居家养老期盼精神生活新追求

——“积极老龄化”可让申城老人老有所为

上海养老模式调查系列报道④

在申城 9073 的养老格局中, 90% 的老人居家养老, 这些老人经济不困难, 不享受政府购买服务的社区养老, 也不想去养老院。目前, 申城人均寿命超过 80 岁, 60 岁以后的漫长岁月里, 养老, 对这“90%”来说, 最重要的莫过于“精神养老”。

申城要实践“积极老龄化”, 心态年轻的老人如何通过求学、社交、志愿服务, 探索充满活力的“夕阳红”? 政府、社会又能提供怎样的帮助、扶持?

科技助老 打造“活动社区”

1 个月前, 上海首个“老年智慧活力社区试点”在黄浦区中南小区启动。网络社区进入真实小区, 意义何在?“这就好比开了一扇窗, 我走进去, 看看能帮别人做点啥; 自己要是需要帮助呢, 发个求助信, 也会有

人帮我的。”刘秉穗老人是这一试点的最初倡议者。

刘秉穗所住的中南小区有点特别, 居民几乎都是一个单位的同事, 都从事海洋工程技术, 不少人是高工。“如今, 我们都老了, 一个个退休了, 一半都是空巢, 没劲。”刘秉穗想, 要寻找新寄托, 何不借助网络平台打造“活力社区”?

这个设想被一位黄浦区人大代表带到区人代会上, 很快, 区民政局答复, 将有社会专业机构来帮老人一起创建“活力社区”。今年重阳节前, 上海“老小孩”网站提供技术支持, “智慧活力社区”就试点落地了。

“‘老小孩’的年轻人正抓紧培训我们几个骨干, 等我们学会了就去教邻居。建成社区网络生活平台后, 谁有什么事需要志愿服务, 尽管说!”刘秉穗对即将承担的“志愿服务”很有信心。

其实, 借助“科技助老”来消除数字鸿沟, 打通社会交往、人际互动的路径, 在申城由来已久。2008 年, 上海市“科技助老”志愿者总队

成立, 这是国内首个帮助老年人掌握电子信息科技技能的志愿者组织, 在社区开设公益培训技术; 帮助老人学会基本的电脑操作技术; 这个组织还手把手教老人使用 ATM 机领取养老金, 推动实现“百万老人刷卡无障碍计划”。

重返课堂 幸福指数更高

每年秋季开学, 在不少社区学校, 二三十个兴趣班、100 多个名额, 一天就能报名满员, 来当学生的七八成都是老年居民。“老学生们”热衷终身教育, 没报上名的抱怨上不了学, 不少上了学的偏偏爱做“留级生”, 就是不要毕业。

为啥不想毕业? 申城老年教育的调查数据很能说明问题: 老年学习者“生活内容的丰富程度”“个人兴趣的满足程度”和“社会活动的参与度”满意率分别为 82.2%、82.6% 和 78.2%, 而未学习者的满意率为 69%、69.9% 及 66.3%。可见, 重返课堂, 幸福指数更高; 学校不止是学技

能长见识的地方, 更是社交场所。

于是, 不少社区想方设法盘活资源——让社区学校做“培训平台”, 让文体团队做“展示平台”——老年人在“培训平台”上学会吹拉弹唱, 就到“展示平台”上发光发热。

不只社区学校大受欢迎, 老年大学更是香饽饽。“为了兴趣来上学, 我遇到的最年长学生已 93 岁, 读老年大学的人数逐年递增, 政府财政投入也随之递增。”上海市老年大学常务副校长江晨清说, 今年单市老年大学总部就招收学生 13700 人, 财政投入 450 万元, 这组数据约是 10 年前的 10 倍。

“银龄行动” 做老年志愿者

今年重阳节, 市老龄办评选出申城“10 大杰出老年志愿者”, 70 岁的姚梅芳名列榜首。过去 5 年, 高级护理专家姚梅芳作为“银龄志愿者”5 度援疆, 被维族同胞尊称为“上海阿帕(妈妈)”。

做“银龄志愿者”也会“上瘾”?

姚梅芳的答案是: “没错, 做银龄志愿者是人生的最后冲刺——发挥专长, 展现风采, 体现价值, 传递爱心很值得!”

“银龄行动”是经国务院批准、老龄部门开展的一项社会公益事业, “银龄志愿者”是各个领域的老年专业人士; 20 年来, 上海“银龄行动”已向新疆派出志愿者近 300 人。

来自市老龄科研中心的信息显示, 迅速增加的 80 岁以下“低龄老人”将成为社会、经济、文化、科技发展、产业结构调整不可忽视的重要因素, 采取各种措施提高低龄老人的社会参与度, 是促进“积极老龄化”的重要措施。

老年人不是社会的包袱, 而是宝贵财富; 倡导老年人自身以积极、健康的姿态参与社会发展——这就是“积极老龄化”的核心价值。“银龄行动”等各类老年志愿服务, 为老年人搭建了“老有所为”的平台。“十二五”期末, 上海老年志愿者注册人员总数将达 25 万人。

本报记者 姚丽萍

本报讯 (记者 张炯强) 记者昨天下午从复旦大学获悉, 本周末, 宋氏家族 7 位后人将聚集复旦, 参加由复旦近代中国人物与档案文献研究中心等单位主办的“宋氏家族与近代中国的变迁”学术研讨会。此次研讨会将再度揭开许多尘封已久的历史, 其中, 宋庆龄、宋子文档案将再度解密, 另有涉及孙中山、蒋介石的一些最新研究成果。

复旦历史系教授、近代中国人物与档案文献研究中心主任吴景平介绍, 与会的宋家后人包括: 宋子安

宋氏家族 7 位后人本周末聚集复旦 宋庆龄宋子文档案将再度解密

的儿子宋仲虎及夫人宋曹琳璇女士、宋子安的孙子宋元孝、宋子文的外孙冯英祥和曾外孙冯永健、宋子文的外孙杨烈竹及夫人杨孔圣心。其中, 宋子安的次子宋仲虎先生作为亲历者, 曾与宋子文、宋美龄, 以及蒋介石、孔祥熙等有过多直接接触, 此次他将进行主题演讲, 首次

披露几位家族长辈鲜为人知的言行和心路历程。

吴景平在研究中发现, 孙中山的顾问、美国人索克思曾长期关注宋家, 在“索克思档案”中有许多关于宋家及孙中山的记载。一个有意思的史实是, 孙中山出生于夏威夷的檀香山。那么, 他是否具有美国国

籍呢? 为此, 索克思于上世纪二三十年代, 亲自到夏威夷政府部门、美国本土移民部门调查, 在檀香山, 他得到了孙中山的出生纪录和当地身份证明, 而在美国中央政府部门得到的答案是: 他不是美国公民, 不具有美国国籍。

吴景平与宋仲虎私下交流时,

还得到一个有趣的家庭故事: 宋仲虎回忆, 在他小时候的某一天, 蒋介石看到他弟弟有些不开心的样子, 于是, 用浙江话问“什么事不开心(啥么事勿开心)?”宋仲虎笑起来, 说: “我们是说英语的 summer vacation(夏日假期)。”

吴景平表示, 上海曾是宋氏家族的发源地及重要的政治舞台, 希望借此次宋家后人齐聚、专家学者汇集的机会, 尽快促成宋氏家族研究中心、宋氏家族纪念馆等各类研究机构落户上海。

今日天气
10月31日 周四
上海

17~21°C
昨天最高温度 22.4°C
小雨转阴天
东北风 3-4 级

空气质量指数
AQI 64 良
PM2.5 36.5 微克/立方米
(上海环境热线截至上午 10 时)

周五	周六	周日	周一	周二	周三
阴到多云 18-23°C	阴有时有小雨 18-22°C	阴有小雨转阴 17-20°C	多云 16-20°C	多云转阴有小雨 16-21°C	阴有小雨转阴 17-22°C

日照指数 2级/中等 (适当防护)

感冒指数 1级 (不易感冒)

洗晒指数 上午 2级(适宜) 下午 2级(适宜)

空气湿度 今夜 80% 明日 40%

上海明日区县温度预报

徐汇区 18-23°C	奉贤区 17-23°C
闵行区 17-23°C	松江区 17-23°C
嘉定区 17-23°C	金山区 17-22°C
宝山区 17-23°C	青浦区 17-23°C
浦东新区 16-23°C	崇明县 16-23°C

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午 8:00 提供)

长三角城市

南京 小雨转阴天 15/ 21°C	扬州 小雨 15/ 20°C	泰州 阵雨 15/ 20°C	镇江 阴天 16/ 21°C	南通 阴天 14/ 21°C	常州 小雨转阴天 16/ 22°C	无锡 小雨转多云 15/ 21°C	苏州 阴天 17/ 22°C	湖州 阴天 17/ 23°C	嘉兴 阴天转多云 17/ 23°C	绍兴 阴天 17/ 23°C	杭州 阴天 17/ 24°C	舟山 多云 18/ 24°C	宁波 阴天转多云 17/ 23°C	台州 阴天 18/ 23°C	温州 阴天 19/ 25°C
-------------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-------------------	-------------------	----------------	----------------	-------------------	----------------	----------------	----------------	-------------------	----------------	----------------

世界部分城市

伦敦 小雨 11/ 15°C	巴黎 阴天转小雨 5/ 12°C	法兰克福 多云转小雨 4/ 9°C	罗马 多云 13/ 22°C	雅典 多云 15/ 22°C	莫斯科 阴天 6/ 9°C	卡拉奇 多云 24/ 35°C	东京 多云 13/ 20°C	曼谷 多云转阵雨 27/ 35°C	新加坡 多云 25/ 31°C	河内 多云转阴天 22/ 31°C	开罗 晴天 17/ 27°C	旧金山 晴天转多云 10/ 20°C	纽约 小雨 13/ 22°C	悉尼 多云转阴天 15/ 25°C	首尔 多云 8/ 19°C
----------------	------------------	-------------------	----------------	----------------	---------------	-----------------	----------------	-------------------	-----------------	-------------------	----------------	--------------------	----------------	-------------------	---------------

北京银行 BANK OF BEIJING 真诚 所以信赖
上海分行

北京银行理财产品火热销售

北京银行上海分行储蓄存款利率上浮 **10%**

如有需求, 请您详询我行各网点理财经理

分行营业部: 63734723 63361500	宝山支行: 61812576 61809587
浦东支行: 61065293 61065292	闵行支行: 64606033 64608102
嘉定支行: 39517333 61813217	长宁支行: 62832820 62832825
松江支行: 67663075 67663388	普陀支行: 32512928 32512930
南汇支行: 68008763 68008825	徐汇支行: 33680618 33686648
奉贤支行: 57429692 57429622	杨浦支行: 55785030 55785295
虹口支行: 55896390 55896010	青浦支行: 39225666 39259212

理财非存款, 产品有风险, 测算收益不等于实际收益。一切产品说明以协议书条款为准。预期收益率测算依据参见合同文本。本理财计划是高风险投资产品, 您的本金可能会因市场变动而蒙受重大损失, 您应充分认识投资风险, 谨慎投资。

产品名称	预期年化收益	起购金额	特点	备注
291天 保本银行间	4.85%	5万	保本保收益	即日起于网点柜面全面热销
2个月 信托债券	5.10%	10万	稳健投资, 资产安全	即日起全面热销, 已签约理财客户可直接登陆网银购买
3个月 信托债券	5.20%	10万		
4个月 信托债券	5.30%	10万		
182天 组合投资	5.4%/5.55%	10万/50万		
364天 组合投资	5.50%	10万		

额度有限, 售完即止, 欲购从速!