

关爱老人活动的体验与感悟

今天参与的是社区老人关怀活动，主要任务是陪伴老人聊天、协助他们完成日常事务并参与小型康乐活动。我提前到达时，看到老人们笑容满面，心中涌起一股暖意。

活动开始后，我陪老人们一起做手工和简单运动，一些老人行动不便，需要我扶持和细心指导。在这个过程中，我遇到了沟通和耐心上的挑战。有的老人听力不好，有的记忆力不清晰，我需要反复解释并用温和的语气交流。起初感到焦虑，但慢慢地，我学会了观察他们的反应和调整沟通方式。

通过一天的陪伴，我发现自己在情感管理和耐心方面有了明显提升。与老人交流，不仅要倾听他们的需求，也要学会关注他们的情绪和心理状态。这种细腻的关怀体验让我明白，志愿服务不仅是帮助他人，更是自我修炼和心灵成长的过程。

活动中，我也提出了一些改进建议。例如，为老人设立简单的任务清单，让他们能参与日常小事，同时培养自信心；在互动环节增加更多趣味活动，让老人保持积极心态。这些小改进可以让活动更顺利，也让志愿者工作更有成效。

总结今天的志愿经历，我收获了宝贵的人际沟通经验和心理洞察力。未来，我希望自己在老人关怀活动中，能更好地结合耐心、创意和细心，让每一次陪伴都更有意义，也让自己的志愿服务能力不断提升。