

桂城石碛社区开展长者服务项目“关爱生命”计划

长者“回忆录”讲述动人故事

人的一生，是一个五味杂陈的故事。刻骨铭心的故事与珍贵的回忆总是让人动容，无论苦涩或甘甜。但对于高龄长者来说，身体机能的衰老会影响其对自己人生的看法，他们会开始否定自己，会渐渐忘记自己也曾是充满梦想与激情的青年……

为了记录长者的人生经历与其对人生的态度、智慧，帮助他们寻找新的人生意义，获得自我接纳和生活满足感，在“关爱桂城”建设督导委员会的指导下，石碛社区居民委员会与南海区扬帆社会工作服务中心联合开展石碛社区长者服务项目——第三届“关爱生命”计划。

“关爱生命”计划主要运用生命故事的手法，组织社区青少年学生义工，用笔触记录下石碛社区高龄长者的生命故事，帮助长者重新认识自己，肯定自己的生命价值，更好地适应晚年生活。同时，学生还会写下感想，让自己从长者的经历中吸取人生经验，学会欣赏、关爱长者，实现“助人自助”。现在，让我们翻开石碛长者“回忆录”，一起聆听生命故事吧。

徐七妹：用心生活感恩生活

徐七妹婆婆今年80岁，出生于上世纪三十年代平洲普通农民家庭。“我只会写自己的名字。”徐婆婆说，因家境不好，无法供她读书，她从小就要承担起家里劳动的责任。后来，徐婆婆结了婚，更带着孩子们承包了家里所有的耕种活儿。当时生活非常艰苦，饭菜里基本没油，饱一餐饿一餐是常态。

当问及徐婆婆，在动荡的旧中国，有战争、内乱，在这样一个苦不堪言的年代，生活会不会很苦时，徐婆婆却不以为然，平静地说，时代再怎么变化，生活再怎么艰难，只要用健康的身体、良好的心态去对待每一件事，生活就不会太多的苦累。

徐婆婆一直用心生活，她教育下一代也同样抱着这

样的心态。她经常教育孩子们从实际出发，用自己的劳动成果来回馈社会，不做越轨的事情。徐婆婆回忆，孩子小的时候，由于她比较忙，很多时候无法过多关注孩子们。她知道其他小朋友有到田里偷甘蔗的习惯，但坚信自己的孩子没有这样的行为。尤其是听到孩子们得到村长的肯定时，徐婆婆更觉得自己一直的坚持都是值得的。

正是徐婆婆那开朗乐观、正直善良、感恩生活的性格，为她带来了幸福的退休晚年生活，儿孙绕膝，与老伴六十年的风雨同路，幸福无比。徐婆婆总是感恩生活的点滴，感恩生活的苦与甜，感恩她与身边人身体健康康。

学生陈阎欣感想：

徐婆婆是一个知足常乐、常怀感恩之心的长辈。很高兴徐婆婆乐意向我分享她的过去，让我感受到他们一家是如何经历艰辛岁月，建立一个温暖的大家庭的。日子虽苦，但她却没有半句怨言，反而每遇到难题，都会想办法解决，这真的很值得我们学习。人生不过数十载，用心生活、懂得感恩的人，会成为生活的赢家。



“生命故事”计划义工培训。



青少年义工与社区长者合照。

工作人员在回访中把编写完成的生命故事读给长者听。

青少年义工探访社区长者。

陈润添：军旅生活练就坚韧品格

骄傲！”当时，卫生员受到了当地村民的认可和称赞，陈爷爷并因此受到了很多口头奖励。但后来，陈爷爷所在一个师都被裁切，他只得退伍回到石碛。

陈润添爷爷是一个积极又健谈的长者，他一生的经历非常丰富，而参军的岁月让他尤为深刻。陈爷爷自1974年开始参军，接近5年的军旅生涯，锻炼出他坚韧、乐观的品格。

当年，陈爷爷被安排到湖南参军，作为一名哨兵，平均2到3个小时站一次岗。一天站2班，天气暖和还好，到了冬天的时候，下着大雪站岗是非常辛苦的工作，又冷又累。除了当哨兵，陈爷爷还兼做部队的卫生员。陈爷爷很自豪地说：“我为自己能够成为一名卫生员而

退伍后，陈爷爷承包了十几亩的农田，成为了一个实实在在的农民。或许是受到军旅生活的影响，陈爷爷比较能吃苦耐劳，耕田富足。陈爷爷经常教导自己的儿子和孙子，要学会独立自主，无论是读书还是生活，尽力就好。作为父母，他与老伴会尽最大的力量支持。

除了家庭生活外，陈爷爷与当年退伍回来的战友也有联系，并且时不时都会聚会。他清晰地记得，当年到湖南参

军，同一个连队属南海县的就有70多人，石碛就有9人，但是随着年岁的增长，聚会的人数也越来越少了。陈爷爷感叹岁月不饶人，但仍要积极生活。

学生赖秋彤感想：

陈爷爷是一个名副其实的老军人，为人热情、乐观向上。陈爷爷在跟我们讲起他那峥嵘的军旅生活的时候，还不忘勉励我们珍惜生活，珍惜现在来之不易的安稳。我很开心可以了解到以前当兵的情况，了解到老一辈人的生活，这让我懂得了，与军人相比，自己遇到的困难其实没有什么大不了，以后要更加积极地面对。

甘谏：风雨后总会遇见彩虹

今年86岁的甘谏婆婆是土生土长的石碛人，出生于上世纪三十年代石碛西华农民家庭的她，见证了新中国的成长和发展。

当时生活相当艰苦，每天需要到田里劳作，挣工分，拿到粮票肉票才能有米煮饭吃。那时候物资匮乏，甘婆婆的家人每天都只能吃番薯、白粥、稀饭。粮票、肉票、布票就是在那个年代下衍生的，但也因此，大家相互帮衬、积极互助，那个时期也是所有家庭最为团结的时期。

甘婆婆非常独立懂事，小小年纪就懂得织布，那时一匹布可以换取到五斤的大米。另外，甘婆婆还做过挑粪工，

从晚上9点开始工作到第二天11点，一晚能够赚到10工分……尽管如此，家里依旧艰苦，甘婆婆经常乘船过去东平河对岸，领取粥水等食物。

然而，生活总会善待勤奋努力的人。后来实行“分田到户”政策，每个人可以自主生产，农民的生产积极性也提高了。由于甘婆婆会种瓜果蔬菜等，她靠自己辛勤地付出，生活质量也慢慢改善了。

如今甘婆婆和儿子一起住，虽然身体因劳作落下了一些毛病，但她对现在的生活非常满意，每天与街坊邻里聊天，简单又充实。甘婆婆的眼睛不太好，不能出门，

儿子还专门为她买了一台电视，让她可以多听时事。甘婆婆说起此事时非常开心，并且重复提及，说子女都很孝顺，非常幸福。

学生莫泽斌感想：

透过倾听甘婆婆的生命故事，我仿佛看到她一路走来的艰辛，我很佩服她一直以来的坚韧，也欣赏她面对生活的乐观积极。我们要珍惜当下，珍惜身边人。86岁的甘婆婆活得像个年轻人，她并不会奢求太多，刚刚好就是最好，在平凡的生活当中活出了自己的精彩，创造了自己的一片小天地。