

一支画笔

治愈了他们的空巢时光

今年9月下旬，67岁的高晓霞将迎来属于自己的装饰纹样艺术展。谁又会想到，如今能从容创作、办画展的她，曾经是个“从来没拿过画笔”的普通人。

一鸣惊人，并非偶然，而是宁海县桃源街道阳光社区“缠画心旅”空巢老人精神支持项目数年深耕结出的硕果。



老人们在认真作画。记者 石承承 摄

1 从“哪有工夫”到“留下来”

阳光社区由一个小区、三个经济合作社组成，辖区常住人口超1.3万，其中60周岁以上老人占比超两成。不少老人的子女不在身边，独居空巢，孤独、焦虑的情绪悄悄萦绕在生活中。

社区工作人员日常入户走访时，敏锐察觉到老人心底的落寞，却一直找不到合适的方式，帮大家排解情绪、舒缓压力。

转机出现在2019年。社区工

作人员在走访中结识了居民叶培，一位专业从事禅绕画的老师。

据了解，禅绕画主要通过点、圆、直线、曲线等基础图形重复组合创作，简单易学、没有门槛，却能在创作中让人静下心来、专注投入，可有效缓解焦虑、治愈心绪。

一个暖心的想法就此萌生：何不邀请社区里的老人一起来学画？

阳光社区党总支书记、居委会主任许必梁说，最初这件暖心好事

却“遇冷”了。“一把年纪了，从来不会画画！”“没空没空，还不如去打牌”“田里农活都忙不完，哪有工夫学画画”……面对邀请，老人们纷纷摆手拒绝。

为了让老人们走出家门、拿起画笔，社区工作人员费尽心思，通过开设免费体验课、用课堂积分兑换日用品，靠着一次次耐心劝说、一个个暖心举措，一点点打消老人的抵触心理，慢慢把大家留下来。

2 实现不敢想的人生突破

久而久之，每周四来社区画画，成了老人们雷打不动的习惯。“项目发展到现在，老师每月前来授课一次，其余时间都是老人们自己练习、自由创作。”社区工作人员胡驰琪介绍。

拿起画笔，没有年龄的桎梏，没有技艺的高低，只有纯粹的热爱与专注，每位老人都在这里展现出不一样的精彩。

81岁的陈世华，因为年事已高，平时写字有些手抖，可只要手握画笔，就格外沉稳有力，还常常琢磨创新。就在最近的这次课上，

他迫不及待向伙伴展示自己“新研发”的透视图画法。

82岁的黄贤明在村里守着一家杂货铺，闲下来没有娱乐消遣，就把废旧烟盒拆平当画纸。

76岁的何匡宇是一名上海知青，也是画室里出了名的“完美主义者”。别的老人一周就能完成一幅作品，他总要反复打磨、细细雕琢，哪怕耗时一个月，也要做到自己满意才肯罢休。

而收获最大的，要数高晓霞。平日里，她要帮忙带孙辈，也会见缝插针拿起画笔，“一天哪怕画几分钟

也好，如果有人帮我照看小孩，或者小孩晚上睡得早，我就能画一两个小时，感觉时间过得飞快。”

日复一日的坚持，让高晓霞积累了七八十幅精美作品，用来筹备个人画展，实现了从前想都不敢想的人生突破。

“这些叔叔阿姨的创作从来没有瓶颈、没有局限，总能带给我们无尽惊喜。”胡驰琪感慨，一支小小的画笔，不仅为空巢老人找到了心灵寄托，更让大家相聚相伴、互帮互助，在朝夕相处中结下了深厚情谊，孤独的晚年时光，也变得丰盈温暖起来。

3 从“老人乐”到“老少乐”

2023年，阳光社区社会组织服务中心孵化“缠画心旅公益服务队”，让这份治愈的力量持续传递、扩散。两年间，服务队累计开展228节公益绘画课程。

更打动人的是，老人们开始主动扛起责任、反哺社区。今年暑假，服务队的6名骨干化身义工讲师，走进社区课堂，为20余名青少年开设为期两个月的“绘画织梦”身心健康公益课程。

针对青少年好动、心绪不稳、学业有压力等成长痛点，课

程设置“静心解压”“情绪表达”“坐姿护眼”三大核心模块。老人们带着孩子们从基础缠绕图样学起，手把手教学，让孩子们在一笔一画的专注创作中沉淀心绪、抚平浮躁。

刚开始上课时，不少孩子坐不住、静不下心，注意力容易分散，但随着一次次练习、一点点沉浸，孩子们慢慢学会专注，如今都能稳稳完成一整幅画作。

“画画时心里特别安静，所有的烦恼都跟着线条慢慢消散了。”

参训学生陈同学说。

“曾经是画笔治愈了我们的孤独与迷茫，如今换我们陪伴、守护下一代成长。”结课现场，义工讲师郁老师说。

从最初帮扶空巢老人的小众精神帮扶项目，到如今覆盖更多年龄段居民的普惠公益服务，阳光社区不断拓宽服务边界、延伸治愈力量，绘出最动人的民生温情画卷。

记者 石承承
通讯员 周如歆 张晨霞

“看到报道我就赶来了” 83岁老人寻磨刀匠， 手艺人暖心让利

“看到《宁波晚报》报道这里可以磨刀，我就带着家里用了十几年的剪刀特地赶来了。”9月14日，鄞州区钟公庙街道泰安社区党群服务中心门口，今年83岁的张爷爷，独自从海曙区段塘街道辗转赶来，专程慕名寻找社区磨刀匠人葛玉坤，打磨家中留存多年的老旧剪刀。

据悉，张爷爷家中两把老式剪刀已陪伴其数十年，是日常居家的常用工具。长年使用后，剪刀出现刀钝化、卡顿等问题。因承载着满满的生活记忆，老人一直舍不得丢弃，再加上家附近找不到传统磨刀手艺人，这两把剪刀便被闲置在家了。

9月13日，张爷爷通过《宁波晚报》的报道，了解到泰安社区74岁老人葛玉坤坚守便民磨刀服务、热心帮扶邻里的暖心事迹。没有手机的他，便决定独自跨区前往，专程打磨刀具。

在泰安社区网格长协助对接下，张爷爷成功联系上了葛玉坤，但由于葛玉坤当时在较远的小区磨刀，无法及时赶回，于是双方约定次日上午9点准时赴约。

得知83岁老人专程而来，葛玉坤十分动容。他感慨道：“跑这么远太不容易，不能让老人家辛苦奔波还多花钱。”为回馈这份珍贵的信任，葛玉坤主动暖心让利，将原价10元的纯手工精细磨刀服务，为张爷爷优惠至5元一把。经过十多分钟细致打磨，原本卡顿生锈、难以使用的旧剪刀焕然一新，刀刃锋利平整、开合顺畅自如。

“这两把用了十几年的旧剪刀，打磨完非常好用，跑这一趟很值！”看着焕然一新的旧剪刀，张爷爷反复开合、试剪校验，顺滑的手感与锋利的刀口让他十分满意。

记者 王悦宁
通讯员 杨嫦娇 凌沪琼 文/摄



葛玉坤正在打磨张爷爷带来的旧剪刀。