

September

老小孩电子杂志



老小孩社区

目 录

主编寄语	1
老小孩话题	2
老小孩 9 月大事记	5
人物专访	7
镜头聚焦	12
老小孩 10 月活动预告	27
博文赏析	29
月光中的思念	29
老小孩安吉欢乐旅居（体验篇）	34
献给一位曾经的老师	39
开博得两乐	42
多彩好声音	47

主编寄语

秋味

最近接连而来的台风，带来了雨水，风，落叶，降温，秋的气息。原本翠绿的竹子变得有些暗淡稀疏，池塘里的荷花败尽干枯的荷梗擎着萎缩的荷叶，石榴在树上裂开了嘴，柿子变得深红逐渐透明。万事万物都循着自然的节奏，或成熟，或凋零。再过几天菊花就要开了，登高，赏菊，吃螃蟹，喝黄酒，这些似乎才是中国人的秋天。悲秋伤春固然是种情绪的表现方式，但这悲这伤并不是一种内心深处的难过，而是顺应自然有感而发的一种忧愁，我们或许会叹息一支荷花的凋零，一朵流云的飞散，却也因为一畦稻子满穗，一树柿子变红而欣喜。师法自然，以悟无穷。

主编：大花

编辑：快乐不老翁，险峰，鲁君，董麟，瑞雪也芬芳，奔驰 G7

特邀编辑：一益

老小孩话题

本期话题

说说中秋节

话题综述

农历八月十五是我国传统中秋佳节，今年中秋节正好是阳历九月十五，也是难得的双十五，是合家团圆赏月，吃月饼，赏桂的日子。由于台风莫兰蒂的影响，大雨使得上海市民失去赏月机会。你对中秋节如何理解？如何让中秋传统节日传承下去？哪一次的中秋节最让你难忘？本期话题上线后受到大家热情参与，撰写博文和跟帖，阅读698次，回帖21楼。

观念分享

>>>记忆中的中秋让人难忘

【夏龙福】回想小时候盼望中秋节到来，能有很多东西吃，除了月饼、毛豆、芋艿、生梨、鸭子等，一边吃，一边赏月谈家常。一家人基本到齐的景况，让人无比快乐！

【云舒】中秋节是我国传统的三大佳节之一，中秋佳节月儿圆，中秋佳节人团圆。我记得在小的时候，每到中秋节的夜晚，皓月当空时，

母亲会在院中摆上香案，献上月饼和各种水果，那时候我们最期待的是敬完月宫娘娘后分水果给我们吃。

【小弟来呐】在我的记忆中，只有圆的才是月饼。中秋节吃月饼，是中华民俗传统之一，过了中秋，月饼就不是月饼啦，叫“大饼”。

【悠悠然然】令我难忘的中秋是 1982 年的 10 月 1 日，恰逢阴历八月十五，即国庆节与中秋节重叠于一天。我和闺蜜们从上海乘飞机带月饼来到杭州。傍晚，在美丽的西子湖畔觅得一块空地，席地而坐，静候月亮升起。当黑夜降临，天空上月亮高挂繁星点点呈现时，我们真是好兴奋，品月饼赏皓月，为自己的小小创意颇有几分得意呢。那些年，旅游尚未成风尚，私人坐飞机旅游更是寥寥。

>>> **对传统中秋佳节的理解**

【沪上人家】中秋节不是简单地吃吃喝喝，而更应该的是传承历史风俗文化的内涵。

【鱼在游】中秋节就是团圆节，亲人们热热闹闹地聚在一起，吃鸭子，吃芋艿，吃毛豆，联络感情，饭后乘凉看月亮，吃月饼，不亦乐乎。

【同一】中秋节除了古人留给我们嫦娥奔月的美丽传说，文人墨客则会赋诗以抒情怀。而民俗中常见以合家相聚一起赏月为欢，上桌食品各地虽然略有不同，但月饼、鸭子、芋艿、毛豆、花生等物都是备下的，那老酒自然也不可少了。

【强华】中秋节吃月饼这在以前是人人喜欢的美食主角。其实真正中秋节的意义在于团圆俩字。月饼的寓意口彩就是团圆，就是家人团团圆圆。“团圆”是我们的古文学家老子“道法自然”的产物，是中华民族特有的文化价值理念。追求团圆就不仅仅是一种现实的需要，还是人的一种心理需要。

【木石前盟】中秋就是阖家团聚的佳节，也是主妇们忙碌的一天，虽说可以上饭店，但少了浓浓的家庭气氛。离家的游子们，这天也是倍思亲。

[>>> 点击这里查看本期话题讨论的内容](#)



老小孩 9 月大事记

>>>9 月 6 日—9 日 九九公益日

在腾讯公益的九九公益日上，由上海科技助老服务中心发起的“桔色陪伴”项目在三天内获得了 6032 人的支持，连同配捐共获得 337198.33 元捐款。这是上海科技助老服务中心首次参与腾讯公益日，首次用互联网的方式募集项目经费。老小孩们在三天的九九公益日中的鼎力支持是我们获得好成绩的最大因素，充分体现了老小孩这个大家庭的凝聚力和温暖。

>>>9 月 12 日 九九关爱网正式加入上海科技助老服务中心

经上海市老年基金会批复同意，九九关爱网正式由上海科技助老服务中心管理运营，上海的两大老年网站汇聚在上海科技助老服务中心旗下。九九关爱网重新启航仪式暨网友座谈会同期举行。

>>>9 月 13 日 重阳歌会决赛在贺绿汀音乐厅举办

由上海市老年基金会主办，上海科技助老服务中心等承办的重阳歌会在贺绿汀音乐厅完美收官。为期近三个月的重阳歌会已经成为了沪上老年人的音乐盛会，其水准堪比专业，另众多专业评委赞叹不已。本届重阳歌会引入了网络直播、网络投票、微信传播等新媒体运作方式，让上海老年人的合唱风采传播的更广，让更多人为老年人的精彩而喝彩。

>>>9月18日—23日 重阳节全天大放送摄制组拍摄老小孩专题片

为庆祝九九重阳节，由上海市老龄工作委员会、上海市老年基金会等主办，上海广播电视台承办的九九重阳电视大放送栏目日前在公益新天地等取景，拍摄老小孩专题片。专题片将在重阳节（10月9日）的艺术人文频道播放，同时也将在重阳晚会上播放。

>>>9月23日 重阳辰山牵手行活动举办

由上海市老年基金会主办，上海科技助老服务中心承办的“重阳辰山牵手行”活动在上海辰山植物园举办。以“让空巢老人过一个有陪伴的重阳节”为主题的牵手行活动吸引了两百余位老年人参与。上海市老年基金会领导为老年人送上了重阳礼包，祝福每一位老年人都有一个精彩的晚年。

>>>9月29日 重阳晚会在上海大剧院举办

一年一度的重阳晚会在上海大剧院举办，今年的重阳晚会以“我在你身边”为主题，凸显了陪伴的意义。晚会上播放的老小孩专题片展现了在网络平台上相互陪伴的一群老小孩的风采。

精彩不停歇

人物专访

编者按：由上海科技助老服务中心在腾讯“九九公益日”发起的“桔色陪伴”项目在三天内获得了 6032 人的支持，连同配捐共获得 337198.33 元捐款。短短三天内取得这样的好成绩，与广大老小孩网友的鼎力支持是分不开的。因而本期电子杂志人物专访决定采访在本次互联网公益中获得“一起捐”个人第一名的云石老师。

指端牵手：九九公益凝聚爱心

——访公益日劝募大使云石老师

文/一益

笔者受老小孩电子杂志主编的委派，在近期对云石老师进行了采访。我与云石老师是偶然相识的。那天，我去老小孩网站开会，正好在四号轻轨曹杨车站遇上他，初见其人，并不知其名。我们很有兴致地聊着，才知眼前这位坦诚友好、直言快语的热心人，就是老小孩社区资深摄影爱好者云石老师。这次正好采访他，彼此之间的亲切恳谈，增进了感情，又是一次相互交流和学习好时机。

“一个人捐出 100 元诚可贵，但如果有 100 人每人捐出 1 元，点燃大家对公益事业的热情之火，这个世界的改变不是一个人做了很多，而是大多数做了一点点。”老小孩社区的云石老师参与腾讯“九九公益日——邀您一起爱”的活动时，他动情地写下了发自肺腑的感言。

云石老师是老小孩社区的资深摄影爱好者，他的摄影作品深受老小孩和他的同伴喜爱和好评。这次捐募活动，他的粉丝和老伙伴汇聚爱心，每一个微小的力量，凝注了浓浓地深情厚谊。在9月7、8、9这三天之内，由上海科技助老服务中心发起的“桔色陪伴公益行动”共获得6032人次337198.33元的捐款。在这令人欢欣鼓舞的数字后面，同这些热心公益活动的志愿者的积极踊跃有着密切的联系。云石老师与他的142位伙伴“邀您一起献爱心”，共筹得捐款2619.87元，在九九公益日活动中荣获“个人一起捐”第一名。

「温暖情谊汇聚暖流」

9月2日“九九公益日”劝募活动的动员会上，云石老师被授予“亲善劝募大使”称号，并领取了证书，网站的这一举措也激励了志愿者们参与的热情与信心。腾讯公益通过自身产品和平台的优势，联合众多合作伙伴的力量，以前所未有的规模，连接受助人、捐助人、公益组织等数亿用户，通过移动化支付、社交化场景和趣味化互动，唤起全民关心、参与公益的热情，打造“邀你一起爱”大家投入的超级公益日。我们传递着爱心，内心奔流暖暖情谊。

9月7日，今年“九九公益日”进入爱心劝募实战的第一天。云石老师已经作好了充分准备，早早动员他的知青团队和亲朋好友一起参与。我与云石老师交谈时，他反复强调说到“人脉”。我们无论做任何事情，特别是做社会公益，需要的不就是人脉么！人脉可以带给你全新的经验和知识。在某种意义上说：人脉就是钱脉。云石老师同他的知青战友，那是十几年岁月磨砺的难忘交情。他们当年十六、十

七岁，就在一起集体生活，那种关怀、那般爱护、那样帮助、那个情深，共同谱写生命当中日日夜夜激动情怀的凯歌。他们多年养成的一个习惯：凡是遇到一个人有什么事，大家就会自觉聚集在一起，纵然再大的困难也要帮忙解决。这次九九公益日募捐，当云石老师在他的手机微信群留言：“希望战友们的支持。”指端牵手的情感，不一会儿汇聚成强大的爱心力量。有一位远在贵州山区支教的知青好友，虽说已经六十多岁，但朋友之情，战友之谊，热心公益依然可见，他看到手机微信群云石老师的消息，马上“指尖行动”进行捐款，献上自己的一片爱心。

云石老师充满爱心、热心和善心，平日就喜欢在自己生活的居委会帮忙协助。他利用平日掌握的摄影技艺，结交了相当多的朋友。当大家知道他是劝募大使时，这些摄影朋友纷纷捐款，有的十几元，有的几十元，有的上百元。他们以当下最为有效方式：运用人人指端掌控的智能手机，以快捷、便利、灵活又快乐的方式投入这项公益活动。

一个、两个、三个……，云石老师“一起捐”的人数在不断上升，最后是 142 位知青战友、亲友和同伴参加。云石老师同我说，其实还有好些伙伴得到消息后，也准备投入，可惜错过了捐款的日期。以此“99 公益日”为契机，让爱与信任的种子播撒，倡导更多人参与公益，聚微爱，成浩瀚。

「克服 困难 展现 爱心」

感谢有您，一路同行，腾讯公益“一起捐”，进行了三天。老年人学用智能手机方兴未艾，发微信、上 QQ、传消息，热情高涨，运

用得当。但对于大多数老年人来说最大的困难就是绑定银行卡。我们身边的世界并不完美，但它一直在改变。改变，当然是从自己身边做起。我们只有提高警惕，做好自我防范，才好掌握和运用。目前，移动化支付操作技能不断更新和改变。云石老师身边的同伴们，开动脑筋，出谋划策。

有些年迈的老人自己不会操作，就主动打电话告诉女儿，让自己的孩子帮忙捐款献爱心；有些老人绑定不了银行卡，不可进行微信支付，于是发红包给他们最信任的云石老师，让他操作完成。云石老师对这些热心的老年人都一一记在心上，并在“一起捐—腾讯公益”的留言当中注明捐款人，让他们的爱心展现。

「爱心路上你我相帮」

云石老师每每谈到这里，他深有感触的说：从来不是少数人做了很多，而是每个人都做了一点点。

我与云石老师交谈了好些时间，他多次谈及他的爱人，是她的努力、帮忙和协助，才得以圆满完成整个流程的操作。在腾讯公益“一起捐”这三天时间里，云石老师那么多好友捐募，忙得他一下子腾不出手来进行划拨。云石老师那些朋友夺目的捐款数字，就在他爱人手中展示开来，温暖人心。

公益捐款，只是表达爱的一种方式。一段温暖的语音、一个友善的眼神、一次真诚的微笑，都在云石老师的微信群里不断展现，那是抚慰人心、充满爱心的力量。他们通过“一起捐”，定制自己的筹款目标，发挥个人影响力在朋友圈、微信群等社群内劝募，公益行为变

得更加真实、友好和快乐。

当下智能手机的日益普及，“指尖公益”的全民热潮正在迅速拓展，我们每一个微小的行为都会带来生活急速改变。指尖关联最为真诚的友好，为公益项目而牵手前行。很多时候，我们需要社会广泛的关爱与友善。

云石老师和他们身边的热心人，就用这样一双手温暖的手，连结和展现生命当中最为感动人心的平凡与实在。

“一个人捐出 100 元诚可贵，
但如果有 100 人每人捐出 1 元，
点燃大家对公益事业的热情之火，
这个世界的改变不是一个人
做了很多，而是大多数
做了一点点。”——云石



>>> [点击这里阅读作者撰写的原文](#)

镜头聚焦

镜头一

摄影/小张



9月1日，老小孩西藏圆梦团来到鸣沙山，看到美丽的沙漠绿洲——月牙泉。在广阔的沙漠中，大家拍下创意集体照，9位男老师，21位女老师分别穿上阿拉伯装束分组拍摄集体照。

镜头二

摄影/拍拍



9月2日,为了让更多老人参与到这次互联网募捐行动中来,在公益新天地举行了“九九公益日”的劝募活动,详细解析了如何发动、如何通过微信捐款,并对劝募大使授予了荣誉证书。(上海科技助老服务中心在本届“99 公益日”中发起了题为“桔色陪伴公益行动”的专业活动,包括三个子项目:重阳辰山千叟宴、万名老伙伴科技互助、这一刻为老人而创新。)

镜头三

摄影/毛毛



9月5日，老小孩新疆游，看到禾木的美丽日出，白杨挺立在清晨的蓝天下，远山绵延起伏，一旁的河水哗哗地流着，撞击到凸出的石块上泛起白色的浪花。不少团友一大早便相约起床，欣赏禾木的美丽日出。

镜头四

摄影/一益



9月5号，老小孩旅居第一站：安吉6日行，顺利出发。这次旅居养老首发团共分两批，第一批二十位旅友，住宿在一福山庄；第二批十七位旅友，住宿在以勒农庄。大家到达目的地，首先安顿好房间。稍作休息后，总领队冬季恋歌、一福山庄领队一益、以勒农庄领队阿木林召开随团人员见面介绍会。

镜头五

摄影/大花



9月6日,老小孩网站志愿者总队为感谢各团队志愿者在各志愿岗位上的付出,组织大家桐乡亲和源休闲一日游。上午从人民广场集合,抵达桐乡亲和源后先后参观了当地的医院、社区活动中心及亲和源住宅区,随后在桐乡植物园略作游览后返程回上海。

镜头六

摄影/木子星



9月8日，三义坊社区的智能手机第二班又开班了！经过包阿姨的组织、动员、牵线搭桥，来自老小孩社区的志愿者老师与三义坊社区的新一批学员再次结对，共同学习智能手机。

镜头七

摄影/大花



9月9日，老小孩聚乐部组织众网友，共同参观世博会沙特馆参观（月亮船），本馆将在今年关闭。大家在馆内体验了炫酷的4D视觉体验后，顺着螺旋形的步道来到天台，眺望浦江美景，纷纷照片留念。

镜头八

摄影/一舟 1949



9月12日，九九关爱网重新启航仪式，下午在公益新天地四号楼多功能厅举行，上海市科技助老服务中心领导、工作人员和近50名“九九”网友欢聚一堂，共同见证这一老年公益事业的盛事。吴含章、王国杰、一舟同时按下电子启动球，标志着九九关爱网正式由老小孩社区托管。随后举行了商讨下一步举措的座谈会。

镜头九

摄影/小张



9月13日，老小孩新疆游红军三团来到博斯腾湖（俗称西海）坐快艇，这里的芦苇荡跟沙家浜不同，可远眺天山山脉。在博斯腾湖宽阔的水面上，老小孩们坐在快艇内疾驰而过，欣赏速度与湖景带来的别样体验。

镜头十

摄影/大花



9月13日，2016九九关爱重阳歌会，上午在汾阳路20号上海音乐学院激烈上演，37支合唱队参与了本届歌会的决赛。本届歌会由上海科技助老服务中心等单位承办，上海市老年基金会主办，决赛分社区组和综合组两组进行，分别评出三等奖、二等奖、一等奖及最聚人气奖、最佳组织奖。

镜头十一

摄影/小张



9月18日，老小孩中秋旅行秀，经过悉心的排练演习，来自老小孩的各网友以团体或个人的形式表演了一个个生动有趣的节目，为本次中秋联欢晚会留下了温馨的回忆。

镜头十二

摄影/大花



9月18日，为展示老年精神面貌，凸显晚年生活风采，上海电视台来到老小孩社区拍摄重阳佳节期间相关视频花絮，来自老小孩文传、公益游、街舞社等团体的老年志愿者们配合节目录制人员，在镜头前展示了最真实的自我。该视频将于29日晚在上海大剧院重阳晚会进行播放。

镜头十三

摄影/云石



9月20日，《我们的足迹——北大荒小屋影像集》首发式暨北大荒小屋五周年庆典，下午在打浦桥社区文化中心举行，上海科技助老服务中心主任吴含章、上海知青历史文化研究会副会长马琳及知青代表、老小孩各群组代表 200 多人参加了庆典。马琳、吴含章为新书揭幕，并向知青代表和各群组代表赠书。

镜头十四

摄影/大花



9月22日，由老小孩社区和小东门街道组织的健康专题讲座，上午在乔家路居委举行，来自虹口区曲阳医院疼痛科的刘医生为大家带来“关节痛的认识与防治策略”的知识，帮助大家更好地了解自身的健康。

镜头十五

摄影/大花



9月23日，重阳辰山牵手行活动上午在上海辰山植物园举行，本次活动由上海科技助老服务中心携手辰山植物园等单位承办，上海市老年基金会主办，以“陪伴”为主题，旨在让空巢老人过一个有陪伴的重阳节。

老小孩 10 月活动预告

>>> “活力老小孩杯” 秋季手机摄影主题赛

比赛内容：手机摄影，分享美景

比赛时间：10 月 1 日-30 日

指定主题：丰收

主题流程：10 月 1-30 日作品征集

11 月 1 日-10 日 作品集中展示及专家评审

11 月 15 日 颁奖及获奖作品点评

参赛规则：

- 1、参赛作品必须为手机拍摄作品
- 2、请在规定时间内，至指定地点拍摄——公益新天地园区
- 3、作品请发送给“老小孩社区”微信的公众号，并为照片留下取名，并留下本人联系方式，具体格式为“照片名+手机品牌+姓名+手机号”，例如“美丽的一角+华为+李二毛+135xxxxxxx”，每人限交作品 3 份
- 4、作品统一交由专业评审团评审
- 5、我们奖评选一二三等奖及最具人气奖，丰厚奖品等着你

△具体活动详情，敬请关注老小孩社区网站 www.oldkids.cn，或者老小孩社区
微信公众号 [oldkids-cn](#)

>>>老小孩欢乐合唱团秋季班招生啦

热爱歌唱的老小孩们，我们合唱团秋季班开班啦。只要你身体健康，并且热爱音乐都可以来报名。我们有豪华的专家指导：上海歌剧院歌剧团副教授唐群老师是我们艺术总监，姜海老师是我们的指挥。我们有更多的演出机会：你可以和我们一起登上“重阳歌会”等全市性的舞台。所以赶紧报名吧：请致电 64323988，并登记您的姓名，电话，我们将尽快通知集体面试的时间。

老小孩合唱团招新简章

- 1、开班日期：11月3日
- 2、上课时间：每周四上午10点-12点（共10节课）
- 3、上课地点：普育西路105号4号楼
- 4、收费标准：200元/人/学期，不少于10次的排练/训练次数（教材费40元另收）
- 5、缴费时间：10月10-20日工作日时间，地点普育西路105号5号楼101室
- 6、招收对象：身体健康、热爱音乐的中老年朋友。
- 7、年龄范围：50岁以上。本市范围内居住者。
- 8、培训排练：气、声、字、腔、情为主的高中低各声部的合唱发声训练与合唱排练；结合音乐理论知识与视唱练耳等专业化培训指导。
- 9、报名电话：64323988

△具体活动详情，敬请关注老小孩社区网站 www.OLDKIDS.cn，或者老小孩社区微信公众号 [oldkids-cn](https://www.OLDKIDS.cn)

博文赏析

月光中的思念

文/还童

每当月亮圆了的时候，我就会常常想起我的祖母，也许是因为关于对月亮的种种美丽的传说都是她老人家灌输给我的吧。

在我很小的时候，父亲就把祖母从四川老家接到我们家里。我从3岁起，就和祖母睡在一张床上。夏季的夜晚，洗过澡后，常常跑到不大的平台上去乘凉，祖母把我放在躺椅上，她则坐在旁边的板凳上为我摇着大大的蒲扇边赶蚊子边为我讲各种各样的故事。50多年前的夜空是多么美丽和清澈呵，无数颗亮晶晶的星星缀满在那黑天鹅绒般的天幕上，一眨一眨的。祖母用浓浓的川音为我念着星星的歌谣，“天上一颗星，地上一个丁”，她说天上的每一颗星星都是地面上的一个人，那些星星都是地上的好人变的。月亮又大又圆的时候，洒下漫天清辉，星星们都躲起来了，祖母指着那轮满月给我讲着美丽传说，小小的心里从此有了嫦娥、桂花树、广寒宫……好想有那样一天我可以飞到月亮里，那该是多么好啊。

在一年又一年月亮无数次的圆缺中慢慢长大了。小学时父亲为我买了第一个望远镜，第一件事情就是兴冲冲的跑到平台上去看月亮，但无论月亮多大，离得多近，看到的只有那坑坑洼洼的斑点，怎么也找不到楼台宫阙，更找不到美丽的嫦娥和桂花树，失望之极的我不禁跑去问祖母，她说，地上的人是望不到的，只有等将来你升到天上去

变成星才可以。气急的我跺着脚喊“你骗人！你骗人！”，她只是笑眯眯地望着我不说话。

印象中的祖母个子小小的瘦瘦的，特别慈祥，说起话来慢声细语的。小时候，祖母有两个地方一直很令我好奇，一是她的脚为什么是那样的小，前面还是尖尖的。再有就是她每天梳好头之后总是会要一条黑色的长围巾一圈一圈的缠在头上。于是我常常会跟在她的身后，学着她的样子一摇一晃的走路，晚上睡觉的时候会在被窝窝的这头悄悄去摸她的小脚。我常常会把她的缠头罗帕藏起来，就是不许她在头上缠，这样，祖母就会和我北方的小伙伴们祖母是一个样子了。祖母追着要，我就在房里跑，她小小的脚走起来很慢根本抓不到我，一向话不高声的祖母不止一次的对越大越调皮的我恨恨地吼着“你硬是厌恶哦，看我抓到你的脑壳往壁子上撞哦！”音犹在耳，可是祖母已去了多少年了呵。

祖母特别的勤劳，每天都在家里不停地做事情。她和外婆的分工特别明确，家里主食永远是米饭，她就负责主食。她做米饭和北方人一点都不一样，她是先把米放在锅里煮，然后捞出来蒸熟。所有的米汤都是用来浆衣服浆被子。小时候我们的衣服永远是平展展的，硬邦邦的，我很奇怪为什么要搞成这个样子，为什么和北方的人家不一样。祖母最拿手的是她做的四川泡菜。家里有一个从老家带来的盖着帽子的泡菜坛子，祖母随便把白菜心、胡萝卜什么的丢进去，腌出来就又脆又爽好吃得不得了。祖母还负责做腊肉，把花椒炒熟，用擀面杖把花椒和粗粒的盐巴擀成碎末，（还有一些什么佐料不记得了）接

着很细致地把它们抹进切好的一条条肉里面，然后把这些肉吊在厨房平台的竹竿上晾起来。祖母做的腊肉那种香味，在成人之后吃过那么多回的腊肉中从来没有感觉到过。

祖母没有念过书，一个字都不认识。但是她会很多很多的歌谣和谜语。小时候的我很贪玩，玩起来专注得不得了，鼻涕出来了就用手背去抹，甚至蹭在衣袖上，祖母笑我，说，来么，把个谜你来猜——“两条白狗，走到街口，五个差人，拉起就走”，见我半天没有想出来，笑着捏捏我的鼻子。恍然大悟的我也牢牢记住了这个谜语，直到我也到了她当年的那个年纪，也会在不知不觉中念给孙孙听。

祖母不太爱讲话，总是安安静静的，只是一提起家乡来，话就很多。她常常翻着老家的照片，讲这是谁家的堂屋，讲家乡有大片的竹林，池塘，有包谷，有红苕。祖母看我们的目光永远是慈祥的，但留在我记忆中的是从来没有把我们的家当作她自己的家，父母每个月给她的零花钱她从来一分钱都不动，小时候的我会早早把父母给的几角零花钱花得精光，听到卖冰棍的吆喝声，我们孩子们若想从她那里要到钱那是不可能的事情。常常在晚上准备睡觉的时候，看到床头那边的祖母半坐在被窝里，从贴身的条格单面绒衬衣口袋里摸出一个手帕包包，我坐在床尾这边的窝窝里，双手抱住膝盖，看着她在灯光下一层层打开手帕，一张一张数着钞票，嘴里还在喃喃的念着“一五，一十”……我忍不住了，大声问着祖母“婆婆，你在数啥子嘛”，她也不回答我，只是喃喃地自语“这是铁儿、秀儿的花布钱哟……”这时候，祖母的眼睛都笑眯成一条缝。小小的我觉得祖母真财迷，心里还

有些记恨，觉得她从来没有把我们当作自己的骨肉。后来自己下了乡，自己也过着最普通最平凡的生活，才体会到祖母为什么会要把每一分钱都留给老家的孩子们。谁不容易就帮谁，善良和悲悯是在一代代人的血液中流淌着的.....

祖母在 1970 年的时候被叔叔接走了，从那以后我就再也没有见到过祖母。我一生中为祖母做过的唯一的一件事情就是在她过 90 岁生日的时候为她寄去了一大包糖果。那是 1979 年。当时我在青岛上学，忽然接到老家的信，说祖母特别想我，要我的照片看。我答应洗了之后尽快寄给她。但就在过了生日之后不久，祖母就在睡梦中安安静静地走了。没有病痛，没有先兆，也没有任何痛苦，真正的寿终正寝。所有的人都很羡慕，都说祖母积德行善，是前世修来的福气。

我直到 2009 年，才生平第一次回到四川老家。站在翠竹环绕着的祖母坟前，微风中好像听到了祖母在给当年她那个贪玩到鼻涕流出来都顾不上擦的小孙女念着“两条白狗，走到街口，两个差人，拉起就走”谜语，看到了祖母那慈祥的笑容.....

头上缠着罗帕的祖母一定变成了天上的一颗星星。仰望家乡的夜空，不知道哪颗星星是您？如今您的小孙女也变成老人了，将来她也应该会变成一颗星，就陪在您的身边，那时候您会拉着当年偷您罗帕摸您小脚的小孙女的手，我们一定会望得到月亮里的嫦娥和桂花树，祖母，等我哦。

编辑点评

每逢月圆，作者总是要思念起慈爱的祖母以及老人家勤劳持家的美德。作者对祖母的回忆，情真意切，朴实感人，脉脉温情，老人家的形象溢以笔端，跃然纸上。每逢佳节倍思亲，本文发表于中秋之夜，作者也由当年的小孙女变成一位老人，然而，在漫天清辉下，我们仿佛看到，祖母指着那轮满月讲述着美丽的传说，小小的心里从此有了嫦娥、桂花树、广寒宫……

[>>> 点击链接查看作者原文](#)



老小孩安吉欢乐旅居（体验篇）

文/咖啡豆

旅居养老悄然兴起，深受爱出游老人们的追捧，如今已成为了一种时尚。这种新型养老模式是“候鸟式养老”和“度假式养老”的融合体。老人们可根据不同的季节选择不同的旅游景地，少则一周，多则数月，依据自身喜好来一次说走就走，辗转各地的快乐旅居生活。这种新型旅居模式有益于老年人的身心健康。说实在话，对于老年人来讲，夕阳不会无限好，只因时日在减少，若能时常出家门，开阔眼界，广交“老伴”，活好余生，快乐每天，才是当下积极养老的最佳方式。

9月5日参加了由老小孩网首次推出的安吉旅居团游，6天的旅居生活，总计价格为541元（景点自愿、自费、交通费自理），农家乐80元一天，包吃包住，本人以为性价比较高。安吉一福农庄的伙食不差，如家的感觉，去农家乐吃住只为图个干净整洁，一福农庄的住宿条件还不错，三层小楼可容纳二十余人，标间较宽敞，运气好的网友住进了带有阳台的观山景房，每天可欣赏前山风景，本人住房靠近后山，后山是大片的竹林，满眼绿色，光照差一点，其它都一样。一福农庄的整个活动场地较大，室外可以打羽毛球，室内配备了基本的娱乐设施（卡拉OK、麻将桌、牌桌），对于退休的老年人来说，时间就是用来享受的，时间也是可以浪费的，此种浪费能让你不寂寞，能让你更阳光，能让你更快乐，最重要的是可以让你心态更年轻。



图一：
一福农庄小楼门前
山景

图二：
网友清晨在户外打羽
毛球



图三：
雨天室内卡拉OK

在安吉旅居六日，一福山庄的家常菜很可口，老板娘请了持证专业的厨师掌勺，每天荤素搭配，翻着花样保证大家有可口的饭菜。凭心而论这是我所到过的农家乐中最好的一家。一福农庄第一桌的网友大多数是北戴河一团的成员，真所谓一回生二回熟，今日彼此又重聚安吉便是缘分，熟朋友相互间也可多关照，同桌的老网友阿敏在老小

孩网站是我多年的好友，相识在博客，却从未谋面，这次相见在旅途，他们夫妇也喜欢旅游和摄影，我们从好友变旅友，这便是缘分，我们成了快乐的“老伴”，这种感觉真的特好。

安吉旅居，真要感谢几位老小孩志愿者，谢谢他们为网友们的真心付出，亲眼所见一福农庄领队一益和悠悠两位一路辛苦，对年纪大的网友百般照顾，乘车时没有忘记照顾晕车的网友，同时给七十岁以上老人预先准备好前座。在返程时，一益领队又亲自将独自拖着行李腿脚不好的“海阔天空”老人一路照顾送进了地铁站台，关怀备至令人感动。

安吉美景如画，我们住宿在高高的山顶，大山里竹天竹地，山清水秀，景色宜人，十年前来安吉匆匆一日游，爬了九龙山，参观了竹博园，印象比较深。此次在安吉扎寨六日，去了三个知名景点，从龙登台开始下山，徒步游览了“藏龙百瀑”，集体包车去了“中南百草原”，回程前一天邀上几位好友拼车登上了“江南天池”，感觉心情特别舒畅，整日就像皇太后，吃了玩，玩了睡，悄悄地已经爱上了这样的慢生活。因为，旅途需要慢节奏，舒适的行程加上好的服务，让你有如家的感觉。在一福农庄，我们第一桌的网友都有相同的感受，都说此次在安吉，来了就不想走，这才是我们老年人所要的自由自在的生活。



图4：在一福农庄附近的茶林游玩时，兴致所致拍了一张照片，聊以留念。

图5：一福农庄附近雨雾中的“龙登台”。农庄被群山环绕，群山被成片翠竹覆盖，一片清新翠绿。



大家聚在一起，共同的情趣让我们选择了玩伴，喜欢观赏风景及爱摄影的可以结伴同行，喜欢唱歌的可以尽情欢唱，喜欢健身的，清晨可以结伴在山道上跑步，在山庄门前宽阔的场地上打打羽毛球。白天下雨，可以在室内自娱自乐唱歌舞蹈。晚饭后，可以去山庄周边散步，吃完晚饭还可以跟着山庄的老板娘跳跳广场舞。雨天足不出户，集结在一福山庄的小亭内，听听有经验的老师结合自身，讲一讲老年人的养生之道，还可以相互探讨。

周末在几位领队的组织下，两个团队网友在一起举行了一场别开生面的小型文艺晚会，节目有养生类的武术，有旗袍秀，有戏曲和歌

表演，一切尽在随心所欲和欢乐之中。这次在安吉高山上足足洗了六日的肺腑，感觉神清气爽，老有所乐在此得到充分体现。

这是一次别开生面的养生休闲旅居，老人们既能领略大自然秀丽的山水风光，还能了解新农村的乡土风情。短短六日，体验了一把山里人的生活乐趣，知道临安的核桃好吃，懂得小核桃的难摘，从三层楼高度的树上用带有短竹节的长竹子去敲打下来，之后还要一颗一颗从地上捡起来，体会到山里人日出而作，日落而息之辛苦。

这是一次轻松便捷的旅行，也是一次零负担方式的远走。老了确实应该积极投身大自然，拥抱它，亲近它，唯有健康、愉快的生活，才是老年人优质养生之目的。

这真是：

竹天竹地安吉景
山清水秀任我行
休闲旅居赛神仙
乐活逍遥皇后命

编辑点评

最近，老小孩养老合作社推出了旅居这一新颖的养老模式，备受广大老年朋友的关注和欢迎，日前已成功首发浙江安吉。作者作为第一批尝新者，度过了6天愉快的旅居生活，并把亲身感受与大家分享。旅居能让你不再寂寞孤寥，让你更阳光，更快乐，心态更年轻。

[>>> 点击链接查看作者原文](#)

献给一位曾经的老师

文/冷艳

炽烈的夏季已过去
转眼已是秋色旖旎
在这拔节、抽穗
成熟的季节
我会把我的老师想起
也把你想起
老师,这神圣的名字
我读出了“老师”生命的涵义

九月，属于教师
也属于你
在无边的绿荫苍翠中
秋光，辉映着你睿智的笑脸
曾经的教师
萦绕着你美好的记忆
多年前你虽已离开了三尺讲台
可是在社会中
依然有你广阔的天地

在社区

你是一位优秀志愿者

你笑靥如花,情浓似酒

用演讲的方式

为武警战士启迪人生

为失足者挽救灵魂

以岁月韶华为阶梯

心甘情愿甘当人梯

担当着教师的希冀

九月，属于教师

也属于曾经的你

你依然活跃在北外滩

处处是讲台,处处是课堂

你穿越物欲横流的尘雾

用蘸满爱的心灵

播洒一片正能量

春花秋月，冬雪夏雨

你无怨无悔,一路既往

九月，属于教师，属于你
在凉意渐浓的秋风里
你的眼睛里写着
无瑕的美丽
把生活的多姿多彩
融进星外滩的
夜晚和晨曦
播洒在四季的阳光里
这就是你的洪荒之力

编辑点评

春华秋实，转眼已是秋色旖旎，在这成熟和收获的季节，在教师节到来之际，我们都会把老师想起。曾经的老师可能早已离开三尺讲台，但如今依然笑靥如花，情浓似酒，穿越物欲横流的尘雾，无怨无悔，一路前行，用蘸满爱的心灵，播洒一片芬芳。

[>>> 点击链接查看作者原文](#)

开博得两乐

文/庄关通

—

利用网络，我的起步是很迟的。2007年，我孙女上小学，那时起，我开始通过上海的“家校互动”平台，发表我对学校教学和家庭教育的看法。2009年起，我借光明网一位博主“冬天雪花”的空间，发了39篇博文。2011年2月，我在同窗的推动之下，以“舟子放歌”网名在光明网开了博客。2013年10月，我以“老舟子新放歌”网名在“老小孩”网开了博客。

互联网时代，人人都可能成为“自媒体”，在电脑、手机上一动，信息出去了，这就是在宣传。“宣传”是个中性词，“宣传”的东西，形形色色：有正面的，有中庸的，有负面的；有进步的，有落后的，有反动的；有高雅的，有平常的，有低俗的。我开博客发博文，当然要让自已的宣传成为正面的，进步的，高雅的。

我是个退休老人，我发博文，至少已经获得了两种快乐：一是乐在多争取到一个老有所学的机会，二是乐在多争取到一个老有所为的平台。

二

一眨眼，我开博客已近七年，在光明网，“舟子放歌”名下已有博文941篇（有少数已经删去）。2015年6月，我曾用很笨的方式，一篇一篇地统计，知道那时那些博文的点击阅读，已经超过了一百万人次。在“老小孩”网，我“老舟子新放歌”名下已有396篇，“主

页访问”已有 162056 人次。

总体看，我开博客所收到的效果还比较好。我觉得，自己能在博客中发挥较好的宣传作用，主要由于确立和保持如下的原则和心态：

1、寸长尺短。

我是一名普普通通的退休教师，但是，我在精神和能力方面也有自己的一些长处，发博文时我注意尽可能扬自己“寸长”中的“长”。

2、量力而行。

在博客上写时评，意义很大。有些时评，我也有能力写，然而我没有精力写，所以我基本不写时评。我很羡慕和钦佩有些网友天天有新博文发出，而且往往图文并茂，我要向他们学习，但我无法做得像他们一样。我想，我就几天一篇吧，只要坚持就行。

3、有啥写啥。

只要感觉到自己想说而又有话可说，我就写。身边有些见闻是很值得写的，例如写我老伴和钟点工的友善关系，写福泉居民区给我的幸福感，写新泾镇的祖辈课堂，写上海市民达理又守法，坚决执行《上海市烟花爆竹安全管理条例》等。我有 70 多年的阅历，因而博文中有许多是回忆往事，反映一些如年轻人不知晓的东西，让大家在比较中明白当今社会的可爱。

4、学写结合。

退休后，我坚持阅读各类书，包括重读经典。同时，我在网上学到不少东西。我还向周围优秀者学习。这样，不仅有新东西写，而且自己的思想被继续锤炼着，可以写出新水平。

5、以文会友。

光明网有好多位网友给予我热诚的、一贯的支持，让我很感动。我还从光明网网友给我的“消息”中，获得过不少极其真诚的珍贵的关于做人的提醒。网友们的博文，使我有机会学到了好多新知识，增长了新见识。只要有时间，我必定阅读网友的博文，对有些博文给予认真的评论。在“老小孩”网，有位黄新先生令我又感激又钦佩，他是上海某大企业的职员，年逾花甲。我同他原不相识，他却待我这个网友真诚之至。我发 396 篇博文，他竟然评论过 149 篇！而且评得很细致、很坦诚、很得体；有鼓励，有研讨，有提醒，有不同见解；好多回评论超过 300 字，最多的有 500 多字。叫我脸红的是，我评他的文章还不满 10 篇。这真叫“以文会友”！

三

我是党员

所以我很重视通过发博文来赞扬爱国、敬业、诚信、友善的好党员。例如，我曾被我们的党小组长钱双喜感动，他 80 多岁，除了当好党小组组长外，还长年坚持当好老年晨练组组长、楼组长，是我们总支的优秀党员，所以 2014 年 2 月我深入了解后发了博文《双喜临门随意聊》。上海市长宁区新泾镇退休老人中，由几十名志愿者形成了富有特色的老年“三员”（报道员、宣讲员、研讨员），他们中绝大部分是中共党员，乐于奉献，我就发了《赞新泾镇老年“三员”的正能量》。2016 年 5 月下旬，我参加了长宁区老干部局组织的一次活动，第一次遇到了离休干部姚海康老人，我被他的事迹感动了，就多方面搜集资料学习，之后发了博文《玩相机老人，让我钦佩！》

我是关心下一代工作的志愿者

所以，我让一些博文内容符合每年关工委系统所确定的主题教育活动的要求。例如 2012 年，重点是感悟雷锋精神，我发过《学雷锋，学样子还是学骨子》、《雷锋心中英雄多》、《潜在雷锋——中国的希望》。再如今年，重点是庆祝建党 95 周年，我发过《伟大，彻底不惑的英雄！不朽，献身信仰的英灵！》、《坚强党性的永久支撑力是什么？》、《要让“初心”热起来，韧下去》、《党员起先锋模范作用应是一种自然》。

我是退休教师

特别关注学校的教育教学工作，针对一些不符合教育方针、教育规律的现象，以博文发表自己的看法，例如，发表过《关心爱护学生是教师的天职》、《“建筑人格长城”最要紧》、《百姓需要这样的通才》、《他们靠什么成为教育家？》、《学生批评不得，谈啥教书育人！》、《惺惺何能惜惺惺？——重读〈柳子厚墓志铭〉有感》、《纠偏归正，语文教学才有希望》、《导师自身需要导》、《党员教师岂可漠视党章国法！》等等。

我结合伴随孙女的成长，总结了不少家庭教育的经验，发了一系列博文。我感慨于一些不良的家教，曾发过不少有理有据、倾向鲜明的博文，例如《最缺为子女“计深远”》、《应该“从小管”，不该“无法管”》、《我看家教重德的好传统》等。

尽管我没有在博文中插多少照片，绝大部分仅仅靠文字表述情况、阐明观点、释放正能量，但阅读者还是不少。这，就是我抓住网

上老有所学机会的同时，争取到的网上老有所为之乐。

四

为了便于不上网的不同人群能读到他们可能需要的文章，我将我的博文分为家庭教育、学习语文、读书体会等类，自费编印成文本，已印发 16 本（其中 2 本与同窗合作），1850 册，110 多万字，免费送给有需要的家庭、关工志愿者、“70·12”学生、中小学教师，都很受欢迎。

五

我要感谢光明网、“老小孩”网的网友和管理工作者，是靠大家的支持，我才能在开博后得此两乐。

家人看我志愿服务工作已经很忙，希望我不要再把精力放在博客上，怕我更劳累，怕我眼睛不好。但是，我感到自己似乎难以马上停下来。何况，我的博文的确在释放正能量，于社会、于年轻人有点好处。这恐怕也是我这个老党员、老教师的一种担当。

2016 年 9 月 12 日

编辑点评

作者是一位可敬的老党员、老教师、志愿者，也是一位勤奋笔耕的博主。在传递正能量，提倡正面的、进步的、高雅的文风同时，也收获着快乐。

[>>> 点击查看作者原文](#)

多彩好声音

认真快乐过好每一天

重阳节将至，本期奉献给大家的礼物有：动人的抒情散文故事《找娘》，她细腻地描述了至真至纯的人间亲情；想去旅游的，不妨听听关于美丽的西双版纳水果和德国马格德堡风光的介绍；特别是博文产量和质量都较高的博主守中老师本次有 3 篇文章被有声读物编辑选中，文章分别通过法国欧洲杯足球锦标赛葡萄牙队在超级球星 C 罗因伤退场也能赢、通过有感于杨绛先生百岁专访里的一段话及通过有关“老人味”的科普文章从中悟出了“认真快乐过好每一天，让每一天都有‘新鲜感受和感觉’，在什么年龄段都不应该与时代脱节，都不能自己让自己边缘化”的哲理。另外几篇随笔、杂谈也非常精彩。

>>> 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 46 期



图：好声音成员庄佩（女）、
东方晓，在《北大荒小屋五
周年庆典上》朗诵《知青》
（摄影：险峰）

9 月刊 工作人员表

老小孩话题 / 快乐不老翁

老小孩 9 月大事记 / 大花

人物专访 / 一益

镜头聚焦 / 大花

老小孩 10 月活动预告 / 大花

博文赏析 / 奔驰 G7

多彩好声音 / 险峰

美编排版 / 大花

校对 / 电子杂志编委会

投稿邮箱：2908040061@qq.com

本电子杂志<镜头聚焦>、<博文赏析>栏目长期
征稿；

所投稿件必须本人原创作品，一旦发现抄袭行
为，后果自负



关注我们



扫一扫
关注老小孩微信



扫一扫
下载老小孩APP

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：021-64323988

网址：www.odids.cn