

曾经,我以为自己很了解“爱”这个字眼,那么多歌曲、影视剧、广播中不都在谈论爱吗?哪里有什么特别的?直到半年前,我成为一名义工,走进养老院去陪伴老人时,才恍然大悟,原来自己以前根本不懂爱与陪伴的意义。

每次我将陪伴老人的感悟发在朋友圈,朋友们都称赞有爱心。其实,并不是我多么无私,能够坚持做义工,是因为在服务老人的过程中,受益最大的是自己。

老人像一杯醇厚的茶,那份充满厚度的生命教会我,爱是什么,也让我有机会去反思,到底该怎样过好自己的人生?

16年前,18岁的我来到上海读大学,毕业后工作、结婚、生子,日子就像是碾压着泥路的车轮,一路埋首向前,少有机会回

家看看。只是在心里,我时常牵挂着曾一起生活多年的爷爷。

两年前,89岁高龄的爷爷不当心摔了一跤,没过多久,在我买好回

爱与陪伴

李欣欣

程火车票前一天,他匆匆地走了。没能当面送别最亲人的我啊,那烟尘滚滚的车轮啊,忽地一声巨响,“嘎吱”地刹了车。回望来时路,只有说不出的遗憾与眼泪。这份欠下的爱与陪伴,我何以偿还?从那时起,我就萌生了一个想法,希望有机会尽一份力,帮助更多老人安享晚年。

2017年岁末,通过朋友介绍,我接触到了一个义工团队——上海十方缘老人心灵呵护小组,这里

的义工会去到养老院、社区服务,给老人带去关爱与陪伴。位于虹口的一家老年公寓就是其中一个服务点。每周日,义工们会来到这里,陪伴一些特别需要关心的老人。

那是12月很冷的一天,我和两位义工伙伴一起,去陪伴养老院里一位失智失能的杨爷爷。进入老人的房间后,我看到这位瘦弱的爷爷躺在床上,鼻子上插着管子,全身都不能动弹。我看着杨爷爷,心里涌起一股强烈的悲伤。那一刻我想起自己的爷爷,心里轰的一下,很难受。为了不影响到房间和谐的氛围,我忍住眼泪,悄悄走出房间,站到窗户外平复自己。那是我第一次去陪伴老人,茫然又不知所措。

在那之前,我很少去考虑生、老、病、死这些话题,总觉得衰老是一件离我很遥远的事。然而,在养老院跟老人近距离接触后,我开始思考,既然衰老是人生的必经过程,那当自己处在充满活力的年纪,到底该怎么样生活?

陪伴老人的过程,会触发自己对生命更深的感受与思考。于是,每到周末,我就尽量安排时间去养老院去,和其他的义工伙伴一同为老人服务。

团队很重视义工的成长,有很多关于老人心灵呵护的技术、理念,提供给义工学习。每次陪伴老人的时间是四十分钟,在服务之前,大家会共同学习服务老人的十八条行为规范,比如使用敬语、不能随便动老人物品等。服务之后,义工还要写感悟,相互交流、分享。

记得养老院里有一位90岁的花爷爷,他既不能讲话,也不能动。听护工讲,过去身体好的时候,花爷爷特别爱唱歌,他最爱的歌是《叫我如何不想他》。所以,每次我们都带些经典老歌,或者唱歌给他听。尽管花爷爷无法开口说话,但只要音乐响起,他就显得专注宁静,微微张着嘴,想要跟着旋律一起哼唱。每次服务时间到了,我们就会在花爷爷耳



拿起她的毛线与针。“年纪大了,眼睛不好、脑子也转不过来,织毛衣已经算是力气活了”,母亲说道,至于款式什么的,她也深知赶不上潮流。

今年母亲节前,偶然看到了一场给妈妈做一块“迷你挂毯”的工坊活动,虽然从来没有“征服”过毛线团,但还是毅然地报名参加。谁知道会做成什么样呢,相信自己一定可以为妈妈做一份特别的礼物。

按照约定时间来到课堂上,面前摆放着三四个毛线团还有一些从未见过的工具,虽



室内游乐场 (水彩) 何菲菲

边轻声说,“爷爷,我们爱你。”而他总是很努力地用嘴型,无声地说出“我爱你们”。

老人那份细腻、温暖的情感尽在不言之中,滋润着我们的心田。

在养老院,我遇到了爱唱歌、爱朗诵的语文老师钟奶奶,曾经在医院做护士长、特别为人着想的傅奶奶,承受着病痛折磨

却依然坚强的王奶奶……与老人聊天中,我聆听着他们过去的故事,还有对生命的反力的年纪,到底该怎么样思、对生活的领悟。

老人们一生风雨,走过岁月的春与夏,来到安祥的秋与冬,千帆过后,那份夕阳般的平和与沉淀,深深地触动着我、启发着我。

一晃半年过去了,我在持续的陪伴行动中,成长为一名经验丰富的“老义工”,和其他的义工伙伴共同成长。

有时候,一些老人不大接受义工陪伴,其实背后往往是因为孤独,还有对爱的渴望。有时候,一些老人在聊天中忽然情绪激

动抹眼泪,其实是渴望被理解,被关怀。所以,无论我对面的这位老人表现出什么样的状态,我既不分析,也不评判,只是保持着内心那份喜悦、祥和。这样一来,老人就会感到被理解、被呵护了,他们内心也会有力量,穿越那份孤独或悲伤,感受生命的美好。

陪伴老人越久,我的变化越大,变得容易知足、懂得珍惜,更懂得将爱与陪伴给自己、给家人。

以前,当我和家人有一些冲突或矛盾时,很容易发脾气。但现在,“爱与陪伴”渐渐成了我的生活方式,虽然生活中磕磕碰碰难免,但家人都说我比以前更有耐心,更谦和了。

学会让自己保持一份愉快的心情,在家庭中营造一份和谐的氛围。我想,这就是在陪伴老人过程中,自己得到的最大收获。相信未来,会有更多人加入到服务老人的行动中来。我们每个人都有父母、有祖辈,当“爱与陪伴”成为我们共同的生活方式时,社会、家庭和我们的内心世界,都会变得更和谐、更美好。

你们都来了!

从无人问津到万人齐聚,这条路,我们走了20年……

从虎丘万人曲会到上海万人演唱会,这条路,我们走了400年……

在这个戏曲观众远不可与演唱会观众人数相比的今天,你们自发到来,让这个普通的周末夜晚变得不平凡。

历史会记住这个夜晚,它是由你们造就的,5·18“水磨新调”新昆曲万人演唱会。与其说我们选择了演唱会这一形式,我们选择了“梅奔”这样的场地,不如说昆曲被你们鼓舞着回到了她本该有的大舞台。我们献给音乐总监彭程一株“水草”,它是如此不起眼的一株植物,但是用它打磨的红木家具却内里坚硬,外在润滑,犹如昆曲“水磨调”之韵味。我们愿做一株株“水草”,平凡着我们的平凡,用虔诚和谦卑回到老祖先梦开始的地方。

《朝元歌》一曲致敬我的老师蔡正仁先生,20年前当《白蛇传》里响起萨克斯风的时候,我感受到了老师们的守望和突围之心,他们传承昆曲也创意昆曲。我们和老师不同,但我们和老师必定殊途同归,老师传授了我们赖以生存的手艺,更给了我们精神家园。

你们为何要在5·18来?我们为何要在5·18相聚?昆曲在2001年5月18日成为世界上第一个“非遗”。17年过去了,你们的到来证明了我们还活着,我们不是“遗产”的孩子,希望每年5·18都会听到你们的“生日歌”,那是我们重生的时刻!

《长刀大弓》是400年前绝对的主打歌,是每一代昆曲人的开蒙腔,“舞向未来”的孩子们程式化的身段虽显稚嫩,却让我仿佛看到了我的过去。

良辰美景,赏心乐事。20年,600余场分享会,30万的朋友,我们就是这样乐此不疲地和你们在一起。你们眼中的亮光鼓舞着我们一次次出发,万人演唱会的舞台是我们的,也是你们的。白领、老师、大学生、中学生、小学生、幼儿园的孩子……你们才是“最美杜丽娘”,我+昆曲+你,幻化成,你+昆曲+社会,最后,你们便成了我们……

我们不孤单,艺术家们纷至沓来,向昆曲致敬、向“非遗”致敬。王昊王厂长和你们玩音乐,恣意潇洒。表面的轻松背后是专业和自信,开放的心态造就了这些“可能性”。钱懿的演绎验证了雅俗本应可以共赏,ZERO-G的小伙子们唱响昆曲的刹那,我热泪盈眶,林海的懂得便是我们的值得,常石磊将唱作才情汇入昆曲,黄英让东西方古典音乐隔空相望,高博文之吴韵与昆曲本就是一脉相承,指行者的洒脱里饱含着对传统的敬畏,李泉说来的目的就是向昆曲致敬……

昆曲是什么?是古老的遗存?是悠扬的旋律?是缠绵的故事?是,却不仅仅是。

昆曲是我们触摸生命的一次机会,《春江花月夜》唱给在天堂的父亲听,唱给心中有爱的人听,期许着,穿过生死狭窄的甬道,相爱的人,久别重逢!

情不知所起,一往而深。这是我和昆曲的情缘,希望也是到场的万千观众和昆曲的缘起。我不知道你们为何而来,只知道你们来了,你们就是我孤独旅程中的驿站。

收拾行囊,我们会再次出发。也许此生不会再见面,也许在下个路口又会偶遇。请相信,相见,只为再爱一次……

张军



老梅健身记

袁梅

老梅我出生在一个饥饿年代,从前总是为了肚子犯愁。后来工作了并时常可以挣些稿费时便开始变本加厉地吃吃喝喝,想要把童年的损失找回来。胡吃海塞的结果是怀孕期间得了糖尿病(老梅怀疑自己原来就已经得了,只是因为怀孕才发现了)。

为了孩子,老梅怀孕期的水果变成了黄瓜和西红柿,各种控制饮食和体重,可喜的是儿子出生后长势喜人,可悲的是老梅的糖尿病并没有消失,于是,老梅之后的重要任务之一是和糖尿病作持久战。

刚开始,老梅纠结甚至恐惧,在各种“专家”的讲解中觉得自己成了一个“病人”,各种糖尿病并发症之类的像听一个个恐怖故事,主角就是自己。但是老梅天生就有一种本事,把恐怖故事演成欢乐的故事,为了能和儿子一起快乐走天下,为了完成老梅计划本里那些好玩的事,决心当个励志的人,开始了一轮又一轮的健身功课,将近二十年下来,老梅的糖尿病得到了控制,现如今还是活蹦乱跳的一个欢乐中年大姐。

专家们说治疗糖尿病的主要途径是“迈开腿,管住嘴”。迈开腿对于老梅来说不是难事,因为老梅天生就爱运动,打乒乓、打羽毛球、走路,都是一把好手,每天走上几千步甚至上万步也都是很轻松的事,比较难的是“管住嘴”,老梅是个多么热爱美食的人啊,还热爱做饭,以前有个目标是“行万里路,读万卷书”,再加上一个“吃万种菜”,从前满世界晃悠着找美食,现如今要幡然悔悟真是很难啊。后来老梅想通了一个道理,一个人一生中所吃的食物应该是有一个定量的,老梅之前透支了,现在就该乖乖地还“欠债”,于是试着给自己加个限量,不再像以前那样胡吃海塞,而是适度悠着点,每有“超量”便自觉多加一些运动,以便把自己的血糖控制在适度的范围内。

其实管着管着,习惯了也没那么“馋”了。进入新世纪后,老梅在几位专家的帮助下,开始试着定期“排毒”或是“轻断食”。“排毒”是在一周的时间内,只吃蔬菜和水果,补充纤维素,不吃油、糖、粮食和高蛋白的肉类等,多喝水,这样坚持一周,血糖和体重都有所改善和控制。

“轻断食”则是在周末两天中除了水不再进食其他食品,大量喝水,为的也是将老梅这个“高人”(血糖高、血脂高)稍微向“低”一点转变。这样的方法可将肚子

里的“肥料”(宿便)排出,每次“排毒”一周之后,老梅都有身轻如燕的感觉。

但是说到健康这事,老梅经过多种尝试之后的体会是:最重要的是心情,运动再多,再管嘴,但一旦有一件让你心情沮丧的事情来了,便立马功亏一篑。幸好老梅多年以来一直有一种“寻开心”的本事,加上儿子天生是个开心果,许多时候知难而退不纠结,提得起放得下,于是,老梅的生活就充满阳光了。



扫一扫,关注“夜光杯”

七夕会

记得小时候,妈妈总是喜欢在饭后拿出几团毛线,惬意地织着毛衣,而小小的我最开心的事情就是撑开双手,帮妈妈绕毛线。

长大后,大人们开始教我织毛衣,只可惜天赋不够,连最简单的平针都是一教就忘,对于我而言,织毛衣如“天书”般复杂,其中的原理也始终看不透想不通,“织女”梦碎,在外头满巷子乱跑的本事倒是日益见长。

时光如梭,我从假小子出落成了一位大姑娘,而父母早已退休在家,只是也没再见过母亲

拿起她的毛线与针。“年纪大了,眼睛不好、脑子也转不过来,织毛衣已经算是力气活了”,母亲说道,至于款式什么的,她也深知赶不上潮流。

今年母亲节前,偶然看到了一场给妈妈做一块“迷你挂毯”的工坊活动,虽然从来没有“征服”过毛线团,但还是毅然地报名参加。谁知道会做成什么样呢,相信自己一定可以为妈妈做一份特别的礼物。

按照约定时间来到课堂上,面前摆放着三四个毛线团还有一些从未见过的工具,虽

然材料用的是毛线,但它的制作更像是在“穿针引线”,老师耐心的指导让慌了神的我有了一丝的信心。入门的过程很简单,先将白色的粗线围着框架

迷你挂毯,爱的表达

舒晓程

上绕紧固定,这就是整块挂毯的“根基”。然后找到一个你喜欢的图案,进行排线创作即可。“父爱如山,母爱如水”,脑子里突然蹦出了这样一句话,随后我便决定要制作一座“雪山”,来表达自己对父母的爱意。

莫隐忍“二手烟”

付彪

调查显示,58.9%的人讨厌公共场所吸烟,但真正面对时,60.4%的人选择悄悄走开;22.5%的人默默忍受;13.9%的人偶尔制止吸烟者;只有3.2%的人会主动制止吸烟者。事实上,隐忍和宽容,就是对吸烟者的放任和纵容。

现代文明社会,即使自己欲罢不能,也应懂得“有所为有所不为”的规则意识与边界意识。只有当公众都充分认识到二手烟的严重危害,并辅以像酒驾一样的零容忍,我们向二手烟勇敢说“不”,才会有底气。

我用了最简单易学的方法,就是将一根毛线对折后,以双股线的形式用缝合针挑一压一来回穿梭,呈现出平整的画面。需要注意的是,在边缘绕线时千万不要过于用力,这样会让挂毯两边往里内收,影响美观。

在制作过程中,算好格数,留出中心图案需要的地方,在结束一段绕线时剪掉多余的线头,藏在背后即可,然后换色继续。我自己选择用单股线来进行“雪顶”部分的勾勒,这样让整座雪山更有层次。全部的图案制作完毕后,用多余的

线多对折几次绑在线上打造出流苏感,这招不仅省时省力,更让画面看起来丰富不少。

别看小小的一块挂毯,对于初学者来说制作时间可能会长达3至5个小时,需要十足的耐心。这还远远不够,因为我们只掌握了一种最简单的穿线技巧,而老师三下五除二就用细腻的针法勾勒出了一幅山间梯田美景。将挂毯拿回家后,母亲说:“你又往家里拿这些积灰的东西!”但脸上却带着笑容。父母接受爱的情绪总是内敛的,那就让我们更多地表达吧。

你们是我孤独旅程中的驿站

时尚