

“老薑”故事：看见生命的火花



“老薑”平台致力于挖掘长者故事，提倡“迎老”生命教育

“你印象中的老人、长者是怎么样的？”资深媒体人陈伊敏曾做过一次问卷调查，300多份回应中，最多被提及的是“病患”“孤独”“被照顾”“贫穷”。

“为什么人老了之后，总是被视为负面和问题？”长期担任社会专题报道的陈伊敏十多年前开始聚焦老年问题。她到德国探索那里长者的生活，由好奇到受启发：“不管活到多少岁，都可以点燃生命的火花。”她决定创办社会企业“老薑”（薑，姜的繁体字，音读jiāng）——提倡“迎老”生命教育的创意平台，以真实故事推动高龄社会的创新、想象力和多元生活方式。

她先后与十多家慈善机构合作举办“老薑有故事”工作坊，培训了200多位老年人学讲自己的故事，做公众教育。再从中遴选出20多位长者担任“老薑大使”，接受10堂讲故事的深度培训，他们已在陈伊敏的带领下“出征”，到多间大学和中学，给年轻人“讲故事”，成为一道亮丽的风景。



陈伊敏（右）与“老薑大使”在一起

■人生故事多姿多彩

第一批20多位“老薑”，从66岁到85岁：有面对弱视、听力障碍、截肢困苦的，克服了各种困难重新投入社会；有不断接受挑战，去南极跑雪地马拉松、去戈壁沙漠参加越野赛；有70岁跳街舞，有80岁才学烧菜……每一位都是饱经世故、阅人无数。要邀请带动他们一起做公众教育，并非容易的事。

“我很欣赏长者的学习能力。”陈伊敏说，有时讲故事设计限时3分钟，时间一到，会被残酷打断。起初“叮咚”声响时，很多“老薑”的开场白还没讲完呢！现在他们已习惯言简意赅。有的“老薑”一开始讲故事都是带着悲伤的情怀，讲述“伤心往事”，催人泪下。过了一段日子后，他们所讲的故事，内容渐渐变得明亮，听的人也感到开怀。大家不仅一起哭，更多一起笑。

“每一次带‘老薑大使’进大学讲堂，都像见证奇迹的时候。”陈伊敏说讲故事之前，他们都会问学生平时对长者的印象，答案常常出现“体弱、固执、啰嗦、疾病、守旧”等词汇。经过一个多小时的故事互动后，学生对长者的印象，出现了令人惊喜的反转，关键词变成：有趣、自由、丰富、惊喜、创意、健康……“这让我更加确信，长者讲道理，难免会有太多立场，隐藏太多对与错，讲故事则是以平等的视角，邀请他人从故事中，一起看到当中的可能性。”

“老薑”佳哥，今年74岁，腰板挺直，精神矍铄。他笑说：“我有‘三高’！开心快乐指数极高、体能体魄超高、好的胆固醇偏高。”他到高校跟年轻人讲自己参加各种大型运动的“战绩”，最能让年轻人折服，完全剥去认为长者是体弱多病的标签。

佳哥64岁时组龙舟队当教练，学员从18岁至81岁，无论体力好坏、高矮肥瘦，只要肯练，他都有教无类。

佳哥讲得最多的是70岁跑新疆戈壁无人地带沙漠的经历。沙漠昼夜温差大，更是无涯无际，难辨方向，全程108公里，靠组织沿途插上的一面旗帜给予指引。那次赛事平均参赛年龄是30至50岁，超过3000人报名，约三分之一人完成赛事。佳哥用了22小时6分钟，以第24名冲线。3名70岁参赛者，只有他一人完成赛事。

当他从第69面旗帜跑向第70面旗帜时，沙漠中的第一束曙光，迎来了他的70岁。他一边跑，一边为自己唱生日歌，跑到第70面旗帜，佳哥揽着旗杆，等待后面的选手到达，为他拍了“人生最难得的一张相片”。

“回望自己过去，只是默默耕耘，没曾想过把自己的生活公开，竟然可以这么精彩难忘。”他由衷地感慨。

美莲是“老薑”团队中最年轻的一位，65岁，衣着得体，温厚中带着坚毅，在她身上看

不到关于“老”的特征。美莲退休前在盲童学校做老师，她的眼睛在退休的第一天患了黄斑裂孔，做手术后趴在病床上20多天，眼中的世界已经无法恢复原来的模样。“患了眼疾，我才真正了解我的学生的感受……”美莲说，工作了大半生，对退休有很大的憧憬，希望可以尽情去玩，谁知退休第一天就要面对这么大的生命功课。“最初两年很难过，总是回想从前……但我不想我的退休生活是这样，我开始重新起步。”

成为“老薑大使”初期，美莲每次上台讲故事，总是觉得自己好像一根木头：没有笑容，眼里没有观众，不知道自己在做什么。陈伊敏告诉她，她跌进沉痛的情绪里了。“我平日把这些感觉隐藏了，就算是亲人，我都不会对他们说。我很信任伊敏，所以我鼓起很大的勇气去说给别人听。”过了一段时间，美莲讲故事时的语气轻松了。

■当讲故事成为疗愈

美莲的转变有来自其他“老薑”生命故事的激励。每周四下午，要去讲故事培训坊，美莲当天早上便开始雀跃：“‘老薑们’的故事如一道道人生风景，对我更是一种疗愈。”严重中风的金多宝和截肢后失去十指的富有哥，经历人生重大的逆境，“他们现在体形还是很帅。他们的人生故事是我的强心针，让我坚强。”

聆听者的积极回应，是对讲说者最有力的鼓励。有一次，美莲到一个大学给学生讲故事，讲她的眼疾。美莲觉得自己的故事比较沉重，年轻人不会有兴趣听，结果故事讲完，有两位学生来访问她，不断问她问题，令她很是欢喜。

“我觉得我前半生很努力去投入社会工作，去建立家庭，确实很幸运；而我的后半生仍然可以贡献社会，将我自己的故事贡献出来，我真的觉得不负此生。”美莲说。

回想酝酿投入“老薑”这项计划，陈伊敏的背后还有来自父亲骤逝带来的冲击。65岁的父亲去世，对陈伊敏“是个很大的难关”。“父亲热爱生活、充满阳光，我常常在想，爸爸如果还在，他65岁之后的生活，一定会是很生动的。我心中有强烈的愿望，想祝福更多人珍惜当下，过一个美好的老年。”

老薑，是一种身份，一种对生命“经验值”的“认证”。人生历练如同薑一样，由年月积累出相应的味道。每个人的阅历不同，每一种味道都是独特的。薑，还是老的“辣”吗？也未必。可以是老的辛辣、香辣、麻辣……老的微辣，甚至，老的甜，老的酸……大千世界，味道无量。

“我们以薑喻人，将老人唤做老薑。像星探一样，发掘长者的生活故事、独特经验。然后，一起做人生经历的整理师，收纳每一段阅历留下的启发，透过一个个真实的故事连结人心。”

十年前，陈伊敏尝试做一个全球高龄国家的系列报道，第一站选择了德国。她走访德国19个城市，做了200多个访谈，对部分受访者的生活变化，前后跟踪记录了4年。她将德国见闻编成《看见生命的火花：德国高龄社会纪行》一书，这本书出版后，反响超乎预料。书中记录年近八旬的婆婆Jutta，爱穿背心超短裙上街，有时在街上遇到年轻人对她吹口哨，她会俏皮一笑：“小伙子们，别想打阿婆主意啊！”她告诉陈伊敏：“人总是会老的，不过，有皱纹的脸看起来更有故事，不是吗？”

“老去，原来可以如此轻快。”陈伊敏说：“德国的经验启发我对‘老’有了新的视角：对于老去，不去美化，也不灾难化，而是如实地迎接。抗老只是虚幻，不如主动迎老——一边老边学，迎接生命不同阶段的种种。我们从小被教育如何‘长大’，却鲜有学习怎样面对‘老去’。岁数大了，会经历各种身心变化。如何看待皱纹、疾病，如何面对退化、离别，每一个课题都要慢慢学习和适应。”

“老薑”的心愿，正是邀请不同世代的人一起探索年老的意义，看见每个人的可能性。

据《新民晚报》



全市天气：今天多云，傍晚起阴到多云，局部阵雨。明天阴到多云，有时有阵雨。今天最高气温：34℃，明天最高气温：31℃。今天最低气温：25℃，明天最低气温：25℃。舟山市区：今天南到西南风5-6级。明天偏北风5-6级。今天蓝天指数为：三级，天色微蓝或有点蓝。今天紫外线指数为：三级，外出时请戴好遮阳帽、太阳伞等，并涂擦防晒霜。今天森林火险指数为：四级，容易引起森林火灾，林区严格控制野外用火。

舟山市气象台2025年9月27日17时发布