老年观察

以幸福为依归的社区养老

文 / 穆光宗

无论古今中外，“安养-乐活-善终”是幸福养老三步曲，这也是老年生活的三个核心追求。第一是“安养”，即老年人的养老安全，要努力做到内安其心、外安其身；第二是“乐活”，快乐生活，要提高自己的生活品质，给岁月以生命，活着同时要快乐，要有意义，要体面，要有尊严；第三是“善终”，老有善终，离开人世的时候没有牵挂，能够微笑着告别人生，告别社会。

老年人口的高龄化、空巢化和失能化是普遍的趋势，我国80岁以上的高龄老人超过2000万，失能、半失能老人3300多万，对社区照料的需求日益增大。老年人在熟悉的社区环境里能找到安全感、归属感和亲切感。依托社区发展居家养老服务意义重大，是积极应对少子老龄化、老年空巢化、空巢失能化的正确选择。

我国社区养老模式包括了居家式社区养老、公寓式社区养老和医护型社区养老三种。多数长者的养老模式属于居家式社区养老，生活在传统社区中，养老的照料和情感支持主要来自家人和朋友；公寓式社区养老就是专门的老年公寓，有完备的养老设施和养老服务，可以为完全健康和没有丧失自理能力的老年人提供专业的、个性化的养老服务；护理型社区养老属于高龄社会发展阶段会出现的养老社区，主要针对失能不能自理的老年群体，采取的是长期医养护理模式，满足的是老有善终的最后需求。北京太阳城是目前我国养老住区的典范，也是养老产业的翘楚，是公寓式、会员制社区养老的先锋，也是民政部推动的爱心护理工程300个基地中的示范基地。2011年，北京太阳城荣获绿色养老住区先锋奖，其老年住区宜老化、智能化、细节化的设计理念得到肯定。北京太阳城医护型全程化(CCRC)养老住区对不同健康状况的老年人采取了不同的养老策略：低龄健康老人大多以居家养老为主，半自理(介助)老人和不能自理(介护)老人以租赁式、医养式的养老方式为主。高品质服务的前提是高收费，所以这种养老模式只适合于经济条件较好的老人。

目前，我国已经提出建设老年友好型城市和老年宜居型社区的目标，还应该朝老年友好型社会、老年安养型社区和老年乐活型家庭目标做出努力，提升居家养老的社区支持能力、增加居家养老的社区资源供给是着力点。我国更需要在传统的社区中改善助老养老的功能，提高普通老年人居家养老的生活质量和生命质量，重视社区的医养护理功能和精神赡养功能。

（作者为北京大学人口所教授）

养老新视点

诵经、吃素，寺庙养老的日子

——记沙县显密吉祥寺养老院

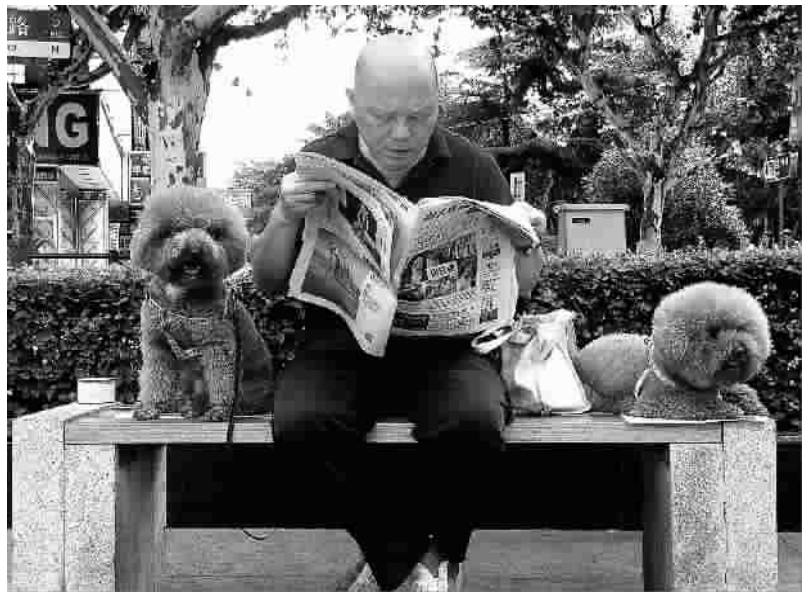
文 / 隋寅

福建沙县显密吉祥寺养老院生活着百名左右的老人。这座养老院是我国首家免费养老院，它是由吉祥寺81岁的住持照禅法师、77岁的院长能清法师等僧人，于1999年10月创办。照禅法师曾在1994年患骨癌，照禅许下大愿：“病若好，我要办一个佛教养老院，收100个无依无靠的苦难老人居住，修身学佛，颐养天年。”发此愿毕，一个多月后重病不医渐渐自好。照禅法师与能清法师随后为筹办养老院奔走四方。2000年，养老院正式接收第一批18名孤寡老人。现在，养老院的百名老人中，100岁以上的有两人。

养老院有两栋高三层的小楼房，分列寺院左右两边，可容纳120位左右的老人住宿，每间配有卫生间、热水器。养老院设有医务室，伤风感冒都能在医务室解决。在当地政府支持下，沙县人民医院每年免费为老人们体检一次。一旦老人患了大病，大医院的救护车就会出动。养老院老人来自各个地方，多数老年人头脑清楚，行动敏捷，自理有余，多为佛教信徒。他们每天诵经念佛，平时在大坪上漫步、晒太阳，过着祥和平静、有信仰有寄托的幸福的晚年生活。许多老人入住前体弱多病，住进来以后身体渐渐好转，精神抖擞。

养老院目前采取寺庙护法(信众)捐助供养、义工长期护理照料、入住老人互帮互助、按常住僧尼日常管理的方式，为老人提供安详的晚年生活环境。吉祥寺现有专门护理2人，护理义工60余人。每星期膳食菜谱列表上墙公布，这里的伙食虽然是素食，但厨师可以烹饪出花样繁多的素食美味佳肴，让人大饱口福。水电费、食物及生活用品则主要来源于工商企业等热心人捐助。

老龄化日益加深，社会养老问题渐渐凸显。寺庙向有行善之风，仁慈之心。其倡导佛教精神更是与老人晚年平和心态契合。我国有众多寺庙，分布极广，且许多位于农村。沙县显密吉祥寺这种寺庙养老方式，为破解这一难题做出了特别的尝试，它对解决农村养老问题提供了一种有效的途径。



■『双胞胎』相伴退休生活 种楠 摄

理财门径

用保单指定受益人条款安排财富(3)

人寿保险金优势还有：

保密性。法定继承和遗嘱继承，公证处要把所有的法定继承人和遗嘱继承人叫到同一现场。如果还有私生子，这一关肯定过不去。那对保险公司来讲最大的好处是什么？保密性强。保险公司让受益人领钱的时候，不会把他们家族里面所有人都叫到现场。所以中老年朋友要想特别照顾家庭当中某个人，他只能用人寿保险。

时效性。继承的时间非常长，从前面的公证遗嘱到后面死亡，到举办葬礼，再到办继承权公证，再办过户，前后至少要折腾半年。但是换到保险公司理赔很快，这个人死了，你拿一个身份证，死亡证明，火化证明就可以到保险公司领钱。

在这儿也特别提醒中老年朋友们，如果您已购买人寿保险的话，翻一下保险合同的受益人是否已指定，如果未指定还是法定的话，赶紧联系保险公司及时指定，否则按照法定程序来继承，就会很复杂，人寿保险单的指定受益人优势就会丧失。如果没有购买人寿保险的话，不妨规划一下，利用人寿险的保单指定受益人来安排自己的财富，其收益也会让您意想不到。 天天保

生活小贴士

人老谨慎行

留意观察，发现如今有极少数的老人，在横穿马路时，看看附近无人监管，机动车不那么多时，管它红灯正亮着，便会我行我“速”，一溜烟地“碎步”过去。

在此有必要敬言几句，有此举的老人，是一种欠自重的行为，万一发生意外，责任恐怕得自己兜着，别指望交通法规会偏袒着你。当今社会大力提倡尊重老人，处处为老人提供便利，然而作为老人，也要珍惜这一“尊重”，不能倚老卖老，忘乎所以。在日常生活中一定要遵章守纪，严格要求自己，言传身教，给后人一个垂范，树立可尊可敬的银发形象。尤其是出门走路时，切勿随心所欲；在穿越马路时，必须循规蹈矩。俗话“人老谨慎行，灾祸不沾身”，说的就是这个意思。 杨建明

心理频道

心急不如冷静面对

58岁的赵女士的母亲现住敬老院，最近她母亲的阿茨海默症越来越严重了。

她母亲数年来一直信奉佛教，这次去敬老院时看到母亲正在摆弄自己的牙刷，说是要拿这些去祭拜菩萨。赵女士告诉母亲拜菩萨应该用香，怎么会用牙刷呢？老人家说自己也不知道，还告诉赵女士佛堂里的师兄们总说她笨，连拜菩萨都不会，教了好几遍也不懂。可是事实上，敬老院的佛堂不会有太多人去祭拜，所以根本没有什么所谓的师兄。老人家说，一些师兄叫她把自己身上的首饰拿去供奉。此外，让赵女士担心的是母亲还说要从敬老院逃回家，说逃回家了就不用被师兄们看管……老人家总觉得自己好没用，什么都不会做，并对自己的“笨拙”感到十分苦恼。

此外，同寝室的张阿姨也告诉赵女士，老人家有时候晚上起来后会东走西走，弄得大家晚上都睡不好。敬老院的护工怕她晚上跑出寝室有危险，便会把门锁住不让她出去。在获知这么多信息后，赵女士有心无力，虽然心里很着急但却根本不知道应该怎么办。

【心理咨询师建议】

首先，出于健康考虑，建议赵女士带母亲去医院进行合适的检查，看看是否是因为老年痴呆症恶化或者别的生理原因，导致了现在的状况。是否能够通过医疗手段改善这种情况。

其次，赵女士应该多与自己的母亲交流，注重倾听，仔细观察老人的需要。同时建议加强老人的自我保护能力，因为有人让老人将身上的首饰拿去供奉，为防止有人骗取老人财物，可以在将贵重物品拿走的同时，告诉老人：祭拜菩萨只要一颗虔诚的心即可，不需要通过物品的贵重来表现诚意。但是需要注意的是一两次的提醒不一定有效，可能需要反复与自己母亲交流才有可能达到效果。

与此同时，也要帮助老人家与自己寝室里的室友搞好关系，尤其是张阿姨，赵女士母亲也比较愿意听从张阿姨的劝说，故可以通过与张阿姨接触、交流，让她愿意成为赵女士母亲支持系统的一部分，因为她不会和其他人一样经常批评、指责老人家。另外，也可以争取与老人家的其他室友、敬老院的工作人员进行交谈，说明老人家的情况，从而能够更好地理解、体谅赵女士母亲，能够更好地与她生活在一起。

黄浦区心理咨询师协会秘书长 浦骏