

最新心得体会养老院(优质7篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

心得体会养老院篇一

今天我们去了**镇居委会，参加他们组织的敬老院活动。说实话，这里的敬老院十分破旧，完全不能和**敬老院相比。而且请的工作人员实在是不足，以至于那里的阿姨们要一个人做两个人的活。

然后我们几个就去帮忙打扫。

特别是一些栏杆上面都积着厚厚的灰尘。然后我们去打水，每人拿了一块抹布，开始擦了起来。

我们两个人一组，一个楼面分成三份。阿姨一份，我们两份。

打扫了快半个小时之后，有几个年纪比较轻的奶奶们，居然也开始帮我们劳动了。虽然只是做一点轻松的活，但是我们却被感动了。

这次活动，总共经历一个半小时。应因为天气炎热的缘故，所以我们各个大汗淋漓。但是我相信每一位参加这个活动的同学，今天绝对是个不错的日子。

助人为乐总是好的。

本次活动，大家都受益匪浅。

经过上次的活动之后，有些同学和那里的老奶奶可以算是一见如故，但因为种种原因，并没有可以和奶奶们好好交流的机会。

所以我们再次去了敬老院。

依然是两人一组，负责和一位老人谈心。或许是敬老院的老人们的日常生活比较单调，所以起先我们只和一位老人聊天。到后来越来越多的老人们自发的加入到我们的聊天中来。

她们有对于自己年轻时经历的回味，也有对自己的家庭的描述，当然也有对现在生活的埋怨。

特别是一位年纪只有48岁的叔叔。他因为生病而被送到这里。他已经来了快半年了。在这里除了吃饭，看电视，就是睡觉。他之前是一位很喜欢爬山游览风景的人，再加上他的年纪是这里最小的，和上了年纪的老人根本就聊不起来，所以他的脸上总是有着一一种淡淡的寂寞。

然后我们许诺之后会常去看他们的。总是觉得那位叔叔的子女这样做总是不好的。放在这里就不管不问，而且叔叔还那么的年轻啊。

所以我希望大家能够好好替自己的父母想想，多多想想他们对自己的养育之恩。

心得体会养老院篇二

为了丰富我们的周末生活，让同学们了解养老院中老人们的生活，贡献我们青少年的一份爱心，我们新风志愿者徐医中队组织我们这个周末去敬老院，为老人送去一份关心。

在此之前，小队长通知好我们集合的时间和地点。由于这是我第一次去敬老院，带着一份小小的激动和好奇。8:00钟我

们一行人准时出发了，要去一个叫天赐福的敬老院。听说不是很远，我们就步行过去。

走了大约半个小时，进了一个小区，往里走走就到了我们要去敬老院。里面老人挺多的，敬老院也挺大的，总共三层楼。院方负责人告诉了我们这些老人的情况，他们大多是因为子女工作在外比较忙，没时间照顾他们才把他们送到这里，也有的是无儿无女，孤独一身的生活在这里。第一层楼安排了几个同学在那里和老人打牌、打麻将。我们小队被分到三楼。三楼的老人基本上都是卧在床上年龄很大的老人。我们一进去，他们露出开心的样子，让我们把他们扶起来。也许他们是再床上躺的时间太长，也缺少人聊天。看到我们很高兴。

我们正好每个人能和老人一对一交流。有的老人听力不是很好，讲了很大声才能听到，有的老人说话不是很清晰，好多不是徐州本地的都听不懂。有的同学会唱歌跳舞的当场给老人表演起来，老人很开心，有的不断鼓掌。有的就和老人聊起家常，聊起经历。有个老奶奶70多岁了，很健谈，到过很多地方，给我们聊起她在北京在秦皇岛的经历。

时间不知不觉就过去了，3个小时好像只是几分钟。队长说我们要回去了，我们一起祝老人们身体健康、生活快乐、长命百岁，答应老人我们以后会经常去看他们。随后成员们将老人一个一个搀扶回房间。依依不舍的离开了，同时我们也很开心。

其实我们都知道，这些老人缺的不是物质上的资源，而是内心精神上的陪伴。他们要求的并不多，只是希望我们这些子女能够经常去看看他们，和他们聊天让他们感觉不再孤单。但是仅靠我们的微薄之力是肯定不能解决社会上所有需要关心的事情，所以我们希望并呼吁社会各界人士伸出双手，奉献爱心，让老人们不再感到孤单，让他们能够真正的安享晚年，构建我们的和谐大家庭。

心得体会养老院篇三

上学期期中，护理系20xx级的全体同学带着温暖的祝福来到了养老院看望老人。虽然只有一个下午的时间，但让我感慨了好多。

之后，我们就陪老人们聊聊天，说说话，因为时间有限，我们能做的也只是陪老人打打麻将，打打乒乓球，给老人表演一些文艺节目而已。我们为老人们表演了一些在临行之前编排小节目。欢笑声，掌声不断，最后我们还邀请爷爷奶奶们也一起唱，大家一起合唱《没有共产党就没有新中国》等革命歌曲，看着爷爷奶奶们一边打着拍子一边认真的歌唱，我们似乎看到了他们那颗依然年轻的心？我们似乎真正体会到了“最美不过夕阳红”的感觉。

真希望所有的老人们都能像这儿的老人们一样，能够正视自己的年迈，接受这个生命进程，每天唱唱歌呀，和同龄人聊聊家常呀，把自己的老年生活过的充实，多彩。

我之所以有这样的希望，是因为还有一些小场景让我印象深刻，有一位文静的老奶奶看东西不太方便，一遍又一遍问我墙上挂的那些活动照片里有没有拍到她，拍的好看吗，她当时穿的什么衣服，问我叫什么名字，还会不会再来看她；还有位奶奶唱歌唱的还余兴未尽，临走时拉着我的手又唱了一段；还有一位老爷爷，听说有一群学生来了，他就让护士推他下楼和我们一起聊天，唱歌；还有我们参观楼上卧室时，一位腿脚不太灵便老奶奶和我们聊完天后给我们说了几遍待会儿闲了“你们参观完了一定要再上来咱继续聊天哪。”从这写小小的场景里我能看得到老人们的内心其实也是很孤独的。他们希望有人能来陪他们聊聊天，陪他们打打麻将，听她们唱歌。有时，他们需要的仅仅就是一首歌，一首唤起他们美好回忆的歌，一副重聚他们活力的精神篇章。就这样简单，就这样微小，便足以让他们得到前所未有的满足于充实，享受严冬里存在于他们每一个角落的温暖和惬意！

最后，我们跟爷爷奶奶们合了影，道了别，并承诺下次还来看他们。

回来之后，我不禁感慨万分。现如今，社会老龄化已经出现，老年人成了一个很大的一个群体。而我作为一名护理系学生，我觉得我们有义务找到一种更好的方法，让他们的生活变得更美好。

心得体会养老院篇四

正文：初到敬老院，我并不知道自己这些天应该怎么和老人相处，担心会聊到他们介意的让他们生气，担心自己不能适应这里的环境，接待志愿者的赵姐跟我简单介绍了一些与老人的沟通方式，还有哪一些老人不可以接触，他们需要受过正式训练的护理人员看护，我都一一记下，但初次尝试便失败了，无论我跟这位老奶奶说什么他都只会笑笑，不愿意跟我沟通，可我并没有放弃也理解他们这样只是正常的现象，我试着去多微笑，让他们首先感觉我是温暖的，这样也许更容易走进他们的心里，第一天的我接触的第二位老人是一个78岁的老爷爷，他叫张文清，是一位工程师，这些都是之后我同他沟通中他告诉我的，他是一个思路比较清晰为人和善但说话能力衰退的老人，面对他我总是得多让他重复几遍我才能明白他的意思，后来的时间里我面对的最多的也是这些说话不清楚带有一定家乡口音的老人，他们有的是患病所致有的是长期不与人沟通所致，但他们有一点是相同的，那就是需要人的陪伴，哪怕是只是对他们发自内心的笑一笑。

应该得到表扬受人尊敬的，面对他们我总是热情的招呼，礼貌的问候，因为我发自内心的敬佩他们，如果不是他们，是谁来提老人的儿女们尽孝呢？如果不是他们老人们又如何安心舒适的在这里生活呢？他们可能做得远不止我说的这些，但足以让我清楚，孝不只是陪伴，更是悉心的照顾。

第三天，我来到了月坛养老配餐中心，包他们每周都会吃一次的饺子，炊事班的师傅对我都很友好，跟他们聊天得知，他们需要在一上午包好1000多份饺子，再运去敬老院煮给老人们吃，但是总会有住在周围的义工来帮忙包饺子，因为很多爱心人士的帮助，炊事班师傅的工作量减少了不少，老人也能尽快吃到饺子了，我虽然包的没有那么快但是也很认真的包了两个多小时，力求包的每一个饺子不会被煮开口，就算两个多小时没有休息，但是想到老人们能吃到我们包的饺子，再累也是幸福的。

接下来的几天，我跟很多老人都聊得很开心，他们会把自己孙子孙女对他们的好告诉我，会把自己年轻时的照片拿来给我分享，他们会讲起他们年轻时的事情，他们会让我看很多之前来过志愿者送给他们的东西，他们有着自己的表达方式，有着自己的情感经历，他们时而大笑时而陷入沉思，虽然他们有的没法把自己心里想的都口述出来，有些事情只能靠你对他们的熟悉程度去判断他们想表达的意思，但是我都很开心看到他们可以开口对我说出他们心底的话。这几天不只有这么多开心的回忆，还有一些会让我低头擦泪，老人发起脾气来像个小孩他们会打人会摔东西会乱叫，会让人觉得心疼，这里没有没有耐心的志愿者，我也不是，扔在地上的点心碎屑，我会清理干净，对他们微笑着慢速的在耳边说一句：气大伤身，保重身体，不管他们能不能听懂，我只是会觉得他们做什么都情有可原，只是身体是最重要的，有一些精神不好的老人，很多老人总是厌恶跟他们有任何接触，不然就会有争执，但是每次在厅里碰到他们我还是会很友好的微笑，毕竟这么多老人生活在一起难免有矛盾，护理员有时候看不过来，作为志愿者的我就要维护好秩序。

相信大家清楚中国的养老服务行业还比较滞后，不少养老院还存在着一定的问题，百善孝为先，中国人讲求一个孝子，只有让老者老有所养，老有所依，才能真正的做到社会的和谐，在这里我也希望可以有更多有责任感的人来关心他们，献出自己的一份力，更希望你们不只是短暂的热情，他们真

正需要的是你长久的陪伴。

2012年4月1日，恰好正是西方的愚人节，早晨的太阳早早的照射到我卧室的床上，7点我的闹钟准时响起，立即起床，感觉心情特别的好，因为今天公司组织我们去“北京清河千禾敬老院”参加义工活动，虽然我起的很早，由于第一次去千禾敬老院，乘车路线选择不利，最终还是迟到了一会，当我赶到敬老院时，我一看见部分同事正在陪同老人一起聊天。当天我们去了14名同事，徐敏临时负责与院方的接洽，分配工作，告诉注意事项及队员分组，我被和刘宏分到一组，接着我们就开始投入工作。

由于当天气温很好，我看到不少老人纷纷走出宿舍出来晒太阳，有爷爷奶奶自己缓慢走出来，有的自己用着拐杖，有的自己转动着轮椅，有的是敬老院工作人员推着轮椅出来，第一眼看到她们，当时我的内心有很多情绪，低落、高兴、敬仰、羡慕，一切情绪都是为她们而高兴，为她们这种可爱的生活敬仰，以前总想自己抽时间可以做些有意义的事情，由于工作生活原因，一直没有实现，此次终于有这个机会可以和我们义工联盟的成员一道去敬老院，与很多老人面对面交流做活动，此次敬老院义工服务活动之行，就是慰问敬老院的孤寡老人，让他们感受社会大家庭，给他们送去一份关爱和温暖。

的生活能多一些鲜活的色彩，让老人们的生活少一些忧郁，开始我是做一个好的聆听者。由于老人的听力很不好，与林爷爷交流我需要趴到他的耳旁大声喊才可以听到，我们的沟通还算比较顺利，我问了他在这里的生活，饮食住宿等条件，老人表示一切都还不错，就是平时生活比较单一，显得比较孤独。看着年迈孤独的老人们，心里的第一个感觉是难受！虽然去之前心里已经做好了准备，但当我亲眼看到时，还是难以抑制心中的心酸，老人为儿女操劳了大半生，为改革开放做出了贡献，如今却在应该安享晚年时来到敬老院。

对待老人最重要的是尊重他们，也许他们对我们并不了解，也许他们对我们讲话的口音不熟悉，也许他们会在交谈中走神，也许他们耳朵不好使，我们都要耐心地和他们慢慢地说，关切地问他们的生活状况，亲切地叫他们一声“爷爷、奶奶”，长时间的孤独让他们有一些封闭，要融化这层隔阂需要时间，也需要更多的关怀。此外我们还为老人们安排了节目，以此来给他们单调的生活送去一份欢笑、我们为老人唱了红歌，打扫院子及活动室卫生，我们还为老人捶背按摩，活络筋骨，虽然我的动作有些生硬，但是老人们还是非常开心，表扬称赞我们想得真周到。

通过此次敬老院义工服务活动，我身心更加明朗，明白阳光可以照射到每一个角落，打开心胸去接纳敬老院中孤独的老人，给他们欢乐，给他们祝福，陪伴他们去更好的生活，自己也很快乐，我想我会慢慢爱上这种快乐，并且会坚持把义工做下去。同时呼吁我们每一个人从身边的小事做起，奉献自己的一份爱心，将“服务社会，快乐自己”的义工服务宗旨贯彻到底。

秦 干

2012年4月12日

一个微风的晴天，八九个人，乘车来到这座城市的某个孤独角落。略有些感冒，鼻子有些不舒服。和风吹动着头发，云彩遮住太阳。起初，我感到一种惬意！

车身一震，我醒过来，来到了“郊区”！

走进室内跟一位老人聊天的同学说，本来聊得好好的，不知怎的，有老人似乎想到自己的子女或什么往事，失声哭了。

易识破的谎言哄他们开心

这样的善意，很廉价！平日里，廉价的甚至会遭受不带恶意的调侃。而在这里，我惊愕了。

在我看来稀松平常的好意，在这里，得到了不同于往常的回应。在刚开始，我便愕然了，随后，我甚至怀疑自己看见的一切并非真实！或许是，平日里，这样的善意举动，无比廉价，廉价得让是与善意者总是遭受冷漠？！

京城，并不全是人们所理解的帝都，人们想当然的认为的帝只是表象或者只是一部分，这样的理解很片面。在你逛遍帝都的繁华地带和名胜古迹，再走近不起眼的胡同、走进寻常人家、走进京城的小角落后，我想你得到的才是真正的帝都。

一座城市的繁华，并不代表所有居于此的人都幸福、富足。也许是，这样吧，越是弱者，你给予他们的一点同情理解愈使他们情绪激动！

心得体会养老院篇五

在这次的养老问题调查中，我们小组内我和我的三个同学负责的是对老人的采访，在实际的接触中，真真切切的感受到中国养老存在的问题，和老人们关注的焦点。我觉得中国在养老方面有应该有更健全的制度。尤其是对农村养老问题应该更加的重视。

我觉得在农村可以积极开展农村养老服务试点，努力探索农村养老新途径。农村人口居住分散，经济条件相对落后。采用试点先行、政策指导、资金扶持等办法，按照村级主导、政府支持，因地制宜、量力而行，自助互助、社会参与的原则，要求试点村达到建设一个老年人互助照料活动中心、成立一个养老服务互助协会、配置一套满足基本服务需求的设施设备、建立一套日常活动管理制度、形成一个长效运行机制的“五个一”建设目标，实现老年人自我管理、互助服务。

其次针对所有的养老都应该完善社会养老服务政策法规体系，不断提升养老工作制度化水平。

社会养老服务法律法规和政策是做好养老工作的依据和制度保障。科学的政策法规体系，能明确政府、部门、组织和个人在养老工作中的职能、权限和义务，协调各方关系，规范各自行为。一是对养老工作的重要性和紧迫性认识不够。一些地方对人口老龄化、“银发浪潮”的严峻形势估计不足，对政府应当履行的基本养老服务职能认识不到位，人力、物力投入都不够，资金投入不够。二是对养老问题的理论研究和实践研究都滞后于社会发展。养老工作的理论指导和实践对策不系统、不得力。三是社会化养老程度不高。社会化养老机构、设施、人员还满足不了“未富先老”的需求。公办养老机构发展力不从心，民办养老机构发展不规范。四是城乡社区养老服务设施不足。

养老体系具有公共产品属性，政府必须承担养老的社会责任，发挥主导作用。要创造良好的养老政策环境，鼓励社会力量以多种方式投资养老事业和养老产业。今年初，我在调研中详细了解民营养老机构的服务设施、服务标准、收费、运营状况等，并仔细询问了入住老人的生活情况。通过调研，我发现民办养老机构普遍存在“四难”：用地难、贷款难、用工难、运营难。为此，省委、省政府进行认真研究，迅速完善落实了规划、土地、税收、医疗卫生和老年病护理、职业培训、金融等优惠扶持政策，严格落实了有关税费减免及水电气、电话、电视网络等优惠政策。对有关政策落实后养老仍然得不到保障的困难群众，就要创新扶持政策，制定“特保”政策，提高标准，确保特困地区、特困群众老年生活得到切实保障。

3. 加快产业发展

心得体会养老院篇六

一名护理工作者，从工作就踏上这个平凡的工作岗位，就注定了我的不平凡。病人是个特殊群体，他们都是带着悲伤和疾病来到医院；而作为医务工作者的我们应该义无反顾的用尽我们所学的知识解除他们的痛苦。

有人说用自己的左手温暖自己的右手是一种怜悯，而用自己的双手去温暖别人的双手，却是一种奉献。

作为一位护士，在这几个月的工作中，我比以往更清晰的意识到我的工作的重要性！因为我知道，病人把自己的生命交给了我，而我有责任也有义务对他们负责；其实对待病人就像对待孩子一样，他们是那样的脆弱，是那样的渴求知识（疾病相关知识）有时我的一句问候的话，一个抚摸的动作，甚至一个微笑，这些对于我的病人来说都是莫大的鼓舞。

从科室开展“优质服务”半年以来，科室每一位同时都比以往积极向上，工作时也充足了劲。对着病人的疑问也能比以往更耐心细致的解释；像计费的工作人员每天面对无数查费的病人都能耐心细致的一一回答他们的疑问；刚到科室上班的小妹妹也认真的为病人讲解所用的药物；换药护理人员也仔细的一边为病人换药一边给病人讲着鼓励的话语。大家都积极的为着优质服务作着最美的诠释！

比如有一位老婆婆来看病，就更应该对她的疾病，身体，生活多加关照！没人陪她做检查，我们的护士陪着去，没人陪她上厕所，我们的护士扶着去，没人给她买饭吃，我们的护士自己掏腰包给她买着吃，而且，还准备好了婆婆出院后的营养品。潘婆婆出院后第一次复查，还专程回病房看了照顾她一个礼拜的孙女们。这让我非常的感动，一位八十多岁的老人因为我们的付出，而让她感激，从而我们也为之感动！

作为一名医务工作者，面对患者渴求的目光，我们义无反顾；

面对工作的一贯平凡，我们从容不迫；面对肩负的神圣职责，我们兢兢业业；面对时代的召唤，我们一往无前，因为我们的双手撑起的是希望，因为我们的双手托起的是明天的太阳。

眼睛是心灵的窗户，耳朵能听见世上最美妙的声音而我们眼耳鼻咽喉科的工作者正是打开心灵的窗户，传送美妙声音的使者。我为我身为科室的一员而自豪！

说无私的奉献精神是白衣天使永恒的追求，那么，高尚的医德风范则是我们珍视的生命！在平凡的岗位上成就我们不凡的业绩，爱与奉献是我们白衣天使永恒的主题！

养老护理员的心得体会4

心得体会养老院篇七

子女是我们生命的延伸，这每个人都知道，但很多人忽视了父母，父母，是我们生命的前身。

这是一部以金秋的思念为主题的电视剧中的台词。剧中描绘出一位为子女任劳任怨操劳一生的单亲母亲。当这位母亲年华老去，不能为儿女们做任何贡献且患上不轻的老年痴呆时，却遭到了孩子们的嫌弃，但是不管母亲怎么老年痴呆，对孩子的爱却一直不变。后来，他们终于意识到母亲的伟大和深沉，最后当然是一家其乐融融。

这次去敬老院，我也是怀着极大的敬意踏上这片土地。因为我即将看到的每位老人都是一位父亲或者母亲，都毫无保留地付出过，都怀有极深沉而持久的爱。

他们很热情地接待了我们，那些慈祥而宽厚的笑容一下子就打消了我们的小小紧张。在老人们和工作人员的带领下，我

们参观了这家敬老院。令我们感到很高兴的是这儿的条件很不错，房间大而明亮，老人们即使坐在房间里也能很舒生日祝福服地晒太阳，而且每间房间都有空调，除了这些，还有很多娱乐设施和运动设施，老人们在闲暇时也可以打打乒乓球，打打桌球，下下棋，打打太极，练练剑，看看电影，老人也喜欢看看书读读报，也喜欢音乐，甚至还有一位老人带来了电子琴，时不时便自我陶醉一番，生活还是挺有滋有味的。

后来，在和老人们聊天的过程中我们了解到老人们大多子女都很忙，因为没时间照顾老人，所以把老人送到敬老院，同时也因为敬老院的条件设施都很好，所以也大概可以放心了。老人的孩子们都不常回家，所以老人们看到我们也很开心，很乐意跟我们聊天，对于我们的到来也很感动。

在表演完我们精心准备的节目后，老人们邀请我们跟他们一起活动活动，没想到老人的乒乓球技术竟也如此精湛，没几回合我们便败下阵来，这时老人的脸上也浮现出略显小孩子气的骄傲，让我们感觉更加亲切。

离开的时候，老人们都恋恋不舍，送我们上车的时候，老人们向我们挥手告别，让我情不自禁地想起了每次过完春节回家时，奶奶站在路口向我们挥手告别久久不愿转身的情景，心里有些酸酸的。

每位老人都曾年轻过，都曾韶华似锦过，可他们把他们最精力充沛最好的年华都无私地奉献给了自己的孩子，而当他们年华逝去，容颜渐老，他们的孩子终于茁壮成长，能够不需要他们的力量自己生活，他们终于可以停下来歇息，可以好好看看自己的成果，可是他们的孩子也有了自己的孩子，他们的孩子也一如他们当年一样把自己的一切都奉献给了自己的孩子，他们努力工作，竭尽全力让自己的孩子进最好的学校，接受最好的教育，过最好的生活，却忽视了自己当年的成长是依靠了什么才有今天的辉煌，他们认为父母再也不能

提供他们最需要的帮助，也不能很到位地理解他们，甚至还会经常有一些让他们啼笑皆非的言语或举动，他们或许还会认为父母影响了他们在别人心中的地位，会影响他们今后的发展，所以，他们并不太乐意跟他们曾经仰望曾经极其崇拜的巍峨的高山对话，不乐意分享他们的开心或者压力，或者悲伤，不乐意再向儿时那样亲昵地挽着父亲或母亲的手出门，甚至，想要远离他们。难道他们不曾注意背后那哀伤而眷恋的目光，那衰老而孱弱的身影，那张开了嘴还没说出口的话？或许注意到了，但他们还是选择忍心而狠心地转身离开。

也许离开时会有负罪感，其实错了。老人们永远不会责怪自己的孩子，只会认为是自己哪里做得不够好，他们已经老了，不再是当初那个能够暴跳如雷点着我们鼻子骂的那个人；他们已经老了，不再英俊或者美丽，除了自己的孩子他们已无其他值得骄傲的；他们已经老了，不再是我们记忆中坚强得什么都打不倒的那个人，我们的一个眼神便足以让他们难受很久；他们已经老了，已经承担不起命运刮来的风雨，他们需要我们的保护；他们已经老了，不再是当年那个总是很晚才回家的人，他们现在渴望和我们在一起；他们已经老了，不再是当时那生日祝福一个总要求我们这样那样的人，他们现在很听我们的话，我们和他们的位置已经完全颠倒，现在我们是他们的天；他们已经老了，老了！

尽快行孝吧，趁你父母还健在的光阴！毕淑敏如是说。

子女对父母的爱从一开始就永远比不上父母对子女的爱，我们做再多，也是应该。

如果你遇到其他老人，请也善待他们，因为他们也是孩子的父母，他们爱他们的孩子就像你父母爱你一样，就凭这一点，请你也爱他们就像爱你的爸爸妈妈一样。

这是参加江财“十大才子”过程中要参加一个公益活动，（即访敬老院）回来之后要写心得，但是那天下午有辩论赛（好不

容易才打到第三轮)，所以没能去敬老院，感觉当然也就没那么深刻，后面的内容是想到其他写出来的，总的来说，写得确实不怎么样，然后刚好写这东西的那天是感恩节，还很无耻滴把它作为送给父母的感恩节礼物~~唉，没救了。。。