

十年走遍五十城

三姐妹陪着母亲看风景

近日,在鄞州区钟公庙街道宁广社区“宁悦课堂”越剧班上,社区居民潘修龄和年过八旬的母亲林谷梅同台献艺,赢得阵阵掌声。

在宁广社区,提起潘修龄一家,网格员和邻居们总是赞不绝口。十年来,59岁的潘修龄和两个妹妹,始终如一地践行孝道,陪着母亲走遍山川湖海。她们用平凡日常中的点滴温暖,绘出了一幅“家和万事兴”的幸福画卷。



潘修龄(右)和母亲林谷梅参加社区的端午活动。受访者供图

从前母亲牵着我们看世界,现在我们陪着她去追风景

潘修龄是家中长女,十年来,她和两个妹妹组成“孝心旅行团”,陪着年过八旬的母亲走过15个省份的50多个城市,累计行程超过20万公里。

从西安古城墙的秦砖汉瓦,到青海湖的粼粼波光;从长江三峡的滔滔白浪,到深圳湾的璀璨霓虹……三个女儿精心设计的路线,像一条银色轨迹在中国地图上蜿蜒伸展。

她们陪着母亲,触摸每一处古迹的温度,像翻阅一本立体的历史书:在敦煌莫高窟了解壁画故事,在西湖断桥重温白蛇

传说,去大理古城体验扎染工艺;每月至少安排一次短途出游,足迹遍布近在咫尺的沪杭等长三角城市,春采桑、夏露营、秋登高、冬赏梅,她们把二十四节气过成了一首流动的诗。

被问起最难忘的旅行记忆,潘修龄翻出了2022年在大理的照片。照片里,母亲身着民族服饰站在古城中,银饰在阳光下闪闪发光。

“那是父亲离开后我们第一次带她出远门。”潘修龄轻声说,“母亲站在那儿对着镜头微笑的瞬间,我们仿佛看到了她

年轻时的模样。”这张被称为“景美人更美”的照片,至今仍是三姐妹每个人的手机屏保。

为了让母亲旅途舒适,三姐妹自创了一套“银发旅行宝典”。规划路线时优先考虑适老性,坚持“观光两小时,休憩一刻钟”的节奏,酒店也尽量选带温泉的养生民宿。

潘修龄展示着写满标注的旅行笔记,笑着说:“妈妈怕坐船,我们就改走陆路;她爱听戏,我们就安排看戏……这些细节,比旅途看到的风景更重要。”

小时候妈妈给我们织毛衣,现在换我们把她宠成“公主”

三姐妹中,最小的妹妹心灵手巧,总用亲手制作的小物件表达孝心:为母亲爱穿的墨绿色旗袍搭配一串串珠手链,旅游用的刺绣背包上悄悄绣上全家人的姓名缩写,连日常发饰都缀着她亲手做的缠花。“小时候妈妈给我们织毛衣,现在轮到我们给妈妈服务了。”最小的妹妹说。

母亲抚摸着这些充满心意的手工作品,眼里满是欣慰:“这些东西,带着女儿手上的温度,比什么都珍贵。”

2022年,潘修龄把时年78岁的母亲接到自己家中照顾。为了让母亲的每一天都过得充

实快乐,三姐妹化身“课程规划师”:伴着晨光在社区打太极,午后在越剧课唱《梁祝》选段,端午节一起包粽子,春节时一起编中国结……邻居们总能看到母女四人默契搭档的身影。

更难得的是,潘修龄每周都会陪母亲去老年大学上课。“妈妈现在会用智能手机,还爱上了摄影和书法。”潘修龄说,“学习让妈妈的生活更丰富,能陪她一起学,我们也特别快乐。”

说起温暖回忆,2023年有件事让潘修龄记忆犹新。一次越剧演出前,母亲不小心把演出服落在家里。为了不耽误演

出,潘修龄的丈夫二话不说,开车4个小时,及时把服装送到现场。这个看似平常却满含深情的举动,很快在现场传开了。大家不仅为老人的精彩演出鼓掌,更为这份细致入微的孝心与支持深深感动。

在快节奏的今天,潘修龄三姐妹用十年的坚守,默默诠释着“你养我长大,我陪你变老”的动人承诺。在重阳节来临之际,这份跨越代际的温情守护,就像一盏明亮的灯,照亮了孝老爱亲的文明之路,也温暖着每个人的心。

记者 王悦宁
通讯员 凌沪琼 付博勋

这场重阳节活动

让老人笑出“少年感”

10月27日下午,象山县天安幼儿园里,小班的孩子和爷爷奶奶一起开启了一场温暖的重阳节活动。

“丢、丢、丢手绢,轻轻地放在小朋友的后面……”爷爷奶奶们坐在台下,看着孩子们的表演,哼着曾经唱过的儿歌,拍着熟悉的旋律,脸上洋溢着幸福的笑容。

现场,爷爷奶奶们纷纷拿出“看家本领”,毽子在脚尖上“飞舞”,引得孩子们阵阵惊呼;随后的“抢椅子”游戏更是将现场气氛推向高潮。

孩子们动作虽略显笨拙,却格外认真,有的紧紧拉着爷爷奶奶的衣角,生怕奶奶“抢”不到椅子;有的则在爷爷坐下后,立刻扑到爷爷怀里欢呼。

“慢点慢点,别摔着!”小一

班刘仪骐小朋友的奶奶,一边护着孙女,一边笑着参与游戏,现场笑声、欢呼声此起彼伏。

“今天和孙子一起参加活动,特别开心。看到孩子主动给我捶背、拥抱我,我觉得孩子长大了,也感受到了幼儿园对传统节日的重视。这样的活动特别有意义,希望以后能多开展。”小二班蒋宁楷小朋友的爷爷说。

记者 林桦 通讯员 王婷



义诊、小游戏……

菜市场里迎重阳

10月28日上午,鄞州区中河街道联心菜市场,游戏区笑声不断,义诊区围满咨询的老人。这是宁波市鄞城商贸发展有限公司在联心菜市场举办的重阳节关爱老人活动。

活动现场,中医师为老人提供免费问诊服务。针对老年人秋冬季常见的关节疼痛、失眠等问题,医生现场私人化定制简易的调理方案。72岁的李奶奶天气一冷就偶有干咳,医生建议她用药的同时食补润肺,她当即就

决定去买些医生推荐的食材。

游戏区,老人们玩得很投入。参与游戏的老人手持小钢勺,小心翼翼地要将乒乓球从起点运到终点。简单的游戏同时锻炼了手、脑、眼协调工作。完成挑战的老人,可兑换一个养生小物品——经络拍、握力球、按摩锤等。

“以前买菜就是匆匆忙忙,现在在菜场还能看病、玩游戏、领礼物,真的感受到了重阳节的氛围!”市民陈先生来菜场买菜,看见活动后,便把父母叫下楼一起参加活动。

正如一位参加活动的老人所说:“重阳节不只是登高望远,更是让我们感受到社会对老年人的关爱,这份心意比什么都珍贵。”当天,鄞城商贸发展有限公司负责人还和社区工作人员一起上门慰问社区高龄老人,送上了米油等慰问品。

记者 王昱汀 通讯员 赖笑莉



重阳节慰问特困老兵

让尊重之光温暖英雄暮年

重阳节来临之际,余姚市个体劳动者协会副会长吴志祥和余姚市四明红心志愿服务队成员再度启航,开展“情暖老兵”走访慰问活动。

本次慰问的37位特困老兵均为60周岁以上农村籍退役军人或残疾军人。在老兵家中,志愿者们不仅送上物资,更用心“倾听、观察、关怀”,细致了解精神残疾老兵的护理难题与日常

生活需求。

“这些老兵多为因病致贫、因病致残,我们的慰问不只是赠送物资,更要听听他们需求,把关怀送到心坎上。”该志愿服务队负责人徐江杰表示。

此次重阳节慰问活动,不仅传承了中华民族敬老助残的传统美德,更彰显了社会公益力量对退役军人的暖心关怀。

通讯员 张松高 杨漪卓