

分享夕阳故事，谱写岁月长歌

——“晚霞会”工作坊之岁月长歌活动

2015年1月9日，继上一期“晚霞会”工作坊活动后，南京汇达社会工作服务社在江宁区秣陵街道社会组织孵化中心开展了“晚霞会”工作坊之岁月长歌活动，与东南社区及秣陵街道敬老院的空巢老人共同分享他们的夕阳故事，追忆似水年华。在扩大老人的社交领域、提高其社会交往能力的同时，通过回忆年轻时光提升成员的自我认知和自我效能感，在小组情感分享与支持的过程中感受到生活的美好，进而满足空巢老人的精神关爱需求。



活动开始，老人们互相协助剥橘子

活动分为5个环节，在一个小游戏的热身后继续增进老人之间的了解及信任，然后再回忆曾经的家乡、童年的趣味及那时金曲。活动开始，首先进行的是“协作剥橘子”暖场活动，老人们围成圈，左手拿橘给左边的人剥，右手剥右边人手上的橘子。在相互协作剥橘子的过程中，老人从一开始的无从下手到最后都成功剥开，慢慢的投入进整个活动中来，同时相互

之间也更为熟稔、信任。接下来的第二环节“大风吹”考验的是老人的灵敏性和对彼此特征的了解及信任，稍微具有一定的挑战性。几位老人说“大风吹”、举手、描述特征时感觉既刺激又紧张，犹如一年级课堂上跃跃欲试抢答老师问题的学生，显得神采奕奕。刺激紧张的进一步了解过后，是较为舒缓的“家乡记忆”环节，老人们在享受家乡特产的同时，根据播放的图片或者视频分享自己曾经的故事和经历，重新认识自我。看着那



王爷爷给大家分享他那个年代的明孝陵

些老旧的图片，老人们念起过往岁月的自豪感浮现在脸上，带着些许“我知道你们不知道”的小得意，但同时也感慨着家乡的巨大变化和这种变化带来的安稳生活。第四个环节“趣玩”，分享的是童年那些小游戏。在和老人们一起分享过那个年代的一些小游戏后，社工和老人们一起动手制作了四角、毽子两个游戏道具，并热热闹闹的比斗了起来。别看老人们七老八十的了，打起四角来也不输社工，更有老奶奶毽子踢得也毫不含糊。到了尾声“流金岁月”，社工播放那个年代的歌曲让老人们猜歌名，猜到后面，老人们开始跟着慢慢哼唱，一脸的安稳、祥和。



社工和老人们一起动手制作四角、毽子等道具

从一开始“破冰”的暖场活动到最后“流金岁月”的全场哼唱，起起伏伏，老人们既体会到了团体协作的集体荣誉感、记忆里的美食与美景、昔日游戏的趣味，又感受到了岁月沉淀的安稳与美好。经过两期的活动，几位空巢老人愈发显得精神饱满、童心未泯，也越来越期待“晚霞会工作坊”的后续活动。年老并不可怕，心态老才是最可怕的，因此对空巢老人的精神关爱更是不容忽视。



供稿人：武艳华、谢艺星