

编者按：中国正加速步入老龄化社会，衰老是我们每个人必须面对的议题。老有所依、老有所养、老有所乐，是我们共同的期盼，也是社会持续努力的方向。这一期，我们将走进山东省泰安市东平县斑鸠店镇东堂子村的长辈食堂，看他们如何让这个食堂成为了老人可以依靠的“家”。

长辈食堂：一餐一饭 温暖暮年岁月

转自：腾讯公益

作者：王佳南

编辑：爱心志愿者

小年一过，年就近了。东堂子村长辈食堂里，王奶奶正在吃饭，老人们围坐着陪她唠家常。窗外不远处，王爷爷生前打理的那方小菜园依然绿着。几位老伙伴接过了锄头和水壶，每天轮流来看看，浇浇水、除除草。这片土地，从未因为一个人的离开而荒芜。

2月6日，王爷爷安详地走了。过去一年多，他与患有精神疾病、常年需要照料的老奶奶，总是互相搀扶着慢慢走进食堂——那个身影，曾是最动人、也最让人揪心的风景。王爷爷生前积极乐观，善待邻里，是村里人人称赞的好人。长辈食堂开餐后，他更是志愿“揽活”，把一方小菜园打理得井井有条，真正地由一位“被服务者”变成了“共管共治者”。对他而言，小菜园不仅是食堂的供给点，更是他的精神乐园。

如今他走了，可小菜园还在，食堂的烟火气还在，老人们相互惦念与扶持的情分也还在。王奶奶每天依然来食堂吃饭，还时常念叨着要给王爷爷捎一块红烧肉。菜园里风吹过叶子的声音，和从前一样轻。那是王爷爷曾用双手种下的春天，如今春天还在延续。

“每个常来的老人，都像自家亲人一样。”

年节将至，东堂子村长辈食堂厨房的蒸汽仍在氤氲。王佳南，东堂子村党支部



就地取材

书记，日常为长辈食堂提供志愿服务，作为最一线的执行人，对如王爷爷这样的老者的离去感触最深。

“相继有老人‘离开’的时候，我们都很难过，也更明白：我们端上的每一餐、陪伴的每一刻，可能就是老人最后一段日子里，最暖的回忆。这份工作，因此有了超越日常的重量的。”“有老人走，也不断有新的老人来。他们愿意来，就是信任我们。新面孔需要我们重新熟悉、耐心适应，也带来了新的故事。来来去去之间，我们更懂得珍惜，也更清楚：我们服务的不是某一个人，而是整个村里需要我们给予关怀和陪伴的老人。”为老人端上一餐热饭，是一份简单而温暖的守护；而长辈食堂更深的意义，是让寻常的一粥一饭，化作陪伴与关怀的延续。在这里，每一餐都不再只是果腹，而是点亮晚年的微光，是日子里的盼头，是人情的暖意——让白发岁月，依然有滋有味、有依有靠。

在食堂吃饭，更是“社交”

最初的长辈食堂，就是在这样的期许中诞生。邓飞志愿团队关注到乡村高龄老人吃饭难、吃饭孤单的问题，发起了“长辈食堂”项目。2024年10月，全国首个长辈食堂在山东省泰安市东平县斑鸠店镇的东堂子村落地。而这座长辈食堂，有个更为人知的背景——它曾是“免费午餐”项目在当地落地的一所幼儿园。就这样，闲置的学校食堂重新热灶起锅，一碗热饭从孩子的餐桌传递到长者的面前。热心与爱意，从不会被搁置。截至发稿日，东堂子村“长辈食堂”已开餐315天，累计用餐20166人次，累计志愿服务972人次。开餐以来，和全国其它所有长辈食堂一样，东堂子村长辈食堂的一天也是由买菜、做



老人们一起做饭



春节联欢，其乐融融

饭、洗碗、收拾等琐碎的事情组成。围绕着开餐的“四项执行原则”——同作同食、就地取材、透明公开、共担共治，食堂的工作人员和志愿者们还要负责照顾菜园子，写公示板报……一天的工作量满满当当。

长辈食堂从成功落地到良性运营，坚持到现在的原因，佳南认为，因为他们不是在单方面付出，是和老人们一起，把这里变成一个有人情、有温暖的家。“家”的组成单位，是“人”：是服务的人——那些带着故事走进食堂，把脆弱与信任一并托付给长辈食堂的爷爷奶奶；是付出的人——像王爷爷那样，把自己活成一束光，反过来温暖、照亮身边的长辈。他们的存在，定义了这份工作的尊严与厚度；是并肩的人——所有在厨房忙碌、在桌前问候、在背后默默支持的工作人员与志愿者。“正是这些‘人’与‘人’之间的看见、牵挂与守护，构成了我们日复一日生火做饭的全部意义。无论面对多少繁琐与疲惫，都要回到最初的源头——人。只要还有需要陪伴的老人，还有愿意付出的我们，这份关于‘人’的事业，就值得，也必须继续下去。”

让食堂成为老人可以依靠的“家”

像王奶奶这样的独居老人，在村里并非个例。“一顿热饭，可能是他们一天里唯一一次跟人说话。”村里老人“吃饭难”的问题解决之后，佳南发现，食堂成为了一个小小的支点，撬起的是老人的社交、尊严与情感慰藉。老两口互相扶着来吃饭，邻居们坐一起聊聊天，吃到顺口的菜笑一笑……长辈食堂悄然在做的，是缓解老人“吃饭孤单”的精神困境。“未来，我们想把对王奶奶这样独居、有特殊困难的老人所怀有的惦念，转化为更细致、更持久的关怀。”在谈起未来长辈食堂的工作重

心时，佳南这样说道。中国正加速步入老龄化社会，衰老是我们每个人必须面对的议题。老有所依、老有所养、老有所乐，是我们共同的期盼，也是社会持续努力的方向。“我们要让这个食堂成为更多老人可以依靠的‘家’，继续用心做好每一餐，温暖下一个需要温暖的人。”

时光在王爷爷和王奶奶们身上留下份量，它落在和佳南一样的长辈食堂执行者与志愿者肩上，化为了沉甸甸的责任。从佳南坚定的眼神中，我们看到长辈食堂未来的路，光明而绵长。愿每一餐饭，都能成为温暖的延续，成为暮年岁月里不曾缺席的陪伴。



爱心基金会
AiXin Foundation, Inc.

后记：

爱心基金会衷心感谢来自美中两国爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。

爱心基金会享有美国联邦政府501(c)(3)免税待遇和美国联邦政府联合捐款(CFC # 10769)，如您有意支持中国农村的健康教育和公益组织支持、中美文化交流及生态环保、可持续发展项目等，爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会，请浏览爱心网页：
www.aixinfund.org

如欲联系爱心基金会，可Email：

aixinfund@gmail.com

或致电 Tel: (202)-321-8558 张伊立博士 / (301)-529-9419 高放先生

您的善款支票可寄往：

AiXin Foundation, Inc., 13621 Valley Oak Circle, Rockville, MD 20850

BERHERT GROUP LLC

1803 RESEARCH BLVD, SUITE 215
ROCKVILLE, MD 20850

PROPERTY MANAGEMENT

专注于马里兰州、弗吉尼亚州和华盛顿特区地区的物业管理公司



选择卓越的物业管理！

投资物业轻松无忧！

专业快速驱逐
欠租租客(eviction)

提供英语，西班牙语，
普通话，粤语，
福州话的客户服务

提供广泛的专业
物业管理服务

联络电话：240-907-2128 或电邮：PM@berhertgroup.org

地址：1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850