

“温馨小茶室”用十年解答——

老人的精神家园何处可安放

◆ 施茗

老人们说，退休工资够用，物质条件也不缺，但他们更在乎得到关心，有事情做，能有精神上的满足。

老人的精神生活该如何回归？上海仍在求解，“温馨小茶室”或是一个启示。



老人们在展示才艺



为白衣天使投票

互助

“吾爸吾妈，今朝去茶室了吗？”青浦章浜小区的小辈每天会这么问，每当得到肯定的答复，他们才放心。

这里有家“温馨小茶室”，也是40个老人的第二个温暖之家。居委会牵头创办以后，这个老人们自发管理组织的小茶室，已经快10岁了。

每天一早，章浜小区的年轻人去上班了，茶室就开张了，而它并非简单的聊天吃茶之地：聊新闻热点、学习老年大学课程、唱歌弹琴吟诵唐诗、做操保健养生……一周开放6天，主题内容不重样。

那些曾在小区门口成天呆坐的老人终于找到了人生“第二春”；身处市区、甚至移民海外的子女觉得，独居父母有了照应。

茶室成员金荣才有感写下文字：“夕阳无限好，不是近黄昏，只是更美丽。”

“温馨小茶室”在青浦区夏阳街道章浜社区活动中心底楼内。几乎每天，40位老人都会雷打不动相聚于此。几张桌子，几十把椅子围成五组，把二十平方米的空间填得满满当当，装修朴素的小茶室茶香四溢。

这里并非只是让老人“茄山胡”，茶室首批成员刘金瑞、周伯顺等从一开始就希望茶室能让达到“天天快乐，人人健康”，“不聊那些不三不四、不愉快的事情，不能成为发牢骚的场所，我们要传递正能量。”

每天8:00-10:00小茶室都有丰富的内容安排：周一量血压、卫生保健；周二组织远程大学电视课学习，每年一主题，今年的主题是环保；周三发言交流新闻热点；周四讲故事；周五组建合唱队……

另外，茶室会结合形势举办时政讲座，不间断邀请社区民警宣传安全知识；中山医院青浦分院的医生也愿意来此分享养生保健知识。逢年过节或茶友寿诞，老人们又会一起聚餐庆祝。

而目前，与时俱进的老人们正琢磨着如何围绕G20展开讨论学习。

十年里，这群快乐的老小孩不仅获得了知识，找到了更多的共同话题，也收获了友谊。

“我们平时也会打电话串门聊天，谁去旅游了，总会第一时间想到给大家带好吃的；谁家子女结婚、抱孙子、小辈考上大学了，都会一起分享好消息！”一名成员说。而一旦茶友有困难，大家也会一起解决和分担。

小茶室现有成员中不少都是独居老人，有的第二、第三代都已移民海外。刘金瑞的一个儿子便留在了美国。“有时候子女离得远或者工作忙，无法一下子照应上，我们这帮老伙伴可以互帮互助，解除子女的后顾之忧。”

缘起

带来欢声笑语的小茶室的诞生，源自于老人的呼唤——我们想有个说话的地方。

2003年起，退休后的刘金瑞一直在章浜居委会做志愿者。他时常发现，一些退休后的老人会呆坐在小区门口，默不作声，眼里是满满的孤独；也有的坐在绿地里的健身器上晒太阳，打瞌睡，一坐就是半天。

一对老夫妻的谈话，让大家下定决心要社区老人们搭建一个平台。

2007年春节刚过，刘金瑞在小区业委会办公室值班，这对老夫妻捧着茶杯走了进来。他以为是居民要反映问题，急忙问询。

“没有什么事，来坐坐。”老两口说，子女都上班了，家里只剩他们，冷冷清清。

说着说着，这对夫妻唉声叹气起来：“哎，没劲！现在退休人员生活条件好了，不愁吃不愁穿，就是没有一个和人说话的地方。”

“居委会能不能想办法，给我们一个说话的地方？”他们突然建议。

他看着他们手中的茶杯，也有了主意：要不让居委会办个小茶室，老人们每天在里面吃吃茶，说说话？

这个想法很快得到了前章浜社区居委会党总支书记姚亚萍的支持。场地、桌椅、电视机由居委会牵头解决。

2007年的正月十六，“温馨小茶室”踩着新春的步点，火速开张。由刘金瑞和周伯顺牵头，烧水、打扫或测量血压、搞活动订餐等事宜都由茶室成员“自给自足”。“开门烧水是一天最重要的事，来人没水喝怎么行？……”老党员周伯顺主动负责每天烧水、打扫。两个儿子孝敬他的好茶，他常带给“大家一起尝尝”，被大家戏称为“周老板”。当然，活动经费大部分AA制，从2007年起，每一次支出和收入都记在了账本上。

令所有成员未料到的是，很多人一聚就是10年。小茶室也从最初十几人，发展到如今40人左右。现在的成员平均年龄78岁，最长者95岁，最小的61岁。

群体中党员占了不少比重，所以大家相约要一起迎接五年后的建党100周年。

心结

小小茶室，亦曾遭遇过病魔的挑战。大家同心协力，不仅挽回性命，更增加了凝聚力。

刚失去老伴的许望琦这段时间坚持参加茶室的活动。8月22日，适逢周一量血压日，退休医生沈勤君发现一件奇怪的事情，她量不到许望琦的血压。沈医生以为是血压计坏了，又找其他人试了一下，没问题！正当确定机器完好时，突然，许望琦晕倒。

平时课上接受过急救培训的老人们立刻汇集过来帮忙：有人打120；杨梅兰扶住许望琦，并掐她的人中；其他成员把屋内的椅子拼凑一起，让她平躺。

事后接诊医生表示，病人已有缺氧、心脏早搏、小中风的迹象。

有惊无险，许望琦已经出院，回归大集体。

茶室成员沈雪中曾是一名放射科医生，她回忆起当时的事，还心有余悸：还好救护及时，处置妥当，如果当时许望琦一人在家里，后果不敢想象。

而张北平的故事讲述了“一念地狱，一念天堂”。

“我这两天拿出在茶室度过的七十大寿照片对比看，觉得现在的自己更年轻。”老张今年79岁了，一脸阳光，说着就笑起来了。

2000年，退休一年后的老张被查出了黑色素瘤，这是一种恶性肿瘤。病情发展得太快，快到他甚至没来得及接受，左小腿已被截去。

肉体的伤痛还未愈合，他又发现自己开始畏光、怕噪声。抑郁症——生命中的又一个

打击袭来。他度日如年，生不如死。

确定小茶室开张后，茶室成员便决定一定要把张北平拉过来。

“他们说我开始就像个‘瘟鸡’，躲在茶室角落里一声不吭。”老张回忆，“但我会书法，茶室就发挥我的特长，后来生日聚会上所有的寿字、搞活动的会标都是我写的。”在他们的活动中心里高挂的一块牌匾“温馨小茶室”，就是出自老张的手。

他又找回了自己的价值，慢慢打开心结，“每天聚会上每个人都要发言，后来我也开始跟着他们一起讲了，越讲越开心啊。”

正是在这个茶室，老张重新用义肢站了起来。“2007年一开始，都是家人或者这里的人用轮椅车把我推过来，但你看，现在我自己可以走过来了。”

除了老张，还有5名成员都曾一度患上抑郁症。如今，他们已重新找回了快乐。

烦恼

小茶室的魅力非同凡响。

“今年夏天那么多个高温日，但很少人缺勤，而且每个人身体都健健康康。他们有的甚至觉得周日休息待在家，就会想念小茶室。”刘金瑞开心地说，“遇到春节、十一长假我们都会集体商量，小茶室‘打烊’时间不能太长。”

茶室也收获无数荣誉：首批全国老年远程教育先进收视点、上海市优秀老年人学习团队、第二届上海社会建设优秀项目……今年4月，被评为上海市公共文化建设150个创新项目之一。

由于声名远扬，前来参加活动的成员并非局限本小区居民。

从南京科技大学退休后的周本省夫妇是上海朱家角人，但最后把安度晚年的家扎在了章浜小区，便是听了生活在青浦的堂弟建议，“小茶室的活动非常丰富，特别适合你们老两口，搬来这里住，热闹。”

在上海市区有房的孟祖宏宁可搬家到青浦，就为了小茶室的每一次课堂，每一次的相聚。

还有的成员每天来回花在路上1个小时，也要赶来章浜小区的茶室，风雨无阻。

每天出勤数都会记录在案：2015年茶室共计开放306天，10419人次参加，平均每次活动有34人出勤；2014年10533人次；2013年11231人次；2012年12358人次；2011年12874人次……

这些数字，让人骄傲，也生出甜蜜的烦恼。茶室现有成员40人，而5000名居民的章浜小区里，60岁以上的老人达800人。

“其实，有更多的老人想加入我们温馨小茶室。”成员们都知道，但不知该如何走下一步。

茶室要扩容，就面临两个问题：一是场地局限，现在的地方最多可以挤下50人，“但大家年纪大了，坐得太紧不安全，也不舒服。”有成员担心。另外，若是增加成员，需要更多的牵头组织人，“他要了解老人，爱护老人，能热心为老人服务，还要能让其他成员心服口服，会协调活动，具有一定的社会活动能力。总之得‘镇得住’。”这样合适的人选，又在哪里呢？

本文照片：刘金瑞

采访手记

一份小答卷

小茶室的“风生水起”引来了其他区或全国各地的的好奇，比如嘉定区，甚至还有新疆的工作团队来考察学习。

因为，养老问题已成为社会当前的热点问题。

《上海市老年人口和老龄事业监测统计调查制度》显示，上海60岁及以上老年人口已达435.95万，占全市户籍总人口比例首破30%关口，纯老家庭、独居老年人不断增加。未来，上海步入老年阶段的人群中80%以上是独生子女父母，随着独生子女父母成为老年人群主体，“纯老家庭”现象愈加明显。

缺少交流，孤独、落伍成了相当一部分老人的“标签”，一些孤寡老人在家身亡或被骗新闻亦见诸媒体报道。

一名长期在上海“老城厢”从事居委会工作者认为，“温馨小茶室”的活动形式值得推广，这是社区养老结合居家养老的一种经验模式，但她又承认，目前这样的平台还是太少，并且办活动仍受到很多条件“约束”。就以上海市中心某些区域来说吧，由于本身的空间局促，最基本的场所——部分老年人活动中心场地，也都难保证。何况，“如果搞一个活动开一个教学班，场地、师资问题都需要解决。另外，能否及时凑到一定人数也是很重要的。”

而华东师范大学社会学教师柴定红发现，部分居委会活动室使用效率较低，仅有些桌子椅子，其他设备缺乏，不利于老人开展活动；她也遇到过，若一个房间中有一拨人来了，别人可能就不会来了，有些“领地”的意思。

组织牵头人也很重要，“即使有很多人想要搞活动，但是没有积极分子挑梁，最后还是办不成。”对此，柴定红建议可引入专业社工进行组织孵化，培养一到两年，可以激发组织中的居民各司其职，达到最后的团队自治。

其实，目前国家在养老方面的投入并不小，但最后的效果仍有限。为什么呢？主要因为，政府主要是做托底的工作，但养老服务同样需要资金的支持，只有完善了服务，老年活动室获平台搭建才能越来越有活力，惠及的人群也将更加广泛。

上海市民政局局长朱勤皓做客2016“民生访谈”曾指出，“十三五”期间上海将再建社区老年人日间照护机构400家、长者社区照护中心50家等以满足社会养老需求。除机构养老以外，社区养老是一个非常重要的养老方式，而“嵌入式”养老的模式比较符合上海房屋资源紧张的特点。“我们希望老年人能够在就近、能够在熟悉的社区环境当中颐养天年。”

而“温馨小茶室”，就是对此问题的一份小小答卷。前路尚漫漫，还有待更多的有心人来求索。