服务活动，组织分享心得，帮助新志愿者了解志愿服务，快速进入状态，保证了 A 组志愿服务稳步有序进行，新的志愿伙伴很好的融入。



黄军晖

曾祖母晚上睡觉时常双脚冰冷，无法正常入眠，加上夜里也经常起床上厕所，父母担心老人的安全起居，所以在我很小的时候就让我与曾祖母同床共枕。夜里睡觉时为了能让老人更好的入睡，我经常把自己暖和的双脚搭在老人的脚上，而曾祖母担心她冰冷的双脚会把我冻坏，也经常尽量避开自己的双脚。就这样，我和曾祖母同床共枕也有将近 10 年了，后来我到县城上中学时，每次回家我依然和曾祖母一起睡觉，找回儿时的记忆和温暖。在曾祖母 90 多岁的时候，生活各方面的自理能力也开始下降，为了防止老人肌肉萎缩，每天晚上在给老人洗脚时，我经常给她老人家做脚底按摩，以保持血液的流通。后来到县城上学后，每次放暑假或寒假回家时，我都是隔两三天就给老人洗一次澡，洗衣服之类的等等。

平时我也经常抽时间去看望外公外婆，现在只有外婆还依然健在，快 100 岁的老人了，身体依然很硬朗。后来到北京上学和现在走上工作岗位后，每年回家过年时，我都会第一时间去看望她老人家，给她带些营养品和好吃的北京特产，还有陪她说说话或听她“唠唠叨叨”过去的那些事儿，真的感觉很幸福很温暖。

03 年奶奶以 80 多岁的高龄走了，05 年曾祖母也以 106 岁的高寿仙逝，相续而来的就是外公也以 90 多岁的高龄走了……现如今，外婆的健康和高寿是我最大的牵挂和幸福。

毕业走上工作岗位后，离家比较远，还有对外婆的一份思念，再加上从小就怀有那种对老人的爱，我在工作之余参与了美新路“晚缘”项目的服务，就是想尽自己的一份力、一份爱，带给老人更多的关怀和温暖。

正是因为能让老人在晚年的时候也能感受到别样的幸福和快乐，除了日常的陪老人说说话、给老人理发之外，我们还开展了一些丰富多彩的娱乐活动，如：陪老人玩数独游戏、下国际象棋、编制中国结等等。其实我们在给老人传递爱的同时，老人也教会了我们，什么是生活、什么是人生……

在以后的服务过程中，我们会用爱、用心去更好的去陪伴老人、关注老人的生活，倾听他们的内心世界……同时，以一颗善良、质朴的心，以积极向上的心态践行北京精神，继续谱写着绚丽多姿的志愿之路。



李玟

我是国有企业一名普通的科技工作者，2001至2002年海外留学期间，就积极参与了国外的志愿服务活动。回国以后，从2003年5月起加入美新路，成为“晚缘”项目的长期志愿者，至今已近十年。先后在北京市朝阳区将台乡敬老院、北京市第一社会福利院从事陪伴老人的志愿活动，先后服务和陪伴了8位老人。

在长期的“一对一”的志愿服务过程中，我能够做到把老人当做自己的亲人，做到急老人之所急、想老人之所想，为所服务老人提供心灵陪伴和力所能及的助老服务。坚持用心、专注和细致周到的服务，获得了服务单位、服务对象以及美新路的肯定。老人将我视为自己的亲人、朋友，也让我感受到长期付出的值得。

在以后的日子里，我会把长期为老人服务的志愿服务坚持下去，在这条道路上不断努力前行，为建设和谐北京、志愿北京做出点滴不懈的努力。



魏文静（左一）

我2010年加入了美新路的晚缘项目，周末去北京市第一福利院陪伴孤单老人。

孤单老人是一个很特殊的群体，由于身边没有亲人，他们更需要社会给予他们家人般的关爱。我想我所做的就是将老人当做自己的朋友一样，希望自己能让她开心，让她感到从不是亲人那里也能得到亲人般的关爱。

马奶奶是我陪伴的老人，今年84岁。她最亲的外孙女在国外，老人最喜欢的事就是拿出外孙女一家的照片给我看，所以每次看到老人情绪比较低落，我都试着提起这个话题，让老人开心一阵。老人耳背，又不喜欢助听器，第二次去看她的时候，我带了一打纸和一只笔，有说不明白的事就笔谈，马奶奶很喜欢。马奶奶以前的工作是记账，老人挺为自己的工作骄傲，问我现在记账怎么记，再去的时候我带上了我的笔记本电脑，给老人家演示EXCEL文件的自动计算功能，让奶奶自己打字，看我给她拍的照片，老人像小孩一样特别高兴。奶奶喜欢吃水果和甜的饮料，每次去的时候我会带些应季水果或果汁。老人在福利院的费用有外孙女照应，但她自己没有可支配的现金，我有时会给老人留下点零花钱，数量很小，但老人感觉特别满足，每次都放进贴身口袋摸摸再摸摸，像个小孩。2011年春节正好是老人的生日，那天不是我们的服务日，当中午我拿着一个小蛋糕出现在马奶奶眼前的时候，能看出奶奶满心的欢喜。

我做的可以说很少很少，但每次去看马奶奶，马奶奶那发自内心的笑容让我感觉我得到了很多很多。我常常想这应该就是大家常说的：予人玫瑰，手有余香。



李政

加入美新路的晚缘项目后，发现老人们有各种不同的困难，于是在服务的康辉老人院里亲自设计设立了一个样板活动室：天使关爱活动室。其中设计：1. 开心聊天理发；2. 精工手工艺制作环保布艺；3. 创意无限的陶艺；4. 美术书法书画；5. 心灵窗口；6. 编织剪艺；7. 互动交流养生经验；8. 常常更新活动室的宣传栏。

在这小小的天使活动室里，带动其它志愿者一同参与天使般关爱活动，还组织老人们进行手工制作，缓解各种老人们身体上的各种压力病痛。一边制作一边聆听老人们的倾述，在进行美术图片照片的制作中，给老人们修心养性畅想美好的事物，互相学习省悟人生的得失之谈等，让身边的人都感到生活的充实美好，无限幸福感！

自从参与到晚缘项目中，更加提升了人生价值，在邻听老人的各种心声的同时，带动身边的人对生活的积极性，对自身受益更深远。我还希望继续做下去，这项长期心灵受益的关爱老人孝敬老人的事情，把它当成一生的事业课题去做好。

行业资讯

全国义务教育阶段留守儿童 2200 万人

教育部发布《2011 年全国教育事业发展统计公报》，公报指出，全国义务教育阶段在校生中进城务工人员随迁子女共 1260.97 万人。其中，在小学就读 932.74 万人，在初中就读 328.23 万人。全国义务教育阶段在校生中农村留守儿童共 2200.32 万人。其中，在小学就读 1436.81 万人，在初中就读 763.51 万人。

玉娃娃幸福成长救助计划在北京启动

9 月 12 日下午，中央财政支持社会组织示范项目、中华社会文化发展基金会“‘玉娃娃’幸福成长救助计划”启动仪式在北京第一六六中学隆重举行。据悉，“救助计划”是针对我国贫困地区的孤儿和特殊困难儿童幸福成长制定的系列爱心公益项目。2012 年首先从青海省湟中县和玉树做起，将使 5000 名儿童受益。活动中，“1+1+1 救助行动”将为当地孤儿寻找爱心妈妈，同时北京的孩子会与青海的孩子进行爱心互动，不但送去物质上的帮助，还会开展精神鼓励活动。

通州成为联合国儿童基金会试点

通州区已经成为联合国儿童基金会和国务院妇女儿童工作委员会合作开展的预防和控制儿童伤害项目试点区县，将在 2012 年至 2015 年期间开展试点工作，旨在降低儿童伤害。

在开展儿童伤害干预项目试点工作中，将以“关注细节，乐活我家”为主题，探索并建立儿童伤害干预项目的有效机制。通过创建“安全学校”、“安全幼儿园”、“安全社区”、“安全家庭”的安全模式，将儿童伤害干预工作纳入政府议事日程和儿童发展规划目标管理。

北京市养老院内出意外将由保险理赔

今后，老人入住养老机构如发生意外伤害、身故等情形，将由保险公司提供理赔。近日，市民政局发布《关于推行养老服务机构综合责任保险的意见》，意见指出，本市将在全市范围内推行养老服务机构综合责任保险项目，在保险期限内，与养老服务机构签订服务合同的服务对象，因在养老服务机构责任范围内发生意外事故遭受人身伤害或身故的，依照中华人民共和国法律应由养老服务机构承担的经济赔偿责任，由保险公司按照约定负责赔偿。

发生保险事故时，养老服务机构为防止或减少服务对象的人身伤害所支付的合理的、必要的施救费用，由保险公司按照约定负责给付。保险事故发生后，养老服务机构因保险事故而被提起仲裁或者诉讼的，对应由养老服务机构支付的仲裁或诉讼等相关费用，保险公司按照约定负责给付。在养老服务机构责任范围内，由于养老服务机构的疏忽过失而给第三者造成人身伤害，由保险公司按照约定负责赔偿。

在此之前，老人入住养老机构发生意外情形时，都由养老机构自主承担，这在一定程度上给养老机构的运行增加了很多负担。为减轻养老服务机构负担，本市将通过财政补贴的方式引导和鼓励养老服务机构参与综合责任保险，实现全市统一投保。目前初步拟定为市财政将对保险缴费按照 80% 给予补贴，养老服务机构则只需负担保费的 20%。

谁来照顾三分之一的老年人

根据国家统计局的数据，以 1.3 的生育率对中国未来人口进行推算，到 2040 年 60 岁以上人口将超过 35%，65 岁以上人口超过 28%。这些数据告诉我们一个事实，那就是中国在三四十年后，每 3 个人中就有 1 个老年人。

随着家庭日益小型化，子女人数减少，且大部分有工作，所以他们用来照顾老年人的时间较少。老年人需要通过家庭来进行情感的交流，获得精神上的满足，从而消除老年人心理和情感上的压力。但是，在人口老龄化的发展过程中，越来越多的老年人同子女及其他家庭成员的联系和接触的机会减少，见面畅谈进行情感交流的时间也大大缩短，因而会感到孤独、寂寞和苦闷，由于缺少调节心理情感变化的“安全阀”，老年人的心理难以平衡，容易产生老年性疾病。

我国老龄化社会的快速到来，传统的家庭养老模式已不能完全满足老人对照料需求的连续性、即时性要求。社会工作者在老人照顾这一问题上可以发挥更加积极的作用，根据时代需要，充分发挥专业化优势，促进养老事业的发展，使得老人不仅能老有所养，而且能够老有所学、老有所为、老有所乐。中国社会工作专业的产生与发展，也必将会在解决中国老龄化问题的过程中发挥越来越重要的作用。

张家口：“代理儿女”解空巢老人生活难题

张家口市高新区南站街道办事处通过招募志愿者，作为“代理儿女”与“空巢爹娘”结对，破解空巢老人生活寂寞、晚年孤单的难题。

南站街道办事处在 2009 年整合社区资源的基础上，积极招募志愿者并广泛开展“代理儿女”结对“空巢爹娘”志愿服务活动，以关爱帮困、便民利民为重点，为空巢、孤寡老人提供照料服务。

南站街道办事处主任宋建立：“‘代理儿女’主要是为‘空巢老人’提供代购、代买、或者是订餐、送餐的服务，或者陪老人参加文体活动，定期地为老人提供保洁服务，而且在老人过生日的时候，‘代理儿女们’都要和老人共度生日。”

目前，南站街道办事处辖区共有 60 岁以上的老人 3200 多人，其中空巢老人 1650 多人，“代理儿女们”与“空巢老人”结对帮扶，让老人“老有所依、老有所乐”。

还我河山与腾冲一职中 ◎叶祖禹

1944年9月14日是腾冲的光复日，父亲当年是中国远征军198师师长，他带领198师率先强过怒江、发起对侵略者的仰攻。他们虽屡克高黎贡山上的日军56师团强敌，并和友军将腾冲城内的日军全歼，但198师在历时4个月的连续战斗里也伤亡惨重，几千中华健儿为此壮烈牺牲。这次回到腾冲特地去凭吊了国殇墓园。忠烈祠里的“碧血千秋”横匾和山坡上一排排树下安静躺着的前辈让我感动不已。而刻在腾冲城里保存至今的一座中国远征军198师攻克腾冲阵亡官兵纪念塔上的“还我河山”更让我心潮澎湃。



在细雨中缅怀父亲当年在此是怎样的伤痛他死去的袍泽兄弟



多少无名的中华儿女铸造了这荡气回肠的四个字

永不忘记前人为我们的付出与牺牲！

此次回到腾冲是因为父亲当年在攻克腾冲后，看到百废待兴，特别是许多回到家园的孩子无书可读，就和当地的士绅张问德等人共同创办了“大同职业学校”，亲自兼任校长，并在68年前提出了“人人有书读、人人有事做”的办学愿景。他曾告诉我们，他当年常抽空到学校和学生们谈话。没想到，这个学校一直存在了下来。先是个别的家人知道后开始回到这里探访，慢慢的我们全家在祖尧哥哥的带领下，开始和校长老师们商量并先后建立了一系列的项目以支持学生更好的发展。今年学校决定为父亲在校园里立一座塑像，因此我们有许多家人回来一起见证这个时刻。

在和腾冲一职中几千位的同学分享时我跟他们说：“……如果爸爸知道今天在中国土地上到处的孩子都像你们一样，穿着这么整齐的校服在这里上学、没有战争的威胁、有这么好的校舍和学习环境，他会是多么的欣慰！你们之前的好几代中国人都很努力，也很辛苦（在这里我几乎哽咽的讲不出话）……但他们都是希望你们能过上更好的日子。希望你们能珍惜这份得来不易的成果。……我们几个能为学校做的我们都做了，能干大哥已 86 岁，我是老幺也都 60 多了，我们再回到腾冲的机会不多了。深深的祝福你们。我相信会有新的人走进来，这片土地也会走向更好的未来。”

上星期五（2012 年 9 月 14 日）父亲的铜像在庄严的典礼中揭幕了，铜像下刻有如下的碑文：

叶佩高将军纪念碑碑文

“君子风范，猛将情怀”

叶佩高（1903—1987），抗日名将，海南省文昌县人。将军秉性仁慈、幼失怙恃、深受贫困失学之苦，为打破困境，毅然从军。先入云南讲武堂，后考入黄埔军校第四期、陆军大学第九期。抗战爆发，将军率部参加淞沪、武汉等重大战役，功勋卓著。1944 年将军率中国远征军 198 师参加滇西大反攻，在仰攻高黎贡山和收复腾冲血战中，运筹帷幄、指挥若定，危急关头，身先士卒、上下一心、痛歼顽敌。

腾冲光复后，百废待兴，将军立即诚邀腾冲贤士共同创办大同职业学校（本校前身），并亲任校长。将军以“人人有书读，人人有事做”为立校之本，开腾冲职业教育之先河。

敬爱的叶校长，我们永远怀念您！

腾冲第一职业高级中学全体师生敬立
2012 年 9 月 14 日

“爱的陪伴”博客：<http://blog.sina.com.cn/aidepeiban>

爱的陪伴为我们的人生带来不同的感动和体会。我愿就自身的一些陪伴体验来和大家分享与交流，欢迎您留言或发表评论，让我们在陪伴的旅途里一起成长。——祖禹

叶先生语录

- 在陪伴的过程中，语言未必是最重要的。有些人认为必须要讲，其实你在身边默默地陪伴就已很好。
- 陪伴的本质不是在解决问题。我们能够做的是尽量靠近，尊重、接纳他的感受，一起去承担他的苦。我们可以感受他的想念、让他知道他不是孤单一人。这种接纳本身就拥有很强大的力量。
- 我们会对熟人不包容，没耐心，是因为我们对他们的期望是那么高。
- 大家需要做的第一步是知道自己在求什么。当你了解了那个求，当发生其他的一些事情，你也就不会有失望。当我们知道心中所求，一切就简单得多。

爱是你我

◎ 贾维佳（晚缘）

“爱是你我，用心交织的生活；爱是你和我，在患难之中不变的承诺；爱是你的手，把我的伤痛抚摸；爱是用我的心，倾听你的忧伤欢乐……”

什么是爱，每个人都有自己独一无二的注解，但毫无疑问的是，我们都希望自己永远生活在爱的世界里，因为爱是人生中不可或缺的元素，其重要性等同于阳光、空气和水。有五种情况会让我们身处爱的循环中。一是接纳他人的爱，一是爱自己，一是爱他人，一是爱世界，一是在负面情绪中觉醒，主动选择离开而进入爱的循环。

当我第一次看到美新路的志愿者走进敬老院里那些老人的生活中，用点点滴滴的陪伴抚慰他们病痛的身体和孤单的心灵的时候，我被感动了，我知道这是这个世界上最美的一种爱的证据。

小时候曾听说这个世界上有天使，他们将爱和温暖、幸福和快乐洒向人间，送给所有的人。我想也许志愿者真的就是天使吧，他们背着洁白的翅膀，从天堂而来，当他轻轻的降落一位孤独的老人身边，倾听他的诉说，安慰他的寂寞，陪着他一起忧伤或者快乐，也许生命会丰富许多。

我想我是个幸运的人，当我看到了美新路的志愿者，我就知道，我一定会走进他们，成为当中的一员，与他们做同样有意义的事情，收获同样丰沛的快乐。

当我真正的走进一个老人的生活时，我发现原来他的生活真的与我平时所想的有很多不一样，尤其是亲人不在身边的情况，是那么的让人心酸。虽然每一次我们见面都很开心，大爷总是笑呵呵的给我讲他近期发生的一些有趣的事情，比如又救助了一只小流浪猫呀，又帮谁谁买东西了呀，又替什么人办事了呀，又或者看到什么不顺眼，觉得不合理的事情时小小的愤怒一下啊，总是让人觉得他能把自己的生活变得很有趣，很丰富。

我曾经以为远在大洋彼岸的孩子已经不能牵扯老人太多的心思了，他们之间只要每周有一两次通电话就够了。但是，当大爷每次提起他的孩子，和他孩子的孩子的时候，我发现他的眼睛里有着深深的思念，那种亲人之间的牵挂和惦念是那么的深沉却又含蓄。我知道，虽然他嘴上不说，但还是很想念，只是不想让孩子们知道，而增添他们的牵念。

那个时候我就在想，我除了每次来陪伴他两个小时，给他带一些家常的食物，还能再为他多做些什么呢？在他有限的生命里，怎样才能再多一点快乐？

我把他平时的样子拍下来，将这些照片通过电子邮件发给他远在海外的孩子，告诉他们大爷现在的生活是什么样子的，让他们放心。同时又请他们将自己的照片发给我，我将照片洗印出来，又送到了大爷的手里。

当大爷看到自己孩子的照片时，眼睛湿润了，他激动的有些哽咽，但又是那么的开心。同时，我也感到了无比的快乐。我知道，我做对了。

志愿者和老人之间的相处，就是这样慢慢的，用心爱着对方，彼此陪伴着生命中的一段时光，渐渐的，我们一起成长，一起收获生命中意想不到的宝藏。

爱，是一条漫长的溪流。有一群人，就像这条溪流，自发的在这块土地上，把一份纯然的关心与接纳，长期的，没有什么要求的，送给另一些心灵，也许有一些人离开，又有新的一些人走进来，一直一直的，总是在人们的身边缓缓流动着……

我为我自己能融入这条溪流而感到自豪，我也期待着更多的，像我一样的小水滴来融入这条溪流，让它永远涓涓不息，永远清澈透明，永远滋润着我们身边的那些心灵。爱，其实真的就是你和我，我们每个人所做的事情和我们的选择。当我认定我选择的这条路是对的，我会义无反顾的走下去，而事实上已经证明了，我选择了一条充满爱和阳光的道路。我知道，也许在别人眼里，我的身后已经展开了洁白的翅膀。

我选择，我坚持，我承诺。

“这世界，我来了，任凭风暴漩涡。正是你爱的承诺，让我看到了阳光闪烁，爱拥抱着我。我能感觉到他的抚摸，就算生活给我无尽的苦痛折磨，我还是觉得幸福更多。”

心态决定幸福

◎王玉玲（晚缘）

读过《心态决定成败》我很有感触并非常认同，通过参加美新路晚缘志愿服务，我印证了心态还能决定幸福。

我服务的老人是一名 86 岁的刘奶奶，通过半年多相处，我发现刘奶奶对身边的人、事、物都心存感激，这种心态使刘奶奶的老年生活很幸福。奶奶常说：“我的生活条件这么好，想想我们年轻时，现在就像在天堂，感谢国家对我们老人的照顾；公寓的白院长、高院长对我们老人又特别好，经常给我们组织活动，丰富我的生活，我非常感激她们为我们创造了这么舒适的生活环境；还要感谢美新路的志愿者，你们让我们体会到社会对我们的关心……”奶奶总是感谢身边的人和事，总说自己是最幸福的人。

奶奶的积极、阳光、感恩的心态也影响着我，我期待着每次的服务。感谢美新路给我们提供了这个能让幸福感扩大的平台。

感谢生命中有你的陪伴

◎赫勇（晚缘）

第一次来到四季青敬老院参加“晚缘”项目是因为好朋友吴征宇的引荐，从此就与美新路、与晚缘、与四季青结下了不解之缘。时光一晃就是四年，回想起09年5月跟丛姐一起过生日、第一次陪伴杜奶奶的情景，泪水就止不住的流淌了下来。原本是一个理性的男人，却在经历了太多太多的感动和欢笑，也经历了太多太多的不容易之后，获得一段无比美好的人生回忆，人也逐渐变得感性起来。而对那些因晚缘服务而结识的老人们而言，相信也一定是他们晚年生活中一段被陪伴的美好时光，我坚信不疑。很感恩美新路给予我们这样的幸运机会，也感激敬老院老人们对我们真诚的关怀和信任，更感谢服务期间给予我无私帮助的志愿者伙伴们。

“晚缘”敬老项目起始于2002年，我有幸参与的时候已经是2009年。很感恩叶先生成立这样一个美好的家园，是一代代美新路人辛勤的付出，吸引了更多更多志同道合的志愿者伙伴，共同踏上了一条美好的新的志愿道路。虽然我们来自不同的行业不同的单位，我们口音迥异，衣着外貌不一，但是我们都有一颗善良质朴慈善孝顺的心。尤其是四季青A组的伙伴们各有特色，从十八九岁的大学生，到七十五六岁的退休职工，又或者是在北京求学的异乡人，不一而足。在这些共同陪伴彼此成长的岁月里，不管是雨雪，还是酷暑，不管是狂风，还是冰雹，志愿者们每两个星期1次，一年又一年，从未间断，如期来到老人们的身边，陪老人们聊家常，陪老人们过各种节日，陪老人们过生日，像子女回家跟自己的爷爷奶奶们一样。就算偶尔，实在有事脱不开的，怕老人们挂念，也都会事先通知，请别的志愿者代为探望。我们的喜乐奉献都清清楚楚的被记录了下来，每次小组团队还在服务过后举办组员交流分享会。大家在组长的带领下共同商量解决服务中碰到的问题，也分享服务中的感动，彼此支持彼此鼓励。“用爱陪伴生命”是我们一生的使命。

我服务过的马大爷是一位老红军战士，曾经爬雪山过草地支援边疆二十多年之久。刚刚离开故乡南京搬来四季青敬老院居住的时候，思想与情绪一直都很不稳定，而在眼睛患病住院的期间，得到了许多志愿者们无私的关怀和帮助，读报纸，讲故事，唠家常，象儿女一样的嘘寒问暖，帮他很快走出心理的困境，让老人非常感动。还有，现搬到二楼生活区的丛姐是政府特殊照顾的五保户原来住在三楼，对出生不久就小儿麻痹至今瘫痪在床的她来说有很多很多的不便。志愿者们经常帮助采买生活用品，买来蛋糕水果为她庆祝生日，甚至四五个小伙子借来轮椅集体抬她到外面散心活动，再抬回三楼，帮助解决了很多犯愁的事情。而丛姐每次看到我们到来就像看到亲人一样开心，总是笑的合不拢嘴，每次都紧紧地拉住我们的手舍不得我们最后离开。还有双目失明晚年丧女的杜奶奶，马大爷的老乡、童心未泯大爱慈祥的李奶奶，还有笑容可掬热情宽厚的戚大爷，还有住在一楼因中风半身麻痹的杨奶奶，还有为党工作了一辈子晚年单身一人特别热爱电脑和摄影、每次志愿者来了都要一起留影的王大爷，还有住在三楼每次都为志愿者们到来精心准备好吃的于源的妈妈，而于源和他太太贾维佳也都是我们美新路的志愿者，还有很多很多……

要特别提到的是曾经住在二楼因车祸失去双腿的王阿姨，她热情开朗热爱生活，积极乐观的面对死亡，即使是在她生命弥留的最后时刻依然惦念着我们志愿者。我的手机里至今依然保留着老人在世的时候为我们用俄语演唱的苏联民歌喀秋莎，那委婉动听缠绵悱恻的歌声每次听了都让我泪流满面。记得当年王阿姨刚来四季青的时候，她的儿子儿媳妇还偶尔来看

她，半年之后，不仅儿女不再来了，连多年的老伴也时来时不来了。老人脾气比较倔强，面对亲人们的疏远曾经一度想要轻生，整日以泪洗面，是志愿者们付出了足够的耐心和爱心，轮流陪老人聊天陪老人唱歌，陪老人一起默默流泪，让老人慢慢找回重新生活下去的勇气。尽管由于伤病，一年多之后老人还是去世了，可是在老人离开的最后三天里，每天都是含着微笑入睡的。那段时光里，我相信一定也是老人一生中最快乐的三天。因为每次当我想起乐观勇敢热爱生活的王阿姨，眼前就是那张开心的笑脸。而我的一个志愿者伙伴也是因为王阿姨的离开再也没有参加志愿者的活动，我问他，他说：只要一踏进四季青，眼前就会浮现起王阿姨慈祥的笑脸，他受不了，所以真的不能再来服务了。我很遗憾，也很感慨，每个人一定都会老去，而我们每个人也都有一天要离开这个世界，可是我们在这短暂的过程中给这个世界带来了什么？是增添了更多的欢笑，还是增添了更多的苦恼？在这个过程之中我们每个人自己又获得了什么？是物质享乐无比美好的一生，还是精神世界充盈丰盛的一生？每个人的道德标准和人生选择不同，人生观价值观世界观都不同，人生经历和人生轨迹都不同，但是我们都是善良的，都有爱，也有责任感，每次看到那些我们照顾过的老人们露出开心的笑脸，我就会感到开心，没有理由。

一位已故的老人这样说：“我因为有志愿者这样的朋友而感到骄傲！”

原本以为来敬老院服务是奉献，事实上得到的远远比付出的更多更多，在这里一并表示感谢，感谢你们持之以恒地将温暖带到老人的身边。

要感谢的人很多很多：马桦大爷，王达大爷，杜奶奶，丛姐，小芳，李奶奶，杨奶奶，戚大爷，于源的妈妈，王阿姨，叶祖禹，吴征宇，黄斐，大祁妹妹，涂涂，纳川赵强，杜春阳杜老板，屈霞姐姐，潘渊颖姐姐，猛男谢果，毛毛毛竹慧，老赵赵呈，天使贾维佳，周姐老知青，孔礼明，黑土，周姐，司小岚，于源，A组现任组长乔加飞，B组的组长王媛媛，王翔以及好多好多我都记不清楚名字的伙伴们，真的好抱歉啊。好想把你们的名字一个一个都记录下来，可惜有些记不清楚了，再次跟所有在志愿者道路上给予过帮助的朋友们亲人们说声谢谢，感谢生命中有你的陪伴！



一路伴着我前行

◎孔礼明（晚缘）

参加美新路的志愿者服务近五年了，去敬老院陪伴那些老人的日子不算短。时间磨去我最初的激动和忐忑，更多的是一份平静的陪伴和守护。这些老人像朋友、如家人，与其说是我陪伴他们，更不如说是相互陪伴的过程。

我的第一个服务对象是小敏，有些智障的胖女孩。开始去看她，总是要把胖胖的肉手伸过来，和我握一握手。后来慢慢熟悉了，经常和她说一些自己的生活；再后来，每次坐在一起，很自然的靠在我肩上，问我是否想她了。这种被信任的感觉让我心存幸福。

在当时，她几乎是我生活的大部分感情寄托。即使是在平时的生活和工作中，也会经常想到她。每次去看她，都是一种欣慰。没想到在我志愿服务的一年之后，小敏因为心脏病而离世。对我来说，至今再回忆这件事，都会有些难过。我曾经答应她，陪她过一次生日的，可惜她先一步离开了。

写给小敏的信

亲爱的敏：

我是真的很爱你。自从第一次见面，我就被你的热情所感染。当时你热情的和我握手，拉着我，坐在你的身边；你憨憨的对我笑着，我想或许这是你表达热情的最好方式吧。在以后的日子里，我们从陌生到渐渐地熟悉。我喜欢拉着你肉肉的手，和你比比谁最胖；你喜欢咯我的痒痒肉，让我笑到流眼泪；我们成为了最好的朋友。

亲爱的敏，我发现我们每次都有聊不完的话。从我们都热衷的减肥话题，到后来的手表上弦，我们不停的转换着各种时尚话题；而你，也总是带给我不同的惊喜。再到后来的见面，你自然的靠在我的肩上，问我是否想过你。你知道我那时有多么感动吗？

亲爱的敏，我知道你永远都不会看到这封信，但我还是想告诉你：我是真的很爱你。你是我最好的朋友，我的姐姐，更是我的亲人。未来的日子，我们还有很长路要走；不管以后发生什么，你的身边，始终有我！

亲爱的敏，你可曾知道，我是真的很爱你！

孔明

2008. 07. 15

亲爱的敏：

昨天是你离开一年的祭日。很遗憾，我没有去敬老院看望你的妈妈。一年了，我渐渐习惯了没有你的生活。但是一年前的昨天，我依然记在心里，我甚至想不起来自己是如何度过那一晚的。昨天上午，在返京路上，我收到你叔叔的短信，他嘱咐我不要担心敬老院的事，大家会一起去看望你的妈妈，一起分担起我的责任。放下手机，我泣不成声。这样的日子，让我如何能放下你还有你的妈妈？

敏，一年的时间里，我无数次的提到你。在别人面前，我可以很平静的讲述我们之间的故事，但是没有人可以看到我内心的波澜。每一次提起，我都会心悸。你说过，每一年的生日，都想和我一起吃奶油蛋糕；你想让我开车带你去看小芳；想我们的每一次见面，都能给我讲笑话。为什么你抛弃我，这么早的离开呢？

亲爱的敏，你知道我在想你吗？你在天堂快乐吗？你永远都是我的孩子。永远都是。

孩子，我想你……

孔明

2010. 04. 25



(左：小敏；右：孔明)

很感谢我的志愿伙伴，为我们拍下了唯一的合影，至今挂在我的房间里。

现在我的陪伴对象是小洁，也是一个智障的女孩。我更喜欢说她是我的“女儿”，虽然她和我母亲的年纪相当。

其实在我认识小敏的时候，就已经见过小洁了，由于当时主要是陪伴小敏，对小洁不太了解。后来小敏去世了，让我对智障人士更关注，于是主动去陪伴小洁了。小洁的智力比小敏还要差一些，不能起码的交流，平日只能回答一个问题：——“我是谁呀”，她每次的回答也都一样：“妹妹”。许多人都说她傻，不懂得沟通，我不这样想，我一直深信她可以听懂我说话，所以每次去敬老院都会用很长时间和她交流，每次临走也会抱抱她。时间久了，我再问她“我是谁”的时候，她很认真回答我：“妈妈”。这两个字，或许是对我最高的评价吧。我很乐意有这个“女儿”，我很爱她。

除了小敏和小洁，我还在这里认识了丛姐、杜奶奶、杨奶奶……细想，我似乎和每个认识的老人都有故事，每一个老人自己也都是有故事的人。五年的感情和每一段故事，岂能只言片语说清楚；好在他们都已经住在我心里面，一路伴着我前行。

好好活着

◎毛竹慧（晚缘）

“好好活着”这是李大爷常对小芳说的一句话，每当想起这句话，让我莫名的悲伤；看到加菲给孔明的留言，同样是一句“好好活”，又让我泪如雨下……

是呀，有什么比自己的生命还要重要呢？想起《士兵突击》里的那种精典台词：好好活就有意义。可能大多数听了这句话会觉得很土，可这却是真谛呀!!! 人生还有什么比好好活着更有意义呢???

自从得知小芳要搬家的消息，看着小芳每见一个人都会流下不舍的泪水的时候，我可以强忍泪水，笑着跟她说我会去看她；当听到李大爷去世的消息，想着小芳难受的表情，离开之时紧握我手不放的时候，我还是忍住了；我知道这一夜，我将会无法入睡……

这一夜，想了很多，想着过去的点点滴滴，突然想起一句话：生命，是文字很难诠释的东西。是的，生命是如此的真实呀！

在生活中，奔走者和安逸者涵概了整个世界，有的张着血盆大口，有的露出狰狞的尖牙，有的是埋藏在厚厚的沙子中，而有的却守候在风中摇曳的枝头。但它们都在以自己不同的方式为自己的生存努力着，在飞逝的时光中留下自己生命的痕迹，我也不例外。

我一直渴望充实，饱满的人生。从不想让自己的眼中闪烁着疲惫的忙碌，也不愿让自己有限的光阴在平淡的中流过。有时候想平淡也是一种幸福哦，不是吗？或许，奋斗之后的那种快乐要比天赐的快乐来得更为珍贵，更为惬意呢。可为了这微小的差异，而用自己一生的光阴去追寻和拼搏，是否显得太可笑了呢。我不停地追寻着，苦苦的思索着，究竟怎样做才是正确呢？难道我们是要学孔丘一样周游列国，还是要学庄周一样的“以日月为礼，以天地为棺”呢？

或许，这一切想得太过遥远了，想起曾有人这样说过“静以修身，俭以养德”、“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。面对这两句话，我晕了。但是未敢轻易放弃的我又想了许多，刚刚似乎明白了的答案又有些模糊不清了。

突然想起一本书中的那段话：“请别在城市的空气里闻到是非，空气就是空气；请别在乡间的野肴里闻到野蛮，野肴就是野肴；请别在现实的爱情中寻找童话，爱情就是爱情；请别在现代的世界里寻找世外桃源，现实就是现实”。我想，我们应该这样去对待自己的人生，我是这样提醒我自己的。

是的！人的成长只有经过天空的洗礼，才能找到人生最美的支点；平凡的脚步，只有写满大地，才能拥抱梦想的桂冠。所以今天的我们需要拼搏，必须奋斗。

是的！所以我选择了奋斗，选择了在这个世界上好好的活。

生命的陪伴——美新路临终关怀论坛（回顾）

前言

人的生命有两个极端——出生和死亡。然而，当死神悄悄临近时，人们难免会产生无名的恐惧和孤独。

这时，一种开放而宁静的关怀与陪伴有可能为他们带来心情的舒缓，帮助他们自己打开过去的心结，从而更无憾、平和、有尊严地走过人生旅程的最后一站。

我们每个人都会走到生命尽头，临终关怀已慢慢走进我们的生活，我们需要什么样的临终关怀呢？谁又来“关怀”临终关怀？

在数年前，美新路临终关怀论坛在叶先生的主持下，协和医大负责临终护理的绳宇教授为我们讲述了临终关怀的起源、发展与中国临终关怀的现状；中青院心理学专家杨渝川教授为我们讲述如何面对和处理挚爱的人走向死亡和去世的悲痛；多年临终关怀志愿者张大诺先生则以自身的经历讲述了他作为临终关怀志愿者的方法与心理体验。

叶先生的开场白

临终关怀在国外从 60 年代到现在，虽然已有 40 多年的历史，但在国内一直还没被很好地推广。生死的陪伴，是生命陪伴中最好的境界，我个人一直非常希望，就像“大朋友”一样，能够把临终关怀以一个适合中国的方式，在国内推广开来。

美新路所做的是长期的心灵关怀。比如针对老人的“晚缘”服务。

在我们的服务理念里，我们很希望用心地陪伴老人走一段漫长的路。因此，我们的志愿者往往很自然地就陪着老人走到了生命的终点。但我们大部分志愿者都很年轻，没有面对过死亡时的莫名恐惧和孤单，因此也很难切身理解一个老人在接临终点时到底是怎样的感觉，以及我们应该怎样面对。

而且，不管是我们服务的老人还是我们身边亲爱的人都终会离开我们，当我们陪伴他们走完生命最后一刻，我们又该如何去面对自身的悲痛和不舍？这也是我们需要面临的生命里的重大课题。

因此，今天我很高兴能够请到协和医大的基础护理主任、长期致力于临终关怀研究的绳宇老师、对创伤治疗有浓厚兴趣并有持续研究的中国青年政治学院的杨渝川老师，他们将和我们分享临终关怀的知识，以及当我们遭遇老人辞世的时候，该如何去面对悲伤。

今天还有一位我很尊敬的志愿者，张大诺。他早期在美新路做过志愿者，后来他逐渐以他自己的方式从事临终关怀的志愿工作。今天他也来到这里与我们分享他在实践中积累的方法和经验。

绳宇教授——临终关怀的起源、发展，与中国现状

编者按：讲座开始时，绳宇教授首先通过幻灯片为我们展示了她 03 年去美国参观一个名为 Hospice 的机构时拍下的照片。希望我们通过照片对 Hospice 建立起初步的感受。在那里，无论是病房、浴室、活动间、厨房、餐厅，还是室内物品的摆放，都充分体现了人性化，让这些临终的病人感受到生的希望。

在讲 Hospice 之前，我想问问在座的各位有没有真正和自己的家人包括父母、爷爷奶奶或者自己的儿女坐下来认真地谈到过死亡？我想大家应该和我有相同的感受，即便是我今天在这里坐下来和大家谈 Hospice，但其实我也很难真正地去面对死亡。这便触及到我们今天要说到一个话题——中国和美国临终关怀的区别。

我想美国与中国以及亚洲其他国家，关于临终关怀最大的区别就是，我们的传统背景让死亡在我们的意识里是一种不吉利的事情，使我们很难启齿去谈论死亡，正视死亡。美国人对待死亡不会像中国人那么痛苦，死亡也不是不能涉及的禁区。美国的传统里，在孩子的成长过程中，就会有涉及死亡的教育，因此美国人谈到死亡不会像中国人那样痛苦，像一种剥夺和丧失。比如美国有门叫做《失落》的课程，课程会谈到长大后会有离开童年的失落，结婚后会有离开家庭的失落。这些都是一种快乐的失落，但这会让人感受到有失有得的辩证关系，意识到失落并不是一件坏事。最后，他们会谈到人生最大的失落是生命的结束。从这里我们可以感受到关于死亡的教育。

同时，美国人不忌讳谈死亡这个话题。我在 Hospice 里和老年人交谈时，他们会很坦然地谈到死亡，并不掩饰生命接近终点这样一个事实。因此，美国人谈死亡不会像中国人一样痛苦。再比如，美国人在临终前如果觉得吃药痛苦，不想吃药，那么在不能挽回生命的前提下就不会给他吃药。

很多学者认为，生和死其实是一个辩证的关系，和得失是一样的。当你不懂得死亡的时候，你就不会懂得生的意义，也不会珍惜生。

所以，Hospice 具有先面对死亡，然后才谈及死亡这么一个前提。如果你从未真切地面对过死亡，你就体会不到其间的意义。人的生命在受到威胁的时候，内心的感受和需要是一般人很难理解的。

下面我来讲讲关于 Hospice 的起源。

Hospice 是一个拉丁语，词根是流浪的意思。中世纪，人们去耶路撒冷朝拜时，会经过一些类似于修道院的处所。当朝圣者生病或者出现其他的问题时，这些类似于修道院的地方会提供免费的帮助，这其中也就包括了那些在修道院里长眠不起的朝圣者们。Hospice 也就从这层含义中引申得来。

到了 1967 年，英国护理博士桑德斯在照顾病人时发现，无论现代的医疗技术多么高明，我们始终发现在生命面前的无能为力。因为医生在做临床时都会发现生命在疾病面前的脆弱

以及在很多疾病面前的无能为力。因而，桑德斯认为与其让病人在疾病面前痛苦地忍受，不如给病人一个舒适的环境，能够让病人平静、安详地离开。正是在这样的背景下产生了 Hospice 的概念，Hospice 的中文就叫做“临终关怀”。

临终关怀是指在生命晚期，或者是疾病已经不可以用目前的医疗手段去停止它对病人的侵害，换句话说，就是已经无法挽回患者生命的时候的那个阶段里所给予的照顾。这里强调的是 care（关怀）不是 treatment（治疗）。

临终关怀的宗旨是让患者能够平静、安宁、尊严、舒适地走完他的人生旅程。

做到平静、安宁，首先是要让患者不疼痛。对于病人，疼痛是一种主观体验，是一种自我的内心感受，它会因为病人的情绪而有所不同。做临终关怀时，疼痛控制是很重要的课题。

其次，让临终者做到平静、安宁的另一个要求是不带遗憾，了却心事。在国外做临终关怀时就会提到一个概念——“生者无憾、死者无愧”。

台湾开展 Hospice 比中国内地要早一些，内地是八十年代开展的，台湾在七十年代就开始了。人生其实就像一列火车，我们不知道在什么时候就会下车。如果你没有做好准备，也许你就会留下终生的遗憾。而临终关怀就是希望不留下这种遗憾。

我们对于 Hospice 的理解，平静、安宁讲的就是了结老人的心愿、心事。但做到平静，最重要的是让老人说出他们的心事。我们的文化背景下，难就难在这里。

以前母亲想要跟我谈及生死，我会阻止她，在我接触临终关怀课题后，我才主动和母亲又说起死亡的话题，问她是不是有什么话想说。母亲此时也终于把心愿说了出来，希望死后可以和父亲葬在一起。这时我才明白母亲需要什么。

Hospice 能提供什么东西呢？其中之一就是完结老年人的心愿。而且，不一定是临终的患者时才可以这么做，对你我身边的人也同样适用。

做 Hospice 的前提是要敢于和别人谈死亡，去了解别人的想法。然而，和别人谈的前提是要先了解死亡，这并不是很容易的一件事情。因为你都不明白什么是死亡，什么是生命。而老年人通过一生的经历已经对生命和死亡有了很深的体验。所以，做 Hospice 的另一层含义就要求我们进行理念上的转换，需要我们重新审视生命的过程。

Hospice 里的另一层含义就是尊严。作为医生，我们通常在医院不会特别在乎别人的尊严，我们常常会看到脱光的病人身上插满了管子，医生和护士都觉得习以为常，但医务人员却在此时忽略了患者也有尊严。所以现在我们都要求医务人员不管做什么都要给病人把衣服穿上。当然，这仅仅是一个形式上的表现。

再比如，我们知道，人在濒死时，听觉是最后消失的，人在死亡之前可能是有意识的。他们能听见，只是不能说话。可是我们的医务人员可能在此时说话就很不在意，对患者很不尊重。目前，我们在这方面对医务人员也提出了要求。

当然，除了对患者外，尊严也表现在对家属的尊重。这里，我引用台湾陈院长讲过的一个故事，当时陈院长在安宁医院实习的时候，曾面对一个病人的死亡：

虽然经过抢救，但一位姓王的先生还是死亡了。当时，家人得知消息后就在病房里嚎啕大哭。这时主治医生带着医生和护士走到死者面前，站成一排说：“王先生，你放心地走吧，我们相信你的太太一定会勇敢地和你的孩子继续走下去的。”说完后，这位主治医生又带着他的医生和护士，一起给王先生深深鞠了一躬。然后，主治医生走到王太太身边，用手重重地在王太太的肩上拍了一下。

王太太听见这话后也停止了哭泣，并不停地说：“我会的，我会的。”

这位主治医生后来说，在王太太身上拍了一下，不仅仅是起到安慰王太太、平静病人家属情绪的作用，其实也代表医务人员因医治无效而对死者的歉疚。所以那时王太太获得的是一种尊重，一种支持。

这个故事里就隐含了 Hospice 里对尊重的理解，我希望今天大家听过讲座之后能感受到理念上的转变，能够知道死亡离我们其实很近。而且，我们要记住人生的列车，不要让自己留有遗憾。

关于 Hospice 另一个重点，就是对绝症的病人和家属之间的相互隐瞒。研究表明，其实几乎 100% 的癌症患者都知道自己得了绝症。比如，一位研究者曾经问一位儿童白血病患者说：“你知道得的什么病吗？”儿童回答说：“我知道，我得了很重的病，我活不了多久了。”研究者又问：“为什么这么说呢？”儿童回答：“因为这一次住院爸爸妈妈对我都很好，阿姨们对我也很好，我要的东西他们都满足，所以我知道。”其实这个故事告诉我们，我们平时的言行举止都向对方透露出了事实。

对于家属来说，不希望患者痛苦，作为患者来说，也不希望亲人难受。于是就有了相互隐瞒。然而，这种情况其实是让病人带着遗憾的离开。在国外，是鼓励将癌症病情告诉患者的。当然，如何去告诉，用什么样的形式和方式需要酌情选择。

关于 Hospice 发展方面，如果以中美比较来看的话，美国的确成熟了很多。关于 Hospice，美国有很多的形式。刚才我展示的是医院的形式，也有以社区为基础的 Hospice 机构，而且关于临终关怀的机构不止一家。通常，在美国，临终关怀医院也是供不应求的，一般患者在稳定了之后就会回到家里。不过，hospice 的医生和护士也会定期去看望他们，解决问题。而且在临终关怀的过程中，也会涉及到很多人，很多学科，这里包括医生、护士、社工、志愿者、神职人员、药剂师、营养师、心理医师等等。因此 Hospice 是多学科的，是团队的，绝不是一个人的。

在我国，松堂医院是比较早将 Hospice 作为目标的机构。现在朝阳医院也有一个 Hospice 病房。目前我们国家 Hospice 多是以医院病房的形式体现出来的。比如汕头李嘉诚医院、协和肿瘤医院也有 Hospice 病房。虽然现在有研究提到了以社区为单位的 Hospice，但我目前还没有看到。

同时，中美关于 Hospice 在理念上也存在差别。比如，美国或者在其他国家 Hospice 的宗旨当中提到在不影响医疗原则的基础上，也就是说不能挽回生命的前提下，以病人的意愿为主。所以在美国，并不勉强和强迫癌症病人吃药、输液。

再比如，对于癌症疼痛的处理，只要是晚期病人，国外对吗啡、杜冷丁是没有限制的。而这在我们国家有严格的限制。但有研究表明，癌症病人当中，因止疼药物成瘾的只是千分之一。所以我们也提出了一个问题，就是说为了防止一个人的成瘾需要九百九十九个人去忍受疼痛吗？所以现在我国这方面的理念也开始渐渐转变了。

杨渝川教授——如何面对挚爱的人走向死亡导致的悲痛

我为什么会从事创伤治疗，或者叫哀伤辅导？原因就是我自己就经历过哀伤。我生命中最重要的人，我的外婆，在我读大一时突然之间就过世了。在我赶回家时，她已经躺在灵床上了。当时我都不相信外婆已经过世了，记得在我的眼泪里，外婆似乎还在起伏，还在动，于是我就扑上去，握住我外婆的手想跟我外婆说话。但当我拉住外婆手的时候，我感受到了一辈子都没有感受到的冰凉，这时我才真正地意识到她真的过世了。我就像掉进了冰窟一样。

此后的好多年，我都没有从这个冰窟里走出来，我把我自己和我外婆都冻在了里面。以后的二十年里，每次梦见外婆，醒来发现外婆其实已经不在，我都会大哭一次。不过，哭完就过去了，我也没有去探究内在的悲伤来自哪里。

直到去年，一堂叫做萨提亚的心理治疗课深深触动了我，课上处理一个 50 多岁的大姐丧失亲人的伤痛。课间休息时我哭得很伤心，无法控制自己，似乎第一次明白，这么多年以来我好自私。因为不单单是我不愿意从冰窟里走出来，我也不允许外婆走出来，我就把她冰冻到那个地方，一味地想象着，当我把人间任务完成后，再陪外婆一起走。还有一个戏剧疗法培训让我受到了同样的触动，我体会到，我怎么能够因为自己的需要而把外婆冰冻在那里？

经过老师和同学的层层开导，我最终才走了出来，尝试用心去陪伴外婆，用心灵与外婆对话，我的自言自语非但没有使自己更加悲伤，反而使我冰冻了多日的心渐渐温暖起来。

然而，今天我为什么会在听了绳老师的讲座后感觉到悲伤？我想作为一个创伤治疗师，很多的时候是去面对经历过创伤后的青年人，青年人的生命力本来就很旺盛。所以跟他们在一起的时候，虽然面临的是悲伤的话题，但年轻的生命始终是很有力量的。可是真的要去陪伴一个临终的生命，我真的感受到这是一个很令人害怕的过程。今天在绳老师讲话的时候，我感受到这样一个情绪，真的感受到临终关怀是一个很难很难的过程。所以我希望今天可以和志愿者们去分担各位心里的哀伤。

志愿者张大诺——一位临终关怀志愿者的心路与方法

我的本职工作是新华社的编辑，从 02 年正式做临终关怀，开始时想法比较简单，认为只要我有热情和善意，病人是会接纳我的。但实际上在开始的半年内，我是失败的。一开始病人会不理解，我头半年的感受就是一次次地碰壁，一次次地被拒绝，遭遇了很多尴尬的局面。

地址：北京市朝阳区裕民路 12 号华展国际公寓 A 座 1402 室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>

后来换位思考，并在实践中摸索，才逐渐找到了一些方法，今天在这里我想与大家分享。

第一点，对病人不要明确地说“临终关怀”这四个字，而是代之以“病人关怀”或“心理关怀”，这样病人及其家属会更易接受。同时，要告诉他们这样的志愿者非常多，让他们意识到他们并不是遇到了一个非常特殊的人，而是自然地就来了。

第二点，和病人的初次交流别超过 5 分钟，仅谈病人的病情、身体基本状况、家属情况等。然后对他说下次再来。因为病人身体较差，不宜做长时间交谈，尤其是他对志愿者不太了解。这样短暂的见面对病人也是礼貌和尊重。

第三点，初次见面很重要的一点是要去观察，看病人有没有需要你做的事情。有一次，我去陪护一位得骨癌的老太太，她躺在病床上不能动，身边放了一本《知音》。下次我去看她的时候，就给她带了一本《知音》，这让她非常惊讶。第三次去我给她带了《知音》海外版；第四次带了本《知音》的过刊，这一次我们之间才有了一次长达 20 分钟的交谈。这时你能感到病人对你的接纳和期待。

不过，这一时期里，病人可能会对你有所试探，比如有意或无意地说出他一个具体的苦恼。这非常关键，如果他觉得你不能为他解决这些问题，他会对你非常失望，刚建立起的信任也将丧失。这时就需要有经验和快速反应能力，或者通过一些专业知识采取半欺骗的方式解决问题。

记得有一次遇到一个病人告诉我化疗如何痛苦，我就问他，你是第几个疗程？病人说，第二个。我说，第二次一般都这样。刚开始都很难缓过来，慢慢就会轻的。后来我还说到，我以前陪伴过类似的病人，都会经历这样的过程。听到这些，病人会非常高兴。这时你需要去看看家属的反应，如果你看到了家属赞许的目光，那么一个好的氛围就建立起来了。下一步的关键就是把家属叫出病房，拉近和家属的关系了，通过聊天，你和家属的关系也就很容易确立起来了。至此与病人的交流就有了一个很好的平台。而到这一步，一般需要两到三次的時間。

第四点，进入到一个平稳的过程后，也有一些值得注意的事情，某一时刻，病人可能会对你说一些非常奇怪的话。这时你常常会发现家属会制止病人说：“别说这些，别说这些没用的话。”而这些话，可能就代表了病人最想说的话，是病人目前的苦恼和压力。

其中也会涉及一些中国式的问题，这跟中国和美国观念上的差别有关系。在美国的观念里，死亡不仅是终点，也是进入天堂的起点。因此，死亡并不是一件非常痛苦的事情；而在中国，因为缺乏信仰，死亡就是一件很绝对很痛苦的事情。此外，中国的医保尚不健全，常会导致很大的经济压力。在这两点基础上，你会发现病人通常会流露很多看似根本无法解决的苦恼。

比如我遇见过一个患有癌症的老大姐，过去做财会工作，一生清白，也拒绝了很多人做假帐的要求。公司老板还因此送给她一个手机。这位老大姐拿着手机跟我说过一句话：“我这辈子就得到了两样东西，一个是癌症，一个是手机。”她觉得非常委屈，非常冤。她不知道为何好人没好报，这就是她心中始终无法释解的一个心结。这个心结她跟我说过有四五次。

还有一个宁夏的七八岁的小男孩，得的淋巴癌，也几乎不能治了，他的父亲有一次谈及他的苦恼，他说眼看着自己的孩子一天天在走向死亡，但他却无能为力。

再比如，一个奶奶跟我说，因为她的病，她儿子花光了所有积蓄，儿媳妇非常不满，常常会在她面前发牢骚。奶奶说，如果她能动的话，她就自杀了，但她现在一动也不能动。

以上这些例子里，是与病人及病人家属交流到中后期的时候，他们才会把这些苦恼跟你说。但这些问题志愿者似乎又无法解决，这时就需要想想办法，寻找一些中国式的劝解方式。

比如那位大姐，我就告诉她以前看过的《焦裕禄》的电影，我说焦裕禄是中国最好的官了，但他是得肝癌去世的。如果你说好人没好报，那么你说焦裕禄这辈子不值吗？还有周恩来，也是得癌症去世的，那么你说周恩来这辈子也不值吗？说这些话后，虽然不敢确定是否会有效果，但从大姐的眼神里能感受到一些小小的转变。以后，大姐也很少跟我说这些苦恼了，我知道她在心里也就接受了我的建议。

再比如那位跟我抱怨的老奶奶，我劝她换一个思路去想，对她说：你想你这辈子为儿子花了那么多钱，现在你儿子只是把钱还给你。你不要为此过多地自责。老奶奶说，我儿子为我花了二十多万。我说，其实那个时候花两三万就相当于现在的二十多万了。老奶奶说，这倒是。这时你能感觉到老奶奶就很高兴。

我接着跟老奶奶说，其实任何一个子女都会在某一时刻为父母花那么多钱。比如你现在60多岁，如果有一天，你活到八九十岁的时候，你的儿子也会为你花这么多钱。所以你没有必要为此自责。

这么一说，老奶奶又问，那么我的媳妇呢？我说，你应该这么想，你应该看别人怎么做，而不是看别人怎么去想。比如有一种儿媳妇是把着钱不给你花，还有一种儿媳妇是给你花钱，但会发点牢骚。你有了一个为你花钱的儿媳妇也算福气了。另外，你说你儿媳妇都为你花二十多万了，让媳妇发发牢骚也是应该的嘛。

这样说完了，老奶奶也就好受多了，以后也很少再说类似的苦恼。

我用同样的方式打消了小男孩父亲的顾虑和心结。

实际上，所有的这些临终者及家属在痛苦中沉浸的时间太长了，他们内心里其实有排解掉痛苦的强烈渴望。这时有任何一点在他们听来还有点道理的话，他们一般都会主动去接纳。

第五点，再到后期，就会进入到一些实质性的方面。因为病人清楚他驻留人世的时间已经不长了。这时需要与他一起去回忆过去一些快乐的事情，成为他们最后时刻记忆中的亮点。

比如那位老大姐，有一天她跟我聊了一个多小时，这对她那样的体力来说是难以想象的，但那时大姐脸上还泛着红光。老大姐回忆起她年轻时在舞场偶遇一个非常帅的小伙子，请她跳舞。在描述这些内容时，她的脸色越来越好，越发地红润、有光彩。她说，最终她还给小

伙子写了封信，信里有一首封藏头诗。后来老大姐还让我猜这个藏头诗写的什么。那一瞬间，我甚至忘记了她是病人，我是来做临终关怀的。我们就非常快乐地在这里猜谜。

其实这是个人隐私的事情，但也确实是老大姐生命中非常温暖的事情。以后的生活中，我们也经常一起回忆。她有很多朋友，我还经常跟她谈友情，患病的过程，直到临终前，这位老大姐心情都非常平静，整个这段时间也让人感觉到非常的温暖。

还有一位病人，对死亡的见解非常奇怪，他曾跟我交流大气污染的问题。他说，其实北京的空气特别差，在北京生活即使现在不死，早晚也得死，其实现在在污染的环境中活着的人非常可怜。我知道这是他在这些天里为自己到的一个不痛苦的理由，于是刻意强化他的观点，告诉他北京的大气污染的确非常严重，而且从趋势看以后还会恶化。当这个话题深入下去时，我能感受到这位病人脸部越来越松弛。

所以，做临终关怀，不仅仅要去了解临终者的心结，还要找到临终者自己认为能够解开心结的方法。

第六点，为临终关怀者，在最后时刻还可以做一件让临终者生命中有亮点的事情。尽管我们之前为临终者做了很多，但整体的效果仅仅是让他们感觉好受一些，而他们整体上依然是处于很痛苦的氛围当中。这种氛围不是志愿者能帮助临终者消除的，但我们可以帮助临终者找到生命中的一个亮点。

以前我们曾在一个 18 岁的白血病小男孩还能唱歌的时候，为他录制了一盘磁带，这件事让他很感动。还为一个癌症术后的大姐四处寻找天鹅湖序曲，满足她的愿望，听见音乐的刹那，大姐陡然间精神焕发，整个地沉浸在了自己的世界当中，这段音乐让她感受到了生命中的亮光。

所以，那段时间内，我们会尽量满足病人的渴望，或者尽可能地帮他们“安排”生命中的亮点。

中国的临终关怀处于一个起步阶段，也需要非常中国式的临终关怀的方法和经验。这些经验更需要志愿者在投入的过程中去思考去总结。我希望在这两三年时间内能把这些经验和总结建立起来，让后来的志愿者凭借这些经验少走弯路。

如果大家希望了解更多的经验，可以登录我的博客：“新浪的关怀者博客”。

志愿者的讨论

晚缘志愿者张哲：听大诺说，做临终关怀时会碰壁，会遇到很多问题。我想问大诺，为什么不先去先找愿意接受临终关怀的人去服务呢？这样会节约很多时间。另外，大诺讲得挺专业的，但我想做临终关怀需要具备很大的勇气，因为需要去面对临终者去世的悲伤。我目前还没有这种心理准备，因为我不知道如何去面对这种悲伤。

张大诺：做临终关怀的志愿者的确需要具备强大的面对死亡和悲伤的排解能力，或者说

地址：北京市朝阳区裕民路 12 号华展国际公寓 A 座 1402 室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>

脸皮要厚实些。但为什么我还会去做这么一个事情？我觉得临终关怀是一个非常伟大的事业，在国内刚刚起步，当我们接触到伟大事业的起点时，我们作为开拓者的成就感是非常大的。当我接触、面对临终者时可能很难想起事业的伟大，但当我离去时，想到通过我的努力，临终者会出现一点点好的改变，便会有种成就感，而这种成就感是我在做志愿者过程中感受最强烈的。就是说，临终者一点点的好就会换来我们内心巨大的满足。

叶先生：大诺，就“晚缘”的范围来说，当我们陪伴着老人走到终点的时候，作为晚缘志愿者，你有没有一些劝告，我们应该怎么去做才合适？

大诺：在我这四年过程中，我接触时间在一、两年左右然后去世的老人有四五位。当老人去世后，我是这么调节自己的：第一，我会想，这时老人实现了自己的愿望。因为在后期，大多数临终者都有快点走的愿望；第二，病人家属在病人去世后也进入了怀念的阶段而非痛苦的阶段，这对病人家属也是好的事情；第三，我会想病人在上天是没有痛苦的。

通过我的调节，我并不是把病人离去当成坏的事情，而是当成一件很好的事情。尽管偶尔我看照片的时候也会发酸，但在我记忆里展现的却是与临终者在一起时非常快乐的回忆，以及临终者在天堂里非常快乐的想象。对于临终者去世那段时间的痛苦我却有一种选择性失忆。我想这也可能是时间长了，我采取的一种自我保护的方式。

广州志愿者月玲：我在广州做临终关怀的时候，也发生过志愿者无法面对老年人离开的情况。这里谈谈我的看法。

我们知道，这个世界上有很多人和我们一样，会感到悲伤，遇到伤痛，如果我们把这些人的拼接起来，相互沟通，排解这些悲伤，我们会感受到很大的力量。

把这个问题延伸开来，比如做临终关怀时，我们也会遇到一些老人很突然的提问或要求，这时如果建立志愿者的支持网络，相互交流和帮助，解决起来效果就会很好。那么志愿者在处理老年人去世时的悲痛时，也可以利用这个支持网络，通过一个群体去排解悲伤情绪。

志愿者：我去松堂医院时往往会感觉到压抑，请问如何去摆脱这种压抑的情绪？

张大诺：我去做临终关怀时，首先会给自己明晰两个任务：第一是不能带着压抑的心情去面对病人。我在走入病房前会给自己这样的心理暗示；第二是不要过于为志愿服务烦恼。这是关怀自己的处理措施。因为我们在关怀病人的同时也需要关怀自己。

绳教授：其实刚才张哲讲到害怕面对老人死亡的情绪非常正常。这因为我们并不懂得死亡，也因为老年人对待生命的感受和死亡的态度和青年人是不一样的。如何和一位临终者走过生命中的最后一段，这真的很困难。其实，包括医生、护士等专业人员在面对这一时刻时也会觉得困难。

那么作为志愿者，我想首先需要明晰临终关怀服务的定位，要明确地知道临终关怀能做什么；其次，我们要懂得移情，满足患者的同时我们也需要避免影响自身的生活；第三是关于做临终关怀时的方式问题。如果我们事先和医务人员以及病人的家属进行很细致的沟通交

流，这样会变得顺利一些，进入状态也会快很多。因此，我们在做临终关怀时需要记住，家属和医务人员都是可以提供帮助的。

另外，晚缘项目和做临终关怀是不一样的，临终关怀的对象更为敏感。因此我们在做临终关怀的时候更需要有明确的定位，要善于利用身边的力量，同时也需要在情感上懂得让自己麻木一些。

总的来说，做临终关怀时，准备越充分会越好，对死亡的意义领略得越充分，也就能更快的从悲伤中走出来。

杨渝川教授：临终关怀的志愿者在面对逝者的悲伤情绪，在心理学中叫做刺激创伤。这时我们需要懂得 selfcare，就是自我关护。月玲说形成一个团队去分担、去分享，其实是一种最好的办法。我们需要懂得把心里最弱的那个自己拿出来，和大家一起分享。

在心理学的行规中，当我们遇到自我不能承受的创伤时能够避免就尽量避免，否则，则会伤害自己，也会伤害别人。这也要求我们在做临终关怀时，先要评估自己的状态，凝聚好力量后再去关怀他人。

我感到他需要多一点陪伴 ◎邹黎明（晚缘）

赵伯伯用右手食指指着左手的手腕处，我读懂了这个动作，他怕陪伴的时间过了，误我的事。我说：“我过来看您，把事情都安排好了，您放心！”他点了点头。

临近十一点时，我推着赵伯伯回到房间，房间很是热闹，赵伯伯室友张老家的祖孙七八人在一起有说有笑，还有专人给张老喂吃的，很温馨的画面。这样温馨的对赵伯伯来说或许是一种“伤害”，因为我感觉到了他的情绪，他未曾结婚，没有儿女，这样的画面他看到后不可能没有触动。我的感觉告诉我他需要我多陪伴他一会，否则他会觉得自己被孤立甚至觉得自己是多余的。我就陪着他，给他揉揉胳膊，抚抚后背，听着一旁的对话和欢笑，我不能完全体会赵伯伯当时的感觉，我能做的就是静静的陪伴他。以前我把他送回房间后他都示意我回去，这次他没有……

大约十一点二十左右，张老的家人陆续离开只剩下一人时，赵伯伯示意我回去，我和张老做了再见的手势，看了看赵伯伯，结束了当日的陪伴……

下午我去参加叶先生的中期理念培训，静思时，我发现我之所以很容易感觉到老人的陪伴需求，是因为我内心曾经有几次被孤立的伤害，别人的笑声对我来说是很不舒服的。当时我内心很需要别人的陪伴和帮助，可是没有，这种痛苦的经历一直在我的心里隐藏着……

当我感觉到他需要多一点点陪伴，是因为曾经我少了那一点点陪伴，当我们很容易站到别人的角度时，或许是因为我们曾经站在这个角度过……

我在美新路的日子 ◎关知己（大朋友）

乱世正当道，心盲似浮尘。
问君寻何方，舍身求净土。
人间满是爱，无奈避世俗。
扬吾光之能，聚首美新路。

开场写了一首小诗，其实已经代表了很多人来美新路的初衷，我又何尝不是？

人间需要爱，需要光，需要喜悦。然而在日常的生活中，我看到的是太多人的不快和悲伤。我们每个人的本性都是善的，只不过在这个混沌的社会中很多人为了自我保护变得迫不得已。但是他内心需要一个净土，需要一个活在世间的理由。

曾几何时，我们的这片美好的大地上充满着欢笑。时至今日，经济发展到老人不敢扶，孩童不敢救，轻生厌世充斥着金钱的腐朽味道。

然而，2012年初在美新路我找到了一方未被污染的净土，这里真的是一群充满爱、充满光明的家人聚集地。大家在一起的欢乐让每个人都觉得这是一个多么正确的抉择。我们有着共同的理想和信念，那就是让更多的人觉醒。

用爱陪伴小朋友，其实这里意义很多，并不是陪他聊天玩游戏。我时常跟我的小朋友说，一个人无论何时，他最强大的永远是自身的精神意识，而并非那些虚伪的物质。我不知道他能听懂多少，但我想我会一直用精神力量去陪伴他，让他感受到宇宙中的大爱。

在家中我是一个不称职的儿子，总会惹父母生气；在社会中我的角色是一名摄影师，而我的职责就是用镜头记录下所有美的一切；在地球上我是一名光之工作者，身边的所有朋友随时可以从我这里吸收他们想要的正面能量；在宇宙中我是一粒沙尘，微不足道但却发挥自己的能量。

大家在社会中扮演着不同的角色，但是在美新路我们有着共同的角色，我们都是朋友，甚至是家人。我爱这里，也爱大家。

生命在于内心的丰盛，
而不在于外在的拥有。



那年花夏

◎朱硕（大朋友）

第二次出京，到达河北宣化。那天，天气较热。我们一行人，浩浩荡荡的上了公交车，一群人每个人都带着美新路的牌子，车上的乘客时不时的问我们从哪里来？来这里干什么？终于迎着一路的清风，到达学校，直到她下课。

你相信缘分吗？见到她的第一面，我便知道是她，那个长期与我心相契合的人。在自由活动中，我们聊了好多。她说：她很爱自己的爸爸妈妈，很喜欢每周能和他们在一起。这周爸爸妈妈刚来看过她。她舍不得她们走。她说：她在家里也是比较喜欢和姐姐聊起心事，然后便是与我写信。她说：姐姐，走，我带你去看我的座位，我的教室。从门外望进去的时候，我看到了很多孩子们的目光，她拽了拽我和我说，姐姐她们好多人还没结对，我刚开始也很害怕自己会是被落下的那个。还好，姐姐发现了我。

我突然觉得自己做了一件很对的事情。直到她说：姐姐，我们去照大头贴吧！

时间在快乐之时总是走的飞快。到最后，直到分开我们还是留了一个小遗憾。回来的信件里，我写下了，下次一起去照大头贴。小丫头总是默默的，安静的。但是她的小脑瓜里，仍旧有着七彩的幻想和绚烂，她会问我的大学生活，会问我的感情，会关心。我会惦记，会朝思暮想，会在某时想起在宣化的某段。

突然发现，原来真正入情的故事那么难以描绘。不能用浓墨，只需要浅浅的颜色，就会发出耀眼的光辉，平凡的最有力量，一直如此。

喜欢花的人是会去摘花的，
然而爱花的人则会去浇水。



美新路，大声说爱你！

◎ 贾楠（大朋友）

一直以来都觉得自己能够接触到美新路是幸运的。

最初加入美新路是想要通过志愿服务帮到别人，同时也让自己感到快乐。现在加入美新路快两年了却越发的觉得，最大的那个受益人不是我的小朋友而是我自己。是美新路让我真正明白了什么是陪伴；是美新路让我知道了要陪伴他人先要学会陪伴自己；是美新路让我知道了陪伴自己的前提就是先接纳自己，完全的接纳；是美新路在我最低迷困顿时一直陪伴着我，让我感受到伙伴们的温暖、鼓励、支持和包容。

我一直觉得自己的大学生活过得不好，总是自卑的认为自己三年的大学生生活碌碌无为，成绩平平，社团里虽然没有退出却不是社长，生活圈子除了学校就是在家。

在我这段低谷生活中，美新路就像是我的一个疗伤地。每周日的陪伴心旅和美乐汇，两个温馨、美好的活动，总会让我在想要否定自己后马上意识到，我要接纳自己，接纳好的自己、坏的自己、自卑的自己、软弱的自己、无助的自己；没有人是完美的，总会在现实的残酷中看到自己的不完美，我要逐渐的接受自己的不完美，因为那个小小的自己最需要自己的接纳和陪伴。

这段路我走了好久好久，从大二到大三，这漫长的时间里，美新路总在那里，陪伴心旅和美乐汇在每周日也从未中断。即使不能每次参加，我却知道，只要我想要参加，它总会在那里。就像是一个力量的源泉，它总能给我力量，让我在不能承受生活中的压力时找到勇敢面对的动力。

暑假第一次实习，第一次踏入社会，面对一切的新事物，我期待自己做到最好却总是事与愿违的遇到各种挫折和困难。那段日子压力大的几乎崩溃，神经绷得特别紧，就怕自己一个不小心做的不好，实习的机会就会没有。

在这期间千痴给予帮助，金粒姐和梁立给我静听的礼物和建议，叶先生和郭姐帮我分析情绪，还有论坛里伙伴们给予我鼓励，让我在这最崩溃的时候找到努力的方向和勇气。而这次的实习也让我真的意识到，经过这样一番的磨练，自己真的成长了。

我很庆幸自己成长的每一步有美新路的陪伴和支持，每一次的退缩、每一次的否定、每一次的挫折，我总会从美新路得到勇敢面对的力量。如果问我美新路给我的感觉是什么，我想美新路应该就是一条小溪，永远传递着爱的力量，就像叶先生说的，我们都是这条溪流中的一个小水滴，而他一直在那里，绵延不绝。

我在美新路的陪伴中成长，也希望用自己学到的这份陪伴的能力陪伴我的小朋友，陪伴我身边的更多的人，让爱的陪伴就这样一直传递下去。

坚守的是偶然

◎文利芳（大朋友）

记得第一次到美新路的那天，是雨天。早上爬起来，我就吭哧吭哧地往北土城跑。好狼狈的说，我那天又坐公交又换地铁的，九点二十左右终于到了美新路。却被告知，志愿者培训需要从始至终地参加，而此刻培训已经开始了一刻钟以上，所以我只能参加下一次的培训。当时真的觉得委屈，想着自己冒着雨紧赶慢赶，大老远跑来，居然不收。但是委屈只能默默地收于心底，再默默地在旁边听了听培训内容，满心的羡慕嫉妒恨中，纠结地离开了办公室。

回来后又断断续续收到几次参加培训的邀请，许是上次的经历导致心里有了隔阂，我推脱了一次，确实有事拒绝了一次。约2010年4月就提交了申请的我，跟美新路悄悄地比较谁更有耐心。经历几次美新路的培训邀请和我的婉拒后，暑假来了，培训暂停。我心想应该没戏了。但是，新学期刚开始，打开邮箱又发现了美新路的培训邀请，不好意思再拒绝，而且也觉得是缘分，于是安静地回复了邮件，十月初参加了培训。

这次长教训了，早早地起了床，貌似是宿舍刚开门就走了。一切顺利，准时到达。摆凳子，参加培训。培训过程中，千痴同学分享孩子的信件时居然落泪，让我很感动，那一刻深深地刻在了心里，陪着我和美新路一起成长。培训中的“种下心愿”的环节也让我很感动，那份凝重和认真，让我明白我不是在游戏，而是去做一件事。时隔两年后的今年五月，偶然又一次参加了培训中的这个环节，竟然感动不已全身颤抖，真的让人难忘。

那天培训完，千痴吩咐大家回去选各自的小朋友。回来后各种看资料，总觉得看来去看花了眼，难选万分。每一个孩子都用真心写了申请信，每一个孩子都有能引起共鸣的地方，都有让人心疼的理由，就是不知道该选哪个好。最后返璞归真，选最简单的，觉得“袁远”这个名字跟我有缘，便选了她。说也奇怪，选的时候纠结，觉得哪一个都好，都可以选，真正选好后，填了申请信息发送给项目负责人后，心里又开始忐忑，唯恐别人也选了她，怕自己的所选被人抢了。等待，等待，终于等来了结对成功的消息，心里的石头才算落了地。

然后，按着千痴的建议，2010.10.13~14，没有提前通知小朋友就跑去白土窑回访了。而且，千痴还告诉我们说我们去了之后直接去找自己的小朋友，告诉她/他说你有大朋友了。记得当时自己心里蛮无语的，不过还是去了。白土窑的风真的够大，忘了自己穿了什么衣服，但确实是被冻着了。冻得透心凉，嘴里逞强说没事，心里恨不得诅咒白土窑千百次，就差说今生再也不来这个地方了。

一行人抓紧课后时间各自去找自己的小朋友，一片忙乱。我跑了好些个地方，问了几个人，终于找到袁远（彼时她还不知道自己有了大朋友）。略带羞涩的她向我走来，安安静静的，带着中奖了的微笑。于是我俩的缘分就这么绑定了。我记得当时她对我说：姐姐，你怎么才来？我还以为我交不到大朋友呢。说完后一阵抽泣，闹得我一愣一愣的，又心疼又无奈地拍她的肩，安慰她，跟她聊天。时间好像很短很短，我们很快就被“赶”出了学校，让孩子们上自习。

然后又一次次地回到白土窑。那个当时被我痛恨的地方，因为美新路，因为袁远而让我觉得温暖。这个缘分就这么成长起来。

平淡的陪伴

◎关洁贞（大朋友）


记得在美新路参加入门培训时，在年刊的文章里，看到很多大朋友的故事，因为大朋友的陪伴，小朋友的学习和人生道路变得不一样了，更更好了。我期待着自己也能为小朋友带去一份美好。当我和我的小朋友彩霞结对之后，我发现，我能给她的好像并不是那么多，和那些感人的故事相比，我和小彩霞的交往过程只是淡淡的，交换着彼此生活中的喜怒哀乐。

年初，突然收到彩霞的短信，告诉我她离开白土窑中学了，给我写了五封信。这对我而言，有点晴天霹雳，因为过年的时候跟她发短信还好好，而且在之前的通信中她从来没有提到过转学退学，突然就离开学校了，让我措手不及。

在短信里确定了她转入另一所学校之后，我决定不再多问，静候那五封信，因为我相信我会在信里更加详实地知道我想知道的一切。彩霞用五封信诉说了她在即将离开白土窑中学的日子里的所感所想，她走到了一个需要自己做选择的阶段，有苦恼、有不不舍、有憧憬，她用写信的方式把这些感受通通表达出来。我为不能继续跟她通信而失落，同时为她能开启人生新的一段旅程而高兴，虽然没能给予及时的反馈，但是读着这些信，我开始觉得，不一定要有轰轰烈烈的故事，在需要倾诉的时候能有一个愿意倾听的对象可以诉说，平淡的陪伴也很实在。

一年的陪伴很短暂，我不确定彩霞从我们的通信过程中收获多少，如果在感觉孤单的时候想起我能有一点点安慰，就很好了，这是我希望达到的高度，希望她可以保持着那张美丽的笑脸。而我确定的是，在作为大朋友的这一年多里，我收获的太多太多了，那些我从未触及过的关于陪伴、关于爱的思考，是人生中多么宝贵的一笔财富。虽然我心里对爱的理解还是很模糊，但是一份简单的善意带来的温暖是很清晰的。因为陪伴而来的被陪伴，就像白土窑的星空，灿烂却又恬静，让人安心。

彩霞离开白土窑之后，由于通信不便，我们的交流变少了。我想，再过几年，可能我们的联系会更少，变成彼此生命中的过客，但是，只要回想起这一年来的相互陪伴，心里依然是暖暖的。很多年后，如果再见，我们即使不说什么，也将会心一笑。



时间是水，回忆是
水波中的容颜。



认识美新路，真好

◎曹清慧（大朋友）

认识美新路，是一种缘分。

在“志愿北京”的网站上看到美新路大朋友项目时，觉得这个挺好。了解美新路后，有一种被触动的感觉。美新路的名称起源於一个心愿：与有缘遇到的人们一起走入更美好的、新的生命道路。

特别美的一个心愿。

这个基金会的理念和我一直以来的想法很吻合。不是简单的从物质上去帮助别人，而是用爱去达到一种精神上的共同成长。我一直坚信，在我们付出爱的同时，收获了更多的爱。

在这个忙碌的社会里，大家一直走啊走，我们在走的过程中，用眼睛用耳朵去获取这各种信息，尤其对各种负面新闻尤其敏感。总觉得这个社会越来越冷漠了，然后让自己也变得对周围越来越漠不关心。慢慢的，这种漠不关心变成一种习惯。

可我坚信每个人内心深处都有着一种温柔美好的情怀。只是我们被周围的负面影响控制了。我觉得志愿服务就是一种很好的方式让我们去表达这种温柔美好的情怀，去慢慢的解放自己。

希望我们都能慢慢的从某种束缚中解脱出来，努力做个简单积极温暖的人。我离这个目标还有很大一段距离，我会一直努力……

参加美新路周末的活动不多，每次到那里有一种超放松的感觉。像是一种力量一样，在那间办公室里，在这群伙伴面前，我可以很坦诚的说出我的想法，去分享我的感受。这应该是因为这里营造的“肯定”与“接纳”的氛围。坦诚的分享，专注的倾听，让我感受到一种别样的温暖。

其实我是个不自信的人，我不喜欢自己的很多地方。我希望我在和陌生人沟通时能很自如，我希望我能有个特长，我希望我长的很漂亮……有时候，这种情绪出来时，我就会变得很不自信。再后来，我想改变。

因为我意识到人生活在这个世界上，有好多事情要处理，已经很累了，为什么还要自己再去压抑自己呢。我不接受自己，是因为我太注重别人的看法。我开始慢慢学着释放自己。后来来到美新路，这里的正面能量，让我更加坚定的也更轻松的去开始这条寻找真我的路。

能认识美新路真好。真心的感谢叶先生，感谢美新路所有的工作人员，一直努力传递着爱和能量，坚守着这个家园。这里不仅给小朋友带来一份关爱，也给了我们志愿者一个心灵的港湾。

心中那片温暖的地方

◎石丽月（大朋友）

还记得，收到邮件通知参加培训的时候高兴的心情和参加培训时得到的满足。这次培训不同于其他的培训，不是单方面被动的听，而是更多的互动。在互动的过程中，了解陪伴，体会和小朋友交往自己所处的位置，同时理解择爱而行的真意。也是这次培训，我有了自己的班级——x111班，认识了很多志同道合的朋友。

还记得，查看小朋友资料并且填写申请表时紧张的心情。培训之后，等了一段时间，拿到了小朋友的资料。看着小朋友的自述，感觉真的挺难选择的。也多是靠缘分吧，我选择了感觉和自己性格较像的小朋友。自此，我有了自己的小朋友，心中多了一份牵挂，多了一片温暖的地方。

还记得，写第一封信时候既兴奋又有些担心的心情。结对成功后，我就开始迫不及待地写自己的第一封信了。遵照着培训时候提到的要素以及注意事项，我想尽量把第一封信写好，毕竟第一印象很重要。我认真的做了自我介绍，并且表达了我想和她成为朋友的愿望。带着紧张的心情，写完了第一封信。我们的交往也自此开始。

还记得，等待第一封回信的焦急和收到第一封信的欢喜心情。第一封回信等了一个多月，真的是十分着急。担心自己是不是哪个地方写得语言不太得体，导致小朋友对自己印象不好等等。当终于收到第一封信的时候，心里的大石头才落了地，之后的交往也变得更加的轻松。我很幸运，小朋友和我性格有相似之处，我们之间也总有得聊。或是她和我说说她那边的近况，或是我说一说我这边的新鲜事。就是这样，你来我往，我们的信件虽然不是很及时，但是却是一直畅通着的。

还记得，第一次通电话我紧张得不知道说什么好，结果两个人都在电话里傻笑。还记得，第一次回访，小朋友到门口接我，用目光告诉我她就是我的小朋友，我期盼已久想要见到的人。还记得，小朋友见到我，脸上洋溢着的笑容和喜悦。还记得，我离开时，唯独我的小朋友掉了眼泪，我们拥抱，和对方说还会再见。还记得……

从一开始有一些腼腆，不好意思，到后来的熟悉，无话不谈。这段时间我们互相陪伴。小朋友写信和我说很高兴能和我相识，她的生活很充实。我又何尝不是呢？每次一写信收信，心中都暖暖的，即便是等信，也很快乐。每一次回访，我们都和其他大小朋友一起高谈阔论，最后离开的时候觉得嗓子都有些哑，但是心里美滋滋的。和小朋友相处的这一年半，我们都在不断的成长，信箱的那头也总有个人和你分享着这份成长的快乐。

这一年半，回忆里的点点滴滴都和美新路息息相关。除了和我的小朋友结识，我还认识了更多的美新路伙伴。平时的时候，看看论坛上大家的分享，就能收获很多。自己的心情想法也会写出来和大家一起分享。不高兴或是有些抱怨的时候，也会得到大家的安慰。有疑惑或者不清楚的问题，伙伴们也会很热情地帮忙。周日参加美乐汇的活动，每一次都很开心。

自从结识了美新路，心中就多了一片温暖。即使生活中也还会有些不尽如人意的地方，想起那片温暖，也会更加乐观地面对一切。

信·缘

◎杨雪莹（大朋友）

19岁的自己，又一次背起行囊来到了这个陌生的城市上学，从来没有想过在这个繁忙的不能再忙的城市里，除了学校的一片天地，还能结识到天真可爱的她，温暖得像一个大家庭的你们，感谢那一封封信，架起了我们之间缘分的桥梁。

信，在这个电子通讯发达的时代，一个很熟却又很遥远的词，可却冥冥中有一种魔力，拉着我走向了美新路，成为了大朋友中的一员。

写给她的第一封信，久久不能下笔，我不知道在信里能不能表达一个完整的自己，一个小朋友期待的自己……当最后一笔落下后，想象着她收到信时的模样，不自觉的唇角微弯，相信她会高兴地蹦起来的。

寄出信后的一个星期，我像一个在圣诞夜等待圣诞老人来的小孩子一样，每天下课回来就要去信件栏里看一次，生怕不能及时拿到她的回信，耽误了给她回信的时间。细细的读着每一句话，静静的看着她画的画，仿佛那个天真可爱的小女孩就在眼前，眨着眼对我笑。

第一次去回访，坐大巴，坐面包车，最后的车上只剩下我一个了，那时的我有期待，有胆怯。下车后，见到她，尽管衣服已经洗的发白，皮肤因为高海拔被晒得有那么一点黑，但那双明亮带着笑意的眼睛是我此生都不会忘记的风景。说来也是一个缘字，她长得与我妹妹竟然有五分的相似，那些通过文字点点滴滴的想象变成眼前的她，好像她就和我想象的一样，瘦瘦小小，天真可爱。

美好的时光总是短暂的，奔波两天，换来的仅仅是几个小时的相处。坐车离开的时候，看到她，仿佛看到了在学校送父母离开时的自己。但是再多不舍，再多不忍，也只能化作一句再见，一下挥手，默默离开。

之后接到信，她总是问我什么时候还能再去看她，那一刻，我多么希望如果可以，每次的回访都能有我的身影，可是，却没有办法做到。只能多写几封信，多为她讲一讲山外的故事，多在她成长的道路上静静陪伴，陪伴她走过这青春灿烂的三年时光。

可是，如果没有美新路，没有你们的招募，一路上的引导陪伴，我又哪里去寻找这么一段特殊而珍贵的友谊。传朔，招募时一封又一封的邮件，还未见面，便通过你了解到了美新路的认真踏实；笨笨姐，那个温暖亲切的身影，给我们培训的情景还历历在目；千痴，最深刻的记忆是读信时感性的你，希望你的身体能够越来越好；晓晨，我以为我就算是高的了，但在你面前真的很“渺小”；还有好多好多在美新路认识的朋友们，在这里我也算是一个“小朋友”呢，B123班的大家庭，胖胖的企鹅，憨憨的枫桥，逗逗的孔明……

除了缘分，还有那一颗赤子般热忱有爱的心将我们连在一起，一起陪伴小朋友，陪伴美新路，走过这段难忘的时光。

爱的管道和陪伴

杭州启明星儿童康复中心 张燕

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂；不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶；不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息。【哥林多前书 13 章 4-8 节】

这是圣经中关于爱的教导，同样也是我最喜欢的一段经文。我们常常会思考或者寻找什么是爱，爱在哪里？

我们是一家服务自闭症及其它发育障碍儿童的机构，从 2005 年创办至今，和中国大部分 NGO 的发展历程一样，坎坷的一路走来。在呼吁、倡导社会公众更多关注自闭症群体的同时，我们常常在思考，到底这个群体需要什么？他们的家庭需要什么？从业人员需要什么？

很感恩的是，我们越来越清晰领受到一个讯息：需要爱！需要爱的关系！需要生命的陪伴！因为爱可以改变一切！

在我们的服务过程中，服务模式只是一部份，我们更努力要做的是成为用爱来滋养和陪伴的管道。我自己的生命也同样是在困难、低谷中被历练的，在历练的过程中，困难只是过程，只要我们愿意在当中学习，困难就会变成祝福。我们领受到了完完全全的爱，就像沿着河岸栽种的树，树根直伸入河里，不被炎热所困，不被荒旱所扰，叶子长青，还累累结出津美的果子。

我们要成为爱的管道，我们要彼此一起经历生命，我们要有无私的爱、坦诚的分享、切实的服侍、牺牲的奉献、怜恤的安慰，以及一切关于彼此的连结。

人生什么是最重要的？全关乎爱。

保罗曾经说过：“不管我说什么，信什么，做什么，若没有爱，我仍然是彻底失败。”许多时候，当我们面对孩子们、家长们时，真的觉得能力的限制，不知道怎样从根源去帮助他们，时常停留在方法的表层，心思意念完全被忙碌、被孩子的进步，被所谓的目标占据，仿佛这就是重点。然而，这恰恰不是重点，重点在于我们要学习去爱。

爱的真义，不在乎我们为人设想些什么、做些什么或者是提供什么，而是在于我们全然的陪伴。对于孩子们的陪伴，对于家长们的陪伴，对于 NGO 从业人员的陪伴，对于我们彼此共同成长的陪伴……

用爱进入世界，成为光和盐！

孵化与行动中的成长——“自”的选择题

娄知县

80后，白羊座，阅读与自主学习受益者。2008年接触美新路公益基金成为“大朋友”志愿者，后逐步进入公益领域，2010年发起成立美味书斋、自然阅读基金。



1. 自由

曾经很长一段时间，我都在纠结于自由这个东西。

小时候觉得只要逃离了父母就获得了自由，觉得父母对自己的照顾，就是给我最大的障碍。后来，离开家去上学，觉得自由跟我想象中的不太一样，比如，最好就只是自由随意的吃喝玩乐，但是像洗衣服、叠被子这样的自由还是宁愿被剥夺好了。

后来，我读到了鲁迅的一篇文章，有一句话我现在印象还很深刻，他说“中国人就两种，一种做稳了奴才，一种求做奴才而不得。”当时就觉得顺遂父母的心愿、好好上学、找份安稳的工作就是做稳了奴才，于是毅然决然的退了学，以为自己走一条不一样的路就出离这个模式了，后来发现也不过是走了另一条奴才路而已。

之后好几年一直在媒体行业工作，我终于找到了一种最接近于自由的方式，就是旅行。可能很多人都有过和我一样的体验，旅行时那种自由自在、无拘无束的感觉。好长一段时间，我所有的假期和周末都用来爬山、旅行，我一度觉得这就是我想要的生活。

可是，又觉得这东西怎么不长久呢？当下觉得很好，可是回到日常生活中以后，很快就消失了，而且年龄大一些的时候，觉得旅行也挺累的，我觉得这个东西也不是我想要的。

2. 自我

有一次，和美味书斋另一个发起人小鹿一起爬山的时候，她说了一句话，给了我很大的启发，一句特别简单的话，只有五个字——“自由即枷锁”。我突然发现我以前的路都走歪了：自由从来都不是别人赋予你的，自由也不在任何的形式和模式当中，更不在陌生、遥远的世界。

事实上，它可能就在你自己那里。

但是在商业社会呆久了，尤其是媒体圈还是很虚荣、浮躁的环境下，我觉得寻找自我比寻找自由更难！

大概就在这前后，我开始了志愿者的生活，我发现找了那么久的自由也好，自我也好，反而是在做公益的时候，更能触及和接近内心最柔软的那一块。虽然还是没有找到自己，但是有些东西就开始在心里生根、发芽了。

3. 自醒

真正找到自己，还是在我曾经努力逃离的家里。有一年春节回家，我小侄子身上发生了一件事，突然让我看到了自己，想到十几年前同样的事情也曾经在我身上发生过，并且我也做了相同的选择。

我觉得特别不可思议，我们小时候看到父母身上有一些我们不太喜欢的特质，甚至是厌恶的，我们以为在我们表现自己态度的那一刻就和这些特质划清了界线，其实可能早就移植到自己身上了，只是我们自己不知道而已。

因为这种“相互依赖”的影响实在是太强大了，不要说抽离，只是发现都这么难。所以，只要看到我的家人，就看见了我自己，家里的每一个人塑造了我，我也塑造了他们。

4. 自发

从寻找自由到寻找自我到自醒，这个过程虽然不容易，但是也不太痛苦。可是去年我却经历了特别大的痛苦。

因为公益不是只靠热情、责任和努力就可以做的，虽然也要有这些，但是如果只有这些，就会做的身心俱疲。

叶先生算是我进入公益行业的领路人吧。我在向他求助的时候，他没有给我答案，而是引导我思考几个更原始的问题：“我是谁？我到底为什么做这事？我到底要什么？背后的诉求又是什么？”。

厘清了这几个问题，也就自然找到了想要做的事，而且因为是发自内心的想要做一件事情，时间、心力的投入都是自发的，而且会非常充足。

5. 自然

反思之前这个成长过程，我有一些新的发现：

我发现，真正的自由就是一种责任；
我发现，谁也没法指导谁的人生，人生没有导师，每个要做自己的导师和徒弟；
我发现，拯救你自己唯一的法子就是把你自己铸造成材；
我发现，只要有兴趣，教育就会自然发生；
我发现，积极思维永远是解决问题的关键；
我发现，唯有参与，才有认同；
我发现，预测未来最好的办法就是创造它；

地址：北京市朝阳区裕民路12号华展国际公寓A座1402室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>

我发现……

等等很多，都是和我以往的价值观、认知体系相冲突的，最终我选择了接纳他们成为我生命的一部分，并且他们也很自然的成了指导美味书斋运行的理念和价值观。

6. 自主学习

把这些反思和经验融入到青少年教育和志愿者成长当中的时候，我们就找到了一种新的学习模式——自主学习。这并不是很多人以为的自学，教育是一种互动的交往过程，我们从来都不倡导脱离真实社会的教育。

我所说的自主学习，可以从三个层面来讲：

首先做为一种学习方法，相对传统教育，更注重作为学习的主体——学生的差异性、自主性，同时也更容易贴近和适应真实的社会生活。

从本质上来说，自主学习是一种能力，是一种能够独立自主的决策和行动的能力，批判性反思学习的能力，解决问题的能力，适应不断变化和创新的社会的的能力。

更深层其实是一种对待生命的态度：就是在自由中对自己的生命负责。

这些东西也自然的融入到美味书斋的使命、愿景当中。

我自己的成长经历，让我觉得，在真实世界中学习和活过来的人更清明自在，更平和真实，更完整，所以更强大。



美新路郭姐的“小荷工坊”

作者：寇延丁 | 来源：中国发展简报 2012 年夏季刊

“小荷计划”是北京工蚁坊咨询服务有
限公司做的一件事情，做这件事情的初衷是
培训贫困家庭的低学历进城务工女孩子从事
NGO 中专业性较强的那部分基础服务。之所
以叫“一件事情”而不是“一个项目”，是因
为工蚁坊根本没打算把这事做成一个向基
金会申请资金支持来做的“项目”，而是以“用
人机构购买服务”换取“工蚁坊劳务输出”

的方式实现一手交钱一手交货（“小荷计划”
姑娘们做出来的活儿），运转挺好的，用不着
申请项目来支撑。

从 2010 年运行至今，从最初两个人慢慢
发展到十几个女孩子加入进来，为 30 多家机
构提供服务，“小荷计划”的服务范围和用人
需求日渐增加，有供不应求的趋势。

我们就是做小事儿的

代理记账做不做？做。

新机构注册做不做？做。

跑税务局报税做不做？做。

办理外籍员工就业证、居留证做不做？做。

发会议通知做名片录入做不做？做。

银行开户做不做？做。

档案管理做不做？做。

机构年检做不做？做。

注册商标做不做？做。

项目资金托管做不做？做

.....

“小荷计划”到底做什么呢？

地址：北京市朝阳区裕民路 12 号华展国际公寓 A 座 1402 室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>

负责“小荷计划”的工蚁坊发起人郭小华哈哈一笑：“说白了，我们做的，就是机构里最低端的活儿，出纳、行政、文秘、档案管理、打扫卫生，没人做的、不愿做的、做不了的，我们全做。”

“我们就是做小事儿的。”郭小华在给“小荷计划”的学员上头一堂课的时候，一开始总是要说这句话，“我们就是做小事的。你到机构里看看，到处都是名牌大学生、都是海归，我们去的机构里不缺精英、不缺人才，就缺愿意踏下心来做小事儿的人，咱们去，就是做小事儿的。”

“小荷计划”服务的机构，有“全球消除贫困联盟”这样的国际机构，也有“中华儿童慈善救助基金会”这类国字头，还有各式各样没有专职人员记账的内资外资企业和草根机构。这些机构有大有小，有的小到根本没有注册，只是在做一些项目，需要一个接收资金的账户，对这样的“客户”，“小荷计划”不仅做低端服务，还负责提供工蚁坊的账户，负责代收资金。

“小荷计划”的目标就是为 NGO 提供低端服务的，服务方式也多种多样。

用“小荷计划”的人，让她到我们机构来上班，但她的工资关系、社保关系仍然放在工蚁坊行不行？行。

不让她来我们机构上班，人仍然在工蚁坊，我们把票据送去做账行不行？行。

让人按期来取发票做账行不行？行。

用了两个月感觉不错，想把人转过来，工资和社保关系也都转到我们机构行不行？行。

到了我们机构，业务遇到问题，再送回去培训回炉行不行？行。

用全职、用半职、每周工作一天、工作半天行不行……？行行行，全都没问题。只要你把你的需求说清楚，什么方式都可以商量着办。

郭小华是个好说话的人。

一个善愿结出的果子

有“小荷计划”这档子事儿，与郭小华这种好说话的特性有关。

郭小华原是国企的会计，十几年前成了下岗职工，就开始给人代理记账。

郭小华人缘好，朋友多，都叫她“郭姐”。请她做账的朋友一个传一个，越积越多，最后做不过来只能推掉。还经常有人请她推荐财务人员、特别是出纳。郭姐热心肠，爱张罗事儿，认识的人也多，那就推荐一个呗。对财务人员的需求还真不小，一个两个还行，要人的地方多了，郭姐手头就没那么多人了。一则会计是个专业活儿，不是人人都能干得了的，再则，想推荐给朋友做财务，一定得是自己熟悉、知根知底儿的人才行啊。哪来那么多靠谱的人啊？

事情也巧，郭姐的一个朋友，正在为自己手头的两个女孩子找工作呢。

这个朋友叫卢丽娟，是一个公益组织美新路公益基金的志愿者，郭姐和她，都是美新路的志愿者，她们共同出资注册了工蚁坊这个机构。

之所以会有“小荷计划”，要先从工蚁坊说起，而要介绍工蚁坊，又要先从“美新路”说起，要想说清楚“美新路”，又必须从发起人叶祖禹先生说起，如此一来，就有些说来话长了。

叶先生 20 世纪 70 年代在美国读了电脑科学博士，曾经在著名的贝尔实验室工作，取得了华人世界里的顶级成功，是第一位做到美国朗讯公司副总裁的华人。

叶先生在台湾长大，1995 年因任朗讯中国区总裁来到北京，在那个经济飞速发展的时期见证了中国的成长与变化。叶先生看到美国很多好东西中国都在学，但大多是物质层面、技术层面的，美国差不多是一个全民公益的国家，还有一样与每个人的生活都息息相关的好东西——志愿精神。在美国生活几十年，从事志愿服务已经是生活的一部分，朗讯带着最先进的电子技术进入中国，叶先生要把志愿服务把这样好东西也带过来。

1999 年叶先生和夫人用个人财产在美国创办了美新路公益基金会，“美新路”的意思是“美好的新道路”。第二年，50 岁的叶先生提前从朗讯退休，回国与中国青少年发展基金会合作，开始了自己生活的新道路，开创和传播美好的新道路。

“美新路”的中心词是爱，这个机构关注的中心是人。志愿者从事志愿服务，最重要的就是给予爱、付出爱、传递爱。能够实现这种“爱的传递”的志愿者，首先自己应该是内心充满善意、快乐和爱的人。

“美新路”要做的就是找到这样的人，为他们的志愿行为创造条件，与服务对象一起，用爱陪伴生命、坦诚、平等，共享喜乐奉献的幸福。同时，叶先生也认为爱的能力是可以学习的，“但它通常是在我们不断的努力中才能渐渐掌握的”，对志愿者来说是这样，对“美新路”来说同样如此，“美新路”愿意在陪伴的过程中与志愿者共同成长。

“美新路”的长期陪伴有两个方向，一个是专门面向老人的“晚缘”，另一个是面向河北贫困地区留守儿童的“大朋友”。郭小华是晚缘的志愿者，已经在美新路从事志愿服务十多年了，卢丽娟是大朋友的志愿者，她的小朋友现在已经上大学了。能像她的小朋友一样上大学的在小朋友里并不多，更多的孩子勉强读到高中、技校，也有的初中毕业就出来打工了。“大朋友计划”几年来，一茬茬小朋友毕业走向社会，很多人来北京闯天下，低学历的孩子到了北京都感慨居大不易，特别是女孩子，遇到的困惑会更多一些，平时志愿者也会聊这样的话题。

我们陪伴的孩子长大了怎么办？卢丽娟开始设计一套课程，就是这些孩子初入北京的职业素质和职业生涯规划的教育，其实就是来北京后最基础的东西，包括沟通技巧和时间管理，希望帮“小朋友”走过进入北京的第一段路。“小朋友”在这里学习过后还是要自己去找工作，做什么工作就成了问题，郭姐那里依然是人人跟她要财务人员，两人一碰，火花出来了：要不，就培训我们的“小朋友”做财务吧。太好了，就把这个事情落到工蚁坊吧。

想把小事儿做好不容易

她们给这件事情起了个好听的名字叫“小荷计划”。之所以取小荷这么个名字，一方面“小荷才露尖尖角”，期待事情越做越有前景，还有一句话叫“家有小荷初长成”，第一批的两个孩子都是“美新路”陪伴着长起来的小朋友，就像自家的孩子一样，要把她们介绍给这个世界。

“美新路”的小朋友多来自河北贫困农村，当地女孩子很少读到高中，或者上职高或者初中毕业就去打工。第一批来到“小荷计划”的孩子都没上过大学，没摸过电脑，没进过写字楼，虽然年纪小，但此前可能有过各种各样不成功的职业经历，其中一个 18 岁的女孩子初中毕业就开始了打工经历，小小年纪颇多坎坷。

工蚁坊没有自己的办公室，就把办公场所安到了“美新路”，学员跟着“美新路”的志愿者称郭小华“郭姐”，郭姐则把学员叫“小孩儿”或者“小朋友”。“小朋友”刚来时什么也不会，那就一点点跟她讲，从办公室礼仪，到应该怎样跟同事交流，怎么用电脑、传真机、打印机、复印机。

郭姐从其他公益机构借来几台笔记本，“美新路”的志愿者利用业余时间教她们学电脑，从头开始学打字，学 Excel 的使用，学怎么上网收发电子邮件。

“小荷计划”排在头一条的工作是现金出纳。出纳是个专业活，要让没有经过专业学习的小朋友尽快掌握什么是出纳，郭姐的办法是手把手一点一点教。

先在纸上画两个图，一个是银行，一个是保险柜：“我们出纳要做的，就是记录保险柜和银行存款的结存与变化，记录的依据就是原始单据和记账凭证。”然后，把所有讲到的东西都摆到桌上，再一样一样讲对原始单据的要求，讲支票的管理和记录。每个出纳手里有最基本的五张表，现金存款登记表，转账登记表，现金日记账，银行存款日记账，发票登记表，讲完了这些表格的作用，然后再一个一个练习，现金支票怎么填，转账支票怎么填，收进来的钱怎么存到银行，转账支票怎么存银行，怎么办汇款，怎么存现金。练熟了，就把小朋友撒出去，实际做。

说让她们实际做就是真的要去。郭姐一说就笑：“不是有 30 多家机构委托工蚁坊代理记账嘛，这么多机构的事情就让小孩儿去做。一般都是同时派两个小孩儿一起去，一个做，一个记录。这一遍，支票没写对，下一遍，忘带章，再下一回，又忘什么了，忘了没关系，回来带齐了再去。就去银行转账这么简单的事儿，有时候能跑四趟。”

每个事情都会做了，再通过记账理清不同凭单之间的逻辑关系，了解报表和账目之间的逻辑关系，年度报告和月报之间的关系。

进入“小荷计划”的小朋友需要三个月实习期，中间接触大量实际操作，收银，文秘，人事助理，银行开户，外资，内资，税务登记，社保……30 多家机构里既有基金会也有民非和内资外资企业，一个月下来什么都做，就能把所有的工作都接触一遍，一般三个月就可以进入工作了。

她们在实习期间有工作餐还有每月 1500 元津贴，在北京的生活没有问题。一般三个月后可

地址：北京市朝阳区裕民路 12 号华展国际公寓 A 座 1402 室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>

以参加外派劳务，工资就会提高，还上社保。真正接触年度汇总年审等全部内容，要经过一年。

学习期间，除了财务文秘有关的事情，郭姐要求小朋友每天早晨必须打扫办公室卫生，餐后帮忙整理涮碗。同一幢写字楼里有机构需要打扫卫生兼做一顿中午饭的小时工，郭姐在工作安排上提供方便并鼓励她们“劳动不丢人”。

工蚁坊承接的代理记账业务有公益组织也有企业，派出工作都是派到公益组织，郭姐鼓励她们不仅做好出纳、秘书、行政一类的份内工作，也积极参与机构本身的公益工作，还介绍一些参与志愿服务的机会。比如有家机构介绍全国各地盲人来北京学习做寻呼员，学习两周，需要志愿者陪护，照顾盲人的饮食起居，郭小华就派出了“小荷计划”的女孩子们。

日志不是为我写的，是为你自己写的

事情做完了还不算完，要写日志。

初中水平的小孩儿不知道怎么写日志，郭姐要求她们：“你工作可以不做，但日志必须要写。不仅要写，还必须把自己从早晨到晚上，在工蚁坊都是做了什么一样一样写清楚。”

刚开始，小朋友交上的日志只有一句话“去银行转账”。没关系，退回去重写，写你一共去了几趟，为什么要去这么多趟，第一趟忘了什么，第二趟忘了什么，这都是教训，最后，事先把哪些东西都准备好、把哪些资料都带齐就能一次办好，这就是经验。把经验教训都列出来，这就是总结。工作日志就是这么写的。

今天派你去银行转账，第二天的任务是去银行开户，然后还会派去税务局报税，又去公*安局和劳动局，交社保，去工商局办新机构登记注册，办外籍员工就业证和居留证……不仅要办事情还要记日志。每周汇总一次，每个月还要交工作总结。

遇到问题怎么办，问郭姐。郭姐在身边的时候抬头就问，出门办事随时可以打电话。郭姐本来就是忙人，电话不断，自从“小荷计划”开始后就更忙了。她一再说犯错不要紧，甚至罚款也不要紧，我们工蚁坊出错了，我也不说她们，就让她们一趟一趟坐公交车跑去。但有一点提前说好了，同样的错，在同一个人身上，不能犯两遍。

等到了第二个月，同样的问题，如果再拿来问郭姐，她就不回答了：“这事儿你上个月做过一次，你不是有工作日志吗，找出来，看看那时候怎么做的。这个工作日志不是给我写的，是给你们自己的写的。”

一开始跟小朋友说日志的用处她们还不太明白，这下知道了。其实还有她们不知道的，要等到以后再说。

除了这些简单的，复杂的事情也要交给“小孩儿”去做。比如说注册，从一开始，首先要准备好注册地址，有租房协议，再去核实，去工商局注册，银行开户，组织机构代码，税务登记，买税控机……所有的这些事情，要记清楚去哪个地方，带什么资料，到哪个窗口找什么人，询问电话是多少。最后把事情做下来再总结一遍，人力投入要一个人做十天半月。这样就知道

了，注册一个新机构至少花多少钱，再加上每个人的残保金占工资 2%，社保，加税，运行起来要花多少钱。把这些事情办过一遍成立一个新机构的流程就有了，对人力成本、资金成本和时间投入也清楚了。

工蚁坊在北京不同的区都代理过注册，不仅熟悉注册流程，还知道各个区的注册的条件，能以最快的速度，最简洁的办法，最优惠的条件，在最短的时间内完成注册；由于跟税务部门接触多了，也清楚什么样的机构在什么地方可以享受优惠政策。

等到一年过后，郭姐开始带着大家归集这些工作日志里所有的内容。比如，去工商局注册新机构应该怎么办，税务登记怎么办，社保怎么办，如果有外籍员工的话，外国人就业登记怎么办，年检怎么办。把这些东西都写下来，就成了一个 NGO 效率手册。这，就是那个“以后”再说的成果。

我们做出来的账，就是自己的脸面

一开始是郭姐带着两个小孩儿做，现在同时带了十几个人，十几个人管理 30 多个机构资料，要让人人用，人人能够找得着。

做完了事情回来，用到的资料还要摆放起来。30 多个机构，两个大档案柜，一开始说收拾东西，小姑娘很麻利，把资料全挪到柜子里，桌面倒是干净了，但打开柜子一看，满满的全是东西，不知道哪儿是哪儿。没关系，也一点一点从头来：“档案资料的摆放，不是为了我们自己能够找到，是为了让别人也能一下就找到。”每个机构一个盒子，一个夹子；先按机构做目录片，然后再分哪些资料在盒子里，哪些文件都在夹子里；不同类别的文件，注册文件、报税文件、规章制度怎么分，每个类别再按时间序排放。这样摆放的整整齐齐，不管谁接手，都能一下就把想找的东西找到，收拾成这个样子，就是咱们的脸面。”

脸面，是郭姐在跟小朋友交流的时候常说的一个词。小姑娘们刚上手的时候，一开始记账，写阿拉伯数字 12345，各有各的字体，在账表上挑勾，大的大，小的小，排列也不整齐，订出来的凭单也是一样。“我们做财务的人，是可以不用语言交流的，你把内容整理清楚了，是可以用来对话的，不用看到她的人，只看到账就行了。不仅能从账上看到会计结果和逻辑关系，也能看得出她的习惯与个性。你订出来的凭证，是要写上自己的名字的，这个凭证的保留期限是 15 年。别小看了这个数字写得好不好看，勾挑得怎么样，凭证订得齐不齐，这上面写着我们的名字，直到 15 年后别人一看，还在说我们呢，我们做出来的账，就是自己的脸面。”

爱，信，诚

“小荷计划”的头一批学员来自“美新路”的小朋友，后来，又有几个与“美新路”一直都有联系的蒲公英打工子弟职业学校的学生加入进来，还有一个关注打工子女教育的国际机构打工子弟爱心会（CMC）职前培训班的学员，慢慢也有人把自己的同学和朋友介绍过来，有了大专生，也有了大学生。

人多了，范围宽了，但“小荷计划”的宗旨没有变，郭姐跟小朋友常说的三个字是“爱、信、诚”。爱，是“美新路”一直在讲的那个爱，也是指要热爱你做的事业，郭姐面试小朋友，

地址：北京市朝阳区裕民路 12 号华展国际公寓 A 座 1402 室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>

就看你是不是真心想做财务工作；信，是信任，也是对自己有信心，遇到困难挫折百折不挠，能坚持下去；诚是坦诚，也是诚信。

平时“小荷计划”就在“美新路”活动，“美新路”宽松的氛围给了小朋友很多爱和温暖，工蚁坊也在设身处地为她们考虑。要想做出纳，会计证是必须的，但很多女孩子家庭负担比较重，拿不出这么多钱考证。加入“小荷计划”学习一段时间之后，工蚁坊会垫付 1700 块钱，让她们去上一个考会计证的班，等到她们可以参加外派劳务有了收入之后再每月 100、200 还回来。

虽然给了她们很多的爱护，但郭姐有时候又是严厉的。曾经有一个孩子，有一天跟郭姐说机构要加班不能来工蚁坊，其实是去办自己的事儿。郭姐知道后狠狠地说了她，后来小姑娘很委屈，专门写邮件问郭姐“您不是一直说允许我们犯错误吗……”但这个错误不一样，允许犯错误指的是技术性错误，与诚信有关的错误，是不可以犯的。

针对这个问题，“小荷计划”有专门的培训，着重强调什么错误是不能犯的。“每个机构的出纳都有好大的权力，管着单位的保险柜，存着我们的现金和有价证券。如果我手里没钱了，先从保险柜里拿点花了，等发工资再还回来行不行？——不行！这就是财务制度……”

小荷才露尖尖角

姑娘们加入“小荷计划”培训一段时间之后，会有几种不同情况，有的在工蚁坊承担日常工作，有的派驻到其他机构，称之为“劳务输出”，从每周一天到每周四天都有，要求一年之内每周要回来学习一天，并且要继续向郭姐报自己的工作日志，特别是在派出之后，姑娘们每周的日志郭姐都会仔细看并且认真回复。

2010 年，第一个与“小荷计划”合作劳务输出的是一个基金会，派去了两个人试用，期间在基金会上班，仍然由工蚁坊负责工资社保，基金会向工蚁坊付钱购买服务，半年之后，基金会把她们都转成了本机构员工。

在工蚁坊，每个小孩儿每个月都要接触 30 多个不同类型机构的不同问题，一旦到了各个具体单位，会觉得事情格外简单。有位小朋友外派到两个机构。其中一个机构是出纳临时跳槽丢下一个烂摊子，把买发票的底单和手续都弄丢了，她到后连跑两趟税务局，终于买回了发票，一天就把事情归置就绪，用人单位给郭姐发短信“小朋友太负责了，感动得我热泪盈眶”。

计划在成长，参与其中的孩子们也在成长。上面说到的这个姑娘的爸爸早年因矿难去世，为了让弟弟读书，从小成绩很好的她没有上大学，一直是她心里的遗憾。加入“小荷计划”后，她学习特别用心积极，进入工作后也看到了这份职业的前景和自己的发展的可能性，现在已经在报考农大的成人教育本科班。

到 2011 年年底，“小荷计划”不仅有代理记账和劳务输出，现在又承接了一些机构的财务人员培训。在工作执行方面也做了新的调整，不再是郭小华一个人带着姑娘们做事情，外聘了两位兼职专业人员，都有过多年工作经历，一位会计，一位审计，除了分担对小朋友的辅导工作，还计划带一些水平较高的学员参与审计，给她们提供上升的空间。

不能忘怀的一件事

◎选自《流金岁月》

口述：周佳丽 撰文：张欣

每个老人的一生都是一个故事，有的深情而温馨，有的壮烈而豪迈，有的让人莞尔一笑，有的让人潸然泪下。那些回忆，那些故事，是一个又一个生命的记录，是一个时代的纪念。本期特别选刊《流金岁月之一人一故事》书中所辑录的老人故事，让我们途经他们的盛放。

我出生后六个月时，父亲周诚浒就应中国医学界的奠基人颜福庆博士的邀请（注：颜福庆是湘雅医学院和上海第一医学院的创办人，现在他的铜像落成，矗立在上医的院内。），全家乘轮船到上海，与颜福庆博士等人创建了上海第一医学院。父亲当时刚从国外留学回来，在北京协和医院当眼科医生。我就这样随父母到了上海，一直到1948年12月底，才从上海去香港的。

二十年代父亲从在长沙湘雅医学院毕业后就到维也纳去留学，他的老师福克斯是世界名医，曾到北京给宣统看过眼疾。父亲后来又又到英国去进修。父亲因受西方教育的影响，认为女孩要有音乐上的修养，就让我去学钢琴。我从小就很喜欢弹琴。1943年我初中毕业考上了国立上海音专，老师是一位意大利籍的俄国人，名叫柯斯托维基。音专钢琴系的课程是三年初级，两年中级，两年高级，我上了音专第一年就通过了初级考试。

我男友在中国航空公司工作，1948年底因内战，中航公司要迁到香港去。父亲因怕战事导致将来交通断绝，要我结婚与他同去，那时虽然我快要毕业了，但只好听从父亲，就在1948年12月底在上海草草地结婚，第二天就随着丈夫张国维一同去香港。

1949年在香港中华音乐学院兼课教钢琴。1949年11月，两航空公司起义成功，我就带了五个月的女儿回上海。张国维在香港有保护飞机和航材的任务，直到1951年才调回北京，在民航总局任工程师的职务。

1952年等我生了儿子后，经老同学李德伦、李润华的介绍，到中央实验歌剧院工作，担任排练歌剧与独唱伴奏的工作。工作任务很重，经常在礼拜天和节假日加班。歌剧院拥有好多有名的歌唱家，他们经常演出，我给楼乾贵（著名的男高音），郑兴丽，邹德华（女高音歌唱家），还有钱学森的夫人蒋英等歌唱家弹伴奏。还经常去全国各地工矿演出，参加过长江大桥通车典礼演出，并灌有唱片，录音，电台里经常播放。

记得是1953年的一天，周总理要宴请西哈努克亲王和他带来的十几个人的巴厘艺术团。在政协礼堂，宴会后，总理特别高兴，要与西哈努克照相。总理看见我们，就招呼我们说：“你们也来与我照相吧！”。

那天参加宴会并演出的有傅聪（钢琴独奏），楼乾贵演唱的是《在那遥远的地方》。我是去给楼乾贵伴奏的。那天我穿了一件苹果绿的旗袍，外面罩一件白色的短袖绒线衫，穿了一双黑色高跟鞋，色彩非常漂亮大方。

能够和总理合影我真是喜出望外，赶快跑过去站在总理旁边。那天邓大姐也在那里，她没

有拍照。邓大姐看见我就亲切地问起我父亲，问我是父亲的老几。五十年代我父亲经常到北京来给中央首长看病及疑难病症会诊。那天我真是兴奋至极，回去不久，新华社就把相片送来了。



后来我问起楼乾贵，他也记得。他见到《在那遥远的地方》的曲作者王洛宾同志，王说楼唱的感情真切，处理得好，此曲带有美丽的幻想，不能唱得太实。

时光如箭，一转眼，这事已过去六十多年了，那张照片已经发黄，变得很旧了，但只要回想起这事，总使我久久不能忘怀！

我们之所以对过去念念不忘，是因为我们知道，曾经经历过的那些或快乐或悲伤的时光，此生再也拥有不了。



书影乐香

书、影、音乐，生活中无法或缺的元素。

- 看到的，是真实生活的卑微和惨烈。但至少，我们还有面对的勇气。
- 读到的，是心灵深处的梦想与色彩。很庆幸，我们还有这样的地方。
- 听到的，是你我他内心的共鸣。钢筋水泥，还好有你。

读

《西藏生死书》



- 希望每个人不畏惧死，也不畏惧活；
- 希望每个人死得安详，死亡时能够得到最有智慧、最慈悲澄明的关怀；
- 希望每个人透过心性和真相的彻悟，找到终极的快乐。
- 《西藏生死书》针对生死问题提供许多法门和答案，其背后便是我们这个时代最伟大的上师。本书自始至终都是他们的声音，他们的智慧，他们透过了悟心性所建构的慈悲世界的愿景。

编辑推荐：它是一本好书。它告诉你死亡的真相。其实，生和死从来都不分开，你生是什么样，死就是什么样。所以不必刻意追求什么，你的行为就是你的结果。如果不正确面对死亡，我们永远无法从容地活着，这本书让我们坦荡地面对生活，豁然地面对死亡，当心宁静下来，我们的世界就是最好的世界。

《维罗妮卡决定去死》



- 主人公她自己谈不上很幸福，也谈不上不幸福，正因如此，她再也无法忍受这种生活。二十四岁的维罗妮卡厌倦了死水般的日子，于是决定服药自杀。醒来时，她却发现自己在一家精神病院，四肢捆绑、一丝不挂，并且患上严重的心脏病。并且——她被告之，她仅剩下最后一周时光。
- 在与疯人们的短暂相处中，她出乎意料地体验到人生的欢愉，找到了真实的自我，甚至找到了令人怦然心动的真爱，生活的热望前所未有地燃烧起来……可是，她那已到尽头的生命还能挽回么？

编辑推荐：很多时候我们觉得生活很乏味，其实最主要的原因来源于我们对自我探索的绝望。安全感和幸福外界和别人是给不了的，唯有自己给自己。我个人一直认为这本书带有一丝讽刺意味，就像书中的主人公，当她与疯子们生活了一段时间竟然找到了生命的意义，可是她却只剩下一周的生命了。暗示着我们现在就去感受生命的美好，不要等到生命终结才发现我们走过的那么多年的生命原来那般美好。

听

蒋明——《再见北方》



编辑推荐：这个唱片是蒋明二十年前写的，他的音乐我这样形容它“想要自杀的人听了都不想死了”，非常简单，非常纯粹，非常抒情，他慢慢卸去一些沉重的色彩，回归生命中最原始的感悟。每首歌，就像北方来的游子在南方追忆似水年华的爱情，在春暖花开感叹曾经的落叶凋零，演唱是如此淡然不经意，似乎灿烂归于平淡的恬静，节奏是如此轻盈舒缓，就像心脏原本的跳动。是一个可以让人静下来的音乐。

地址：北京市朝阳区裕民路12号华展国际公寓A座1402室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>

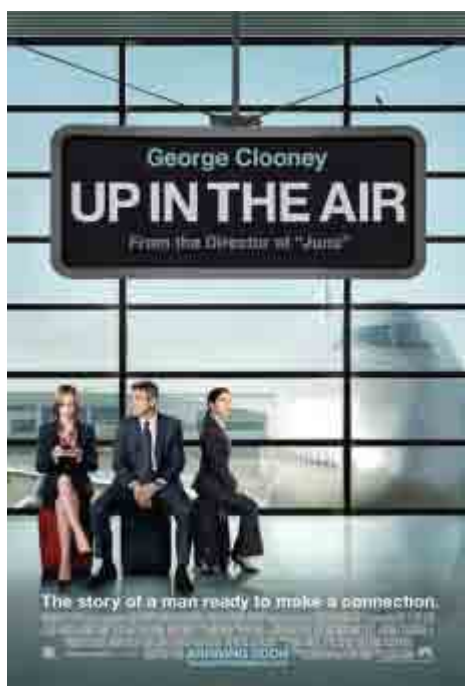
Clodplay——《Death And All His Friends》



编辑推荐：专辑的名字来自一位墨西哥艺术家 Frida Kahlo 给自己的一幅画的命名。在这张专辑制作的早期，三名乐队成员各自把对新专辑的想法都写在一张白板上，每一个人的想法都很激进前卫，最后，Chris Martin 收回了他的看法。他希望以后有机会再游说他们。“我听到波诺曾经说过一句话，‘乐队不应该为钱而分裂，他们应该只为了歌曲名单而分裂，’”他说，“在这一点上，没有什么比这更有针对性了。”

看

《在云端》

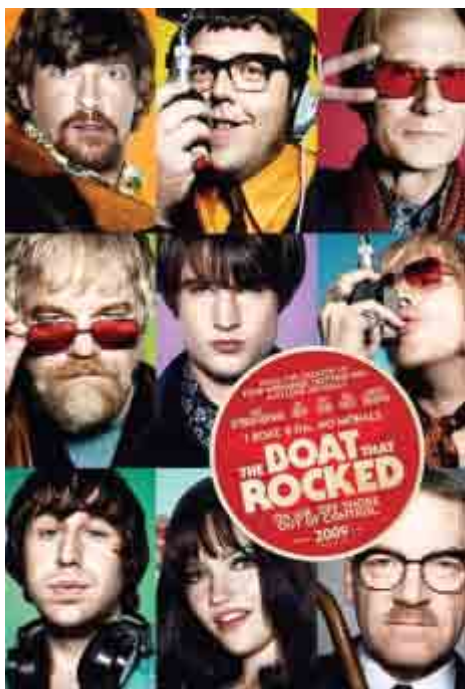


本片改编自美国作家沃尔特·肯的同名小说。瑞恩·布林厄姆（乔治·克鲁尼 George Clooney 饰）供职于美国内布拉斯加州奥马哈市一家专为其他公司提供裁员服务的公司，一年有 300 多天辗转于全国各地解雇他人，几乎以机场为家。

在一次例行裁员旅行中，瑞恩遇到了商务美女亚历克斯（维拉·法梅加 Vera Farmiga 饰），二人一见钟情，却都满足于维系随意的性伴侣关系。与此同时，瑞恩公司的大学生新人娜塔莉（安娜·肯德里克 Anna Kendrick 饰）得到了公司总裁的青睐，竭力推广通过网络视频会议远程裁员的改革。瑞恩反对变革，却不得不带娜塔莉四处实习熟悉业务……

编辑推荐：你宝贵的时光在虚空中渡过。积攒着毫无意义、冰冷孤寂的里程。在云端的日子，看似逍遥曼妙，无所束缚。但独自飞行，即使飞过了一千万里，依旧是“生命中不可承受之轻”，总有一天，双脚还要落回坚实的土地。生命的背囊不该总是空空如也，放点爱吧，放点责任，有所负载，才保证了我们不至于“失重”。

《海盗电台》



1966 年英国，北海上飘扬着一条游艇，这里有一群充满了摇滚梦想的年轻人，在 24 小时不间断播着自己喜欢的音乐，他们叫做海盗电台。被学校开除的卡尔（汤姆·斯图里奇 Tom Sturridge 饰）被海盗电台的首领昆汀（比尔·奈伊 Bill Nighy 饰）引荐入伙。他逐渐认识这些激情四射的 DJ，头牌 DJ 大胡子科特（菲利普·塞默·霍夫曼 Philip Seymour Hoffman 饰）是个善于拿音乐说事的美国佬；戴夫虽然大腹便便却颇讨女孩喜欢……2 年前离开的 DJ 加文（瑞斯·伊凡斯 Rhys Ifans 饰）突然回归让科特面临危机，而西蒙则发现与妻子艾兰诺的婚姻另有隐情。与此同时，政府高官与国家电台却开始注意到这些无政府主义的小团伙，并多次召开紧急会议商议对策，从最初的封口令，到后来的军队驱逐，对抗愈演愈烈……

编辑推荐：在这个物欲横流的社会，已经很少会听到梦想这个词了。这部电影很好的诠释了梦想的全部含义，为了梦想，他们可以不要命，为了梦想，许多陌生人紧紧地拉在一起。梦想原来可以那么伟大，希望借这部影片唤醒我们内心久远的梦想，即使迫于现实的压力，依然可以以各种形式完成它，至少不放弃它。

征文：故事里始终都有爱……

- 可以是与服务对象之间的故事、也可以是与志愿者之间的故事，或者是与家人、朋友、动物、植物、自然环境、社会环境等等跟爱的陪伴有联系的故事；回顾一起走过的日子，有感动的情景，也有平淡的陪伴；遇到的趣事和困难，心路历程的变化……
- 无字数要求，有话则长，意尽则止。无具体截稿日期，爱的陪伴永无止境。
- 投稿方式：文稿、图片、甚至有视频等影像资料都可发邮件至：raorui2012@foxmail.com
- 刊登与否并不代表所投稿件质量的高低，将根据版面需求状况进行编辑，敬请理解，谢谢！
- **文字上的伟大不是来自题材的宏大和叙事的雄伟，而是来自小人物琐碎事里透出的恒久微光，我们期待您的真情倾诉。**

——非正式刊物，供有缘人分享。

地址：北京市朝阳区裕民路 12 号华展国际公寓 A 座 1402 室（100029）

电话：010-82275730/31 网址：<http://www.newpathfound.org>