

APRIL

老小孩电子杂志



老小孩社区

目 录

主编寄语	1
老小孩话题.....	3
老小孩 4 月大事记	6
人物专访	8
镜头聚焦	14
老小孩 5 月活动预告	29
博文赏析	32
多彩好声音.....	47

主编寄语

听到你的消息我很高兴

今天听到你要买房子的消息，我才知道你是决定结婚了。是啊，转眼之间已经到了这样的时候，同学们一个一个的结婚，一个一个的有了孩子，许久不曾联络你的人出现或许只是为了借钱，碰面的时候话题自然转向到孩子的教育、婆婆的不好、领导的变态，忽地我们成了多么应付自如的一个社会人。

你所做的工作不一定是你喜欢的，你所娶的人也不一定是你中意的，你所住的房子也不一定是你自己的，所以你觉得很委屈？不由自主选择才是生活的本来面目，这样说很有些悲观主义、唯命运论的成分，在消极中找到让你积极向上的东西，努力下去吧。工作不是你喜欢的，可一起工作的人都是些好家伙；所娶的那个人当初不是你中意的，可她对你体贴入微把家照顾得很好；房子不是自己的，可不用为了房贷苟延残喘。这样换个角度看下来，似乎这样活着也挺不赖，甚至让你感到美滋滋的舒心？这到底是灰暗中的阿 Q 精神，还是困顿中的积极向上？谁也说不清啊。不过，既然你想让自己活得开心一点，还是少思来想去钻牛角尖比较妥当。清明回家的时候，跟弟弟一起去上坟，在爷爷坟墓左右各栽了一株菊花，这样秋天来的时候，他们便可以赏菊花了。当天没有下雨，荠菜开了满地的白花，交织着绿色的叶子在春风中摇摆。对于生活，我不想思考太多，只愿凭着感受

一点点走下去，并且只记住那些好的。希望你在南京开始愉快的婚姻生活，即使房子的贷款要一点点还。事情很多忙到脚不着地的时候，无所事事闲得瞌睡都睡不着的时候，遇到讨厌的人啰啰嗦嗦的时候，碰到喜欢的人紧张得说不出话的时候，想想微风里飘动的柳枝，湖面上静静落下的细雨，湿润泥土中发出的新芽，一切都很好。

主编：大花

编辑：快乐不老翁，紫梦，一舟 1949，险峰，鲁君，董麟，瑞雪也芬芳，奔驰 G7

老小孩话题

本期话题

《旅行社老年旅游服务规范》通过之后.....

话题综述

今年 9 月 1 日开始实施的《旅行社老年旅游服务规范》行业标准日前已由国家旅游局批准并予以公布。《规范》的实施将给老年人出游带来更多保障，老小孩们出行更安全，旅行社也不再敢“骗”我们。但也有不少老小孩觉得有了《规范》约束，想要出去走走会被旅行社拒之门外。《规范》实施后会给您的旅行带来不便吗？话题上线后引起网友们热情参与，撰写博文和跟帖，阅读 1059 次，回帖 21 楼。

观念分享

►赞同《规范》实施

【行行摄摄】 《旅行社老年旅游服务规范》是对老年人的一种保护，体现了尊老、爱老的精神。我也是喜欢旅游的老人，也常常听说老人旅游途中健康状况出现问题的情况，甚至出现来不及返回上海救治的情况。《规范》规定大型老年团体配备医生对老人旅途中的健康起了保障作用，我完全赞同！

【沈永芳】 75 岁以上老人出游要请成年直系家属签字，这一条貌似把老年人拒之门外。实际上让亲人签字，及时让亲人知道你在什么时候，去了什么地方，有什么事体。这只能说是好事，没什么不好。

▶感到《规范》实施有难度

【xrd1945】 这是脱离实际的规定，出发点也许是好的，但是无法实施的。原因如下：1，身体好与坏不一定按年龄划分的。2，随团医生是内科，伤科，还是其他科，没有仪器的医生，又能怎样。3，要家属签名，是推卸责任。4，汽车 2 小时内，那么市内也超过 2 小时了。

▶对《规范》提出建议

【行行摄摄】 至于 75 岁以上老人需家属签字的规定，我有不同的想法：现在老人的健康状况总体上是不断在改善，许多老人年过八旬还热衷旅游，甚至环游世界的也大有人在。为了让旅行社放心，我建议不妨出示医院体检报告提交旅行社作为健康证明。

【虹客】 80 岁以上身体健康的老人，不要拒绝，可出示健康证明，证明不要限于 6 个月，否则一年要两次体检，于身体不利。医院体检证明不要限于三级医院，可放宽至二级。老年人出

游乘火车，不要买慢车，要买动车或高铁，要舒服而不是省钱，慢车的厕所不适合老年人。

【沈永芳】《规范》中增加了许多条文，肯定要增加行程费用，医生的补贴等。建议在价格上能考虑到老年人的养老金普遍不高，能尽可能折价推销。但是，价廉要物美，服务质量和旅游质量丝毫不应该降低。

【晨燕】规范中要求在旅行中增加随团医生，大大增加了旅游的费用。随行医生要全科医生，要熟悉当地的医疗资源，不然出现意外后恐怕应对不及时。建议在主要景点设医生，服务的面更广并能及时送到相对应的医院治疗，这样对游客是不是更好？

【芳草花园】要在团友中强调整体观念，人多的话可以分成几个小组，临时确定一个或二个组长，同时安排年纪较轻的小老人注意关心年纪稍大的。



>>> [点击查看本期话题讨论的内容](#)

老小孩 4 月大事记

>>> “学智能手机，做网宣达人” 项目组拜访市委宣传部网宣办、市通信管理局，收到两部委领导的支持与赞赏。

由中共上海市委老干部局牵头主办的“学智能手机，做网宣达人”活动自开展以来在全市十六个区县的老干部中赢得了良好的反响，科技助老志愿者的工作受到了老干部们的一致好评。为推动这项工作的深入开展，四月里，项目组分别拜访了市委宣传部网宣办、市通信管理局，两部委的主要领导对此项目表示赞赏和支持。五月下旬，市委老干部局将牵头多个部委共同召开项目推进会，将把项目推广至全市区县、大口党委、大型央企老干部中，进一步推进老干部学习智能手机，发挥正能量作用。

>>> 吴含章主任应乐创社邀请，做“梦想与坚持”主题演讲

上海科技助老服务中心吴含章主任应乐创社邀请，在上海和北京分别举办了分享会“梦想与坚持——吴含章和他的老小孩们”。分享会上，来自老龄各个领域的学者、投资者、创业者、服务者与吴含章主任进行了深入的交流和沟通。

>>> 河南人民广播电台老年频率会晤吴含章主任

河南人民广播电台老年频率主创人员日前来公益新天地拜访了吴含章主任，双方就老龄社区的建设，老年活动的组织，广播与网络的互动等话题进行了探讨，并期待双方的合作共赢。

>>>老小孩社区碰撞中华慈善总会

吴含章主任日前前往中华慈善总会拜访，双方就创新为老服务大赛及老小孩网络社区等项目进行了交流沟通。

>>>科技助老总队志愿者专业化培训拉开序幕

上海市科技助老志愿者总队对“新扶老上网”计划的志愿者进行首轮培训，拉开了总队今年志愿者专业化管理的序幕。上海市科技助老志愿者总队今年将组建专业委员会，让志愿者工作更加专业。

>>>老小孩聚乐部活动品牌化初见端倪

老小孩聚乐部本月组织了“与专家面对面”、“走进交响乐”、“周四会客厅”等系列活动，这是聚乐部活动品牌化建设的开始。聚乐部将把更多优质资源与品牌活动对接，让老小孩们玩得开心，学得带劲。

人物专访

吴含章主任在 2016 老小孩社区建设委成立大会上的讲话



摄于 2016 老小孩社区建设委员会成立大会上

今天是老小孩网络社区 2016 年社区建设委的成立大会。我希望今年的老小孩社区有一些革命性的变化。在此，我想从老小孩社区建设的角度谈谈我对今年社区建设委工作的理解和看法。

我觉得老小孩网络社区的建设工作总体要把握四大原则：

一是突出老小孩社区的互联网特点。 我们的社区不同于实体社区，我们老小孩是互联网社区，这是我们的根本所在，如果我们脱离了互联网的思维建设社区，我们就丧失了老小孩存在的价值。政府对实体社区建设的投入很大，老年人的活动室、日间照料中心等硬件设备齐全，同时对于老年兴趣社团、老年协会的支持力度也很大，有场

地有资金。我们要用心去把老小孩互联网社区做成一个受实体社区欢迎的，成为实体社区补充的，提升实体社区品质的平台。

二是要把我们的公益活动和服务产品化。我们现在做的大多数事情是在完成项目，项目结束后的延伸性和持续性考虑的并不多。如何把我们的公益项目变成公益产品，能够持续不断去帮助老年人，影响老年人，这是我们今年工作要把握的大原则。关于老小孩应该提供怎样的公益产品，我在此多说几句。我觉得我们的公益产品要有人性的关怀、情感的呵护和创新的惊喜。我们的公益产品要尊重老年人的心理特征、生理特征和生活习惯。不能因为我们是科技助老，所以只讲新科技新应用，而忽略老年人本身的各种特性和习惯。经常有老人说，手机死机了，不敢用了。这就是老年人对科技产品缺乏安全感，我们在设计产品的时候就必须有方案去要打消老人顾虑，提升他们的安全感。老年人还有一个特点就是怀旧，我们的各类产品在时尚的基础上，也要结合传统，在那些传统佳节里，组织老年人一起来分享他们儿时的传统，一起来重温那些有味道的习俗，通过新媒体的传播还能影响到年轻人，这样的产品就非常值得去开发。我们给老年人设计公益产品或者给社区设计公益产品都要给对方惊喜的，变化带来的惊喜、新奇带来的惊喜、有所获带来的惊喜。我期待老小孩的公益产品是有特色、有价值、有生命力的。

三是我们的公益产品要有价值。这样的价值体现在两个方面，一是受益者愿意花钱购买。我们经常组织一些免费的活动，开一些免费的讲座。老年人无论在实体社区里还是在老小孩网络社区里享受的都

是“免费的午餐”。免费后对活动的要求，对服务的要求也就免了，好不好都是免费，不利于提高我们的产品品质。免费的活动或服务参与人数多，那是表面繁荣，带给老人的又有多少真实的收获呢？今年，我们要提升我们公益产品的质量，要适当收费来审视在老年人眼中我们的公益产品有多少价值。产品的价值体现在的第二方面是老年人的满意度。花钱购买了服务或参加了活动，老年人就会对此有期待有要求，事后的满意度反馈才是真实的，意见才是中肯的。老小孩们的满意程度是今年衡量我们公益产品的主要指标。

四是我们社区建设工作要有示范性。老小孩网络社区的建设本身就是有创新意义的，运营的模式、典型的人物、创新的活动等都是具备了示范性潜质的。我希望我们做的事情是能够影响老年人的生活，是能够补充现有的养老体系，是能够推进老龄产业发展的。所以我们要不断调研、总结，不断开放我们的社区资源，不断创新我们的运营理念和方法，使得老小孩品牌在老年人群中口碑、在老龄行业中都影响力。

接下来谈谈今年我们三个组织要做什么？

首先是聚乐部，主要抓三方面工作，一方面是管理要成系统，这个管理是指会员管理，六合院管理和群组管理。首先从技术上要进行支撑，能通过数据采集和分析，为我们的聚乐部管理提供便利。其次从组织架构上优化，会员-六合院-群组体系的建设，让会员个人有归属感，促进六合院能跟实体社区结合，体现群组的百花齐放特色。第

二个方面是日常活动要成系列。我建议，我们老小孩的活动可以形成五大系列：圆梦舞台、特色沙龙、怡养学院、快乐出行、高雅殿堂。首先是圆梦舞台，周周演、月月演、运动会等形式把老小孩的文体舞台搞得红红火火，让老小孩们有充分展示的舞台。第二是兴趣沙龙，沙龙是一个有主题的交流会，小资的地方、一杯咖啡，共同聊一个感兴趣的话题。这种沙龙的模式，我觉得是很能体现出我们的文化气息的。第三是怡养学院，在这里让老年人能学到东西，邀请老龄、健康等各方面的专家来给老小孩讲课，老小孩里面有一技之长或者有不一样养老方式的老同志也能站上讲台与大家分享。第四是快乐出行，也就是我们的公益游，公益游要成为一个非常好的产品能够去影响更多的老年人。第五是高雅的殿堂，小瓶子现在在做的让老小孩走进上海交响乐团就是很好的尝试，让老小孩走进高雅的殿堂，去跟大师接触，开拓眼界，陶冶情操。第三方面是大型活动成品牌。每年老小孩都要举办一到两个有影响力的活动，全市性的活动乃至全国性的活动，做出有影响力来，而且能一届届办下去。

第二，科技助老志愿者总队。我们的志愿者队伍一定要更加专业化的。今年要重点建设三支专业志愿者团队：老小孩讲师团、老小孩文传委（编辑、音画、好声音）、老小孩健康促进组。我希望今年真正打磨出精品的老小孩志愿者团队。

老小孩的公益项目一定要走可持续发展和品牌化道路。以前我们做的“科技温暖空巢”、“聚焦视障”等项目虽然得了好多的奖，我还不认为这是我们的公益产品，因为我们现在项目做完了也就结束

了，没有走可持续发展之路。我们今年要重点打造两个品牌项目：一个是新扶老上网计划，它可以复制到各个领域的，复制到社区就是学习智能手机的项目，复制到老干部群体就是老干部网宣达人项目，关注到特殊老人就是我们关爱失独或温暖空巢项目。这些项目的模式就是一个：智能手机培训—组建六合院—参与社区工作，这三个方面都是流程化的，可复制的。第二个项目是创新为老服务大赛，这个项目是要不断做下去的。今年志愿者总队要把这两个项目做精做实。



第三是老小孩养老合作社，今年我们花一年的时间来做试点，以核心志愿者作为今年的养老合作社试点成员。今年我们的养老合作社要做模式的探讨和服务的探索。方式还是互助合作、消费合作、项目合作三大块，还是要以产品为核心，组建合作社的专业团队，一个个合作去洽谈，一个个产品来开发，围绕三大合作形成老小孩养老合作社的基础服务、增值服务、高端服务。说实在话，今年养老合作社的起步非常重要，挑战很大，但是试点出效果了，将是一个非常创新的模式，其价值很有想象空间。

最后谈谈对社区建设委的要求。第一是团结，一个团结的团队才是有力量的团队；第二是行动力，我觉得老小孩的公益行动力还不够，在工作推进中还存在着问题。行动是能解决问题的最好方式，我们要用行动来证明老小孩的能力；最后就是创新，我不能要求我们每一位老人都有创新力，但是，我希望我们的每一位年轻人都要有创新力，不要走老路，一定要用创新的方式去做事情。这是我对今年老小孩社区建设委员会的要求：做一个团结的团队，做一个务实行动的团队，做一个创新的团队。

空间站老师曾经说：今天我们在老小孩做事，明天我们在老小孩养老。我希望通过我们的努力，让我们老小孩的晚年生活更加精彩，谢谢大家！



老小孩新LOGO的创意灵感源自于象征着互联网的字母“Q”，变形成为六彩叶子组成的风车。旋转的“风车”寓意着万物生生不息，“叶子”代表了老小孩的生命力。六彩颜色：绿色代表健康、柠檬黄代表活力、橙色代表宽厚、粉红色代表快乐、靛蓝色代表睿智、天空蓝代表自由，这是“老小孩”倡导的“成功老年”的最好诠释。整体图标像似照相机的帘门，一合一开中记录了老小孩们快乐生活。标志整体简洁、明快，灵动中充裕着时尚气息！

镜头聚焦

镜头一

摄影/一舟 1949



3月31日，2016老小孩社区建设委员会成立仪式在公益新天地7号楼举行，部分委员参加了会议。吴含章主任为新一届建设委15名委员颁发了聘书，并就老小孩社区的改革原则、建设委的建制和运作，以及对建设委成员的要求等作了重要讲话。

镜头二

摄影/大花



4月7日，新扶老上网计划志愿者培训会在公益新天地4号楼举办，志愿者总队长江流水老师以及16名志愿者参加。志愿者总队秘书长佳佳主持培训，在讲解了项目的意义、教学的内容后，还对各位志愿者老师提出了“会教、能教、善教”等具体要求。

镜头三

摄影/云石



4月11日，由老小孩聚乐部组织的“老小孩茶道知识讲座”，在小木桥路天乙茶艺广场举行，近30名老小孩参加了讲座。天乙茶艺广场的谢春蘭老师重点介绍了绿茶（龙井）的种类和选择，以及详细讲解了泡茶、喝茶等有关知识，使与会者受益匪浅。

镜头四

摄影/王勤



4月12日，在黄浦区老年大学课堂上，来自曲阳医院疼痛科的副主任医师刘丽丽，为大家带来了一场生动的关于腰痛的专题讲座。老小孩们带着多年病痛的困惑以及诊断报告前来，无论久治未愈，还是尚未就医，都在现场都得到了刘主任的细心检查和建议。

镜头五

摄影/海棉



4月中下旬，由“为您服务”栏目和“老小孩”网站组织的富春两日公益游活动，吸引了300名老年朋友参加。网站事先作了踩点和缜密安排，在领队的带领下，间隔时日，分成三批，游览了鹤山公园、龙门古镇、九霄碧云洞、逍遥岩岭湖、荻浦花海等景点。（文/瑞雪也芬芳）

镜头六

摄影/一舟 1949



4月21日，静安区图书馆三楼多功能厅座无虚席，知名女性问题专家、作家、讲演家林华女士应邀做客“涵芬讲坛”，以“独自愉悦——迷人的读书生活”为题作了一场精彩的讲演。不少“老小孩”网友远道赶来，饶有兴趣地聆听了这场阅读讲座。

镜头七

摄影/鱼在游



4月21日，恰逢每月一次“老小孩”观看公益电影时间。曲阳图书馆放映厅，40多位网友与影迷聚在一起，欣赏一部曾荣获1995年奥斯卡最佳影片奖等6项大奖的美国电影《阿甘正传》。一位弱智少年福利甘茁壮成长的励志故事，深深感染了大家。

镜头八

摄影/云石



4月21日，由老小孩聚乐部组织、中富国邦支持的“老小孩圆梦舞台·戏曲圆梦”演出在闸北区北站街道活动中心举行。喜爱戏曲的老小孩化上戏装，穿上戏服，圆了自己的舞台梦。活动中戏曲群苑的越剧折子戏演出与圆梦老小孩交织，场面新颖有趣。

镜头九

摄影/大花



4月22日，新扶老上网计划开班仪式在新闻路1911弄三义坊社区活动中心举行。老小孩项目负责人郑佳佳就项目的宗旨、流程、教学内容和教学成果考核作了详细说明，志愿者宁宁老师对学习提出了要求，另根据学员对智能手机掌握的基本情况作了分组。这是新扶老上网计划入驻静安寺街道的首个社区，具有重要意义。

镜头十

摄影/险峰



4月23日，“朗诵者”沙龙启动仪式在浦东图书馆举行，100多名“为您服务”听友、老小孩网友和10余名视障读者参加。市朗诵艺术委员会委员、语言文字工作者协会理事唐婷婷作了莎翁作品的精彩演讲，并对老小孩“好声音”成员的现场朗诵作了讲评和指导。

镜头十一

摄影/云石



4月26日下午老小孩聚乐部组织近百名网友参观上海交响乐团音乐厅，在馆内讲解员的带领解说下，老小孩们对音乐厅的结构、建筑工艺有了进一步了解，先后参观了演艺厅、主厅、艺术长廊，与古典音乐殿堂来了一次亲密接触。

镜头十二

摄影/一益



4月26日，为您服务圆梦沙龙第七次线下活动，携手携手上海交通大学医学院附属同仁医院中医科、上海市“科技助老”志愿者总队，邀请同仁医院中医科主任陈越博士举办中医讲座。围绕“悦玩中医”的主题，花茶、香囊、中医外治、中医针灸及义诊的体验活动收到大家的一致好评。

镜头十三

摄影/小徐



“周四会客厅：跟着老外学口语”在4月28日下午温馨展开。老小孩的六名网友与来自瑞典、巴西、韩国的三位留学生进行了趣味十足的语言学习，围绕“问好”，老年人教老外上海话，老外叫老年人英语口语。

镜头十四

摄影/大花



“我要跟着老小孩学智能手机啦”，4月29日上午，新扶老上网计划入驻静安寺街道愚谷村社区开班仪式在愚园路500号静安区社会组织服务中心的活动室展开。开班当日介绍了项目内容、学习重点、学习目标、志愿者老师与学员结对。愚谷村居委相关领导出席开班仪式。

镜头十五

摄影/大花



4月29日下午，三义坊学员来到愚园路500号静安区社会组织服务中心的活动室参加了“新扶老上网”三义坊社区的首次学习课。来自老小孩社区的好好赵、宁宁等老师进行了现场教学，当日课程围绕手机的基本功能，如拍照、美化图片、删除图片、查找照片等展开，大家拿着手机为它的小秘密惊喜不已。

老小孩 5 月活动预告

上海市科技助老志愿者总队将召开志愿者年度大会，推出积分时间管理制度，成立专业委员会，并聘请一批专家作为顾问参与志愿者团队及能力建设。

由老小孩聚乐部承办的重阳歌会将在五月举行筹备会，这是老小孩聚乐部首次承办全市性的大型活动。

五月底，由市委老干部局等牵头，由上海科技助老服务中心、上海市科技助老志愿者总队等承办的“学智能手机，做网宣达人”活动将举行推进会。

【与专家面对面】还记得 4 月，我们兢兢业业带病前来的刘丽丽主任吗，本月，她将继续做客“与专家面对面”，和我们一同分享“你真的了解颈椎病吗”。>>>[活动详情敬请关注老小孩社区首页](#)

【周四下午茶】5 月 5 日 13:30，《嘿，我的钱袋》系列邀请中国银行徐汇区分行的讲师为大家讲讲《真假人民币》，掌握小技巧，轻松免上当。>>>[报名请点击这里](#)

【手机摄影】我们都爱拍拍拍，老小孩聚乐部拟在 5 月发起老小孩手

机摄影大赛,具体参赛办法、大赛主题、评选等内容,敬请期待。>>>

[活动详情敬请关注老小孩社区首页](#)

【一起看电影】5月老小孩一起看电影活动带你重温经典《叶塞尼亚》,26日下午在曲阳路574号曲阳图书馆三楼放映厅,本活动为老小孩持卡会员特色活动。>>>[报名点击这里](#)

【老小孩话题】由“老小孩社区”和广播“为您服务”节目共同推出的“老小孩话题”已与广大的网友及听众见面,我们每月推出一个话题,欢迎大家参与讨论及分享。欢迎进入论坛,参加5月的话题讨论《我的母亲》。>>>[点击这里参与话题讨论](#)

【寻找爱分享的老小孩】无论你热爱演讲,还是你有自己的才艺,还是你有自己的养生经、绝活经、旅游经……站上我们的分享台,你就是主角,我们寻找这样的你。请将你个人的专长发送站内短信到“老小孩聚乐部”。舞台已为你准备就绪,就等你来。>>>[活动详情敬请关注老小孩社区首页](#)

【糖尿病食疗控糖第二期活动】还记得去年的糖尿病食疗活动么?第二期老小孩糖尿病食疗控糖活动将在5月与大家见面。具体活动详情,敬请关注老小孩社区网站活动管家版块及老小孩社区微信公众号。>>>[活动详情敬请关注老小孩社区首页](#)

【新扶老上网计划静安寺街道报名】上海科技助老服务中心为社区老人特别设计的公益项目，通过就近组建 6 人学习小组，志愿者结对辅导，配合学习手册、讲课视频，开展智能手机学习活动，及团队互助活动。 >>> [报名点击这里](#)



5月1日 劳动节
5月4日 青年节
5月5日 立夏
5月8日 母亲节
5月12日 护士节
5月18日 博物馆日
5月20日 小满

田家少闲月，
五月人倍忙。
夜来南风起，
小麦覆陇黄。

人人都爱五月天，
期待与你相逢。

老小孩社区
2015-5-1

博文赏析

怀念在天堂里的父母亲

文/Chuchang

父亲和母亲两个人苦一辈子，把我们兄弟姊妹几个带大，可他们自己没享过一天福，就早早进了天堂。作为儿女，我们现在唯一能做的就是清明节去看看父母的坟地，扫扫墓，在心里给父母说几句话。可我远离家乡，就连清明节去扫墓都不容易做到。这么些年，幸亏妹妹操心，年年清明节都去给父母扫墓，今年又是妹妹和妹夫两人特意从长沙赶回去，给父母扫墓。



父亲是1960年春天去世的，不能说是饿死的，但确实是因为没有饭吃，严重营养不良，得了浮肿病

后去世的。为了不让我因此影响学习，母亲和几位叔叔商量后，没有把父亲去世的事立即告诉我。那年暑假，为挣钱读书，我没有回家，参加勤工俭学，在一个工厂里打土方。这样，直到八月中旬，表兄来找我，我才知道父亲已不在人间，早在几个月前就进了天堂。表兄是我姨妈的孩子，他的父亲也是在那年春天得了浮肿病后去世的。

父亲自己只读过三年书，我是家里长子，他寄希望于我，按我们那里的说法，他是指望我将来能“读出书来，离开农村”。因此，他早早就把我送进学校念书。1956年我考上初中，父亲特别高兴，他有时甚至见到不认识的人也告诉人家，说：“我儿子考上中学了。”当年，我们村有5个人同时考上邵阳市循程中学，我年龄最小，父亲一定是在为他自己的儿子小小年纪就进了中学读书而感到自豪吧。家离学校70多里，没有车，得一步一步地走到学校去。那次，别的家长都没有去送孩子，是父亲一个人带着我们5个人一起走到学校去报到的。可惜，父亲的命不好，他连儿子考上大学的喜悦都没能分享到，就早早离开了我们。

父亲去世后，家里就靠母亲一人在生产队出工，养活全家，把我们兄弟姊妹几个拉扯大，实属不易。



母亲一辈子受苦受累，但她从不在别人面前叫苦。记得，在我读小学5年级时，家里起火，把前面那间屋（我们叫它灶屋，也就是做饭、吃饭的地方）烧了，损失了不少粮食。这样，第二年三四月份家里就没饭吃了，我们整整吃了一个礼拜山上的野果。到外面，别人问吃了饭没有，母亲总是回答：“吃了饭。”她告诉我们也这样说。在

农村，那时候大家都不容易，母亲只在万不得已的时候才会向亲戚朋友开口，借点粮食、借点钱来维持家里的生活。听母亲说，我小时候有一天饿得头都抬不起来了，母亲就向人借了一升米，煮了一点饭。我吃了饭后，就告诉母亲说：“娘，我又活了。”（在我们老家，管妈妈叫娘）

母亲总是把家里收拾得干干净净，衣服再破再旧，她也总是把它缝补得整整齐齐，洗干净后才让我们穿。我念高中时没有钱做新衣服，



母亲就从一个姨那里要了一件已经穿过多年的旧花衣裳，染黑了给我穿。就这件女式衣服，我一直穿到高中毕业。平时，家

里不管遇到多大困难，都得母亲一个人顶着。她有时也暗暗地流泪，但都背着我们，以免我们跟着她伤心。白玉和我在内蒙工作时，母亲又从湖南老家赶到内蒙来照顾孙子孙女。她老人家从未出过远门，在那零下二十多度的地方去受冻，还天天吃玉米面，真是苦了她老人家。1975年，母亲回到老家，一年后就离开了我们。她老人家一辈子吃了那么多苦，把我们带大，还要帮忙照顾孙子孙女，一点福都没享着就走了，我们连报答的机会都没有，这是我一生最大的遗憾。

祝愿父母亲在天堂里天天开心快乐！

编辑点评

四月是春风化雨万物回暖的季节，也是扫墓踏青感怀故人的时节。因病早早去世的父亲，一生吃苦耐劳的母亲，虽已远离自己多年，每到清明思念涌上心头，白首老者依旧是父母的心头宝，依然想念着自己的双亲啊。 >>>[点击查看作者原文](#)



《
阆门即事
》
张继

耕夫召募逐楼船，
春草青青万顷田。
试上吴门窥郡郭，
清明几处有新烟。

因为书

文/思者无虑

因为书
就有了阅读
因为阅读
就有了梦想
因为梦想
人生才会充实
因为充实
生命所以精彩

因为书
我认识了她
因为书
我牵手了她
因为书
充实了我的生活
因为书
丰富了我的人生

因为书

我读懂了她

因为书

她依恋着我

因为书

我如饥似渴吸允

因为书

她甘愿终身相随

因为书

读出了我们共同的爱好

因为书

读出了我们共同的心声

因为书

读出了我们共同的心愿

因为书

读出了我们共同的追求

她把我

当作《新华字典》

虽不深邃

却可以享用终身

我把她

当作枕边书

虽不厚重

却天天相伴

这些缘起

都是因为书

爱人的书

爱书的人

彼此融合在一起

风雨相守

甘苦自怡

编辑点评

因为书收获一段珍贵的感情，因为书悟出人生的真谛，应了中国那句古话，书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。4·23 世界读书日，你读书了吗？你身边有读书的人么？你的子女读书么？ >>>[点击链接](#)

[查看作者原文](#)



文人作文，农人掘锄，本是平常的，若照相之际，文人偏要装做粗人，玩什么“荷锄带笠图”；农夫则在柳下捧一本书，装作“深柳读书图”之类，就要令人肉麻。

——鲁迅

4·23 世界读书日

七嘴八舌闲话敬老卡

文/ 春的韵律

这几天，上海 65 岁及以上的老年人可以申领第二代上海市敬老卡了，大多数老人都拥护这项新政策，并从心底感谢党和政府对老年人的关心爱护。我们全家人坐在一起聊天，说着说着，就很自然地聊到了这件喜事。

大家七嘴八舌回忆起，大约 2007 年吧，上海 70 岁及以上的老年人可以凭敬老卡免费乘坐公交车了，这是一件敬老惠老的大实事，受到了老年人的普遍欢迎。实施一段时间后，出现了一些问题。首先是



不少老人，因为年老体衰，身体欠佳，免费乘坐公交车的敬老卡无法享受或很少享受，对这部分老人来说，基本没有得到政府的优惠，这显然有失公

平，有悖于普惠 70 岁及以上老人的初衷。我老母亲就因身体欠佳，很少用到老人卡，但她从无怨言。其次是媒体曾报道，部分子女冒用敬老卡逃票，甚至被抓以后还振振有词：“我长辈身体不好，他不用就给我用！”“我帮老长辈配药，自然用他的卡！”……据公交部门不完全统计，利用敬老卡逃票还数量不小。这部分贪小的人，侵占的韵律是社会给老年人的公共福利。另外，因上海是特大型城市，交通

本身就是一个大难题，老年人的免费乘车也在一定程度上加剧了此矛盾。让上班一族以及公交部门都颇有怨言。

大家一致认为，相比之下，这次的新敬老卡至少有三大进步。首先是老年人综合津贴的惠老举措更加公平，不管身体情况如何，只要到年龄，都能切切实实地享受到相应的优惠，而且是年龄越大，优惠越大，鼓励老年人健康快乐地生活，更有利于营造全社会敬老惠老的氛围。

其次敬老卡的发放延伸到 65 至 69 岁的老年人，优惠范围扩大。另外优惠力度加大，综合津贴的具体标准初定为：65 至 69 岁，每月



75 元；70 至 79 岁，每月 150 元；80 至 89 岁，每月 180 元；90 至 99 岁，每月 350 元；100 岁及以上，每月 600 元。

我们在报纸上看到相关部门的统计，以前“高龄老人营养补贴”和“70 岁以上老年人免费乘车”两项政策的覆盖人群约 170 万人，每年市财政补贴为 8.5 亿元，而实行“老年综合津贴制度”后，受益人群将扩大至 270 万人，每年所需的财政补贴将超过 45 亿元。受益老年人增加 100 万，政府投入增加 36.5 万，这可不是一个小数目。我们得出结论：“老年综合津贴”，将切实提高全市老年人的福利水平，让老年人共享经济发展的成果；扩大老年人的受益面，同时如何

使用让老年人自主决定，这是对老年人权益的最大尊重；另外更好地体现了老年人福利均等化。

我老母亲已年近九旬，在家里威望最高，最后一锤定音，高兴地对大家说：“党和政府真关心我们老年人，老年人福利一年比一年好，真要好好感谢党和政府！”我马上接口：“妈，那你要加倍努力，养好身体，健康快乐，争取活到100岁，好拿更多的津贴！”全家人都哈哈大笑。我老母亲笑着一本正经地对大家说：“解放前，青壮年都养不活自己，老人像棵草；现在老人像个宝。人啊，要知恩图报，要知足常乐！”我们都点头称是：感恩知足康乐多，牢骚太盛伤身心啊。

编辑点评

如文末所说“感恩知足康乐多，牢骚太盛伤身心”，老年综合津贴的颁布已成定局，有人笑着称好，有人皱着眉头难免嘀咕，您呐，还是去更换敬老卡，等着领津贴吧。 >>>[点击查看作者原文](#)

一次愉快的旅行

文/ 富翁

九天的旅程游览了旧金山的市政府、渔人码头，和弗雷斯诺小镇，拉斯维加斯的赌场、老街夜游，大峡谷，以及洛杉矶的环球影城、中国戏院，圣地亚哥的军港。除去旅途，当了七天美国人。对我们这些少有出境机会的老一代小市民来说是当了一回“刘姥姥”。

我们这一批 14 个人的小团队组成人员，既不是“土豪”也不是“土鳖”，只能属中国土地上的一些小鱼虾，除二对小夫妻外，大都是退休不久的低龄老人。其中有一位 76 岁曾经赴朝参战的老兵由女婿陪同，来还他的一个心愿：在他有生之年要看看美国、要看看台湾。和我们一起度过十几个小时的飞行，不远万里来到美利坚。

这次长途旅行，给我的深刻印象是：“美帝国主义”的人民很文明也很友好；其次是当局的社会管理“游戏有规则”，秩序良好。只是美国的膳食，让我们许多土虾们很不习惯，也是深深的印象。

①以前听说，外国的汽车在马路上会主动停下让行人。到美国亲身体会了一下，眼见为实。一般每辆车开到路口总会停车 4 秒钟，一是礼让行人，



二是观察避让横向行驶的车辆。在道口没有抢道现象，也没有警察监督。

电梯口非常有秩序，争先恐后的只有我们自己人；当地人看到你着急，他们会主动示意让你先行。

由此，我想到我们上海的南京路，如果也是这样礼让的话，不管是车是人，那将会是寸步难行，哪年哪月才能到得了家啊？这就是我们的国情了。



② 早就耳闻，美国的拉斯维加斯是世界闻名的赌城，是西方社会情、色、黄、赌的代表地。但恰恰是我们行程中地方治安最好的地方。在酒店住宿，

没有小姐敲门、没有骚扰电话，电视节目没有色情，马路上没有拉客的。经了解，这个城市有自己的一套法规，法律允许赌博，允许暴露演出，可以合法观看，但是严禁嫖娼。嫖娼必须离开城区，否则会遭逮捕。这是出乎我们预想的地方。

③ 在国内时听说，中国人到西方会遭到鄙视。我们一路遇到的美国人民，和我们国内老百姓一样很淳朴。当我们在影城寄包柜前遇到困难时，当我们到商店购物碰到语言障碍时，周围人都会乐意帮助

你。在国内，我们有时习惯于“有困难，找警察”，在美国很难在街上见到一个警察，但据说有报案的话，警察很快就会到场。

街头有许多卖艺杂耍的摊位，但没见占道卖商品的摊位和跨门经营，同时也没见到美国“城管”。



看到有黑人警察，有黑人海关关员，黑人管理人员同白人一起工作。似乎没有人种歧视，那么，有的只是对不文明行为的鄙视吧。



④ 美国市场的膳食价格比我们要贵，一次自助餐或盒饭从 7-11 美元，主菜肴多是鸡肉和牛肉，蔬菜都是生食的，也有海鲜。但是其他生活类商品普遍比国内

便宜，如服饰、皮革制品、保健品、鞋类。不能理解的是：有些中国产品，经过长途运输，加上管理费、关税，到了美国市场却比国内卖得还便宜。

当然，我们所能看到的只是美利坚合众国的一个地区，只是表面的走马观花，看不到它内在的弊病和阴暗面，概括不了大象的全身。仅旅游而言，是一次愉快的旅行！

编辑点评

笔者寥寥数语勾勒出一个文明有礼的美利坚，似乎与国内主流媒体宣传的校园枪击、种族歧视等大相径庭。虽是走马观花的九日之行，却是令人心身愉悦的一趟旅程。 >>>[点击查看作者原文](#)



👉老小孩美国 16 日圆梦之旅，火热报名中。（8 月 26 日 出发）

多彩好声音

老树也有春天

提到春天，人们自然会想到百花争艳，也会联想到青春年少。但您是否想到，老树也有春天？它长出的新枝嫩芽，追求新生，追求超越，追求多彩，就像老人“对生命的长度与宽度始终保持着不懈的追求。”本期展示的 10 篇博文，有 5 篇是关于从现实中得到的感悟，包括从老树“点点新芽上看到了人的生命之花不仅能延期凋谢，而且会青春回归”的《老树也有春天》；有 2 篇是回忆往事的，一篇写城里具有代表性的石库门房子，另一篇写乡下老屋后的小河，生活条件虽然已是今非昔比，但现在却时时眷恋着童年生活过的地方；游记有 2 篇：国外的，叙述神秘而令人向往的以色列；本地的，介绍位于黄浦江上游的韩湘水博园；还有 1 篇读起来朗朗上口的散文诗《真想去看看你》。

>>> [欢迎点击链接倾听由“为您服务老小孩好声音”录制的有声读物第 41 期](#)



庄佩（左）、高仁
在“朗读者”沙龙启动仪式上朗诵



关注我们



扫一扫
关注老小孩微信



扫一扫
下载“老小孩App”



@老小孩网站
@科技助老

联系方式

地址：上海市黄浦区普育西路105号(公益新天地)5号楼202室

邮编：200234

电话：021-64323922

网址：www.oldkids.cn