

择爱而行



北京美新路公益基金会
Beijing New Path Foundation

携手同行

2013美新路三季报

亲子的歌声里
传承着爱与文化
平等的关心里
温暖和缘分不断地延伸

网站: <http://www.newpathfound.org/>

微博: <http://e.weibo.com/newpathfound>



无形的转化

文 / 叶祖禹

早上收到蕾姐的邮件，是对我生日的祝福，为这宁静的清晨添加了额外的欣喜。这个创作取材自她在80年代带领北费城贫民区的孩子们所一起创作的马赛克“生命树”。据我所知那个创作至今仍然在那面巨大的墙上散发着生命向上的力量与美，陪伴着那里一代又一代的孩子们长大。蕾姐多年来在非洲的肯尼亚、卢旺达、中东的巴勒斯坦等地深入贫穷、危险和破败的遗族村或战争地区和人们一起创造社区中的美与和谐，转化当地人们的环境、心境、与生活。她的榜样是一路上引领我前行的一个重要力量。我们常在相聚时分享内心的体会与挫折，彼此鼓励，相互支持。



近来常有年轻的伙伴问我，爱的转化过程应该多久，通常要练习几次才会转化对一个事件的习性反应？我的体验是这并没有一个固定的答案，而且每个人的体验和找到的方式可能都有些不一样。它和我们有多努力有直接的关系，但和过了多久反而没有固定的关系。我们的努力可能有时多，有时又没有，但即使一点一滴的努力都是不是白费的，它们都会是一个自然转化过程的一部分。在长期陪伴的旅程里我就有好些的体验。

当我二十几岁时，最疼我的奶奶去世了，我悲痛不可言喻，但在悲痛中我也有深深的感恩。这份感恩慢慢的成了一股力量，自然的取代了悲痛，这也让我以后在亲人过世或分开时总是能从感恩里转化巨大的悲伤。虽然在很长的时间里，对奶奶的这份感恩并没有找到合适的出口，但我对奶奶的感恩并没有停，它不断地在积累着能量，在十多年的时光里，这份感恩的心逐渐成了我的一部分，也使我自然的对所有的老人有了更浓厚的亲切感。后来当我终于走进敬老院时，对我来说已没有什么服务的感受了，而仅是很自然的一件事。就长期陪伴老人而言，我那时已准备好了。

印度的合作伙伴 Kiran 常说她喜欢我身上的一种 Serenity(宁静)的感觉。其实，她看到的仅是我在德里服务的面貌，那是我生活里较好的一面。但当她一再的提起时，我就会和她分享，我深信她在内心深处也有一样的宁静的。我的体验是多花时间去了解自己，时常平静的觉察心里

升起的各种念头、情绪和感觉对心境的转化会挺有帮助的。让我举一个例子，有关我在倾听方面的转化。

我从小就是喜欢抢着在一堆同伴里讲话的一个人。开始工作后更是喜欢和别人竞争、比较、出风头。我特别喜欢在大型的送别会上用幽默的讽刺逗的大家笑个不停为乐，常为了这种场合我愿意私下练习好多遍。多年后我才逐渐对内心有了更多的兴趣，我开始喜欢在写日记、静坐、呵护花草、静观流水、日落等过程里和内心贴近的感觉。我并没有每天一定要做什么，但我经常给自己不少宝贵的时间来做这些我喜欢的事情，以致在日常生活里我也经常能觉察到自己的情绪、念头以及它们的变化。慢慢的，我逐渐对自己和外面的事务看的比较清楚了，我就没有那么想出风头了。不知不觉间，我逐渐的在内心感到愈来愈多的平和与丰盛，我连抢话头都减少了，而在这个缓慢的旅程里别人对我的影响也变的比较小了。自然地，我的心里开始对别人的话语有了更多的兴趣和关心，听的时候就容易专注了，我竟成了一个不错的倾听者了。这期间有多久，我没去算也不清楚，很多年吧。

我真不知如何为择爱而行的转化定时间表，但我知道，只要我们了解了自己这一生真正想要的理想目标，那么剩下的仅是一步一步，一天一天的向着它靠近的努力了。没有一步路是能省的，这里面没有所谓的捷径。但也没有一步朝着这个方向的努力是白费的，当我们暮然回首，发现多少的努力就带来了多少的转化，而原来曾以为绕过的弯路其实是有它的道理的。

祖禹于 水月居，Kingwood， Texas

2013年8月2日

编者按：

我们常常不确定自己一生想要的到底是什么，走在这条路上，却又想着另一条路上的事，想乱了自己的心。我们常常不停地关心着、诉说着自己的一切，很少去关心、去倾听他人心里的声音。本来简单的世界，却被我们搞的很复杂。如叶先生所说：“只要我们了解了自己这一生真正想要的理想目标，那么剩下的仅是一步一步，一天一天的向着它靠近的努力。没有一步路是能省的，这里面没有所谓的捷径。但也没有一步朝着这个方向的努力是白费的，当我们暮然回首，发现多少的努力就带来多少的变化，而原来曾以为绕过的弯路其实是有道理的。”

Contents

目 录

机构动态

- ◎ [北京友谊宾馆向馨兰之家老年公寓赠送物品](#)
- ◎ [美新路支持社科院“社科晚晴”项目](#)
- ◎ [馨兰老年公寓老人留靓影](#)
- ◎ [晚缘志愿者台湾公益行分享会](#)
- ◎ [晚缘志愿者入门培训](#)
- ◎ [大朋友到各基地回访探望小朋友](#)
- ◎ [大朋友寄出新学期第一封信](#)
- ◎ [“寻宝猎人”项目讨论会](#)
- ◎ [大朋友志愿者入门培训](#)
- ◎ [白土窑基地小朋友甄选](#)
- ◎ [“乒博公益，与你同行”志愿者乒乓球赛](#)
- ◎ [诚挚感谢斯帝卡体育用品公司](#)
- ◎ [笨笨西藏骑行分享会](#)
- ◎ [“快乐公益，我参与”东直门广告展](#)
- ◎ [美新路倾听工作坊](#)
- ◎ [“爱在海滨之温情暖夕阳”美新路获奖](#)

【和美夕阳】专题

- ◎ [“和美夕阳”老人谈心活动](#)
- ◎ [“和美夕阳”评估老人情况前测](#)
- ◎ [“和美夕阳”第二次社区入户评估](#)
- ◎ [“和美夕阳”项目正式签订](#)
- ◎ [“和美夕阳”项目第一次结对](#)
- ◎ [“和美夕阳”项目宣传暨为社区老人发黄手环](#)

晚缘在说

- ◎ [有缘千里来相会](#) 文/ 魏佳
- ◎ [记和美夕阳第一次服务](#) 文/ 张晨

大朋友在说

- ◎ [未完待续](#) 文/ 张超
- ◎ [白土窑，我的第一次回访](#) 文/ 裴学利

温情暖夕阳获奖文章

- ◎ [爱是永恒](#) 文/ 李卓
- ◎ [愿我们常觉醒的活着](#) 文/ 张彤

机构动态

北京市友谊宾馆向馨兰之家老年公寓赠送物品

对于一个有社会责任感的企业或单位，他们会时刻想到回馈社会。

7月4日下午，北京市友谊宾馆党委副书记周明和党委办公室主任李坚等来到北京市朝阳区馨兰之家老年公寓，在馨兰之家的高院长陪同下看望老人，并向老年公寓赠送了十数台彩电、电开水机和毛巾等一批物品。这批物品将用于改善老人们的生活条件。

感谢友谊宾馆！感谢美新路志愿者于丽！



美新路支持中国社科院“社科晚晴”项目



美新路不但常年开展敬老和青少年成长的陪伴项目，同时也致力于在全社会，尤其是在青年人中倡导志愿精神，不但能为自己的项目培训志愿者，同时也愿意为其他社会组织培训志愿者，对志愿服务机构提供项目运营指导。

今年，中国社会科学院研究生院成立了“社科晚晴”青年志愿者小组，拟在未来两个月内组织青年志愿者对社科院离退休干部进行访谈。为此，他们特意联系了美新路晚缘项目，希望美新路能择时对有关志愿者进行培训和辅导。美新路根据多年的助老经验，给予了“社科晚晴”项目积极的建议和支持。

7月5日，美新路总干事王琰和晚缘项目负责人饶睿来到社科院，协助社科院培训十几位青年志愿者，饶睿还向志愿者们分享了陪伴老人的心得，并与大家一起做探访老人的情景模拟。

机构动态

馨兰老年公寓的老人留靓影



7月7日恰逢馨兰的晚缘服务日，这天的馨兰之家老年公寓多了一群身背相机的志愿者，甚至有志愿者从天津远道赶来，他们冒着炎夏酷暑来为老人照相。

老人们早早就在院子里高兴的等待着，一百多位老人在树荫下、花丛中留下了开心的靓影。有的老人行动不方便，志愿者们就到老人的房间为老人拍照。火热大太阳下，六位摄影师志愿者和助理们忙前忙后的为老人和社工拍照，对他们表示无比的敬意和感谢！



晚缘志愿者台湾公益行

美新路晚缘志愿者纪慈恩于8月2日至5日到台湾，向台湾的公益人司马释宁（司马世宁）先生取公益之经，并邀请司马先生做了一次私人访问。

8.17日，纪慈恩在美新路办公室向20多名晚缘志愿者分享了此次取经之行的感受：临终关怀究竟有多重要、你可以不怕死从而穿越对死亡的恐惧、大陆该如何开展临终关怀服务以及现有的养老服务的改善、介绍全球唯一一家佛教医院——慈济医院和心莲病房（临终病房）等内容。

两地公益行业现状对比引起了志愿者们们的讨论和思考。



晚缘志愿者入门培训



7.21日、8.6日、8.18日和9.21日，晚缘项目进行了4次志愿者的入门培训，共培训了近50位通过招募的晚缘志愿者。新志愿者们先后分别进入长辛店、一福、四季青和康辉基地，其中有12位志愿者则参与了和美夕阳项目。

短暂的入门培训，只是告诉志愿者们一些简单的陪伴服务技巧，更适合每位老人的陪伴则是志愿者们在以后长期的服务中慢慢总结出来的，需要更多的心和爱心。

祝福每位新志愿者和老人结下一段人生中美好的善缘！

机构动态

大朋友到各基地回访访探望小朋友



8.3日、9.21日，先后有近百多位大朋友到白土窑、宣化基地以家访或校访的形式探望各自的小朋友，虽然大小朋友每次谈心的时间并不是很长，每次的交流都意犹未尽，但也正是因着这“不尽兴、不尽情”，才让大小朋友们更盼望下一次的相逢。

每次回访，大朋友项目负责人小蔡都尤为辛苦，事无巨细，事必躬亲。同时也在此感谢在历次回访过程中担任总领队、副领队、各组长、回访“CFO”、信使、主持人的志愿伙伴们，感谢您们的大力支持和帮助！愿我们能共同将美新路走的越来越宽广和平坦！



大朋友寄出新学期第一封信



8月中旬后，大朋友项目白土窑中学基地、宣化县第二中学基地和涞源东团堡中学基地纷纷开学，为了确保小朋友一开学就能收到大朋们的信，看到大朋友对他们新学期的问候和寄语，大朋友项目在各基地开学前一周便将信件寄出，前后寄出的信件达100多封。

相信小朋友们将带着大朋友对他们的祝福走进新学期！

“寻宝猎人”项目讨论会

美新路大朋友项目携手河北省涞源县东团堡中学一起开展“寻宝猎人”项目，实施乡村少年生活技能发展计划，主要通过对当地公共资源的寻找、使用，提高他们及其家庭在当地的生活质量，促进生活便利，同时帮助他们提前熟悉未来可能的工作地点——城市的一些生活细节，缩短他们日后进入城市的跨文化适应过程，减少陌生紧张感和由此带来的与城市的冲突，在活动中学习沟通、团队合作，提高生活技能，为未来的生活打下基础。

8.24日，美新路理事会部分成员和工作人员共同就此项目的开展实施举行了又一次讨论会。主要讨论了两个议题，一是就项目宣讲的物资准备、宣讲内容（基调、主旨、态度）、小朋友甄选、校方关系维护进行了讨论；二是针对“寻宝猎人”项目执行阶段探讨，对最终活动时间的确定、每个人的权责划分、活动具体细节的推敲。

该项目大朋友志愿者培训预计在十一假期后开启，具体实施预定在10月最后一个周末。

机构动态

大朋友志愿者入门培训

9.1日, 9.15日, 9.19日, 大朋友项目三期志愿者入门培训顺利结业, 近50位新大朋友志愿者参加了培训。

特别一提的是9.15日的北京科技大学的专场培训, 这是美新路的大朋友入门培训第一次走出办公室, 走进高校! 愿更多高校能与美新路牵手走在爱的道路上!

新大朋友志愿者们将开启每两周给小朋友寄一次信的心灵之旅, 看似简单的写信、寄信, 但长期坚持行之并不容易。祝福大小朋友们在人生的这一段旅程中都能有所收获!



白土窑基地小朋友甄选

大朋友项目各基地中学已陆续开学, 每个基地又迎来了一批新的小朋友。9月5日, 美新路总干事王琰和大朋友项目负责人小蔡到白土窑基地为初一4个班级200人左右的小朋友做大朋友项目宣讲, 收到经甄选合格小朋友申请表95份。

初一的小朋友受初二和初三小朋友的影响, 对于大朋友项目基本熟知, 孩子们很早就盼望这一天的到来, 也能早早结识一个自己的大朋友, 在项目宣讲过程中, 小朋友们热情提问, 积极填写申请表。

祝福每个小朋友能早日和大朋友携手走在陪伴的道路上!



机构动态

“乒博公益，与你同行” 志愿者乒乓球赛



7月13日，由团市委、市志愿者联合会联合市体育局、北京市体育基金会举办的“让志愿走进生活 健康伴你同行”——2013年北京志愿者组织乒乓球团体邀请赛在北京市朝阳区体育羽毛球馆举行，美新路公益基金会同其他20多家公益机构参加了本次活动。

由美新路的志愿者和工作人员组成的乒乓球代表队身着STIGA（斯帝卡）公司赞助的新款STIGA球衣同其他代表队进行了激烈的比赛，成为了赛场上的一大亮点。在比赛中，美新路代表队所表现出的积极向上、阳光热情的精神面貌，得到了在场领导、观众以及其他参赛机构的一致好评。

比赛之后，美新路代表队进行了团队形象展示，向来参加活动的人员介绍了美新路的两大项目“大朋友”和“晚缘”，美新路总干事王琰还分享了一次最难忘的志愿服务经历以及介绍了一位本团队优秀志愿服务人物。在展示中，美新路吸引了众多的人前来参观和咨询，将美新路机构理念和精神风貌展现给了大家。

通过参加此次活动，北京美新路公益基金会将自己“用爱陪伴生命”的使命和“择爱而行”的理念向更多的人介绍和推广，推动了公益事业的发展。

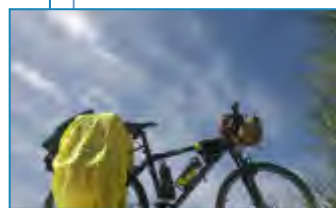
诚挚感谢斯帝卡体育用品公司

每个公益机构的成长和壮大，都离不开一批有社会责任感企业的支持。为了表达斯帝卡（北京）体育用品有限公司对美新路公益基金会乒乓球联赛赞助的感谢，7.19日，美新路公益基金会总干事王琰和晚缘项目负责人饶睿，专程到斯帝卡北京公司总部送上一面锦旗。斯帝卡公司相关负责人表示，作为一家国际知名的乒乓球用品生产商，斯帝卡不仅长期支持中国乒乓球运动，也热心公益，愿意为普及乒乓球运动出力。

也感谢老志愿者南山在此次美新路与斯帝卡公司合作中的帮助和支持，愿越来越多的企业与公益机构携手前行！



笨笨西藏骑行分享会



美新路理事会成员笨笨姐，一直有一个西藏骑行梦，为了梦想的实现，四十多岁的笨笨姐为此付出巨大的努力，进行了长达一年多准备和锻炼。终于在2013年7月初离京开始了西藏骑行之旅，经过一个月独自骑行于8月初返京。

一路上，风雨兼程，笨笨姐无论是身体、精神都收获颇丰。8月25日恰是美乐汇活动时间，归来休整后的笨笨姐在美新路办公室面向10多位志愿者分享了她西藏骑行的感受，展示了一路上美丽的风光，介绍了关于启程准备、搭车、住行等各方面的骑行经验。

机构动态

“快乐公益，我参与”东直门公益广告展



9月1日，“快乐公益，我参与！”东直门大型公益广告展在每天80万人流量的交通枢纽盛大开幕。此次公益广告联展共有7家公益机构参与，包括美新路、爱志愿网、自然大学、大病医保、爱艺文化基金、索玛花基金和大爱清尘，43面灯箱广告，一起传播公益正能量。

特别感谢爱志愿网提供的联展机会，众多公益机构联手将实现公益力量的最强化！

美新路倾听工作坊

8.27日，美新路饶睿为西部阳光基金会的二十多位驻校社工举办倾听工作坊，支持他们在未来的长期驻校工作中通过深入倾听，来更好的陪伴自己与他人。

9.28日，通过在NGO发展交流网发布活动公告，有来自社工事务所、律师事务所、公益基金会、企业、媒体、高校以及美新路志愿者等社会各界人士16人，共聚美新路办公室参加由美新路饶睿主持的倾听工作坊。通过倾听前的准备、如何倾听他人和倾听里的反馈三大部分的内容，共同学习与体会倾听他人和给予反馈的方法。



“爱在海淀之温情暖夕阳”活动美新路获奖

9月27日下午，海淀区志愿者联合会、海淀区团委、海淀区民政局联合在海淀区政府开展“爱在海淀之温情暖夕阳”志愿服务项目对接培训会。本次培训会共有26家养老机构及与其对接的志愿者组织共计60余人参加。会议介绍了“爱在海淀之温情暖夕阳”志愿服务项目背景，总结了项目开展一年来的经验成果，表彰了“我在敬老院志愿服务的日子”征文活动中的优秀征文，敬老院代表和志愿者代表分别交流了工作经验。

四季青敬老院齐淑英书记作为海淀区敬老院代表向参会人员介绍了四季青敬老院在对接志愿服务团队方面的合作方式与管理经验，并多次称赞了美新路晚缘志愿者在敬老服务中的长期付出与努力坚持。

美新路晚缘志愿者徐旋作为海淀区志愿者代表向参会人员介绍了美新路的志愿服务理念和晚缘项目的服务方式，还分享了很多自己在志愿服务中的经验和切实体会以及引发的一些思考，并对四季青敬老院在美新路的长期志愿服务中给予的大力支持表示感谢。

“我在敬老院志愿服务的日子”征文活动从众多投稿中甄选出10篇颁发优秀奖，美新路晚缘志愿者有2篇文章获得优秀奖，分别是张彤的《愿我们常觉醒的活着》和李卓的《爱是永恒》，在此向两位表示祝贺。

通过本次培训，使养老院更加理解了开展志愿服务服务活动的必要性，也让志愿者更加了解敬老院和老人们的实际需求，为今后高效、有序、长期开展“温情暖夕阳”志愿服务项目奠定了基础。



四季青敬老院齐淑英书记在发言

美新路晚缘志愿者徐旋在会上发言



机构动态

【和美夕阳】专题

“和美夕阳”老人谈心活动

7月3日，“和美夕阳”项目老人谈心活动在和义街道东三居委会举行，11位老人来到居委会活动室，说出他们的需求。会后，和义街道民政科干部和美新路项目负责人一同去部分老人家中走访。



“和美夕阳”评估老人情况前测

7月18日上午，北京美新路公益基金会晚缘项目工作人员饶睿、寇维等工作人员到北京市丰台区和义街道，对即将开展“和美夕阳”项目的老人进行了项目评估（前测）。

美新路的工作人员分为两组，在社区工作人员的带领下分别对参加本项目的第一批10位老人进行了走访。访谈的过程中，这些老人对于美新路工作人员的到来非常欢迎，双方都聊得很开心，老人表示对“和美夕阳”这个项目很期待，希望通过参加这个项目能有志愿者在平时陪伴自己，帮自己做一些力所能及的事情，减少自己的孤独感。老人在工作人员离开时依依不舍，希望能有志愿者尽快来陪伴自己。

通过本次走访，和美夕阳项目评估前测非常成功。在此感谢和义街道的社区工作者以及老人对此次项目评估的支持与配合，帮助我们更加深入地了解了现在社区内老人急需陪伴的状况，对之后的项目开展有很大的帮助。

“和美夕阳”第二次社区入户评估

7月30日上午，美新路晚缘工作人员到和义街道对参加“和美夕阳”项目的老人进行了第二次的前测评估，并与街道办的方科长和社区刘主任商讨了第一批志愿者、老人的结对的相关事宜。

美新路工作人员分为三组，在社区工作人员的带领下到老人家里做了简短访谈。社区老人对于美新路工作人员的到来表示很欢迎，并与工作人员聊了关于自己的一些情况和需求，以及对于即将开始的陪伴服务的一些期待。

在对老人走访之后，工作人员回到社区服务站与方科长和刘主任交流了之后活动开展的实际条件、细节和计划。并且根据社区和老人的实际情况，最终确定了第一批服务的老人名单以及第一次结对活动的时间和相关细节。

感谢和义街道工作人员对“和美夕阳”项目的支持和帮助。



“和美夕阳”项目正式签订

9.23日，美新路公益基金会与和义街道社区服务中心正式签订项目合作协议书。

祝福“和美夕阳”项目开展顺利并圆满结束！



机构动态

【和美夕阳】专题

“和美夕阳”项目第一次结对

8月3日，和美夕阳项目在丰台区和义街道东三社区居委会开展了第一次结对活动，10名美新路志愿者、10名社区志愿者和部分老人参加了结对活动。

为了增强志愿者之间的熟悉度，首先进行了“我名我秀”、“风火轮”、“九宫格”、“与你同行”等趣味活动，现场气氛变得十分活跃。活动过后，志愿者们坐在一起沟通交流，分享了各自的感受。尤其是“与你同行”的分享交流，让社区志愿者和青年志愿者之间建立起了信任感和依赖感，对以后项目的实施奠定了良好的感情基础。

在双方志愿者相互认识之后，部分老人到达了现场。美新路志愿者、社区志愿者和老人三方之间进行了交流，志愿者们与老人的交流方式轻松活跃，寻找共同感兴趣的话题，大家脸上也充满了笑容，现场气氛温馨而融洽，老人与志愿者们顺利结对。有些老人因为各种原因没能到结对现场，志愿者们亲自前往入户结对。结对完成后，大家高兴地合影留念。

此次活动共结成了十对陪伴对子，美新路志愿者和社区志愿者两位志愿者共同陪伴一位老人，结对后签署了四方的协议，这也意味着和美夕阳项目的志愿者正式步入陪伴服务老人的阶段。

祝福每一位老人和志愿者在相互的陪伴过程中和和美美，如夕阳般散发出温暖的光芒。



为社区老人发放黄手环项目宣传暨



九月份中国人口福利基金会委托京东为京城老人发送黄手环，一位老人最多只能免费领取两个黄手环，晚缘项目负责人饶睿获此消息后，主动联系京东，介绍了美新路的晚缘项目，京东表示愿意赠送美新路100个黄手环。

9.14日，美新路总干事王琰、饶睿和寇姐到和义社区宣传“和美夕阳”项目，招募志愿者，同时为和义社区老人发黄手环。老人们非常踊跃领取了黄手环，也饶也兴趣地咨询了解和美夕阳项目，更有年轻人当场填写志愿者报名表。

黄手环介绍：黄手环有一个十字标志，这是一个可以翻开的信息存放口，老人将自己的家庭住址，子女电话等重要信息写在纸上，再将纸放入这个存放口里，就可以随身携带自己的个人信息，老人若走失，可以通过黄手环里记录的信息找到回家的路。

晚缘在说

有缘千里来相会

8月3日是和美夕阳结对的日子。

和美夕阳志愿者 魏佳

结对时仍然进行了美新路的传统项目“与你同行”，基本最后结对的正好就是“与你同行”中的一对“盲人”和“聋哑人”，这个环节“盲人”主要是美新路的志愿者，我不知道苏大姐是怎么选中我的，只是感觉到有一双手握住了我，走了一圈之后中间有一段等待的时间，我猜到最后可能要摘下眼罩去分辨谁是陪伴自己的“聋哑人”，所以我跟苏大姐要求“摸一摸”她。结果正如我所料，游戏结束，我们要去寻找谁是一路同行的伙伴，我一下子就找到了苏大姐。

苏大姐比我大了20岁，我俩从说工作、谈家庭、聊孩子，最后我聊起之前服务的大朋友项目，正说得起劲，要结对的老人们来了，我们从二十来个老人的资料中选择了刘素贞老奶奶。刘奶奶今年88岁了，苏大姐说比她自己的妈妈还长一岁，可是却比自己妈妈身体强多了。刘奶奶一直在强调她身体还可以，行动方便，想去哪里都行；老居委会就在她家楼下，原来的主任管她叫妈妈，她有什么事情居委会都会伸把手；她有三个女儿，也会定期来看她……“你们忙，有家庭有孩子，不用来看我，有什么事打电话就行，有活动了，告诉我一声，没啥事儿你们就不用来了……”

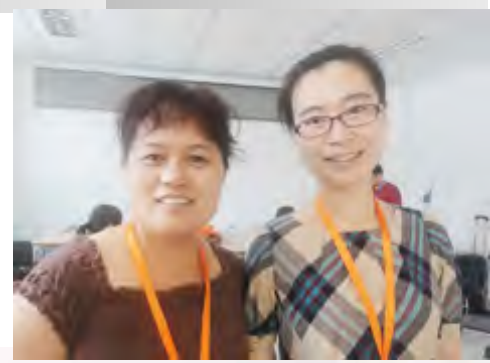
刘奶奶、苏大姐和我聊起奶奶以前的工作和生活，惊讶地发现苏大姐跳槽之前跟老奶奶以前的工作单位都属于二轻局，相似的工作环境让她们的距离更加拉近了，而且刘奶奶是搬迁到和义社区的，她以前住的地方和苏大姐以前住的地方特别近。

我们跟老奶奶商量，每次看她时会提前一天跟她打个电话，不用刻意在家等我们。也许老奶奶怕麻烦我们，也许老奶奶对居委会对家人的照顾比较满意，尽管她觉得志愿者都是好人，但是我想我们服务的频率并不高，时间也只是一次两小时，要让老奶奶感到我们的心意可能需要比较长的一段时间。

看着热情的苏大姐和精神矍铄的刘奶奶，我觉得今天开启了一段特别让人期待的旅途，我们原本是时空上相距甚远的陌生人，却因为这样的陪伴故事结缘，相约一起走下去，唯愿我们能走得开心长久。

编者按：

温婉的魏佳是美新路的老志愿者了，此前是大朋友项目的志愿者，今年又加入了和美夕阳项目成为一名晚缘志愿者。美新路有很多这样的志愿者，一个项目坚持做了多年后，又成为另一个项目的志愿者，长久陪伴一个人的爱之路很难坚持下来，因此特别钦佩这些志愿者们，就这样默默无所求的前行着。这条路虽然难，但大家并不孤单，我们都共同携手走在这条美好的、新的道路上。



记和美夕阳第一次服务



2013-8-17 星期六 晴

和美夕阳志愿者 张晨

今天是难得的周末，可是却比上班时起的还早，是什么事情有这么大的魅力啊？

因为今天是和美夕阳第一次服务，我怀着激动的心情出发了，可是却因为堵车的原因，迟到了几分钟，好在葛老师一直在等我，使我心里踏实了一些。

葛老师带着我们向王奶奶家出发，很顺利的找到目的地，王奶奶很快开门了，热情的把我们招待到屋里，并倒上早就准备好的菊花茶。见到王奶奶并没有太多的拘束，感觉很自然，很亲切。因为葛老师之前就和王奶奶认识，有很多话题可以聊。

王奶奶给我们看电视台采访老年人活动中心，报纸上的王奶奶手举自己亲手剪出的世园会吉祥物的剪纸，笑容满面，我不由的佩服王奶奶的心灵手巧。王奶奶家里到处贴着亲手画的牡丹和自己的剪纸，特别是剪纸，活灵活现，栩栩如生，那些个精美的线条真不知是怎么剪出来的，以后一定要亲眼一睹王奶奶的剪纸手艺。王奶奶说这是跟她母亲学的，当年她母亲手特别巧，剪纸绣花各种针线活织毛衣等等都会，她自己都没有学全。

想想我们这一代人，会这些老手艺的人越来越少了。对于我自己来说，衣服破了能勉强缝上已经很不错了，上大学时还学过织围巾，最后却徒劳无功。时代不同了，我们这一代人，衣服基本上都是买现成的，各种流行款式，各种淘宝网购，款式层出不穷，总能找到满意的。而奶奶她们那一代，衣服都是亲手设计出来，自己亲手做出来，绝无雷同。一朵绣花，一个样式都凝聚着一颗对生活充满希望的追求和热爱的心。

由于王奶奶中午要到女儿那边吃饭，我们就提前告别了王奶奶。王奶奶慈祥而明事理，说出来的好多话都很有哲理，我觉得跟这样一位老人聊天不但轻松，而且很有收获。我想在以后的陪伴中我要多向王奶奶和葛老师学习，同时尽自己最大的努力用心去陪伴王奶奶，给奶奶带来一点开心和快乐。

编者按：

志愿服务并不是单纯的给予和奉献，美新路的志愿服务更是人生旅途中一场心灵的净化与升华。只要您能用心的去感受，志愿者的收获与老人是相同的。



大朋友在说

未完待续

大朋友志愿者 千闻（张超）



我在大朋友项目做志愿者的日子结束了。

因为我的小朋友已经毕业了，我没有了结对的小朋友，回想这两年半的陪伴旅程，我和小朋友一起分享喜悦，分担烦恼，每一封信，都能从文字中感受到小朋友暖暖的关怀，也能看到他在这过程中的成长。小鬼头的机灵，每封信的落款都会是“期待你的回访”，看到后，内心会泛起层层波澜，有对之前回访的不舍留恋，有对现在的焦躁不安，也有对未来的满心期待，五味杂陈掺杂在一起，变成了久久不愿离开的缘由。

努力回想每封信的内容，想想自己都和他说过什么好的建议，都帮他解决了什么烦恼，是否尽到了一名大朋友职责，这样的结束，会给自己一个满意的答复么？到头来，印象最深刻的始终是对第一封信的念念不忘。就像一扇门，关着的时候，我们憧憬门后的炫目景色，内心也有些许的彷徨，却抑制不住好奇心的驱使，迫不及待的推开了那扇门。门后的样子，与其说是如梦似幻的景色，不如说更像是一面知古看今的镜子。镜子里的自己，回到了和小朋友一样大的年龄，满脑袋充满了奇思妙想，会制造出各种各样的麻烦，也会在不经意间给周围的人带来欢乐。会被繁重的作业压得喘不过气，也会在球场上尽情挥洒汗水。这只是初中生活的一个缩影，也是那段时光的全部记忆。

仔细想想，在小朋友面前，我不是一个可以给他任何正确答案的百宝箱，我只是一个陪他一起寻找答案的旅途者。我找到了自己的答案，他也有了自己的解决方法。也许，这就是陪伴的妙不可言。

在择爱而行的道路上，我才刚刚开始。

深刻体会到，陪伴每个小朋友，都会是陪伴自己，没有挑选，全然接受当下，满心欢喜。现在我以“常青藤哥哥”的身份，继续和不同的小朋友通信，这是一个新的开始。没有刻意的追求，没有明确的目的，有的只是享受在每一次通信过程中的心情波动。和小朋友的通信，是写给过去的自己，告诉那时的自己，其实你并不孤单，不必在每次受伤后，都要刻意装着坚强，真正的坚强源于我们的内心富足。为什么现在会有这么多的烦恼，只是因为这是对未来的期待，参杂了一些迷茫在里面。当未来变成了今天，过去那时的困惑，是杞人忧天的累赘，还是自己面对困难前的借口。总是幻想未来是一个美好的自己，恨不得当下就变成未来，是在陪伴的旅途中，让我明白，通往未来的最好方法，就是享受沿途的风景，珍惜当下。

选择了陪伴，就意味着这是一段没有终点旅途，是一段无法轻易割舍的情节，是一个未完待续的故事。

编者按：

正如张超所说：“选择了陪伴，就意味着这是一段没有终点的旅途，是一段无法轻易割舍的情怀，是一个未完待续的故事。”祝福张超！

白土窑，我的第一次回访



大朋友志愿者 裴学利

8月3日，美新路大朋友一行人前往张家口市沽源县白土窑镇回访，这我是第一次去河北省，第一次去回访，第一次家访，第一次见我的小朋友。一切对我来说都是新奇和充满幻想的、兴奋的、快乐的。一路上看看沿途风景，连绵起伏的丘陵地带，蔚蓝的天空，悠悠的白云，旋转的白色大风车，偶尔能看到两匹马，或者骡子，或者驴和还有乡土气息浓郁的民房，和红英姐聊聊天，很是惬意。

当车行驶多一半的路程时，我发现兴奋感渐渐下降了，与之伴随的是疲惫，困顿……到达白土窑时，激动又袭来了。不知是路上消耗了太多体能，还是别的缘故，午饭虽简单但我的胃口很好。吃饱了就给小朋友发了信息说我去学校门口找她，带上给小朋友的东西，我就溜达着出了旅店的门。在路上我有一丝新鲜感，四处看着，信步溜达，毕竟我到了一个我未到过的地方，但心里似乎又有一丝熟悉感。

到了约定地点给小朋友打电话，一会儿一个小女孩带着一个小男孩跑到我的身边，如同对暗号似的我问了句：“你就是王艳敏”，伴随着对方的回答是，我们就算认识了。我随着他们到了小朋友家，看到了她的妈妈，一个热情美丽淳朴的女人。在她家稍坐后便和小朋友到外面打起了羽毛球，休息时去了西面的草场，我们在那里相互拍了照片。再次回到小朋友的家时，已是晚上六点了，这时阿姨在辛勤的做着晚饭，要我留下来吃完饭，晚饭非常丰盛，鸡翅根炖土豆、猪肉炖豆角、糖拌西红柿、酸菜、腌的香菜和韭菜花，炸的糖饼和肉饼。晚饭后我和小朋友分享了我的手机相册、我所喜欢的歌曲、喜欢看的书……时间不知不觉就过去了。

次日启程回京时，我发信息告诉小朋友：“我走了，还会再来！这里非常好！因为有你在！淳朴的民风，热情美丽的阿姨，帅气的弟弟，美丽文雅的你，绿绿的草地，蔚蓝的天空，悠悠的白云，一切的一切是那么自然纯美！再见！白土窑！下次见！祝愿这里的明天更美好！”

写这篇文章前，我刚看了一个纪录片《寻找最美乡村教师---阿力太》，讲述一个内蒙古乡村教师带领自己的四个学生回访的故事，一路上历经坎坷，惊心动魄的路程。我们的回访与其相比天壤之别。

我们是幸福的，幸运的，我们更应感恩，感恩自然给予我们的一切！

编者按：

确实，相比于白土窑的孩子们，我们是幸运的，当我们拥有这份幸运时，更应心怀感恩。每一次相识都是缘分，每一个缘分降临时都更应珍惜。祝福所有的大小朋友们！

爱是永恒

作者：李卓



第一次见到杨奶奶，大概是在去年的这个时候。

当时刚刚加入四季青，第一次看见杨奶奶就感觉是个慈祥的老人，奶奶年岁已高，遇见季节变化，经常呕吐，她也最怕这个，但是没办法。所幸有护工阿姨可以经常陪她去打点滴。天有点冷，见面后，老人家盖着条毯子，半躺在椅子上，扎针的手搭在椅背上。这是一张老人的手，饱经风霜，但是它主人的眼睛却颇有神。

寒暄之后，坐到她身边，不知道为什么，便自然用我的一双手覆到她的这一只粗糙的手上，想帮她暖和暖和。记得谁说过药水很冷，如果没有热水袋焐着，冰冷的药水，尤其是携带着冬季冰冷的寒气，进入血管，人会很难受，何况还是老人？生病是一件让人脆弱的事情，需要身边的人细心的关爱，有时只需要一个眼神，一句软语，或者一个小小的关爱动作。老人家虽已高龄，却一直不肯歇息，每天早上都要早起在院里转上几个小时。我经常想，这也许就缘于我当初那一个小小的动作，缘于这一念善心的萌发乃至相续，有时互相关怀，也许就是那么简单。

奶奶是位老裁缝，虽然年近 80，但眼不花耳不聋。今天早晨坐在床边，还一边纳着鞋底，一边炫耀地跟我说：“我的眼睛是 1.5 哦！”我歪在旁边看着她的书，眼镜片厚得像两片乌云，郁闷地盖在脸上。因为是裁缝，她的衣服都是自己来改有时还帮别人改，加上脾气好，人老实，很多人都喜欢她，护工阿姨都叫声“妈妈”。

有时她一边做点杂活，一边絮絮叨叨回忆自己过去的峥嵘岁月。虽然她念念不舍，在我听来，无论主题还是内涵却大多数都只是贫穷困苦，并且充满了泪水和抹不去的创伤。对于现在的我们来说，很多情节都是很难以理解和承受的，只在类似的影视剧里看到过。爷爷的遗像摆在靠窗的台子上，也是她的床头，遗像是铅笔画成的，朴素但清晰。一个男人从少至老的 60 年，曾经如我一样的嬉笑怒骂，忧伤快乐，时间一到，无论是谁都只剩这一张铅笔涂成的影像。从 20 年前，被静静地框在午后的阳光中和奶奶越来越多的皱纹里。

奶奶刚生下来两个月不到，因为家里贫穷，加上都是女儿，就被送给邻村的人做童养媳。因为天性勤劳，小小年纪就懂得分担大人的辛劳，所以深得婆婆喜爱。不幸，7 岁时，公公去世；14 岁那年，婆婆又得肺病，咳嗽咯血至死。

又一次去服务我问奶奶年轻时的梦想是什么，她说小时候的梦想就是吃饱。我又问没有其他的梦想了？她说没有了，就是想吃饱，有地种，有个好的收成，一家人都有好日子过。然后我又问长大后呢，到了北京以后呢？她说还是这个，不过就是改为能有份工作，能够用自己的双手辛勤工作，自己养活自己。我听了有点不敢相信，你看奶奶的梦想在现在的北京，这个梦



想真的不能冠以“梦想”这两个字。吃饱？对于现在的北京孩子乃至我们，多么不足挂齿的一件事啊！吃饱有什么难的？可是在 70 多年前的中国，这是很多人的梦想；即使在目前，在很多我们见闻觉知暂时触及不到的地方，这依然是很多人的梦想。虽然梦想内容不同，但是向往的心、向往的情，在任何时候都永远是一样的。

14 岁那年对于奶奶来说，是这一辈子最悲伤的一年。那一年，春寒料峭，在婆婆家她成为孤儿；那一年，为了生计，爷爷在村口和她挥泪而别，一个人来了北京；倔强的她差点饿死，被亲生的父亲带回贫穷的家，才躲过了死亡。同样也是她这一辈子最难忘的一年。那一年，她等到麦子成熟，还清了别人的债务；那一年，她买了一只小猪，辛勤喂养，夏天里换了 3 斗 8 担米；那一年，她欣喜异常，逢人便说：叔叔伯伯，你看我家里有米了，我饿不死了！也是从那一年开始，用她自己的话说，她一直好到现在。

接着我问奶奶最开心的事情是什么？她的回答让我很意外，因为她说最开心的事情就是一家人不吵不闹。她和爷爷过了几十年，从来没吵过，即使偶尔忍不住，刚想发点脾气，好脾气的爷爷就会走出去随意晃一圈，稍微躲一会。等看看时间差不多了，就会走转回来，进门就笑眯眯地问：脾气下去了没？然后奶奶就会笑一笑，忙饭菜去了，等一会给爷爷摆好小酒，一家人吃吃喝喝，一顿吵闹就熄灭在一顿温馨的饭菜里。每次奶奶讲到这里，眼睛里就会泛起一丝丝的笑意，怀念爷爷的好脾气，接着叹息他没有福气不能长寿。

后来去有次老人家身体不适，我们准备打道回府临走时，千叮咛万嘱咐，但是当背后的房门关上的那一刹那，当所有声音寂灭的那一刹那，我分明看见：一间偌大的房子，一个将近 80 岁身体不适的老人，孤零零地躺在床上，一个人将要面对午后直至漫漫长夜；即使夜里做了梦，找不到回家的路，在梦里，走在纵横交错的田野之间，焦急万分，却只能惊恐号叫，也没有人将她从迷乱的梦中唤醒，关爱地问上一句，让她的心安宁下来……于是从那时决定，来终结老人家的孤单吧，她还有几年好活呢？她的子女现在都在国外，没时间来陪她。也许他们也只能够是子欲养而亲不待了！直到这次我被老人家的孤单击中，无法自拔。

如果真的要送一件礼物给老人，如果真的要回报一个老人，如果真的要安慰一个老人，那么请陪伴她一起度过人生的最后一程。无论她健康与否，无论她快乐悲伤，真心愿意分享她这份迟暮的孤单，将自己的快乐尽力用孝心的土、关爱的水种在她的心间。

假如说 60 年后的你，是这样地苍老，是这样地无助，是这样地不想老去，你想你会需要什么？一个温馨的微笑，一个温柔的眼神，一个无邪的亲吻？请不要忘记，每一天，给家里的、给身边的每一个年长的人，一个温馨的微笑，一个温柔的眼神。在忙碌即将要开始的无数个清晨，临别时老人一个无邪亲吻，或者一声招呼，让她能够有信心，用一颗苍老的心，在喧嚣的城市边缘，依然幸福地等你回来！

愿我们常觉醒的活着

作者：张彤



我喜欢简单的人，阴谋阳谋什么的最好离我远远的……

在选择朋友这个问题上，我一直处于比较被动的状态。闺蜜说当初刚认识我的时候看我非常不顺眼，时间久了，慢慢了解了才有了现在这样的关系。哥哥曾问我：识人断事靠要么有经验，要么有学识，要么有智商，你说你缺啥？我缺啥？？总觉得有目的性的选择朋友是遇不到至交的。每个人都有优缺点，能够容忍她的缺点，才能成为朋友。可是掏心掏肺的对一个人好就能阻止一个人改变吗……

很怀念那些没心没肺的日子，那束照在青涩笑容上的阳光，那个怎么聊也聊不够的午后。好像好久没有畅快的唱歌大笑了，是什么改变了我们？生命就是一个寓言，世界总是用某种特有的方式让人明白一些秘密。

前些天去看了王奶奶，一位93岁高龄的乐观老太太。听她唠叨些年轻的事，工作、爱情，回忆时她的笑多么美丽，那样轻盈，不惊起谁。细香无意中，随着风过，拂在短墙，丝丝在斜阳前，挂着留恋……

如今，辽远里，灰色的长空中，只剩下回忆和靠着回忆捏出的泥人，栩栩如生的伴在身边。那个她熟悉的人早已远去，唯一的女儿也在6年前因病离世，生活的苦压垮了她瘦弱的身体，但是她的灵魂依然坚韧，她放弃了政府的补助，利用自己的退休金来到了敬老院，一呆就是6年。日夜思念痛苦的折磨，捏泥人成了她唯一排解寂寞的方法。一个个生动逼真的泥人出自于她颤抖苍老的双手和快要哭瞎的眼睛下，也许有人会觉得微不足道，但那却是一个暮年老人的所有寄托。

当我们年轻，跑的越快，越是无法思考我们是否在朝着正确的方向奔跑着。欲望和不满足使我们的幸福感越来越少。回头看看这些老人，生活的艰辛没有打倒她们，孤独寂寞冷吹不散对生命的渴望，我们是否该检讨下自己？我们没有过苦日子，幸福的生活是她们这些老人用生命和热情为我们创造的。可如今我们考虑的却是许多年后能够取得的成就，我们总是习惯站在今天的角度去衡量幸福感和满足感。感谢让我有机会自省的奶奶。

明天是周六，又将去探望陈奶奶，一周没见，还有些许的想念。陈奶奶在养老院已经住了5、6年了，她的右腿大腿以下被截肢换成了铝合金质地的假腿，每到天气不好的时候会疼痛难忍。她的耳朵已经聋了，带着助听器，跟她说话用吼得也常常听不见，所以我陪伴她的方式就是无声的，倾听的。就是这么一位老人，她记住了我，对我有着小小的期盼。

上次去的时候她正在看电视，看到我来很开心的样子，拍拍旁边的位置示意让我坐。我看着她的眼睛问她最近好不好，腿疼了吗，她说她早饭吃了……

陈奶奶的腿不能久坐，我每次去都是陪着她四处遛遛。天气好的时候出去走走，天气不好就只能在楼道里转悠。还像往常一样，我们俩漫步在养老院的长廊中，身边不时有熟悉的面孔路过，跟我们热情的打招呼。陈奶奶的人缘很好，这是我早就知道的。和往常不同的是，遛了一会儿，奶奶突然停了下来，指着旁边的长椅说要过去坐坐，看的出来，她今天的心情很好，好像很想说些什么。果然，没一会她指着窗外的枯树说：“我觉得人其实就像树，枯萎了还不如死掉”。我心里明白，她是又想到过去的事儿了。“以前没有汽车，也没有自行车，去哪儿都凭着我这两条腿，一走走十好几里山路……”这些是我陪伴她到现在她说的最多的话，多到了我倒背如流。

听陈奶奶的诉说，她在北京有2个子女，一儿一女。儿子是做生产的，女儿是医生，。上养老院生活是陈奶奶自愿的，为了不给儿女添麻烦。她在讲孩子们的时候，神情总是满足的、幸福的，看的出来，她爱她们。

希望一上午慢点过去，能让我多陪她溜几圈，多听听她想说的话。希望时间慢点过，能让她的孩子看她的时间多点，思念再多点。

每次走的时候，她总是拄着拐杖送我到楼梯口，怎么劝都不回去，嘴里不停念叨着，再来啊，再来啊。我一定会说，嗯，肯定来，我还没跟您聊够呢，这像是固定模式。虽然她听不见，但我相信她能懂。

很心疼陈奶奶，她的愿望已经变得渺小而卑微，小心翼翼的期待，小心翼翼的期盼……想起了叶先生的话：愿我们常觉醒的活着。



感谢提供稿件的每位志愿者，允许美新路删改他们用心写下的文字。

也欢迎新老志愿者踊跃投稿，共同成长会更加美好。

希望伙伴们把自己的服务心得与身边的亲友分享，让他们感受到长期陪伴志愿服务的美丽。

希望伙伴们能帮助美新路广而招募新志愿者，特别是招募晚缘志愿者。

感谢与祝福所有的志愿者！

美新路季报编辑组

2013年9月30日

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：
hanrong@newpathfound.org
- 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，仅供有缘人分享。