

## 1小时聆听计划 关爱长者大型公益活动



扫码加入1小时  
聆听计划公益群



扫码看本次  
活动精彩视频



听老人讲邻里故事，志愿者们深有感触，很是羡慕。

## 志愿聆听之旅 更是修德之旅

聆听志愿者 李秀

早在8月21日，我就参加了“1小时聆听计划”第一次活动，缘分使然，当场就和91岁的高大爷结成对子，开启了自己的志愿聆听之旅。尤其是听了心理专家和晨报记者对该活动过程和作用的讲解后，我真切感受到老人随着年龄增长会有更多的丧失感和失落感，聆听就是真正去关心他们的内心。每一名志愿者的聆听之旅，更多的是把他们当作自己的父母亲人，用善心、孝心修自己德行的心、利人的心、为老服务的心。

第一次和高大爷聊完天，我们离开的时候，老人坐在椅子上朝着我们消失的背影行军礼，我深深感受到了老人强烈的倾诉欲望，更感受到了做聆听志愿服务的重要性，也听到了自己内心的声音，我要坚持下去。

中秋节前夕，作为“1小时聆听计划”的聆听志愿者，我们又来到了一个和谐幸福的“长寿小院”，聆听老人们的点滴生活，感受最深的就是邻里间的和谐相处，互帮互助。我深深地被这种融洽欢乐的氛围感染，内心也感到无比的快乐。我觉得自己没有多做什么，却得到很多。

我的志愿聆听之旅刚刚启程，参加一次活动，长一次见识，做志愿服务，不光要有满腔热情，还要不断学习、慢慢成长。我由衷希望能影响身边更多人，在志愿聆听的路上共同前行，相信每人都做一点点，世界就会改变很多。

# 倾听平凡琐事 讲述邻里真情 “长寿小院”故事多

文/图 记者 马斌 张培  
通讯员 王彩霞

这是一次特殊的聆听，志愿者们聆听的对象不再是某位长者，而是居住在同一个小院的一群高龄老人。这些高龄老人因为长寿，引来社会关注和别人的羡慕。这又是一次出乎意外的倾听，志愿者们本以为会听到老人们聊自己的长寿秘诀，没想到他们说最多的是平凡的生活，话里话外都离不开一起工作几十年、又住同一个小区的老同事和老邻居。



有这么多老邻居，邢桂荣老人认为这是一件幸福的事情。



鞠述芝老人和聆听志愿者聊天。



王阿姨80多岁了，依旧喜欢坐在楼下，边聊天边做针线活。

### 石桌石凳变快乐驿站 老人畅聊幸福生活

张店区东一路和洪沟路路口西南有个小院，院内仅有三栋楼，其中两栋楼建于1978年，还有一栋建于1980年，每栋楼5层，住了150户人家。近日，聆听志愿者们走进这个小院，感受最深的不是破败和老旧，而是温馨。在这里，总有三五成群的老人，围坐在小区石桌旁边，有的拿着软垫坐石凳上，有的干脆拿着马扎，有的坐在自己轮椅上，聆听就这样开始了。

“我算这里面年轻的了，我才79，这些经常在这坐坐的姊妹都80多了，还有几个90多的。”孟阿姨的这句话让聆听志愿者李秀、郭万孝有些惊讶。

作为企业的宿舍楼，这些老人年轻时多是企业普通职工，他们过去是同事，多年来更是邻居。“你今天吃点啥？”“这不买点茄子炖炖，烂糊糊好嚼。”“你这还打针？没好利索？”“没大事，孩子们不放心，让我多打几天。”老人们之间的话题，没有什么主题，东家长西家短，聊的就是每天的生活，没头没尾，想起啥说啥。春夏秋冬，只要天气允许，这里少不了这样的聚会式聊天。

### 为友情放弃换房 道出长寿“秘密”

“有人说钱是万能的，有钱就能享福，我不这么看。”9月11日，通过聆听长寿小院老居民邢桂荣的故事，让聆听志愿者们对长寿有了不一样的理解。70年前，邢桂荣跟着丈夫从济南来到淄博生活，并进入丈夫所在单位的下属企业上班。那时候，挣工资过日子，虽然清苦，但很充实，一家人都很快乐，特别是单位给分了房子后，就没啥愁事了。

每天除了上下班、做家务，邢桂荣说自己最开心的事就是与一个院的老同事聊聊天，有什么不顺心的事，聊着聊着就烟消云散了。这种与老同事老邻居的情感，退休后更加深厚。每天茶余饭后，他们提着板凳就往外跑，为

的就是聚在一起拉拉呱。

“我爱管闲事，邻居家有什么难事，我第一个出来帮忙，平时义务给大伙送报纸，协调邻里矛盾，这样的生活就很幸福。”现在已经88岁的邢桂荣老人坦言，为了跟老同事们在退休后一起玩，一起聊天，她放弃了前些年换大房子的机会。虽然现在说起这个话题仍被孩子们埋怨，但她总能看得开。

受其乐观思想影响，其儿女们约定只要有时间就来母亲这里，既能照顾母亲，又方便一家人话家常，共享天伦之乐。随着年龄的增长，邢桂荣更看重院里老同事们的邻里关系，亲如兄弟姐妹，相处得非常融洽，无论谁家有点事，大家都会主动帮忙。他们说，这就是小院老人长寿的原因之一。

### 期待美好未来 小院的故事还没讲完

当得知很多人称这个小院为“长寿小院”时，老人们的意见出奇地统一——啥长寿小院，没觉出来。“啥长寿秘诀啊？想吃就吃，想喝就喝，但是做啥都得有个度，过了就不行了。”这是92岁的鞠述芝跟聆听志愿者张爱红说的话。

那究竟小院里长寿老人有多少？这些老邻居们如数家珍。“咱从78楼开始数。”因为住时间长了，老人们一般不说楼号，都是说自己习惯的说法。“嗯，一个单元一个单元说，一层一层数。”“我说名字和年龄，你给我数着点。”就这样，四五位老人，把150户人家数了个遍。

90岁到100岁之间，5人；80岁到90岁之间，27人；也就是说80岁以上老人32人。“你说咱数得对不对？”“挨个数了，出去跟儿女住的不算，差不多，反正得30来个人了。”……自己邻居的岁数，大家都熟悉极了。这让聆听志愿者们深深感动着，老人年龄这么大了，聊天时一个事情能说好几遍，但是说起这些老邻居，记性一个比一个好。鞠述芝笑着说，院里的老邻居们整天在一起，好好珍惜新时代的幸福生活，大家相互鼓励，保重身体，期待更加美好的未来。

## “1小时聆听” 公益行动受追捧 期待更多人参与

记者 张万杰 马斌

由本报发起的“1小时聆听计划”关爱长者大型公益活动启动后，在社会各界引起了强烈反响。20多天时间里，我们先后走进了张店石村老年公寓、淄博市社会福利院老年福利服务中心、淄博高新区火炬社区阳光花园、淄博经济开发区北郊养护院等4个地方，让很多老人尽情吐露了心中的话语，从老人的笑容里，我们找到活动的意义。

“年轻人很少能静下心来和老人聊天，渐渐地，老人‘被需求’的感觉就会越来越淡，通过我们的聆听，老人们恢复了活力。”这是一名志愿者自己的感受。“公益活动做一次很容易，但长期坚持则需要大家一起努力，让更多老人被关爱。”志愿者张爱红呼吁。

我们的每一次活动都离不开充满爱心与奉献精神的志愿者，今后活动的扩展必将需要更多人的关注与参与。我们所做的很简单，就是聆听。我们虽然已经迈出了坚实的一步，但我们也清楚地知道，我们服务的范围还有待扩大，服务的频率有待提高，这就需要你积极地参与到志愿聆听服务中来。

家家有老人，人人都会老，尊老敬老是中华民族的传统美德。爱老助老是我们应尽的义务，也是构建和谐社会的重要内容，为此，我们倡议每一个行业，每一个单位和个人从自己做起，尽己所能，关爱每一位老人，欢迎更多公益组织和爱心人士参与到“1小时聆听计划”中来。“赠人玫瑰，手留余香”，有了你的加入，我们的志愿者队伍就多了一份力量。同时，如果你是一位有故事的老人，想与我们的志愿者结对子，希望精彩的过往被“记录”，也可拨打我们的热线(0533)3585000报名参与。