



养老新观察

让低龄老人 为社区出力

有位在国企餐饮公司当经理的朋友,退休不久,社区内一家科技创业园因物业管理不善,投资方请他帮忙。这位朋友很快就梳理出头绪,使管理走上了正轨。有经验和活力的低龄老人,于家庭、社区和经济都是一种资源而非累赘。

如今北京每天新增 400 余名花甲老人,本市户籍人口去年新增 60 岁以上老人 26.36 万,日均超过北京。本市 413.98 万老年人口中,70 岁以下为 236.66 万,占到 57%。低龄老人总体健康状况较好,有效延长“使用期”,让他们老有所用,是养老服务中值得探索的课题。

早前有报道说,日本每 5 个老人中有 2 人在工作,65 到 69 岁就业率为 40.7%。大中型企业职工 60 岁可以退休,如本人愿意能返聘到 65 周岁,不过薪水减半。普通家庭老夫妻月养老金为 21.8 万到 23 万日元,较难维持舒适体面的生活,低龄老人纷纷延长职业生涯。东京街头常可见到上年岁的出租车司机、交通保安、清洁工、工地看护和房产中介。老人就职最热门的行当是医疗护理、制造、餐饮住宿和建筑,有的护理机构索性废除了退休制度。有意思的是,多数老人花掉了 90% 继续工作收入,由此也推动了日本消费的增长。而 59 岁以下的壮年要存钱养老,仅消费工资的 70%。日本人口出生率持续下降几十年,导致年轻劳动力不足,低龄老人延长就业时间,恰好补足空缺,可谓“两全其美”。

我国高校连年扩招,每年新增劳动力安排压力巨大。而另一方面,许多社区建设和养老服务岗位招工困难,年轻人做不来也不愿去。如有前瞻性的顶层设计,制定阳光老人计划,政策上给予引导和鼓励,开发利用占老人半数以上的低龄长者的潜力,可在一定程度上缓解供需矛盾。

比如目前社区医生和护士队伍普遍告急,一名全科医生要经过 5 年本科和 3 年规范化培训才能上岗。不少社区卫生中心要在居委会设立医疗服务点,却是心有余而力不足。如果社区内退休的低龄老医生能在家门口上班坐堂,再聘用退休护士打针换药,对很多行动不便的高龄老人来说,就是最大的福音。

再如,近年来政府花巨资建成了 200 多家社区文化活动中心,给爱好曲艺、歌唱的老人休闲娱乐,还有不少老人希望老年大学教学点也开进社区,可就近学习古典诗词、历史文化、美术摄影、乐器弹奏、编织烹饪、旅游英语以及科普讲座等科目。如果请社区里具有高级职称的低龄退休教师参加教学工作,一定会很受欢迎。不过事涉办学资格和场所归属不同的管理部门,还需要打破壁垒,统筹协调。

又比如近年出现大批人口高峰期出生的女性退休潮,很多人年届 50,精力还很充沛,如经过一些培训,可在小区重新上岗,创办服务儿童和老人的委托班。很多年轻父母忙于职场奋斗,孩子寒暑假成了他们的“焦灼期”。如果小区里能建立假期活动班、小学生放学后的饭前委托班,请退休教师主持,退休女职工做助理,可解决年轻父母,尤其是新上海人的后顾之忧。

还要说一下,有条件的社区可开设老人 24 小时托管所,让同住的儿女有出差或旅游之需时能放心出门。这些都是目前社区建设的“缺口”,也需要创新思路和探索实践,部分服务可采取政府购买与托管家庭付费相结合的方式,让工作人员得到合理的报酬。

上海养老服务规模日益庞大,如同建造摩天大楼,要精心设计不同层面的功能,顾及各种管道的铺设,建筑与环境的和谐等等,政府应当建立老年人才数据库,搭建输送“热量”的平台,逐渐形成开发利用的良性循环,使上海建设成老年人友好型城市。



心理频道

如何引导失独老人走出悲痛

文/陈甬沪

有研究称,我国平均每天有一个班(40 至 50 人)的学生因意外事故而早早离开人世,每年新增的失独家庭 7.6 万个。目前全国约有 100 万个“失独”家庭,上海有 3.9 万个。常言道,人生悲哀莫过于“白发人送黑发人”,悲在血亲的丧失,悲在性情的灭失,悲在诉求的丢失。如何关爱引导“失独老人”,这不仅是失独个体老有所“托”颐养天年之需,更是城市更新中社会功能的一大内容。

于老师夫妇俩结婚晚,生育儿子小聪时已近 40 岁。儿子读书也非常用功,可在大二暑假外出旅游时游泳遇难。这突然而至的噩耗,把夫妇俩击倒,他们整天悲悲戚戚以泪洗面。赵大妈得知独女横遭车祸时,只想与女儿同去。最初几个月内,照顾者稍不留神就可能再出意外,简直到寸步难离之状。

据了解,“失独”老人们最受煎熬的是节假日,所谓每逢佳节倍思亲。确实如此,“每一个独生子女的天折,都意味着一个家庭的毁灭。”其实逝者已去,生活还得依旧,社

会必须伸出温暖之手,运用情致转移的方法,帮助失独老人尽快度过“悲痛”期,引导他们正视并回归到现实生活之中。

一是亲情转移法。有人说亲情是不能转移的,笔者同意此说,但是对一个具体的人来说,亲情的关注度可以改变,也可以有所“转移”。比如,失独老人王老伯夫妇接过去儿子生前的志愿者事业,以帮助残障儿童的方式,将对儿子的思念化作动力,在度过最艰难的“失衡”期后,逐渐融入新的生活,成为志愿者中的一个优秀分子,也减轻并分散了失独的痛苦。

二是借物转移法。姚女士 50 岁失去丈夫,60 岁又失去儿子,双重打击让她欲哭无泪。她的同事启发她,把精神上的思念,变成有物有载体的直观性追忆。于是在专业人士的帮助下,她把丈夫与儿子生前收集的藏品,分门别类地整理出来,并以一个器物一个故事的方法,使本来无生气的一些瓶瓶罐罐有了新的意义。姚女士如今心情已十分开朗,也成为了一个收藏爱好者。

三是音乐、兴趣转移法。音乐是一种表达或寄托人们情感的“特殊语言”,其时而激昂时而委婉,如诉如泣,比一般的语言更直接地传达着人们的情感。王老伯失独后,正是音乐这帖良药,把他从悲痛中拉了出来,他用乐器演奏的方法,把音乐当作自己精神的营养品,让心理走向阳光。顾老师也是在朋友带他去了几次公园一角的沪剧大家唱后,凭借着年轻时的兴趣走出了阴影,如今他还自己创作谱曲。

四是关爱及“干亲”转移法。嘉定江大妈听到女儿的噩耗时,整个人瘫坐在地上,几个小时站立不起来。热心人赵宪珍闻讯后迅速赶到,当场认做江大妈的干女儿。一些社区依靠志愿者为失独老人“配亲”的做法,对转移分散老人的悲痛效果十分显著。

当然,失独老人情感的真正的转移,还应该直面人生,正视现实,回到现实,因为解铃还须系铃人。但是对一些没法自行解开情感“铃铛”的,需要社会去关爱去引导,去探索去开创。



“戏剧一枝花”——梅园沪剧队

22 名队员,大都已退休,年龄最长的 80 岁。他们足迹遍及企业、敬老院、社区,甚至还受邀赴杭州、南京演出。30 多年来演出一万多场。他们就是被称为“戏剧一枝花”的浦东新区陆家嘴街道梅园沪剧队。

梅园沪剧队队员们的敬业精神令人感动。每逢周日下午为排练时间,队长许秀梅上午就赶来了,有时忙得连中饭都顾不上吃。沪剧队从外面请来乐队,需要支付薪金,而内部资金不够,每次都是许秀梅自己掏的腰包。80 岁的姚文祺,对沪剧爱得如醉如痴。2013 年,他爱人因帕金森症和老年痴呆症瘫倒在床上,作为丈夫的他主动承担起了护理、做饭、喂食、擦身等职。星期天在安顿好妻子后,他单程乘车两个多小时,从嘉定江桥的新家赶来浦东参加排练活动。

沪剧队坚持自编自演,许多节目都来自于现实生活,如表现街道先进人物事迹的《夸夸咱街道的先进》,绿化题材的《造福千秋万代》,提醒人们防火的《祝融处处要当

心》,宣传禁烟的《戒烟好处多》,表现居委会干部生活的《为居民服务乐开怀》,提倡尊敬老人的《敬老爱老人夸》,反映防盗的《一把钥匙》等。《海峡恋歌》讲述海峡两岸青年冲破藩篱,相识相爱的故事;《遗产风波》则教育青年人要正确对待祖辈留下的遗产,倡导尊老爱老和家庭和睦,多次获得上海市和浦东新区文艺表演奖。2008 年汶川大地震后,闻讯后沪剧队每个队员都迅速行动起来,排演了沪剧《抗震救灾,众志成城》。

不久前他们还排演了经典大戏《雷雨》。队员们买来各种材料,丁丁当当一阵敲打,制作成门窗、楼梯、壁炉、箱橱和各种道具。他们还自己掏钱买来衣料,通过裁剪、缝制,旗袍、长衫、西装、佣人衣裤等就这样做了出来。跟着光盘中专业的演唱,他们边唱边纠正,经过三个月排练,渐趋成熟,演出后轰动一时。上海白玉兰奖评委、沪剧名家马莉莉看了他们送来的 DVD,赞扬他们的演出颇具功力,可圈可点! 李敏

银色专列

社区送“清凉” 关爱高龄老人

近日,金山区石化街道临蒙居委会的老人们收到了绿豆、高粱米以及紫菜等防暑降温食品,大家很开心。原来,随着天气渐热,临蒙居民区党支部、居委会开展了为老夏日送清凉活动,把一份份关爱送到老人家中。此外,工作人员还强调近期是台风暴雨高发时期,提醒老人尽量在家里,不要到人多拥挤的地方去,以免发生意外。 冯李华

生活小贴士

老年人护膝小妙招

膝关节是人体最大的承重关节。人过了五十岁以后,膝关节容易出现疼痛症状。

如果您已经出现了这种症状,建议尽可能少地上下楼梯,实在不能避免,则需要戴上护膝。在上下楼梯的时候侧身走,以减少膝关节的负重。早上起床前,不妨先平躺一会儿,双腿缓缓抬起,在空中模拟踩单车的姿态。紧接着屈膝侧卧,缓慢交替踢腿,以自身能承受的高度为度。此外,膝关节炎患者要坚持练习靠墙半蹲。

做完腿部锻炼,再来学学自我按摩的方法。中医介绍,阳陵泉、阴陵泉、梁丘、血海等穴位,都分布在膝关节的四周。您可以上下左右地拍打、揉捏膝盖,刺激这些穴位以及周边的肌肉组织,力度由轻到重,可以有效缓解膝关节疼痛。小小