

# 一个亲昵的举动 就是最好的回报

## 一群爷爷奶奶陪伴“星宝”整整5年

“来，爷爷唱一句，你唱一句，慢慢来！”“这首歌奶奶以前学过，我们一起来！”……

12月2日，在鄞州区小星星特殊儿童培训部，老人们陪着一群孩子唱歌。教室里一片欢声笑语，孩子们有的跟着音乐摆动身体，有的轻轻哼唱，还有的拍手领唱。

他们是一群“星宝”，这些老人则是来自宁波市“银辉”志愿者联合会鄞州分会的志愿者们，平均年龄65岁。5年来，他们用日复一日的陪伴，关爱着这群特殊的孩子。



老人正在陪“星宝”做游戏。

### 1 一群爷爷奶奶组成的志愿队

这项志愿服务是2018年3月开始的，由宁波市“银辉”志愿者联合会鄞州分会一群有爱的爷爷奶奶发起。5年时间，他们陪伴这群“星宝”慢慢长大。

说起项目的起源，志愿服务团队负责人姜芬琴印象深刻。2018年3月，他们受邀参加全国自闭症儿童康复训练宣讲活动，在活动现场，他们中很多人是第一次接触“星宝”。

“有一个星宝的母亲现场分享自己的亲身经历，一声‘妈妈’，她足足等了3年，当时大家都被她说哭了。”彼时，姜芬琴担任鄞州区关心下一代志愿者协会会长。那场分享活动，她抹了好几次眼泪。“一个星宝，可能会让一个家庭走向灰暗。因为要时刻陪伴孩子，有的父母不得不离职，有的只能交由老人照看，个中滋味很多人无法感同身受。”

“比起普通孩子，可能这群‘星宝’更需要我们的关心。”那次活动回来，姜芬琴、戴素珍就萌生了一个念头，发动大家的力量，为这群特殊的孩子出点力。

很快，“爱心爷爷奶奶志愿服务团队”成立了，从最初的5名成员发展到现在的25名核心成员，开展上课助教、心理疏导等服务内容。很多人可能不知道，这群爷爷奶奶，平均年龄已有65岁，其中年龄最大的老人今年77岁，她已经参加这项志愿服务5年多了。

“我们团队25人，其中有十几个人曾经在单位是一把手，现在本该含饴弄孙，但他们都愿意奉献这份爱心，每周到鄞州区小星星特殊儿童培训部陪伴这群孩子。”姜芬琴说，这5年的志愿服务，走过了一段很长的路，却是一路阳光。

### 2 “感觉老骨头就要散架了”

陪伴“星宝”，并不是一件简单的事。第一次开课，这群老人在汗流浃背中结束了一场志愿服务。

“宝宝，奶奶抱一抱！”但不知所措的孩子，直接上手就抓脸；有的孩子尿湿了裤子，却满屋子乱跑。整个教室，充斥着喊叫声和哭闹声，用志愿者王博萍的话来说，“志愿服务了一上午，感觉一副老骨头都要散架了。”

当年的场景，鄞州区小星星特殊儿童训练部负责人练琴记忆犹新。“爷爷奶奶们第一次来的时候，就非常热情好学，关注着孩子们的一举一动，对待他们就像自己的孙辈一样。当时是夏天，哪怕是在开着冷空调的教室，老人们也是一身汗了。”

第一天状况百出，但这群老人没想过放弃，第二天他们又准时出现在了教室，依旧是和蔼可亲的模样。

为了更好地帮助这群“星宝”，他们每月开展专业培训，去认识“星宝”，了解“星宝”。每月召开例会，讨论分析每个“星宝”和家庭的特点，并制定个性化的康复训练和帮扶措施，力争让每一位“星宝”都能得到更好的关爱。

每周，他们都会抽空到学校，代替家长陪伴“星宝”；他们陪“星宝”做游戏，锻炼他们的协调性；他们陪伴“星宝”完成手工作品，训练他们完成精细化动作……日复一日，年复一年，这样的陪伴持续了整整5年多。

### 3 “老人对孩子是真的好，他们是真的感受到了”

5年的悉心照顾，这群“星宝”正在一点一滴改变。

有个叫浩浩的小男孩，刚来的时候谁也不愿搭理，经常发脾气，哭闹起来谁都劝不住。爷爷奶奶们的贴心陪伴，让他感受到了不一样的温暖，他逐渐打开心扉。有一天，爷爷奶奶来的时候，他竟然冲过去抱住他们，一脸的亲昵，这一幕把老人打动了。“老人对孩子是真的好，他们是真的感受到了。”这样的举动，对“星宝”来说并非易事，一旁的家长看得热泪盈眶。

有的孩子从学校离开，得知再也不能见到爷爷奶奶时，一脸的不舍；有个孩子喜欢音乐，那年“六一”儿童节，爷爷给她买了一架电子琴，把她高兴坏了；一个男孩拿到了梦寐以求的玩具汽车，抱了一个星期不肯撒手。

这群老人的陪伴，让星宝的家

人有了“喘息”的机会。“以前想都没想过，可以把孩子托付给别人照顾。我们一天24小时都神经紧绷，现在有了这群爷爷奶奶，总算能喘口气。”王女士的孩子是个“星宝”，以前她的生活就是围绕着女儿转，哪怕是病了，也只能咬牙坚持。“这样一群陌生的老人却把这群孩子当成了自己的孙子、孙女，真的很难得。”

志愿者团队普遍年龄较大，有时候碰上身体不适，他们就让家人代劳。于是，团队中就经常出现一些“夫妻档”“母女档”等。从一个人影响一个家庭，越来越多的人走进这群“星宝”。

一个亲昵的举动，一个微笑，一声“爷爷”“奶奶”，对这群爷爷奶奶来说，就是最好的“回报”。

记者 薛曹盛 徐丽文  
通讯员 费志杰 文/摄

## 阿胶怎么吃更好 10位名中医出了个方子 “宁波市中医院配方”人参阿胶膏 在内部卖爆了 今冬老年人别错过 老批号限量立减270元/盒

冬天，很多宁波人喜欢吃阿胶。甬上国医大家钟一棠也非常推崇冬天吃阿胶，年逾九十的他在自己的书里写道：“对气血不足的老年人来说，合理服用阿胶是比较理想的补品。”

好东西也得有好的吃法，阿胶没吃对，不好消化，容易变胖。

宁波市中医院治未病中心针对这个现象，拟了一个方子，又请医院10位名中医审核把关，最终推出了一款宁波市中医院配方的人参阿胶膏。

配方以阿胶、人参为主要原料，又

辅以黄精、枸杞、茯苓、砂仁、桑葚、龙眼肉等十余位材料，这些原料互相配合，让阿胶吃得更科学，更有效率。

为方便市民，《宁波晚报》养生汇找到一家浙江省老字号，将配方制作成了产品，即宁波市中医院配方人参阿胶膏。产品一上市，在内部就卖爆了：中医院好多工作人员纷纷下单，或者自己吃，或者买了邮寄给家中爸妈。

能受到行家里手们的认可，这款人参阿胶膏“打铁还得自身硬”，主要有以下特点：

1. 配方硬：宁波市中医院10位名

中医审核把关，配方值得信赖。

2. 原料硬：选用东阿阿胶和品质人参做原料，选料不将就，不打折。

3. 品质硬：完全用原料熬制，不添加任何甜味剂，任何辅料和防腐剂。

4. 浓度硬：膏体浓稠，遇冷后几乎固化，含量是普通流体膏方的几倍。

“宁波市中医院配方”人参阿胶膏一盒2瓶，每瓶250克。零售价868元/盒，特价798元/盒。人参阿胶膏保质期2年，今有部分2022年11月份老批号共65盒（效期至2024年11月），优惠价598元/盒，两盒1100元。

购买地点：《宁波晚报》养生汇 海曙区永寿街6号  
咨询电话：0574-87228361

活动截止日期2023年12月22日

### 年底冲销量 冬虫夏草 79折

冬虫夏草	79折 (特价草除外)
断草	特价138元/克 (不再打折)
西藏虫草	特价168元/克 (不再打折)

### 寿全斋22年野山参 68折

天然生长无人工干预

### 深海海参 1890元/250克

孀子岛海域深海底播辽参

### 燕窝拼团 200克以上 22元/克

### 灵芝孢子粉 2.7元/克

中药饮片级厂家直销

\*野生\* 灵芝孢子粉 500克 2500元  
再送价值千元灵芝孢子粉2瓶

仙芝楼康爱芝宝 买三盒送一盒

消费满1000元满赠活动详见店内海报

地址：永寿街6号 预订电话：87228361