

用长久的陪伴 为他们消解孤独、守护尊严

“阿拉伴”文明实践项目十年，帮扶认知症家庭千余户

4月29日，在鄞州区东柳街道锦苑社区居家养老服务中心，几位银发失智长者围坐一起，志愿者细心陪伴，没有隔阂与孤独，只有温柔的相守，这是“阿拉伴”文明实践项目为失智长者打造的日常治愈瞬间。

“‘阿拉伴’取自宁波方言，寓意‘我们相伴’。”项目发起人董雅琴表示，十年来，“阿拉伴”抚慰了无数失智长者，也为深陷长期照护压力的家庭纾解困顿、带去光亮。



“阿拉伴”志愿者正在开展活动。

爱心志愿者 化身“暖心陪伴者”

“你们啥时候还来呢？你们来我们可开心了！”“阿姨，有空我们一定要再来看您，也让家人有空带您到农行做客。最后再提醒您一句，要是接到转账电话、短信，可千万别相信，一定要保护好自己血汗钱！有搞不懂的地方，直接报警或者联系子女，这是我们农行的电话，找我们也可以。”“记下了！记下了！”一句句亲切的对话，一个个温暖的瞬间，定格在嘉和阳光为老服务中心的每一个角落。

4月24日上午，农行宁波市分行营业部组织志愿者走进该养老服务中心开展送温暖慰问活动，用实际行动为这里的老人和残疾朋友送去关怀与温暖。

活动现场，志愿者们兵分两路，一路志愿者与残疾人之家的学员们围坐在一起，带领大家晨读中国传统经典，一字一句，耐心引导，让经典文化的韵味浸润人心。随后，志愿者们为每位学员送上精心准备的礼品，还拿起拍立得，为大家定格下一张张灿烂的笑脸，留下专属的美好回忆。

另一路志愿者则来到颐养院区域，化身“暖心陪伴者”，陪着老人们晒太阳，拉家常，倾听老人们的心声，为老人们讲解反诈防骗小知识，用通俗易懂的语言提醒老人们警惕电信诈骗，养老诈骗，守护好自己的“钱袋子”。“他们来了好几次了，有几个志愿者我都熟了，每次来都能给我们带来欢乐和收获，真是太贴心，太令人感动了。”今年80岁的周阿姨紧紧拉着志愿者的手，语气里满是欣慰与不舍。

一个多小时的慰问活动在温馨和谐的氛围中结束。离别之际，老人们拉着志愿者的手依依不舍。“开展志愿服务，来陪陪老人家，帮助有需要的朋友，是一件很有意义的事。以后我们还会常来。”农行宁波市分行营业部相关负责人表示，未来将组织更多此类送温暖活动，持续传递农行温度，让老人们和特殊群体感受到来自社会的关怀与温暖。

记者 边城雨 通讯员 朱励明 文/摄



志愿者向老人讲解消费者权益保护方面的知识。

1 亲历风雨，想为万千家庭撑起暖阳

深耕养老与残疾人托养行业19年，董雅琴对认知症照护的艰辛有着最切身的体会。她的父亲便是一名认知症患者，由于早期症状隐蔽，家人未能及时察觉，待到确诊时，老人已然渐渐遗忘亲友、疏离生活，与熟悉的世界渐行渐远。

照护父亲的经历，让她最懂

失智老人失忆失语、敏感怯懦的无助，也深知家属日夜陪护、身心俱疲的煎熬。从业多年，她走访各大社区，发现鄞州区老龄化程度高，大量独居失智老人封闭独居、无人陪伴，区域内为老服务资源零散割裂、专业照护力量稀缺，无数照护家庭独自负重前行。为探寻更专业、更成熟的失智照护

模式，董雅琴远赴海外学习志愿服务与养老服务经验，吸收先进照护理念。

淋过照护的风雨，便想为万千家庭撑起暖阳，2016年3月31日，在董雅琴的发起下，宁波市失智老人重点关爱项目——“阿拉伴”正式启动，开启了十年温情守护之路。

2 打破壁垒，构建全域助老服务体系

单一的公益力量有限，想要长效守护，必须打破社区割裂、资源分散的痛点。为了让助老服务走出“单点作战”的局限，董雅琴牵头打造片区互动型文明实践共同体，搭建起跨社区、跨领域、跨主体的助老服务平台，彻底打通为老服务的壁垒。

董雅琴表示，十年间，“阿拉伴”联动医院、学校、轨道交通等30余家企事业单位，组建专属“服务资源智库”，早在2017年，

宁波公交总公司正式加入“阿拉伴”助力团。2018年，宁波大学科技学院的青年志愿者身着志愿者服装，在宁波公交2路车车厢，开展随车帮扶、敬老宣教、出行护航等志愿服务，把暖心助老服务延伸至老年人日常出行场景。同时，项目还在全市布局10个服务联络点，以锦苑社区为核心阵地，搭建全链条闭环服务体系，实现失智照护精准化、规范化落地。

为丰富养老服务场景，消解长者对康养服务的抵触心理，项目改造升级社区公共空间，将功能单一、冰冷刻板的社区食堂，打造为温情满满的“社区客厅”。日常服务中，“阿拉伴”志愿者依托“忆术茶馆”“共享花园”等特色场景，常态化开展认知症公益筛查、记忆激活沙龙、家属帮扶课堂。通过劳作疗愈、怀旧互动、艺术体验等多元化非药物干预手段，科学延缓长者认知衰退。

3 微光成炬，十年相伴铸就文明新风

十年来，“阿拉伴”沉淀了无数治愈人心的公益故事，双向奔赴的温暖在社区持续上演。

一位年仅6岁的志愿者结缘项目后，十年寒暑风雨无阻，长期结对陪伴辖区独居长者虞梦慧、郑惠令夫妇。从懵懂孩童到青涩少年，他利用寒暑假登门陪伴，陪老人闲话家常、倾听岁月故事，春节手写福字送上新春暖意，用纯粹的童心填补老人孤独的晚年时光。

这样的暖心片段，在“阿拉伴”的服务日常里随处可见。众多曾受项目帮扶、感受过社会善意的社

区长者与居民，在被温暖治愈的同时，主动接续爱心、反哺社区，踊跃加入文明实践队伍中，弘扬文明助老新风尚。

为壮大敬老志愿力量，项目持续吸纳医护人员、企业职工、在校学生等多元群体，组建12支专属志愿团队。通过系统化专业培训、精准化结对派单，让志愿者与失智长者、照护家庭建立长期稳定的结对关系，彻底扭转零散、临时的帮扶模式，推动为老服务从“偶尔暖心”升级为“时时安心”的体系化长效守护。截至目前，项目累计服务老人

超15万人次，帮扶认知症家庭1000余户。

“失智照护拼的从来不是速度，而是时间与真心。长者的认知退化无法逆转，但长久的陪伴，足以消解孤独、守护尊严。”在董雅琴看来，温柔且持久的坚守，是失智康养最好的答案。她表示，十年深耕不是终点，而是全新起点。目前团队正梳理十年一线实操经验，编撰失智照护工具手册，为普通家庭提供专业易懂、落地可行的照护指导。

记者 马佳威
通讯员 范健恺 文/摄