养老新观察

近年来,随着家庭经济状况的持续 改善和对生活质量要求的不断提高,应 选择什么样的方式养老,成了不少老年 人或即将步入老年阶段的中年人既关心 又困惑的问题。要解答这一问题,老年人 及其家属应该重视下面几个要素。

首先是时间,即确定什么时候开始 养老。目前,虽然年龄已经超过65周岁, 有的甚至已年近八旬,但思维敏捷、心态 阳光、四肢健康、脏器功能正常、充满活 力的老人随处可见。这一群体的绝对体 力甚至丝毫不逊色于不少文弱青年。然 而,这些如此健康的老人也纷纷在考虑 选择人住养老机构。早就有研究证明,只 要身心功能正常,满70周岁的老年人与 30 岁左右的年轻人并无太大差异。此 外,退休并不意味着随即进入了养老阶 段。正因如此,在身心功能未出现影响到 日常生活的显著衰退之前,老人并无必 要急着考虑养老,而应尽可能地利用好 人生中的黄金时期去做一些退休之前未 能从事或未能如愿的事情,这段时期实 际上是给老人放了一个超长的"带薪 假"。当然,也可以各种方式发挥余热。值 得一提的是,即使届时自己已经患有各 种慢性疾病,只要不是老年性疾病又可 通过相关治疗控制病情的, 完全不必过 干在意。

其次是地点,即确定在哪里养老。最 近几年,由于养老行业的巨大商业潜力, 出现了"候鸟式养老""酒店式养老""保 险式养老"等所谓的新的"养老模式"。由 于这些产品的开发方、销售方在广告宣 传方面着力颇多,又重点突出其创新性, 引起了不少老人的注意和兴趣,少数这 类产品的销售非常火爆。但万变不离其 宗,候鸟式养老也好、酒店式养老也罢, 都属于机构养老、社区养老、居家养老这 三大养老模式中的机构养老模式, 而真 正的养老模式只有这三种。养老绝不等 于机构养老,很多老年人直至逝世,身心 功能也不会完全丧失,只需要轻度照料 就能维持正常生活,这类老人并不需要 入住养老机构,建议选择居家养老的方 式。对于身心功能存在一定障碍,但只需 定期接受专业照料即可的老人,建议选 择社区养老的方式。只有基本甚至完全 丧失生活自理能力、心脑功能存在严重 障碍的老人才有必要入住养老机构,即 选择机构养老的模式。而此时就应选择 在老人身心功能存在严重障碍的情况下 仍能提供高度专业、温馨舒适、保护老人

尊严隐私的养老服务的机构入住,凡是不具备这类能 力的机构,都不能被称为真正的养老机构,其本质与休 闲娱乐、旅游度假设施无异。

再次是成本,即确定养老花费与老人自身及家庭 经济能力是否匹配。尤其是在选择酒店式养老机构等 高端养老机构及机构养老模式时更需要谨慎。这类机 构大都价格奇高,完全脱离绝大部分老人及其家庭的 经济承受实力,老人入住这类机构的代价往往是售卖 自己唯一的房产或定期依靠子女的高额补贴。更有一 些养老机构, 要求老人提前预支数十万元乃至数百万 元购买养老机构的入住权或其捆绑销售的保险产品, 考虑到老年人的人均寿命逐步延长, 入住机构的时间 往往在十几年乃至数十年, 这类机构能否维持正常运 营如此长的时间?后期是否会追加收费或提高收费标 准?这里面存在着很大风险。相比之下,社区养老、家庭 养老的模式就具备既节省经济成本,又节省(老人回家 或子女及其他亲友探望时的)交通、时间成本的优势。

总而言之, 老年人及家属在为老人选择养老模式 时应该冷静思考、充分比较、谨慎选择,重视养老服务 的实际功能和质量,做出理性、合适的决定。

(作者为留日法学博士、上海海事大学法学院副院



一个圆梦的地方

静安老龄大学的二十年轨迹

在南京西路的一条弄堂深处, 有那么一所学校,给予我学识、修 养、良知和幸福,还有说不完的快 乐,道不尽的故事。我是学校的第 一届学生,从学员、班长、通讯员、 老师,甚至学校形象代表……一路 走来,一转眼20年过去,今年我 87岁,而它已经成为我生活中不 可缺少的一部分。它就是静安老龄 大学, 今年 10 月 18 日将迎来 20 周年校庆。

特色学校特色课程

20年前开创之初,当时学校 只有5个班,我报读了其中2 一健身舞和艺术舞,从此和学 校结上了缘。如今的我,虽然腿脚 有些毛病,但还是每周去学校上三 门课,还担任着拉丁舞班的班长。 真是越学越有劲,越学越想跟上时 代的步伐。渐渐地,我把家庭成员 也介绍过来学习,妹妹、妹夫、弟 弟、弟媳、女儿、媳妇,还有同学、同 事、闺密,现在大家都成为了学校 的积极分子。

老龄大学之所以吸引我们,是 因为学校想学生所想,开出了许多 特色课程。比如音乐系列的特色课 有"电影音乐欣赏""世界名曲欣 赏""怀旧金曲""俄语金曲"等。"电 影音乐欣赏"课是全市老年大学中 独一无二的课程,培养了一大批既 喜欢电影、又钟情音乐的同学,大 受欢迎;"怀旧金曲"课是在1999 年开设的,由王文渊老师首创,王 老师是上海广播电视艺术团的独 唱演员,对爵士乐有独到的研究和 见解。他在课堂上把上世纪 40-50 年代的乐曲介绍给了广大老年朋 友,开课18年以来,每期都满员。

平等、和谐、健康、快乐、时尚, 是学校的办学宗旨。学校为学员搭 建各种平台, 让学员学以致用,充 实生活,优雅变老。每年春季的"遐 龄五彩才艺秀"、秋季的学校汇演, 大家都热情高涨,踊跃参加,唱歌、 跳舞、绘画、书法、器乐、诗书朗诵、 文学创作,各路人马齐上阵,大显 身手比高低。这次20周年的庆典, 参演师生更是从好几个月前就开 始精心彩排了,因为这是一个展现 学校20年累累硕果的时刻。

学校就像我们的家

从 5 个班,100 多个学员,到 如今86个班、5个沙龙、3000多个

学员。黄亚奋校长和顾巧丽老师,2 位工作人员一干就是19年,直到 去年才新增加了一位工作人员孔 繁君,三人撑起了这样一所学校。 在这20年里,静安老龄大学曾两 度荣获市老年教育先进集体。同学 们都把学校当成自己的家,把黄校 长看成是一家之主,黄校长以她独 特的亲和力和全校师生打成一片。

交谊舞班班长朱天木,刚来学 校时很内向, 因为在新疆待了 10 多年,到上海后,整天不开口。经过 几年的学习, 黄校长经常和他谈 心,使他逐渐开朗,现在把交谊舞 班打理得井井有条,在台上跳起舞 来充满自信,活力四射,课外活动 也搞得有声有色,多姿多彩。

黄校长对生病的同学更是十 分关爱。声乐班范扣娣班长身患肾 癌,手术切除,黄校长常去探望,还 不断鼓励她正确面对疾病,树立信 心, 使她变得坚强, 只要身体允许 就来学校协助搞好班级里一切事 务。正是这一份乐观对待病情,使 她很快康复,回到了学校,又当起 了班长,她自豪地说:"我可是静安 老龄大学的铁杆粉丝。"秦丹华



1 银色专列

老少同乐慰老活动

近日,上海红星养老院的住 养老人与多多熊艺术团的小演员 们联合举行了"老少同乐"慰老志 愿服务活动,其中最小的演员只 有三岁。孩子们精心准备了唱歌、 跳舞、讲故事等文艺节目,他们甜 蜜温馨的问候声、稚嫩可爱的笑 脸打动了老人们的心。

此次活动,为老人们带来问 候与欢乐, 也培养了孩子关爱他 人、尊重长辈的优良品格。明方



■ 快乐的大家庭

谢健 摄



曲折的情节,动人的故事,栩 栩如生的人物,浓厚的乡土气息, 正能量的教育作用,在川沙镇文化 中心一间会议室里,一场各种题材 与内容的故事会正在举行,吸引了 上百位观众的参加。轮流上台讲故 事的是川沙百人故事团的几位成 员。这种讲故事活动近年来在川沙 镇开展得热火朝天,大家称故事员

提起川沙百人故事团,不得不 说说它的带头人、故事团团长夏友 梅。今年75岁的夏友梅原是川沙 文化馆馆长,在职时就倡导开展讲 故事活动,退休后他专心致志从事 这项工作,每年要讲故事数十场。 他创作的故事,紧随时代,贴近百 姓生活, 如开展革命传统教育的 《生死抉择》,反映改革开放新人新 事的《大篷车》,展示信访干部为民 服务的《星期六一帖药》,倡导家庭 和睦的《开心锁》,对孩子进行亲情

传播正能量,入耳又入心

——川沙镇百人故事团

教育的《一双破皮鞋》,内容丰富, 有情节有人物,跌宕起伏,具有感 染力,深受广大观众的喜爱。他创 作了300篇故事共200万字,出版 了3本故事集,是闻名全国的故事 为了把夏友梅讲故事经验推

广开来,川沙镇专门成立了培训故 事员的艺术学校。夏友梅给大家上 是"精神文明的热情传播者" 课, 讲创作故事和讲故事的要占, 特点。他说:故事要讲得有声有色, 入耳入心,必须把握三点:一是要 讲,不要读与背。二是熟,做到对内 容滚瓜烂熟,倒背如流,这样方可 熟能生巧。三是活,要活龙活现,做 到有声有色,讲啥像啥,力求通俗 化、生活化和口语化。

在夏友梅的指导下,而今川沙 镇讲故事队伍已发展到百余人,讲 故事之风在川沙镇社区、学校、企 业、广场、敬老院遍地开花,其经验 甚至推广到其他街道和镇。近两

年,故事员把川沙镇解放前参加历 次革命战争、地下斗争以及抗美援 朝的烈士、伤残军人、革命志士的 先进事迹挖掘出来,改编与整理成 一批红色故事,然后到街道、社区 宣传,产生了良好的社会效果。一 些中学生听了故事后感动地说:今 天幸福生活来之不易,我们要加倍

年已六旬的朱国钦也是夏老 带出来的故事员,他也改编与创作 了一批故事, 内容涉及文明礼仪、 社会安定、遵纪守法、消防安全、尊 老爱幼等方方面面,每个月都有一 篇新故事诞生,受到大家欢迎。



关注"新民银发 社区",就是关 心自己,关心父 母,关心父母的 父母