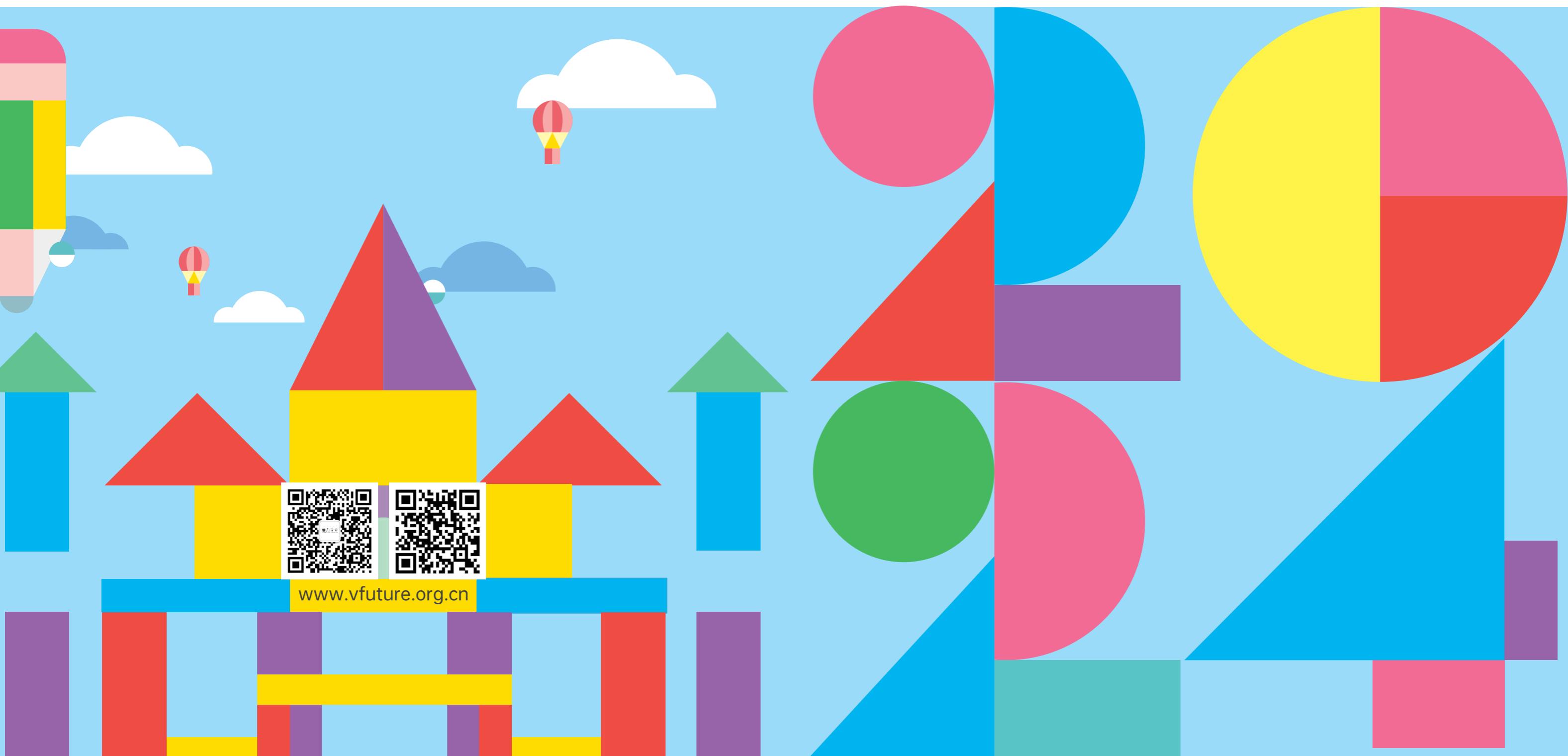


每个孩子都有  
充满活力的未来

A Vibrant Future  
for Every Child

# 活力未来 年度报告



# 关于 活力未来：

一家成立于 2006 年的公益组织，秉承“每个孩子都有充满活力的未来”这一愿景，致力于为处境不利的儿童，特别是流动与留守儿童创造安全、有爱且有益的成长环境。通过支持伙伴机构开展符合儿童早期发展阶段特征的亲子活动和课程，让更多流动、留守儿童及其家庭享有持续获得早期亲子教育的机会，为其未来健康成长打下坚实基础。

**我们的愿景：**  
每个孩子都有充满活力的未来

**我们的使命：**  
让更多流动、留守儿童及其家庭享有持续获得早期亲子教育的机会

**我们要成为：**  
流动留守儿童早期亲子教育公益服务领域的播种者和培育者

## 我们的价值观

**尊重：**对待自己和他人，可以无条件地接纳 / 敢于信任 / 平等 / 礼貌 / 真诚

**合作：**明确自己的需求和标准，勇敢、主动地沟通 / 有同理心，理解他人的需求，懂得妥协

**创新：**拥抱变化 / 持续学习 / 收集信息（政策、市场需求、竞争对手、科技进步）；勇于挑战 / 勇于尝试；始终持有希望、憧憬、想象

**赋能：**为自己赋能：顺境或逆境，都可以成为帮助我们学习和塑造品格的机会；  
为他人赋能：在尊重的基础上，帮助他人获得自己解决问题的能力。





## 前言：

2023年对我们来说是疫情后的第一年。

位于各地的活力未来亲子园都恢复了线下运营，迎来疫情前后出生的孩子们，陪伴着ta们度过自己的「黄金1000天」。这一年，因为亲子园项目结识的人们有机会重新深入建立连接：经历了疫情，大家好像发现，他人的经历、行动甚至存在本身，给自己带来了更大的力量。这也是充满了挑战的一年：国际局势的动荡，人口结构和行业政策的变化，似乎都完美地对应了那句“唯一确定的就是什么都不确定”。

对活力未来团队来说，这一年过得很快，因为每一天都是忙碌的；这一年又好像过得很慢，因为总有新的体验和认知冲入我们的世界，也许高频出现在活力未来年度总结会上的那句“**已经尽力了，我没有遗憾**”，就是对这一年最恰当的概括总结。

这句总结说得坦然，是因为背后有无数的认真思考和努力投入。它是我们对过去一年的总结，也是我们对新一年的期待。





107个项目点

236名一线亲子老师

24,945名受益人

10,017小时授课



2023年,活力未来与合作伙伴在107个项目点服务了24,945名流动、留守儿童和家长,累计10,017小时的亲子课程与活动服务。其中五个自营中心和五个自营中心的拓展点累计为3,452名0-3岁流动儿童和养育者提供了丰富多彩的亲子早教服务和家长活动。此外,21,493名儿童和养育者由活力未来在全国的97个合作项目点直接提供服务。

我们注意到,两家区域合作伙伴机构——桂乐童儿童发展中心和兰考正心社会工作服务中心以及所在区域内的伙伴们,共计服务了受益人数的25%,意味着区域合作伙伴正发挥着越来越重要的区域示范和带头作用。也完美地印证着活力未来对自己的定位:成为公益早期亲子教育领域的播种者和培育者。



这一年,在活力未来的支持下,桂乐童完成了儿童早期发展项目为载体的资源整合。聚焦项目地区和服务对象的相关需要,整合流动女性支持、家长养育能力提升、早期阅读推广、财商教育、志愿者和自组织培育等主题资源,同时吸纳政府和幼儿园的支持,形成资源整合的项目发展模式,极大地丰富了广西本地公益机构的生存和发展的资源地图。

“这半年来,桂乐童作为区域合作伙伴得到了活力未来非常多的支持,包括不限于亲子园项目服务技术、课程及物料、教学督导、日常沟通交流等方面的支持,令桂乐童和伙伴的亲子园能够正常运作起来。”

“成为区域合作伙伴以后,活力未来给了很多的支持,对于我们来说,特别是定期例会,过往只在“怎么做”执行层面去沟通,现在有更多的WHY的层面的沟通,这样更好地帮助我们在支持拉伴的部分去思考,我们还可以做什么?”

—— 桂乐童儿童发展中心





2023年，**191**家机构向活力未来提交了合作申请。经过认真、严谨的考察与评估，又有**44**个(**34**个新增亲子园项目点和**10**个亲子游戏包项目点)地方有了为周边流动、留守儿童家庭提供亲子早教服务的项目点。

我们累计为**236**名老师提供了**4,757**小时的专业知识和技能培训，希望帮助大家全面而深入地学习如何成为值得信赖的亲子课老师。

除此之外，项目团队实地走访了**40**个合作项目点，不仅深入了解项目的真实运营情况，也针对伙伴们遇到的问题作现场督导，细致的工作收获了很多认可与肯定。

- 和活力未来的合作特别的舒适，活力未来就像一个家长，真的是毫不保留地把自己的经验分享给伙伴。活力未来的老师和项目官员更是尽职尽责的，随时给到支持，事事有回应。感谢活力未来不仅让孩子们受到了早教的机会，也为我们的对外合作拓宽了路子，打下了基础，通过亲子服务也提高了我们在社区的口碑。

——青岛市协作者社会工作发展中心负责人车晓琳

活力未来团队老师的敬业精神，无论何时何地都竭尽全力地为伙伴排忧解难；活力未来体系与时俱进的工作方向与方法，引导伙伴们的项目科学运行管理。

——定边宇君社会文化中心负责人田红艳

- 亲子园项目好，不光是产品本身好（课程专业，教具丰富，手把手教）；同时还有活力未来的服务好。陪伴很温暖，培训督导特给力。亲子园项目资金量不大，其实项目体量大，是一个较真、细致、认真的精细化项目。

——鹤壁市淇滨区同心圆社会工作服务中心负责人刘鸿鹏

我们也进一步优化了信息管理平台，让信息收集、数据分析和效果呈现等功能变得更加好操作、易上手，方便伙伴们更直接、明确地透过数据了解亲子园项目运营情况和潜在的工作改进方向。





每个孩子都有  
充满活力的未来  
A Vibrant Future  
for Every Child



# 培养更多专业、 独立的“多面体”



除了挖掘新的合作伙伴，以及全力支持大家的日常教学和运营之外，我们也积极协助伙伴开展筹款工作、链接行业伙伴和积累公益资源，**希望支持更多伙伴成长为专业、全面、独立的“多面体”。**

出于对亲子园项目的认可，2023年腾讯99公益日活动期间，15家伙伴加入了活力未来子计划，和我们一起面向公众募集善款。伙伴们在线上、线下积极展开劝募，共计筹得49.5万元善款（含配捐）。

从全年筹款数据来看（不完全统计），多数伙伴自身筹集的资金已经超过了活力未来支持的资金，也就是说，越来越多的伙伴在更主动地调动社会资源，为当地0-3岁流动、留守儿童及其家庭提供早期亲子教育服务。

此外，在当地政府的支持下，许多伙伴获得了免费活动场地，这也展现了社会各界对亲子园项目的关注、认可与期待。

感谢这一年对我们项目的支持，非常感恩对接的张老师、樊老师，不厌其烦地一直帮我们救火，无论何时，有需要就及时能出来解救。感谢在项目执行中，较多的活动支持，有新意、有资金支持，能让我们不停地创新，给我们更多展示机会。

——嘉善365负责人胡娟芳

机构结合儿童之家，多次向外展示亲子园活动内容、目的，着重介绍过亲子园的项目来源和发展期望，得到了当地部门的支持和肯定。

——丘北恒心骆恋科



## 一个蓬勃生长的活力网络

三月初，我们举办**伙伴交流会**，时隔三年，伙伴们终于能在线下见面上了。在新冠疫情的冲击下，许多亲子园的运营断断续续，而经济发展的放缓，让公益筹款变得比以前更加困难。但我们欣喜地发现，即便是在新冠疫情叠加经济下行的艰难时期，全国各地依旧有很多伙伴在坚守，给身边的流动、留守儿童家庭带去真实的生命改变。水滴石穿，聚沙成塔——当个体生命的点滴改变汇聚到一起，也许会带动所在社区的转变，而社区的转变，也许会带动更大范围、更深层次的转变。这场交流会，来自**44家合作伙伴机构的 54位负责人和老师**在这里分享自己的经验和故事，结识

**同行伙伴。**我们还邀请到了 7 家基金会的 10 位行业人士和 5 位嘉宾，跟大家一起探讨如何更好地服务流动留守儿童家庭群体。

交流也并未止步于此。

2023 全年，来自 15 家机构的 33 位老师使用活力未来提供的**学习基金**，去五个项目点进行**参访交流**，不仅观摩了亲子园的日常运营，也收获了不少新的工作思路和方法。

除此之外，我们也开启了**社群直播**，邀请来自伙伴机构的老师们针对特定主题做分享和交流。我们希望，

亲子园运营经验能以更轻松、更多互动的方式在伙伴们之间流动起来。

而出于对项目的认可与肯定，越来越多**伙伴主动推广**，向潜在合作伙伴、政府部门和资源方介绍、推广活力未来亲子园项目。

**我们非常开心地看到，这个因活力未来亲子园项目而结成的网络在不断地生长壮大、焕发活力。**



## 困难的另一面是灵感

新生儿数量不断减少、人口不断从农村聚集到城镇、托育相关政策的变化……为了成为公益早期亲子教育领域的播种者和培育者，**我们开始更密切地关注行业趋势变化，并用新产品和新服务做出积极、灵活的回应。**

我们开发了更轻量化的产品——活力未来**亲子游戏包**。丰富的亲子活动玩具搭配家庭指导手册和视频工具包，再加上每周一次的线下集体活动，协助那些暂时无法完整运营亲子园项目的伙伴们为周边适龄儿童和养育者提供亲子早教服务。

截至目前，10 家伙伴机构已经服务了 560 名儿童和家长，我们对游戏包产品的成效评估工作也在进行中。

我带的是孙女，以前我的育儿方法比较传统，现在通过参加这些育儿活动，我知道了幼儿早教的重要性。同时，我学会了很多亲子沟通技巧，在陪伴的过程中，我会用心去感受孩子的感受，更多地引导孩子自己完成，而不是帮她去完成。比如：当她在看绘本时，我会静静地陪在她身边，让她自己慢慢看、慢慢翻阅，当她提出问题时，给出提示引导她自己想答案，而不是直接告诉她；又比如说，她在玩积木时遇到有难度的环节，我会在边上指导她，但不会直接动手帮她完成拼接，让她学会自己完成。

——亲子游戏包项目点的一位受益奶奶

我们还注意到，自营中心里的小月龄孩子越来越多。与此同时，伙伴们也陆续提出对适合 2 岁以下孩子课程的需求。因为希望这些早早来到亲子园的孩子们能参加更多适合自己的

课程和活动，度过充实的黄金 1000 天，我们研发了 32 节面向 1.5-2 岁儿童和家长的**mini 亲子课**并开始测试，收获了许多正面反馈。

正如活力未来负责研发的同事所说，困难的另一面常常是灵感——就在我们积极应对挑战的过程中，新的产品和服务模式也许已经悄悄发出萌芽。



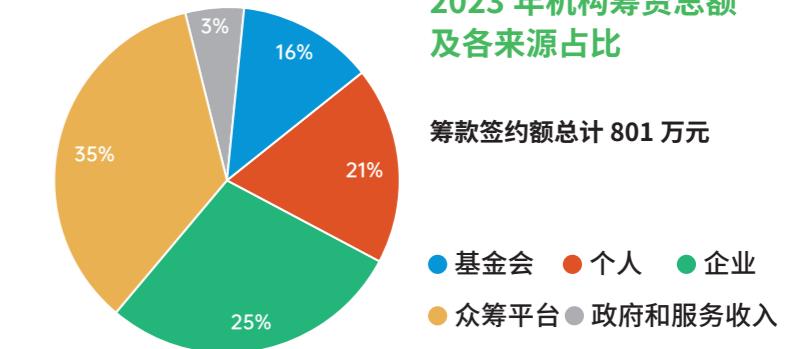
# 谢谢你们,看到“我”之后的“我们”并为之行动



## 筹款概况

这一切的成就和创新尝试,离不开捐赠人和志愿者们的支持。

2023年,我们的签约筹款额达到801万元。许多爱心企业和基金会一路陪伴支持着我们,陪伴我们。最久的一家企业已经和我们共同走过了九个年头。来自企业和基金会的认可与信任是我们的定心石,而大家认真、尊重的态度和专业的视角,也一直激励着我们不断前进和创新。



与此同时,很多人都在点滴日常中用实际行动支持着公益事业。仅在99公益活动中,就有14,159人次为活力未来和合作伙伴们捐款。

我们看到,即便是在经济下行、焦虑弥漫的大环境中,依旧有很多人看到了“我”之后那个更大的“我们”,并为

**之行动。**爱会回应爱,这也许是世界对我们最美丽的回应。

不论是组织起亲子园日常运营的妈妈志愿者们,还是挤出自己的时间、尽一切可能协助我们完成各项工作的新老志愿者们,大家一直是我们坚实的后盾。

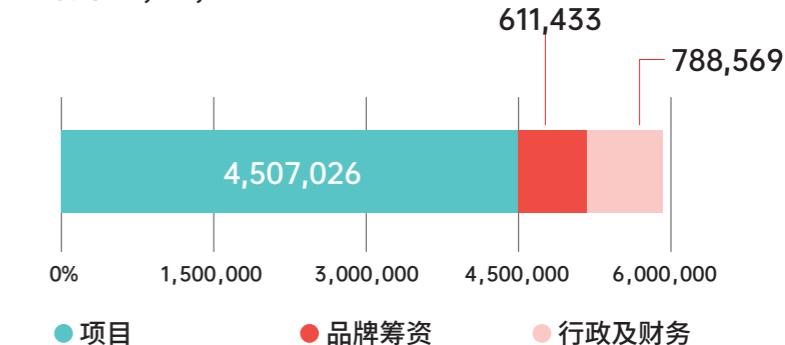
2023年,我们也尝试为来自爱心企业和基金会的志愿者们创造更多服务机会:共有152位上述机构的志愿者参加了48场服务活动。我们期待,更多人以更丰富多元的方式参与到志愿活动中来,在了解受益人和亲子园项目的同时,也体会到服务他人的乐趣。

## 财务报告

得益于机构诸多的支持者、捐赠人的长久信任和支持,2023年度本机构总预算6,543,781元,总支出5,907,028元,总收入6,518,394元,以捐赠收入为主,较上一年度略有增长。

## 本年度实际支出情况(单位:元)

合计: 5,907,028





## 看见困难 更看见爱

2021年到2023年期间，累积约有2,920万新生儿出生（数据来源：国家统计局）。

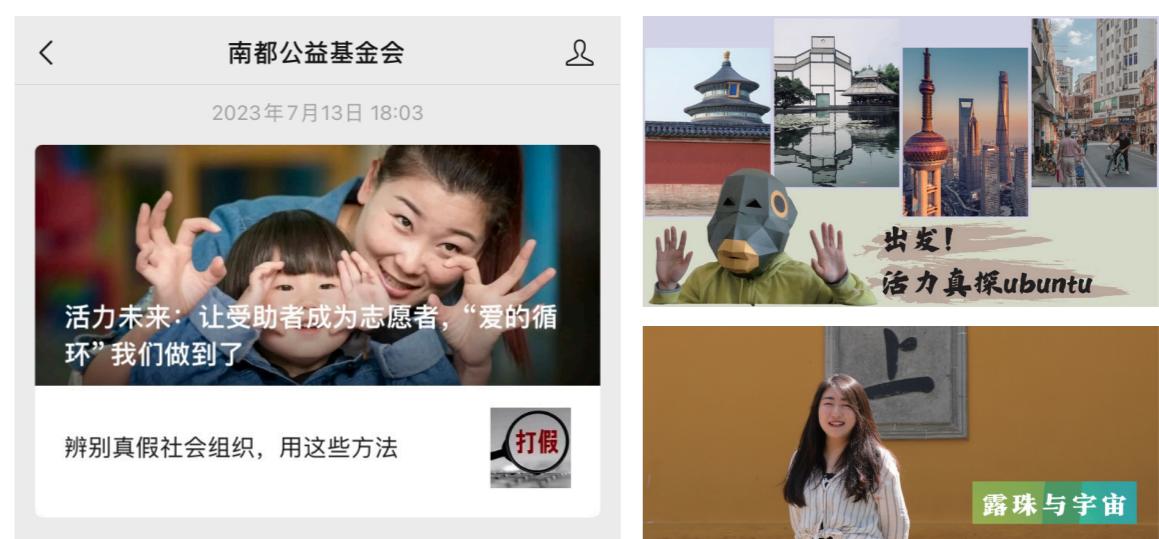
这意味着，流动和留守儿童依旧是一个庞大的群体。正如活力未来项目团队所说，深入了解各地早教服务现状之后发现，公益早期亲子教育服务不是太多，而是远远不够。

为了让更多人了解流动和留守儿童早期教育不足这一现实并行动起来，我们尝试透过不同内容媒介，在不同平台和渠道上分享ta们的故事，讲述亲子园里那些真实而动人的变化。

2023年3月，CCTV12「心理访谈」栏目播出了「爱在金盏」系列节目，透过跟拍与采访展现了北京流动人口在工作、生活和养育孩子的过程中面临的各种挑战，也呈现着ta们的韧劲和乐观，以及接触活力未来亲子园后的变化与成长。



除了中央电视台、中国政协报和其他官方媒体之外，我们还作了许多其他尝试：主动向公益行业平台投稿分享行业经验，邀请对亲子园运营抱有好奇的志愿者 / 捐赠人实地探访项目点并分享自己的观察和体会，用系列视频展现活力未来团队、伙伴们和家长们眼中的亲子园，以及推出机构第一档播客节目，透过个体经历和感悟，以一种更轻松也更全面的方式介绍亲子园项目、活力团队和公益早期亲子教育，等等。



做出这些尝试，是因为我们希望撬动更多社会资源，但更多时候，我们只是单纯想要呈现亲子园里那些平常而动人的故事和普通而真实可爱的人。我们希望困难被看见，**但我们更希望的其实是，大家看到并相信，不管在生命中遇到什么样的困难和挑战，爱始终都在。**

# 感谢有你 让我们全力以赴，不留遗憾

我们看到,因为各种各样的原因,有时候爱以一种隐匿、费力甚至“扭曲”的方式存在着。但我们也看到,有了真正的尊重、理解、接纳和包容,爱会重新流动起来。

我们期待,在爱的流动中,更多孩子能健康、自由、快乐地成长,更多养育者能感受到抚养孩子的亲密和幸福。

很幸运,我们已经遇见了许多怀有同样期待的朋友们,是每一个支持者的贡献,让美好的画面更多地变为了现实。新的一年,我们由衷地希望,有更多人感受到爱的流动与丰盛。

## 基金会

- 支付宝公益
- 中国儿童少年基金会
- 中华少年儿童慈善救助基金会
- 中银公益

## 政府部门

- 阿里巴巴公益基金会
- 澳门同济慈善会北京办事处
- 北京美团公益基金会
- 重庆德勤公益基金会
- 国际救助儿童会(英国)北京代表处
- 南都公益基金会
- 上海晨兴公益基金会
- 上海江川社区发展基金会
- 上海联劝公益基金会
- 上海浦东新区恩派公益基金会
- 上海仁德基金会
- 上海宋庆龄基金会
- 上海银科公益基金会
- 上海真爱梦想公益基金会
- 腾讯公益慈善基金会
- 心和公益基金会
- 上海市闵行区江川路街道办事处
- 上海市闵行区江川路街道新时代文明实践分中心
- 上海市浦江镇永康城第七居民委员会
- 嘉兴市南湖区城南街道天佑社区委员会
- 苏州工业园区胜浦街道园东社区居委会
- 苏州工业园区教育局

## 行业支持

- 北京太一合一信息技术有限公司
- 上海复观律师事务所
- 上海芮葭灵信息咨询有限公司(悦享新知)
- 美国银行有限公司
- 森萨塔科技
- 上海开矢企业管理咨询有限公司
- 上海敏众投资管理有限公司
- 塔吉特公司

## 爱心捐赠人

活力未来健康持续稳定的发展,离不开众多捐赠人的支持。这里有直接捐赠资金和物资给活力亲子园的爱心捐款人,也有通过腾讯公益、淘宝公益、支付宝公益和联劝公益等众筹平台,用月捐或次捐的方式为活力亲子园捐赠的爱心人士。许许多多的个人捐赠人为活力未来的发展贡献了巨大力量,在此诚挚地感谢这些无名英雄,因为有你,活力未来才能更具活力,我们共同关注的流动和留守儿童发展才有持续可期的未来。

## 爱心个人及团体

- 传达与他的朋友们(北京)文化传媒有限公司
- 活力传播大使:程丽花、邓燕珊、黄粤、顾晶、卢磊、敏仪、牟坚、苏泳文、汪沛、于颖、张劳动
- 活力未来品牌传播编辑部成员:包容、李沅羲、刘潇、佟宇轩、王丹妮、王姝郦、赵婷
- 活力未来设计团队:李翔、马笑笑
- 水煮蛋设计工作室

## 企业和他们的员工志愿者

- 德勤中国
- 乐高集团
- 乐高集团嘉兴工厂
- 上海开矢企业管理咨询有限公司
- 上海敏众投资管理有限公司
- 塔吉特公司
- 广元市利州区雏鹰幼儿园
- 广元市利州区富丽东方幼儿园
- 广元市利州区考拉幼儿园
- 广元市利州区领英幼儿园
- 广元市利州区上西小太阳幼儿园
- 广元市利州区尚熙幼儿园
- 广州市番禺区绿石头社区公益服务中心

## 专家顾问团队

- 彩虹小镇幼儿园 王超
- 花与兜 高媛
- 刘洋、牟娟、倪晓娟、钱俊杰、孙轶、汪沛、查颖文、张云亮

## 区域合作伙伴

- 桂乐童儿童发展中心
- 兰考县正心社会工作服务中心
- 青州市黄楼街道启慧幼儿园
- 青州市经济开发区中心幼儿园
- 青州市王府中心幼儿园
- 青州市云门山街道启智幼儿园
- 丘北县恒心社会工作服务中心
- 曲阜市惠心社会工作服务中心
- 曲靖市麒麟区初心社会工作服务中心
- 山东省青州市庙子镇婴幼儿养育服务中心
- 陕西筑梦公益发展中心
- 商丘市谢集镇张步口小学附属幼儿园
- 深圳市六色石文化传播有限公司
- 深圳市龙华区家缘社会工作服务中心
- 深圳市罗湖区半枝莲同城姐妹关爱中心
- 石家庄市藁城区明达幼儿园
- 苏州图书馆
- 芜湖市益群社会工作服务中心
- 喜德县欣恩社会工作服务中心
- 献县阳光幼儿园
- 小行星儿童友好实验室
- 襄阳东津新区(经开区)合家欢社会工作服务中心
- 新郑市春天社会工作服务中心
- 兴宁市博爱社会工作服务中心
- 燕京小天鹅公益学校
- 永济市文明志愿者协会
- 攸县酷才教育科技有限公司
- 玉林市桐之心社会工作服务中心
- 郁南县文化图书和博物馆
- 云梦县社会工作者协会
- 郑州高新区益人社会工作服务中心

## 合作伙伴

- 安庆市全人社会工作发展中心
- 保定海星幼儿园
- 保定清苑区育英幼儿园
- 北京彩虹小镇教育咨询有限公司
- 北京市协作者社会工作发展中心
- 宾阳乐源社会工作服务中心
- 博野县智慧树启智幼儿园
- 沧州博文幼儿园
- 曹县志愿者协会
- 长丰县致远社会工作服务中心
- 长沙县满天星社会工作服务中心
- 长沙县星辰社会工作发展中心
- 城步苗族自治县方圆社会工作服务中心
- 赤峰爱氧星志愿服务发展协会
- 重庆市大渡口区山城社会工作服务中心
- 达州市本善社会工作服务中心
- 单县义工协会
- 德州市新领航社会工作服务中心
- 定边宇君社会文化中心
- 定州市晨星幼儿园
- 都安瑶族自治县瑶山社会工作服务中心
- 肥东县善益公益服务中心
- 奉节县新雨社会工作服务中心
- 广元市利州区雏鹰幼儿园
- 广元市利州区富丽东方幼儿园
- 广元市利州区考拉幼儿园
- 广元市利州区领英幼儿园
- 广元市利州区上西小太阳幼儿园
- 广元市利州区尚熙幼儿园
- 广州市番禺区绿石头社区公益服务中心



## 周边的力量 故事集

「面对一个很不稳定、不太好的世界，你要坚定、勇敢地建立自己的附近，不要牺牲日常。勇敢是一种信任，它可以非常具体，信任到什么程度，你可以自己观察，不断去调整。但如果你没有那个附近，你是不可能对世界产生信任的，你对世界的信任是来自于你对周边的信任，必须是这样。」

——项飙，《人物》公众号

我们想把周边涌现的能量，分享给你，这些美好的发生皆因有你、有你们的加入。

## 看见自己，回到当下

活力未来项目经理 | 李海燕

进入全新的岗位，对自己的期待就像紧身衣，狠狠束缚着我，反而导致事事无法达到预期；面对迥然不同的职责，不自信让我下意识地逃避到不再应该由我负责的工作中去……在一次次的觉察中，我不断回到那个让事事有回应、在每一件小事上对得起内心担得起责任的自己，也不断回到目标和岗位职责上，去思考自己本该思考的事情。我感到越来越轻松，也越来越能够在每一件事上全力以赴。于是也真正明白，挑战、犯错和遗憾，同样是生命中的礼物。

回想2023年，我觉得最重要的是，看见自己，不断思考自己与周围一切的关系。我写下了下面几个关键词——“放下期待”、“用心觉察”、“坦然面对”。

新的一年马上就要来到了，我坐在床边看着已经熟睡的二宝，闭眼回想着这匆匆而过的一年。好像在悦享新知跟侯姐和高瑞聊「海燕与活力未来的十年」就在昨天，一切快到几乎分不清哪些事情发生在2023年……我赶紧起来，打开手机翻了一下微信朋友圈，即便有许多精彩的、还需要停留回味的内容，不过一刻钟，就过完了这一年！

这一年，发生了很多与“十年”相关的故事：因为微信视频号的推送内容，和十年前前来中心参加活动的受益人加上了微信；今年春天，因为「我与亲子园的故事」问卷收集，和几十位第一批参加亲子园项目的家长再次交流、沟通起来；9月，和最早结识于亲子园项目的几个孩子拍了十年前后变化的视频……不禁感叹，十年很长，也很短。

这一年，去了八省的十几座城市。我看到2021年去广西时，正准备加入亲子园项目的妈妈志愿者阿丽已经成为优秀的亲子课老师，心中十分感动；我看到在云南会泽十万人的搬迁社区，年迈的爷爷带着一岁多的小孙女参加活动，坚持给孩子讲故事，备受震撼；我看到长沙流动人口社区项目点的留言板上，家长留下了“对于亲自（子）园项目满意打100分”的鼓励……这一年，因为线下走访和见面，我收获了太多太多感动。

这一年，是适应新岗位的一年。如年初所说，自己没有想当“官”，只是想更多地承担一些。但是一进入“项目负责人”的角色，就恨不能每一件都做到最好：希望事情都可以“想清楚”、“说明白”、“做利索”；

希望能看到问题、看到真问题，分析问题，解决问题，做好判断；希望自己可以承担这个角色所有的职责；似乎觉得这个角色里的人，一张嘴说出来的就应该是观点、是洞察……这一层层自己给自己穿上的衣服，狠狠地束缚着我，反而导致事事无法达到自己的预期。

在学习和沟通中，我不断练习着觉察心念、放下期待、放下自己穿上的盔甲，不断尝试着更专注在当下、一次次回到自己——还是那个普通、踏实地做好每一件事情，让事事有回应的自己；还是那个在每一件自己负责的小事中，对得起内心、担得起责任的自己。

于是对“承担”和“责任”有了新的理解。最初似乎觉得，团队发展到这个阶段，需要一个人担起责任，那大概就是我了。不是的，我可以选择说“不”，但是我并没有。向内看，我看到自己内心深处愿意接受一个更大的挑战、一个更大的机会（当然，责任心很重要）。所以别把自己说得那么“伟大”——归根结底，所有的一切都是自己的选择！

我曾经和同事分享过，这一次转岗和过往所有的角色职能变化都不相同：过往是从“123”变成“12345”，主要是增加工作量；这次好像直接从“12345”突变到了“abcde”。因为对“abcde”的不自信，明明有一堆事情没有做完，却还会做“12345”的工作，看着非常忙碌，多数时间都在救火，但实际上，我做着一部分不该由我完成的工作（我称之为“有时会瞎忙一段”）。

于是我开始更多地觉察自己：排除干扰，让注意力回到自己身上，回到目标上，回到岗位职责上，给自己更多时间思考本该思考的事情。每一次觉察，都让我多一分轻松。

工作之外，还有生活和个人成长。这一年，终于在假期和两个儿子出去旅行了；和弟弟有了更多单独相处和沟通的时间；和老公的相处模式似乎也有了细微的、让彼此都更放松的变化；学习不再是单纯为了学习，而是为了更好地支持自己、活出自己……

这一年，得到了太多人的支持。这一年，收获了太多觉察和成长。学着在挑战与困难来临的时候，不慌乱，时刻觉察情绪，并且去拥抱它；坦然接纳每一件事情的结果，只要自己真的努力过，并且在每一次努力中排除干扰、全力以赴；坦然接纳我就是一个普通人，并不是之前觉得自己多么牛，而是总对自己有些过高的期待。可是人无完人，谁都会犯错，我们不就是在一次次犯错、挑战和遗憾中成长的吗？那就欣然接受这份“礼物”。

回看2023年，虽然有不尽如人意的地方，但填满这一年的是满足、感恩、希望和力量。看着每一家合作伙伴都在努力为周边儿童和家庭提供服务，总是叫人感恩！看着有更多孩子因亲子园项目而得到了更好的成长，总给人希望！看着越来越多人通过各种宣传了解活力未来亲子园项目并参与进来，总给人力量！看到团队里面每一个人的成长，总叫人喜悦！最重要的是，我参与其中，看到自己与这一切的关系。

我想，这足以让自己好好和2023年说一声再见。不确定是最大的确定，变化是常态，希望未来的每一天，依然心中有梦、手中有活、脚下有路，前方有光！用今年听到的一句话与大家共勉：“你以一己之力就可以改变自己与周边的关系”。看见自己，相信自己，在场的就是最适合的，让我们一起迎接可能更加充满挑战的2024年！

# 一念善心,生生不息,浇灌出充满活力的未来(节选)

活力爱心大使 | 汪沛

十多年里,一个个北漂妈妈就这样在活力未来“沉沦”,好像上了瘾,再也戒不掉,直到被亲子园“俘虏”,彻底成为这个“团伙”的一员……她们从受助者成为助人者,一个人影响另一个人,一颗心温暖着更多的心。我在这里认识的每一个人,包括我自己,总是那么恒久不变地“一来就不走了”,但又是那么善变地年年成长,时时变样,越来越美,越来越好。

## “这么活力的姑娘,一定在这里有个未来”

文苏,多好听的名字。

我第一次见她,是去活力未来的金盏中心讲家长课。

2018年,活力未来亲子园搬到了金盏村。穿过陌生漆黑的过道,眼前突然出现一个明亮干净的小院儿。然后我就听到一个大嗓门在招呼我:“您是老师吗?晶晶!晶晶!老师来啦!”一个虽不化妆、但是五官很明艳的妈妈在对我笑,大咧着嘴笑得……没心没肺的,热情地把我往里面迎,“一个热情美女”,这是文苏给我的第一印象。

在正面管教课堂上,对于站起来自由阐述和表现,妈妈们可能有点害羞和怯场,可文苏总是最活跃的那一个,说她活跃可能都有点含蓄了哈哈,她简直就是有点大大咧咧的傻大姐范儿(褒义啊!),什么活动都愿意上来参加,什么发言都愿意说两句,这就是我们课堂上最受欢迎的那种积极学员,哪怕她说的不全对,也能鼓励到其他学员发言,而且也能开启讨论的一个新话题,更说明她是真爱学,真思考,真想改变的。这是我对她的第二印象。

临走的时候,我忙着收拾自己的电脑和绘本,就看到这个漂亮的胖妈妈抄起了抹布,开始毫不惜力地做清洁。我了然:这又是一个积极的妈妈志愿者。这十多年里,我眼看着她们一个个总是这样“上钩”的:

从一开始带着孩子来中心免费玩玩具设施,  
然后开始带孩子进图书馆读书;  
然后自己也走进教室上课;  
然后开始积极为这个环境服务,做做卫生,帮忙照顾一下其他小朋友;  
然后就试着接过一些活动的任务;  
然后自己就开始积极地学习讲绘本,开始给自己娃讲;  
然后慢慢开始给其他娃讲;  
然后讲着讲着绘本,也开始带一些活动,然后越来越不满足,越来越想学得更多,做得更多,就开始接受培训,  
然后开始试课、讲课……

甚至也能搞管理……

一个一个妈妈就这样在这个地方“沉沦”,好像上了瘾,再也戒不掉,直到被中心“俘虏”,彻底成为这个“团伙”的一员……这是我文苏的第三印象,和对她未来的想象。果然,后来的每一次课,文苏都在。

文苏课上专心听讲,认真笔记,积极互动,笑个不停;课后大嗓门大动作在中心搞卫生,搞接待,也是笑个不停。再后来,疫情中我转为线上微课,几年没去中心了;直到疫情结束我去中心捐书,胡同里仍然不好停车,需要有人来搬书,就看到她乐乐呵呵地跑了出来,跟我打招呼:“汪汪老师,汪汪老师”地叫我,还是笑个不停。

我既惊喜也不意外。我就知道,这么活力的姑娘,一定在这里有个未来。

## 一个来了就走不了的地方

再后来,看到公益机构公众号专门出了系列的“活力人物”,每期访谈一个人。这个专栏我非常喜欢,因深知人生所有的真谛和精彩都深藏在那些真实具体的一个个人的故事中。

这些“活力人物”,有的是来上亲子课的小朋友,有的是受助妈妈。更多的故事是人物“变形记”,一开始是活力未来的受助妈妈,文章记载了她们如何一步步成为志愿者,继而成为这里的工作人员,成为助人者。这第三类人物,其中就有文苏。

所以,文苏不是个例。

活力未来,就是在这样的一个个文苏们身上延续着活力,发展着未来。

从我2012年开始结缘“活力未来”这家公益机构,许多名字在十多年间耳熟能详,海燕、喜珍、晶晶、郁芳、江兰、婷婷、文苏……从这个机构现任的所有负责人,到现在的各个金牌老师,她们都是这样成为有活力的未来。

她们有一个共同的特点,都曾经是这个机构的受益者,作为北漂带娃的妈妈,都曾经

带着一些无助和彷徨走进“活力未来”的大门,然而令她们自己都没有想到的是,这扇门不仅打开了孩子活力成长的道路,还指引了妈妈们自己找到梦想、坚定前行的未来方向。

她们从受助者成为助人者,一个人影响另一个人,一个家庭影响另一个家庭,一颗颗心温暖着更多的心。

同样,我从一个三十多岁的妈妈,成长为一个年近五十的成熟讲师,也是在这里延续了我的活力,看到了一代一代从乡村走进城市的未来。这就是我爱这家公益机构“活力未来”,并与之结缘十一年的原因。

我在这里认识的每一个人,包括我自己,总是那么恒久不变地“一来就不走了”,但又是那么善变地年年成长,时时变样,越来越好。

## 流动人间,生生不息

我从前年2021年开始,不再每年火急火燎地为机构号召配捐了。

因为我成为了一个月捐人,月捐有好几个档,我选了每月135元的这一档,因为这样下来,一年的固定捐款刚好覆盖机构培养一位乡村亲子园老师的费用。

一想到我每年可以支持到一个乡村妈妈变成一位亲子园老师,为更多的孩子带去人生前一千天的活力未来,我就觉得哪怕这一年我自己没读什么书,没讲什么课,没考什么试,我也没白费,没白活!我也值得天天带劲儿!热血沸腾!

所以,公益捐赠,不是为了其他什么人,而是可以实现自己在寻常日子之外的一种价值,看到一个个受助人变成有活力的未来,良性循环地去帮助更多的人。你一时的善心动念,让生机就此流动人间,生生不息,犹如自己变成了千手观音,慈眉善目,法力无边,爱出爱返,福往福来。

满足的是自己,疗愈的是内心。

# 在亲子园,重新开始

活力未来金盏中心 | 兰兰老师

全职育儿的日子里,我时常感到烦躁,因为觉得除了带孩子,自己好像啥也不能干了。所以当机会来临的时候,我毫不犹豫地成为了亲子园的志愿者和实习生。第一次给小朋友和家长讲故事,我紧张到手都有些抖,热汗直流。但我非常满足和开心,因为我知道自己从此多了一个新身份——小朋友心中的兰兰老师。这对我而言,是从零开始,是新的开端。

这是一个让我从零开始成长的地方,是一个充满欢声笑语、充满爱的地方,也是让我从一个宝妈变成小朋友们都喜欢的“兰兰老师”的地方。是这里——活力未来亲子园——改变了我、成就了我,让我收获了满满的成就感和许多感动。

我叫杨玉兰,来自甘肃。我是一个宝宝的妈妈,现在也是金盏中心的亲子课老师。为了一家三口能经常在一起,孩子快两岁时,我们搬来北京。我负责照顾孩子、做家务,老公就负责养家。日复一日,年复一年,我感觉生活枯燥无味,有时甚至会觉得很烦躁,因为除了带孩子,自己好像啥也不能干。

有一天,转折点出现了。那天我们和邻居家的孩子在广场上玩,看见有老师在讲故事,我家小孩就跑过去听。这位老师是来做宣传的——她告诉我,有个地方叫“活力未来亲子园”,可以带孩子来这里玩,是免费的。第二天,我和孩子就来玩了。记得第一次来的时候,我家小朋友就可稀罕这里了:看到有这么多玩具,还有小伙伴和老师,孩子开心极了。孩子喜欢来这里玩,我也就经常和身边认识的妈妈结伴来这里。

参加活动的时间长了,一位老师邀请我成为志愿者。了解服务内容之后,我毫不犹豫地答应了。就这样,2022年秋天,我成为了活力未来金盏中心的志愿者。以志愿者和宝妈的身份参加了秋季运动会和中秋活动后,我逐渐意识到,良好的亲子关系对孩子成长是多么重要。此外,我还认识了不少其他宝妈,扩大了自己的人际交往圈子。这让我觉得,来这里好值得!孩子能玩,我自己也能有所提升。

我想,要是自己也能在这上班就好了。后来由于疫情,没给孩子报亲子班,也

错过了家长活动,我内心挺遗憾的。但幸运的是,金盏中心招募实习生的时候,鑫鑫老师问我不要来实习,改变一下自己。这正是我想尝试的事情!于是,2023年春季,孩子上幼儿园了,我正式成为了金盏中心的实习生。

活力未来为我和其他新手老师们做了全套培训。从基训培训到课堂上的实操,接受培训后,我知道了该怎么去给小朋友讲故事、该怎么和ta们玩游戏,也开始明白如何带领一节完整的亲子课。记得第一次给小朋友和家长讲故事的时候,我紧张到手都有些抖,热汗直流。下课后,在大家的鼓励下,我不再那么紧张了。从此以后,我发现我又多了一个新的身份——小朋友心中的兰兰老师。不仅要做一个好妈妈,也要做一个好老师,我对此信心满满。

四月,我成为了中心的亲子课老师。可就在这个时候,家庭给我带来了一些困扰。老公劝我多照顾自己孩子,别去上班了。学习了那么多育儿知识和授课方法,我不想放弃,所以经常为此跟老公吵架。

我决定通过潜移默化的影响,让老公意识到“亲子课老师”这份工作的好处并改变想法。我参加了家长读书会,把大家共读的《如何说孩子才会听,如何听孩子才肯说》这本书带回家,让老公一起阅读,学习。此外,我把自己在中心学到的手指谣、音乐律动亲子游戏和其他活动带回了家,经常拉着老公和孩子一起再玩一遍。有一次,我家孩子说,“妈妈你真厉害,会这么多呢!”我马上回答道,“我在中心学习的呀!”慢慢地,老公看到了我的坚持和变化,不再反对我上班了。我能看到,我们之间的相处正朝着更好、更和谐的方向发展,这让我感觉到自己的坚持是对的。

尝试带亲子课,和督导一对一地备课、改进,并学习应对课堂上的突发情况,我看到自己一点一点成长着。与此同时,孩子们也有了变化,从刚开始到处乱跑到慢慢能坐下上课,再到跟着一起玩。看到这些变化,我真的很开心!一个学期下来,我感觉自己收获满满——不论是处理日常事务,还是在课堂上,又或者透过同事们的反馈,我都发现自己真的成长了。虽然还有很多不足的地方,但我会去慢慢改变。

这对我来说,是从零开始,是新的开端。



# 在亲子园,感受陌生小县城的温柔豁达

在很长一段时间里,我们一家都无法融入定边这座小县城。但在活力未来亲子园,孩子奶奶遇到了跟我一样从关中嫁到陕北的姑娘,也遇到了同样给闺女带孩子的奶奶,憋了许久的话终于可以找人一起聊聊了。在奶奶的坚持和我的引导下,孩子也慢慢适应了亲子园的环境。因为活力未来亲子园,我们对定边产生了归属感和依恋感,感受着边陲小县城的粗犷豪迈,也感受着蓝天白云的温柔豁达。

这次我们想分享来自伙伴机构陕西省榆林市定边县定边宇君中心的故事,一个关于外来家庭如何在亲子园遇到新朋友、尝试慢慢融入当地的故事——

大家好,我是来自定边宇君中心的茂茂妈妈,也是一名全职公益人。因为自己从事儿童工作,我很清楚父母陪伴对孩子的重要性,所以在茂茂六个月大的时候,我们全家从西安搬到了茂茂爸爸工作的地方——定边县。

“边陲小县城”是我对定边的初印象——天很蓝,风沙很大,没有什么娱乐的地方。三年疫情,不仅仅是大人,孩子们也都憋坏了,但是每次带着茂茂出门都不知道可以去哪里,因为定边县仅有的两个公共儿童娱乐设施距离我们住的地方都有一定距离,而且那里常常挤满了相互推搡的大孩子们。在很长一段时间里,外来的我们融入不了这个县城,茂茂也没有玩伴。

今年四月份,活力未来亲子园落地定边



# 你心里怎么想的,那你看见的这个世界,它就是什么样子的(节选)

Q: 活力未来

A: 丹妮

最开始做志愿者的时候,我想通过自己的力量去改变别人,但在这个过程中我发现,不仅别人改变了,我也改变了。自己那个“小时候没有得到很好的引导和陪伴”的症结似乎打开了,我作为一个女性成长着,也看到其他女性朋友的成长。对于“这个社会和世界可以是什么样子”,我曾经悲观,但现在觉得,我们心里怎么想的,看见这个社会、这个世界,它就是什么样子的。你心里是充满期待的,那其实这个世界、这个社会就是你心中期待的样子。

Q: 丹妮要不先跟大家介绍一下自己?

A: 大家好,我是丹妮,陪伴了活力未来很久很久了。我大学是在北体读的,读的是新闻传播相关的专业,跟活力社区(现在的活力未来)结缘也在于此——当时活力社区有一个项目点在朱房,刚好在我们学校招志愿者,然后我就报名了,也没有离开过,一直陪伴着活力未来到现在。大学毕业已经两年了,目前是一枚“广告狗”,做广告行业相关的一些工作。

Q: 丹妮第一次接触到“志愿服务”是通过活力未来吗?

A: 也不是吧,因为我从小到大的成长过程中,其实机构也接受到了很多来自志愿者,和一些公益机构的爱意和帮助,所以其实这在我心里埋下了一颗小小的种子,我就觉得如果有一天我可以为其他人也带来这些帮助,或者是带来一些改变,我是很愿意的。所以17/18年那个时候,活力未来在我们学校招志愿者的时候,我就很想去报名,想通过自己微小的力量来帮助大家。

Q: 当时在活力未来志愿服务,是做一些什么事情?

A: 当时招的有课程相关的志愿者,也有宣传方面的志愿者。因为我不是一个多才多艺的人,当时没有办法去参与一些课程志愿的相关工作,所以我就选择就去当宣传方面的志愿者。

Q: 每天接触到孩子们是什么感觉?以及很多年轻志愿者们。

A: 跟年龄相近的志愿者们接触,能感觉到那种朝气蓬勃的活力,就是那种很向上的生命力。接触孩子的时候,有时候也会觉得有点烦,因为确实还挺吵的,但更多时候我会觉得很欣慰。不管是情绪调整,还是人际关系处理,甚至是一些世界观和价值观的初步形成,我觉得在0-12岁阶段都初见端倪。所以这个阶段还挺重要的,如果没有一个很好的引导,或者说一个比较有爱的环境,其实是很容易走偏的。我曾经也会有这方面的困惑,甚至也走了很多弯路。所以当我看到孩子们受到了来自活力社区的善意帮助,还有带着爱意的引导,我真的觉得ta们是很幸运的。

Q: 丹妮做志愿服务的时候是什么状态?

A: 最开始做志愿者的时候,我是想通过自己的力量去改变别人,那其实在这个过程中我就会发现,不仅别人改变了,可能我自己也改变了,可能最后改变的是我自己。而且我在这里也获得了很多成长,打开那个“小时候没有得到很好的早期引导”的症结,然后作为一个女性去成长,再看到其他女性朋友们的成长,我觉得这种转变也是让我想要一直留在这里的一个动力。

Q: 当时有发生什么让你印象深刻的事情,或者让你有些意外的事情吗?

A: 有一次我跟喳喳老师和晶晶老师一起去了河北的一个村子。喳喳老师去给那里的孩子和家长们做讲座,然后我去拍摄。大家就真的很积极——那个幼儿园好像是有60多个人吧,然后孩子们都来了,包括很多家长也来了,都在积极地听喳喳老师讲课。但很多其他家庭的家长们可能不会觉得早教是一件多么重要的事情,会觉得“好枯燥啊”“没什么用啊”“这些能有什么用”“孩子就去学校就好了”。所以我会想,其实早教有时候教的不仅仅是孩子,也是这些大人们。

Q: 我还挺好奇志愿者们,尤其是在这里服务了很久的人,大家的驱动力到底在哪里?丹妮其实刚才已经分享了一些,可能一开始是希望支持和影响那些也许跟自己有一些相似经历的孩子,到后来可能是希望支持女性,让女性得到更多的机会,尤其是跟职场有一些脱节的女性。

A: 其实还有一点就是,一个治愈自己的过程。在活力未来这么多年,这个过程中发生的这些事情不仅在治愈现在的我,也在治愈曾经的我。看到孩子们跟志愿者之间的一些互动,得到了这么长时间的陪伴,其实我小时候也是有这方面的需求和渴望的,但那个时候是姥姥姥爷在带我嘛,所以其实并没有条件去创造一个很好的环境或者一个很好的引导,让我不孤独、没有那种情绪上的负担。到我后面一直成长,其实也都没有这样的一个角色去帮助我成长。加入咱们活力未来之后,我就会发现,它其实把每个人的能量聚集到一起,变成一个特别大的力量,去帮助每一个在这里的孩子,让ta们更好地成

长。那这个过程中的一些事情其实跟自己的很多经历都相契合。很多我曾经很困惑的问题也解开了,我之前的很多不开心或者是一些不好的情绪其实都有被治愈的,所以我觉得其实最重要的还是一个自我治愈的过程。

Q: 丹妮身边——不管是朋友还是亲人当中——会去公益组织做志愿服务的人多吗?

A: 有的。因为我一直在活力未来服务,身边很多人也会问我,你为什么在这家机构待了这么久?我说,因为这家机构真的在干事儿,真的是诚心帮助这些孩子们和家庭们。那其实我也感染了身边很多人,包括之前我的一个好朋友,ta也成为了我们活力未来的月捐人,还有我现在的室友,ta前两天还在跟我说,下次志愿活动的时候可不可以带ta一起去,ta很想参与进来,还有很多北体的同学们,ta们也都很想跟我一起参加这些志愿活动。很多人都会感受到这种坚持的力量、这种行动的力量,然后一起投身志愿服务。

Q: 大家心里有对于真善美的向往,但是身边如果有人真的在用实际行动活出真善美,而且是长期参与,给ta们带来的影响力和感染力可能是更强的。

想问一些很空洞的大问题,比如:我想如何生活?我认为生而为人在这个世界要做点什么?或者可以做点什么?以及这个社会、这个世界可以是什么样子的?或者说理想中的社会和世界是什么样子的?有想过这些问题吗?

A: 其实我以前还挺悲观的,就可能觉得“也就那样”的感觉。但是我现在反而觉得,你心里怎么想的,那你看见这个社会、看见这个世界,它就是什么样子的。你心里是充满期待的,那其实这个世界、这个社会就是你充满期待的样子。相信“相信的力量”吧。不管是未来还是我们所处的这个环境,我还是抱着一种希望在的。我觉得人还是要有希望。希望最终这是一个包容的世界,接受各种各样的东西的存在,不管是思想、性格还是行为,当然,要是正向、积极的。