



UNFORGETTABLE
JOURNEY
WITH YOU

STORIES OF LOVINGLY ACCOMPANIMENT

最美的时光

遇见你

志愿者陪伴故事

肖兰 主编

每一个人只身来到这个世界上，又孤独一人离开，唯一让我感到温暖的就是陪伴了。

—— 志愿者

陪伴不会终止，而我们也不需要告别。

—— 志愿者

当有人那么投入地倾听你的心声，心中积怨的情绪就释放了，久久沉浸在温暖和感动之中。

—— 志愿者

那时我才知道，在另一个人眼里，也可以有这么重要的位置，原来我并不渺小。

—— 小朋友



经济日报出版社



走远的，只是过眼云烟；留下的，才是值得珍惜的情缘。

16年来，3400多位北京美新路公益基金会志愿者，带着纯然的关心与接纳，在最美的时光中陪伴了600多位敬老院老人，以及2600多位贫困地区的青春期小朋友，留下了无数难忘的回忆。

时间，会沉淀最真的情感；风雨，会考验最暖的陪伴。

如今，30名美新路志愿者，用业余时间采访了66位“大朋友”和“晚缘”志愿者，以及3位小朋友，把这些年的陪伴故事记录下来。12位志愿者在主编肖兰的带领下，将它们集结并编辑成书。这些故事全部以志愿者口述为基础，既有服务老人十几年的资深志愿者的心路历程，也包括新晋加入的“年轻”志愿者的体验感悟。这些故事真实、自然，跨越16年的岁月，有困惑、有经验，有欢笑、有泪水，有感动、有力量。

用爱陪伴生命，用情倾听心声。时间会告诉我们，简单的喜欢，最长远；平凡中的陪伴，最温暖。

遇见你，遇见另一个自己。



最美的时光
遇见你
志愿者陪伴故事

肖兰 主编



经济日报出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

最美的时光遇见你: 志愿者陪伴故事 / 肖兰主编
-- 北京: 经济日报出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5196-0382-3

I . ①最… II . ①肖… III . ①故事 - 作品集 - 中国 - 当代 IV . ① I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 137405 号

书 名: 最美的时光遇见你: 志愿者陪伴故事
主 编: 肖 兰
责任编辑: 王 含
责任校对: 李秀英
出版发行: 经济日报出版社
地 址: 北京市西城区白纸坊东街 2 号 (邮编: 100054)
电 话: 010-63567690 (编辑部) 63567687 (邮购部)
010-63516959 63559665 83558469 (发行部)
网 址: www.edpbook.com.cn
E - mail: edpbook@sina.com
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京金特印刷有限责任公司
开 本: 880×1230mm 1/32
成品尺寸: 145×210mm
印 张: 10
彩 插: 16
字 数: 200 千字
版 次: 2018 年 7 月第一版
印 次: 2018 年 7 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5196-0382-3
定 价: 36.00 元

特别提示: 版权所有 · 盗印必究 · 印装有误 · 负责调换



序一

在交托了北京美新路的7年之后，一日，我收到红英传来的信息，告知他们在访谈志愿者和编写一本陪伴故事的书，并希望我为之作序。随后，一篇一篇的访谈和用心编写的故事传送到了我的邮箱里。细读这些陪伴的故事，不时地我会在共鸣中微笑。我的序，也就想用自已的经历，来跟他们的故事做一些应和。

陪伴虽是表达爱的方式之一，但它不像一般形容爱所常用的给予或帮助。在陪伴里，我们并没给予什么特别的资助，也并不主动想要改变什么。

作为一个陪伴者，我觉得自己有点像传递温暖和力量的一根蜡烛，陪伴是在温暖和力量的环绕中，支持别人点燃心里那根蜡烛的过程。当我形容陪伴，更多的会用生命联结、接住、懂得和相信。

在陪伴的路上，我是一个很慢的学生。从小我受到父母的呵护、外婆的宠爱。母亲在外公去世后把外婆接到了家里，她带着我睡一张床，从小一直无微不至地照顾我。在她离世后，我对她的思念和感恩一直持续着。但这份感恩一直到了多年后，才转化成了对所有老人的一种亲切感。我心里



有了一份“稳定的愿意”。我愿意去陪他们，和他们一起，走过生命的时光。在孩子们稍大后，我在1995年，走进了北京朝阳区将台乡的五保老人敬老院，开始陪伴张大妈、郭大妈、苏大爷和苏大妈。我们的生命从此联结，一直到2011年，最后苏大爷也走了为止。

在志愿者们采写的这些故事里，我一次又一次地读到作者内心的那份“愿意”！在我自己的经验里，即使是一个不经意的动作，或一个眼神的接触，这份由内而来的愿意，常能让人感到被爱的温暖。

在我陪伴这几位老人5年后，身旁已有一些同事，家人，和朋友常和我一起探望老人。因感受到陪伴过程的美好，同时也看到许多人的黯然退出，我逐渐地有了一个小愿：我愿意陪伴长期陪伴别人的志愿者！不久，我就创办了美新路基金会，一个专注于支持志愿者能更长远、更有能力地陪伴孤单老人和弱势孩子的组织。2000年，我决定从毕业就加入的公司提早退休。2001年，我们开始在北京招募志愿者。陪伴是以对方为主，所以我为这个陪伴老人的服务取名“晚缘”。因为对老人而言，这是晚年才来的一个缘分。而陪伴小朋友的项目，就称为“大朋友”。

20多年前，我开始为将台乡敬老院的张大妈，郭大妈泡脚。那时我已探望她们一年多了。因为水很烫，所以会有点紧张。我到了敬老院，总会先到她们屋里问候一下，把自己的东西放好；就去小院里找一个小板凳，搬过来先自己试坐一下；然后去给洗脚盆加些凉水，再去给几个大热水瓶灌滚烫的开水；都布置好了，才请她们一一地坐好，我才坐下来。对我来说，这个过程很享受，也很重要，因为我从外面来，常不自觉地，会带着一点在外面的那种赶来赶去，和想东想西的不安，在这个准备的过程里，自己的身、心好像就都到位了。

然后我开始帮着她们脱布鞋，脱袜子，卷起一层或两层的秋裤。等我把水温弄合适了，就请她们把脚放进去。这时我一点都不急，很专注。我只是单纯地倒着水，她们只是单纯地把脚拿起来，放在水盆两边，再放进水里。整个的过程要一个小时多一点，我们并不常讲话，小屋里静静的，只有偶尔的水声，光线的变化，和我们的同在。就像有一位志愿者在他的故事里说的：“专注的时候可以这么美，那是我未曾路过的风景。”

虽然陪伴的形式不同，但我在细读这些故事时常会有一种“啊，我懂！”的感觉。长期陪伴看起来每次都差不多，但一次一次的愿意，可以积累出深厚的生命联结。老人们的感谢和快乐是不言而喻的，但我了解很多志愿者的感受，我也一样。当我们能陪伴一个人走过暮年的时光，当他/她也成了我们生命中珍惜的一部分，不管是在一起3年，8年，12年，或16年，都是生命给我们的美好礼物了。

2017年底，我再次回到了北京，参加美新路为志愿者举办的年度盛会。寇维见到我就说，“我要超过16年了。”我在惊喜和欣慰中，和她紧紧地拥抱了一下。寇维，就属于2001年加入的第一批志愿者。所以当寇维说她陪伴的年数即将超过16年时，我内心涌上了一份欣慰在荡漾着。孤寡老人中，我陪伴苏大爷最久，前后16



将台乡五保老人院（1997）



年，而现在我陪伴志愿者的旅程，也走过 16 年了。美妙。

多年前我有缘结识一位在南方海边的小朋友，和爸妈住在船上。他当时学习不上心，喝止咳药水成瘾已有几年，让父母焦急不已。但幸运的是，他逐渐意识到这种状况的危机，愿意寻求帮助了，因而我们走到了一起。在最初的几年里，我经历了一些挫折和困惑，特别是在得知他从家里偷窃，或和父亲起了肢体冲突的时候，都会让我变得纠结，并会在内心排斥他。后来，我打电话给他的姐姐长谈，才从她的角度了解到他们姐弟长大时家里的状态，以及他们幼年因此承受的许多的不平和无奈，那是我从没想到过的情景。这也让我看到，我用自己坚信的价值观（譬如孝顺）去衡量与评断别人，是多么自然，却也是多么偏颇！因为对自己价值观无来由、无意识的坚持，往往失去了了解不同生命经历的动力。

这些过程让我一再警醒，于是，我和他父亲做了分享，他父亲也做了一些改变。几年后，他已走过了当年的困惑和失落，在他父亲去世前，他曾跟我说，现在很喜欢的时光是周末在家里为父母烧条好吃的鱼。

生命可以怎样地变化！

作为陪伴者，我们并不告诉别人该做什么，但在这些我和志愿者们的故事里，我一再地看到愿意“聆听”，“尊重”，和“包容”的影响。往往有了这样的充分信任之后，他人才会主动地来寻求我们的意见。故事里，有些小朋友回顾当年，他们觉得是大朋友给了他们勇气和力量做出改变，或走上了不同的路。但我更同意许多志愿者在故事里说的：“是他自己的决定和努力，让他成为他想成为的自己。”

或许，到底是怎样并不那么重要了，重要的是，一盏内心的灯，点燃了。

祖禹 于 芷兰居，圣地亚哥

2018 年 2 月 11 日晨



序二

20世纪90年代，在祖禹就任朗讯中国公司董事长时我们就认识，是希望工程的因缘。后来他创建美新路，请我做理事；我办南都基金会，请他做顾问，彼此有四分之一个世纪的交往。祖禹长我一岁，应该称祖禹兄的，但已习惯直呼其名了。

美新路志愿者是祖禹手把手、心口相授、用生命陪伴出来的中国最棒的志愿服务群体。美新路志愿者故事集即将出版，我只读了郭小华一篇，即已泪奔。祖禹命我作序，欣然应允；正好借此写点祖禹的事，了却心头夙愿。

美新路一年一度的年会，我除了一、两次因时间冲突未出席，每次都能听到祖禹的演讲；加上其他公益场合，我直接听祖禹演讲有十多次。如用评语，“精彩”二字是完全配不上祖禹演讲水平的。

听祖禹演讲，我会习惯性闭上眼睛，把左脑关闭—此时似乎不需要逻辑思维；把右脑打开，让心静下来，让灵魂与



宇宙对接。祖禹所说，多为叙事寓理，常常讲自己的故事，往往是成功的回忆少，失败的教训多，峰回路转，宠辱不惊；他的讲话，语调柔和舒缓低徊，犹如心泉流淌，浸入你的心田，让你感知生活的真实，生命的美好，与众生陪伴的隽永境界。他的演讲，很像牧师布道，但远远超越牧师的照本宣科，更没有牧师抑扬顿挫的煽情……我回乡省亲时总会陪伴母亲去教堂的。我相信，每年的美新路年会有这么多志愿者汇聚一堂，既是为总结回顾工作，也是为聆听祖禹的年度演讲，接受一次心灵的洗礼。

有一段祖禹在 2013 银杏伙伴迎新暨毕业典礼上的讲话，称得上公益“教父”式的开示，不妨摘录于下：

我在美国的多年，我观察了，美国比较成熟的非盈利企业他们虽然薪水少一点，照样可以去钓鱼，照样可以买房子、买车子、结婚生子，但是中国的草根公益人在这样的开创年代是多么的不容易，所以我愿意来（陪伴他们）。

在中国非盈利行业，在这个开始的阶段我们真的需要一大批兼具公益的理想，但是又有经营和创业能力的领导人。真是很难找啊！因为大部分的人都去了企业和政府。但是我们真的需要这样的人，我们需要这一代这样的人去推进中国的社会对这个行业的公信力，还有这个行业在将来可能涵盖的领域，我觉得银杏计划对我来说就是这样的一个领导人一个培育的基地。

三年以前，我在这个台上说出了奕鸥、孙恒、念蜀、陆非还有世逸的名字（首届入选的五位银杏伙伴），今天你们要走出这个基地了，我想我只有两点想跟你们还有其他在座的银杏伙伴还有更多不在这里的草

根公益人分享，作为你们的一个参考。首先，请记得：没有人要我们做公益，是我们自己为了实现我们自己的理想而选择这条路的，一条漫长的道路，如果有的时候你们走得比较顺水，请小心。因为在我的体验里周围的掌声多了的时候会滋长我们心里的骄傲，有的时候是不知不觉的，我们会慢慢地离开了我们初始的那个纯净的心愿，渐行渐远。有的时候会有这么多的不顺利接二连三的来到，我们会觉得灰心，会觉得失望甚至绝望，请记住，社会也不欠我们什么，我们永远需要知道这是一条充满了美好的理想但是本来就是非常不容易的路，我们永远需要面对我们自己的选择，并且为它负起责任来。

有的时候我们辛勤的努力，而且努力了很久，但是却并没有看到我们想要看到的结果。生命理想的绽放有它的时间，有的时候我们甚至会看不到，我们只是都是海洋里面、无尽的大海里面的一颗水，但是别忘了：我们也是大海。我们也是本分，只是尽心尽力的去做好我们当前的事。我自己一辈子就在这四个字里面学习和成长，一直到现在还有觉得不容易的时候，所以我只能把它提出来，算是和你们共勉吧，尽心尽力、顺其自然。

现在你们都各自飞向你们的理想，那我祝福你们，在你们全心全意地去实现你们理想的时候，不要那么的执着你们所做的那个事情，而是让你们怎么活着的，你们怎么对待你们的服务对象、你们的伙伴、你们最亲爱的家人，还有你们自己，让你们这种生活的态度和方式成为人们身边缓缓流动的一条溪流，总是支持着他们走向生命的平和、喜悦和温暖。

“我们只是无尽的大海里面的一颗水，但是别忘了：我们也是大海”，祖禹的这句话不胫而走，已经成为青年公益人



自我激励的座右铭。

2017年11月在成都召开中国基金会发展论坛上，祖禹专程从台湾赶来，用自己在朗讯公司的经历，给公益伙伴做《陪伴：公益路上的温暖与力量》的演讲。他说“尽管公益路上充满艰难和挑战，但每一个困难同时也是让人更深入了解自己的机会。如果能从艰难中持续学习和成长，一定能靠近我们想成为的自己”。这同样是当天最入人心的演讲。

在这个世界上，祖禹陪伴过的人很多。有亲人、朋友，有公司同僚，有素昧平生的老人、儿童，有他十分关切的公益伙伴。在我任南都基金会秘书长时一次理事会上，祖禹以顾问身份列席。会议开得很艰难，秘书处提交的项目方案遭到否决，我感到很挫败。第二天一早，祖禹打来电话。我问何事？他说“没有别的事，是否需要我过来陪伴你啊？”真是温文尔雅、善解人意的台湾好同胞！

祖禹是将门之子，他的父亲叶佩高1944年任中国远征军第一方面军54军副军长，1945年6月授陆军中将。叶将军在抗日战争中带兵指挥了淞沪大战、武汉会战、滇西远征军高黎贡、腾冲城浴血之战。在淞沪战场，很多部队只能与日军交战一天，而叶佩高的11师却能够在人称“绞肉机”的罗店战场上持续作战73天。在滇西反攻的4个多月中，叶佩高率领所部屡立战功，被誉为“败军中的胜将”。

祖禹继承乃父风格，在美国靠自我奋斗成为一代华人移民的成功者。因童年一段刻骨铭心的陪伴记忆，他常去医院、福利院陪伴老人，陪伴需要关爱的儿童。后来在中国大陆创办“美新路”志愿服务机构，把两个陪伴项目命名为“晚缘”和“大朋友”。“美新路”的意寓是：“在爱中陪伴有需要的人，一起走入更美好的、新的人生道路”。在祖禹的感召下，迄今已有累计3000多名志愿者加入“美新路”，与3000余名老人和青少年结成对子，在至少一年的时间里相互

陪伴。

美新路志愿者就如郭小华文章中所介绍的婷婷：

这真是个好丫头，武汉人。年龄不大，工作时间不长，因为院里有个做了一辈子牙科医生的吕老师，我们就把学医的她搭配给了吕老师，如今婷婷已经陪伴吕老师快两年了。几个月前她本来要去上海工作的，可是吕老师舍不得她，她也舍不下吕老师，就把上海那边的工作放下了，亲闺女也难得这样啊。吕老师的老伴前两年先走了，又没儿没女，却遇上我们的婷婷，真是福气。

吕老师后来病重，婷婷一直护理陪伴她到离世。那天，郭小华收到吕老师外甥女的短信：

“郭姐，我姨的后事已经全部处理好了。回想这几个月来，你们的陪伴给了我姨无尽的温暖和安慰。她虽然没有子女，可最后是在胜似亲人的亲情中度过。为了她这段幸福的时光，我感谢你们，非常感谢！”

美新路志愿者的故事，是人世间最美好的生命之歌，是与灵魂共振的天籁之音。我想起一位朋友的话：“在战争年代，最值得敬重的人是用生命保家卫国的战士；在和平年代，最值得敬重的是那些用生命陪伴生命的志愿者”。这些志愿者得到的是内心的充盈和喜悦，没有其他利益所求。但我想，志愿者自己也会老去，应该建立一种志愿服务的记录机制，在国外也称之为“时间银行”，把今天的志愿服务时间存入，老了时可以提取一优先获得后来志愿者（不是机器人）的陪伴。这种想法会不会被批“庸俗、功利，对无私奉



献的亵渎”？哈哈！不妨留个话题讨论，引起争论更好。

这么好的美新路志愿服务模式，可谓“小而美”到了极致，要是能规模化多好。我极力鼓动祖禹复制扩张，结果并不成功。写这篇《序》，给了我一个反思的机会：每一位美新路志愿者，都是在祖禹的教导影响下，找到了一条自我构建精神家园的道路；这条道路称之志愿服务只是表象，生命的相互陪伴才是本质；走在这条路上，志愿者不断看到美好的风景，平添一份喜乐（郭小华）；而祖禹一直用生命陪伴着他（她）们。美新路机构之不可复制，盖因祖禹不可分身……

美新路志愿者队伍规模化扩张不容易，而美新路的故事可以广为传播，美新路的精神可以发扬光大。美新路故事集非常出彩，期待成为公益人、志愿者的必读书；还要利用各种传播手段，让这些故事走进千家万户，影响更多的人“在爱中陪伴有需要的人，一起走入更美好的、新的人生道路”。从这个意义上讲，美新路的复制和规模化是无可限量的。

徐永光

关于美新路

起源于1999年，由发起人叶祖禹先生和周石生女士以个人积蓄在美国创立；2001年与中国青少年发展基金会合作成立中国青基会美新路公益基金，主要在中国开展公益事业；2012年，经北京市民政局审批，北京美新路公益基金会正式注册；2016年，美新路获北京市首批慈善组织认定。

宗旨：致力于开展敬老和青少年成长陪伴项目，培训、支持志愿者和志愿者组织，倡导并推广长期志愿服务。

理念：择爱而行。

当我们觉察到自己即将进入或者处于负面心态时，主动选择回到爱的心态中去。

使命：用爱陪伴生命。

愿景：让更多的老人和青少年感受到陪伴的温暖和力量，让陪伴成为一种生活方式。

项目：

晚缘——2001年启动，与敬老机构和社区合作，搭建敬老平台；动员、培训、支持志愿者为有需要的老人提供一对一的长期陪伴与支持。

大朋友——2003年启动，与学校合作，搭建青少年成长平台，动员、培训、支持志愿者为偏远地区中学生提供一对一的长期陪伴与支持。

陪伴：陪伴是愿意以对方需求为主角的一段支持，同时彼此感受到温暖和力量。

陪伴中爱的显现方式：

用心——珍惜而专注地做在做的事。

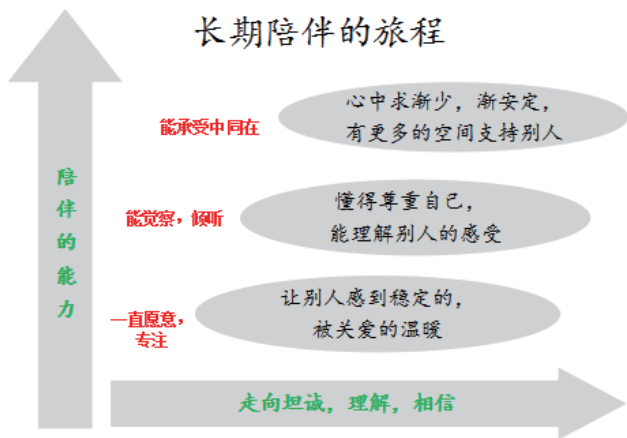
接纳——让别人做他自己，不将自己的价值观强加于人。

坦诚——愿意和别人分享自己内心的真实想法。

肯定——及时而具体地表达发自内心的认可、赞扬（已经做过的事、能力）、支持（或肯定他的内心想法、动力）。

倾听——专注地听对方内心的声音；只为支持他人而反馈。

觉察——察觉、发觉、发现自己的内心情绪、并了解它。





目录 Contents

晚缘篇

我和老人有个约定 / 003

我们相伴一路，还是太短 / 010

我这十七年 / 018

当你老了 / 024

寒·暖 / 029

听说 / 032

那份温暖 生命知道 / 037

生命不息 志愿不止 / 052

两个“80后” / 055

秋天里的果实 / 060

