

一个年轻团队想为长辈“留住昨天”



团队成员带长辈们逛校园

“奶奶，您年轻时最喜欢做什么呀？”在上海一家养老院里，一群人文社科专业的学生围坐在老人身边，耐心倾听、认真记录。

他们是“忆述光华”团队的成员，正用笔和镜头，为老年人留下一份份珍贵的生命记忆。成立仅一年，这支年轻的团队已为8位长者完成数万字精装回忆录及家族史作品，与约30位长者达成服务协议，并同上海颐和苑老年服务中心签订三年期合作协议。未来，他们希望能为100位长辈“留住昨天”。

在刚刚落下帷幕的2026“建行杯”早上海·创新为老服务大赛中，团队获得了“优秀项目奖”。

“自创”专业训练体系

第一次走进养老院采访的那天，社会发展与公共政策学院（以下简称：社政学院）2023级本科生黄伽妮提前到达，却在约定的房间门口来回踱步。本子备好了，背景调查做完了，两个月的培训也完成了，手心却还是渗出了汗。“毕竟要聊的是对方一辈子的故事，心里难免忐忑。”

门开了。一位长者笑着招呼她：“小黄来了。”三个小时后，她带着采访录音走出来，心里是奇妙的充实感——仿佛刚刚推开了一扇通往另一个时代的门。

一年后，“忆述光华”团队扩展到十几个人，发展出一套成熟的运作体系，一种不可替代的专业路径，和一个关于“老少共创”的可持续想象。

“忆述光华”的起点，源自社政学院副教授徐珂在“社会学导论”课上布置的一项作业——“获得历史感”访谈。当时大一的黄伽妮，选择采访自己的奶奶——一位上世纪从泉州前往宁化、白手起家建立幼儿园的女性。“很多故事，都曾是我不知道的。通过这次挖掘，我重新认识了她——不仅是母亲、奶奶，还是一个有理想、有取舍的人。”

这次触动一直没有消散。大二时，借着在颐和苑实习的机会，黄伽妮组建团队，把“给老人写回忆录”的想法落地。

在正式采访之前，团队用两个月搭建“回忆录学导论”的框

架。首先进行理论输入：搜集中外回忆录写作工具书，研究口述史方法论；接着是作品研究，即大量阅读回忆录文本，挑出20部典型作品进行编码分析，按题材、体裁、叙事方式建立索引表格。

理论之后是模拟访谈。成员间互相采访，尝试讲述自己的人生片段，再转录、写作，把整个流程走一遍。最后，团队将这些摸索沉淀成一份“工具包”：从怎么做背景调查，到怎么提问、追问、捕捉情绪，再到怎么把碎片化素材编织成有线索的文本。

为了原汁原味地呈现采访内容的精华部分，项目采写组委员会花大量时间整理录音，“我们也会让没有采访的成员也参与转录，通过声音熟悉老人的表达习惯，感受他的性情——这样后面集体讨论时，大家都能更好地参与进来。”“忆述光华”采写组成员、中国语言文学系2022级本科生刘墨涵说。

也正是这份热情，打动徐珂担任这一项目的指导教师。“从人才培养的角度，我们希望学生去解决真实的问题，为此作思考，提出解决方案，更尝试落实这些解决办法。”

老少共创是核心理念

如果AI能转录、能分类，那记者还能做什么？

“AI按照明确事件去分类，但我们会在碎片式的叙述里寻找潜在的故事线索，挖掘回忆中的草蛇灰线。”刘墨涵解释，尽管AI能帮提取和定位重点，但更细致的材料组织，还须自己手动完成。

这种“挖掘”不是编造。团队有一条铁律：绝对不能为了故事的丰满擅自增加内容。但另一方面，又要基于对老人的整体印象，推测他对某些事情的看法，把那些“言下之意”外化成文字。“这需要克制，也需要适当的渲染——至少目前，AI做不到这种微妙平衡。”

有一个瞬间被团队成员反复提起。一位组员在整理某位长者关于子女教育的素材时，标注了四个字：“顺势而为”。过了一会继续听录音，听到老人说

学校有一门体育课零基础就能上手，场上全员奔跑，挥杆、传球、射门一气呵成。它不是冰球，却有着冰球的激情与速度。这就是旱地冰球。

旱地冰球，又称软式曲棍球，最早盛行于北欧，十几年前引入中国，2025年还被列为成都世界运动会正式比赛项目。

“它规则有点像足球，就是用轻质碳纤维球杆击打镂空塑料球，将球射入对方球门得分。”授课教师姚志强介绍，这项运动安全性高、场地适应性强，草地、沙地、光滑水泥地……哪里都能玩。

“我之前没学过旱地冰球，是零基础选课。”公共卫生学院2025级本科生刘昊儒说，“老师讲解认真，示范清楚，还很耐心帮我们纠正发力方式，学起来并不难。”



了一句：“教育孩子嘛，就是顺势而为。”那一刻，她感觉自己“和长者共脑了。而这种理解，不是数据分析能替代的。”

另一个例子是采访一位女性长者。她反复提及母亲对自己的影响——不是在专门的“家庭章节”里，而是在讲自己求学、工作、做选择的关键节点时，都会自然地插入一句“我妈那时候说……”。AI处理时，这些内容往往会被归类到“母亲”标签下，但这恰恰是理解这位长者人生观的线索：母亲的格言如何成为她的行为准则，那些插叙如何构成一种代际精神的传承。

在实践中，团队成员愈发清晰地意识到，学校的文科专业训练赋予他们的，恰恰是理解复杂个体的入口。在实践中，这群人文社科学生凭借专业敏感性，将文本里学来的知识，逐渐“转译”为跨越代际、理解他人的能力，形成共鸣。

随着实践的逐渐深入，团队把“老少共创”作为核心理念。作为呼应，成员从最初的中文系、社政学院学生，扩展到新闻学、广电专业，最近还加入了一位微电子专业的同学，开始探索AI与人文的结合可能。

这门旱地冰球课可以“零基础选课”

他的同学金字扬也有同感：“我在校园论坛上看到老师教学认真负责，会耐心指导每一位同学掌握基础技能，确保大家都能充分参与、有所收获。”

这门课学什么？握杆、运球、传球、正反手接球，推球射门、抽球射门、摆脱、挑球技巧，每节课还有身体素质训练……45分钟不停歇，练的是爆发力与敏捷。

“每节课前10分钟准备活动，后面大概45分钟都在专项练习，基本不停练完马上转身体素质。”姚志强介绍，旱地冰球场地小、节奏快，注重短距离冲刺、脚步灵敏、爆发力。“我会给同学们加一些短距离冲刺练习，后期还会做敏捷性训练。”

第五周开始，比赛才是主旋律“第一学期花点时间打基础，后半

段就以比赛为主，第二学期刚开学，会把基础练习复习一下，到了第五、六周，就是比赛为主了。”为什么学生爱打比赛？“一个是喜欢比赛的过程，第二个是大家零基础、上手简单，成就感高，更愿意上这个课。”

这门课2023年9月开课，今年已是第三年。姚志强早已考取上海市旱地冰球协会D+级教练员，今年准备考C级。“这门课选课人数都是满的，甚至会有报超的情况”。

除了授课，姚志强还在学校旱地冰球社团中，陪伴一群热爱这项运动的学生。“健康第一，积极运动”。“开设这门课，就是为了丰富同学的体育课程，让大家有更多兴趣了解，积极参与体育运动。”

本报记者 赵天润
本报记者 戚心茹撰

项目的可持续实验

从几个人搭伙做事，到十几人团队协作开展；从单纯的回忆录撰写，到组织线下活动、社群运营、多媒介传播——一年内快速发展的同时，“忆述光华”也面临着可持续发展的挑战。

随着项目有了起色，团队有往社会企业方向发展的考虑，开始运营起“忆述光华”的小红书和公众号，希望让更多人知道他们的想法，同时也分享他们接触到的故事：有人在庙里上过学，有人用“痛文化”理解年轻人的染发……“那些让我们觉得不可思议的东西，就是我们想分享的。”

这些故事的传播也让团队资金来源日益多元化：既有来自家属的服务收费，也有养老机构的付费支持，还有长者的捐赠。近日，一对住在颐和苑的长者夫妇主动提出捐赠十万元，用于支持团队建立名为“写给明天的昨天”的项目。“我们现在是‘两只脚走路’——既保持社会服务的初心，也探索可持续、可复制的模式。”黄伽妮说。

团队开始举办线下活动，甚至计划搭建一个社群平台。黄伽妮说，团队做的不是“为长者

服务”，而是“老少共创”。“希望的是双向连接——通过共创，年轻人能真正进入他们的世界。”

未来的规划也围绕这个理念展开：让更多人知道“忆述光华”，与更多养老机构、街道社区合作，把“老少共创”的模式复制出去。

采访结束后，长者总会站在门口，看着学生们走到走廊尽头，走进电梯。那条走廊有声控灯。每走几步，头顶的灯就亮一盏，像是在目送。“虽然很多长者行动不便，但他们非常重视这种送别。”黄伽妮说，“对他们来说，有人来、有人听、有人记得，是重要的事。”

对这群年轻人来说，也同样如此。一位成员加入项目的理由是“听说这是关于老人的，我就来了。”“她的言下之意是，只要是有关长者的议题，她都觉得自己息息相关。”黄伽妮说。

这句话，或许可以解释“忆述光华”的底色：不是技术，不是方法，甚至不是写作本身——而是愿意坐下来，听一个人讲完他一辈子的故事。

而那些故事，正在被看见，被记住，被续写。

实习记者 王双艺
本报记者 汪蒙琪