

老年观察

首先，老年人需要厚德自强的“自爱”和慈悲喜舍的“仁爱”。在统筹解决老龄问题的过程中，老年人自身是非常重要的力量，“实现有尊严的老龄化”是应该高高举起的一面旗帜。老龄化的本质是老年力量的弱化过程，我们要保护和调动这个力量。人口老龄化的主体是老年人，在人文的意义上，一个幸福的老龄化过程一定是有尊严保障的老龄化。人格能独立，不卑躬屈膝，不低声下气，这些都是有尊严的表现。没有尊严，纵是锦衣玉食，也难有生活品质。那么，老年人如何修为才能确保自己始终能够保持尊严和独立呢？

第一，能自强。《易经》云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”老年人要乐意争当“老年君子”，“三军可夺帅，匹夫不可夺志也”。老年有较多的闲暇，有较多的选择，老年人要发展兴趣爱好，有人生信仰，使生活过得有滋有味。老年应该是成长(growing up)而不是变老(growing old)的过程。烈士暮年，壮心不已。

第二，能自立。在经济保障上和生活照料上，老年人最好能做到经济自立、精神自强，尽量不依靠别人。强大、广覆盖的社会保障制度既是社会福利的理想追求，也可以保障老年人的经济独立和基本尊严。

第三，能兼爱。自爱爱人，自立立人，自达达人。胸怀一颗爱心，生活就有光彩。老年人要修好自己的一颗心，修好一颗慈悲心、天地心、年轻心。心即世界。

第四，能豁达。个体的老龄化面临着很多挑战，突出如身体的病痛所带来的身心健康的丧失、精神愉悦的丧失、自立能力的丧失，丧偶甚至丧子所带来的天伦之乐的丧失、家庭照料的丧失，能豁达就是想得开、能放下、善知足。

第五，能贡献。成功的老龄化社会需要提出“老有所求、老有所为、老有所进、老有所立、老有所用、老有所成”的老年发展观。

其次，老年人需要相濡以沫的“情爱”和志趣相投的“友爱”。少年夫妻老来伴，老年朋友互为伴。配偶和朋辈对老年有非常重要的生活和情感支持功能。

再次，老年人需要享受功臣般的“敬爱”和孩子般的“疼爱”。这种血亲之爱将滋养老年人的生命特别是他们的精神，使他们能够愉快地度过晚年。将两种爱交融在一起，就成就了爱道孝行。一方面老年父母是家庭发展的功臣，他们生儿育女，劳苦功高，甚至帮助儿女建立小家庭，抚育孙辈，多方面扶持儿女；另一方面，老年父母也可能成为老小孩，其固化的生活方式和固执的个性需要儿女的疼爱。当父母进入失能期和障碍期，他们就变成了依赖性老人，对照料提出了刚性需求，他们的行为退化到儿童的状况，如果对待他们像对待自己的孩子一样耐烦和疼爱，父母就有福了。孔子曾经说过：色难。也就是说，保持给父母好脸色是很艰难的。“婉容”是孝的一种境界。

到父母高龄失能阶段，父母和儿女的角色因为关系的改变而悄悄发生变化。原来是“抚养关系”，现在是“赡养关系”。原来父母是父母，儿女是孩子，到了老年，父母渐渐变成了“老小孩”，儿女却变成了“儿父母”——成年儿女在孝敬父母的同时需要有这样明确的“角色自觉”，你怎么对待幼年的孩子就怎么善待老年父母，做到孝顺父母。而父母内心深处，也有这样的“角色期待”。老年人有固执任性的一面，也有自尊脆弱的一面，容易受挫，其孩子气一面惹人怜爱和需要保护。

(作者为北京大学人口所教授)

心理频道

吴伯伯在退休之前是一个机关的领导干部，和蔼可亲、待人公正、处理事情总是合理又果断，所以一直有着很好的人缘，很受大家的尊重与欢迎。可退休以后，吴伯伯发现一切好像都变了。刚退休时，吴伯伯到社区去和年龄比较相仿的老年人一起下棋、打太极拳等来打发时间。可没过多久他就发现自己似乎和这个社区的老年人群体有些格格不入，总觉得大家似乎都不太欢迎他。吴伯伯就又换了一个地方，和很多老年朋友一起学习书法绘画。可吴伯伯觉得自己又有了被大家孤立的感觉。对比今昔，吴伯伯不禁感叹“世态炎凉”，一旦失去官职，就会连个朋友也没有了。由于在外面事事不顺心，影响了心情，所以回到家里也觉得看什么都不顺眼。本来脾气很好的吴伯伯在家里变得爱发脾气了，因为

及时适应社会角色

一些微不足道的事情动不动就和老伴吵架，或是训斥小孙子。原来和和睦睦的家庭也因为吴伯伯的变化笼罩了一层阴云。

【心理咨询师分析】

吴伯伯在退休之前是机关的领导干部，做了几十年的领导，已经非常习惯于领导对待下属的口吻说话。退休后，这种习惯也因为惯性被保留了下来。在老年群体里，他仍然自觉不自觉地在用这样的口吻和大家说话。退休前由于他的身份和地位，大家都很自然地接受他的这种行为方式。可退休后，吴伯伯社会交往的范围发生了很大的变化，交往的都是同样身份的退休老年人，没有上下级之分，应该平等相处，但吴伯伯仍然保持以前的说话和行为方式，当然不受老年朋友们的欢迎了。



■ 幸福大妈

张福全 作

他山之石

注重社区服务的日本养老机构

文/任炽越

日本的机构养老，起步早、发展规范，并十分注重对社区的辐射。政府也鼓励养老机构的服务向社区延伸，支持机构在社区设立居家养老服务点，并在资金上给予扶持，让暂时住不进机构的老人也能享受机构规范专业的服务。

大阪某养老院是一家政府资助，社会法人斥资，刚建造不久的养老机构。整个建设共投入 10 余亿日元，土地由市政府无偿借用，须保证终身为老年人服务，资金的 3/4 由政府资助，1/4 由建造者向银行贷款。

该机构核定床位 80 张，另外特设了 10 张床位，专门为社区有需要的老年人提供 1~2 周的短期服务。目前有 180 多位老年人排队等候入院。院里在下一步的发展规划中，已明确在社区设立多个为老上门服务点，让更多老年人得到机构的专业服务。

由社会组织投资的东京某特别养老院，建造于 5 年前，由政府资助 50% 的建设费用。养老院设 50 张长期床位，特设了专为社区老人提供服务的 20 张短期床位，院里还开设了日托服务部，每天约有 30 位社区老人从上午 9 点到下午 4 点，在院里享受规范的日托服务。

据该院的院长介绍，院里还设有上门为老服务项目，有 12 名专业服务人员，根据需要在社区为老年人开展上门服务；有居家护理支援中心，有 3 名服务人员，为社区老年人开展紧急特别护理；开设社区微型养老院，为 9 位失智老人服务；还接受政府委托，为孤寡老人给予帮助。

目前，院里上门为老服务登记者已有 130 多人。院长表示，下一步，院里准备在社区再增设几个服务点，不断扩大机构在社区的服务面，让更多社区老人受益。

日本是世界上为数不多的设立护理保险的国家，他们称之为“介护保险”。在职人员 40 岁开始就须强制性缴纳，无业人员在政府补贴费中支付。护理保险共分 1~5 级，由专业人员进行评估后，根据被评估对象的身体状况，确定其护理级别。每位参保老人，护理保险最高可支付 20 万日元。机构养老与社区居家服务均可同等享受护理保险。

据一些养老机构负责人介绍，政府还设计了机构开展居家养老服务的鼓励政策，机构每服务一位社区老人，政府可补贴数千日元。

文/顾颖啸 崔丽娟

这其实是老年朋友在社会角色的转换中产生的一种不适应。每个人在社会和团体中都会有一定的身份和地位即社会角色。对老年朋友来说，退休意味着一次社会角色的转变，由于人们的社会角色都是在长期的工作学习中形成和巩固的，所以要在短时间内转换成新的角色的确比较困难。吴伯伯应当意识到，每个人的身份与他的行为方式应该相符，如果新旧社会角色之间发生了矛盾，在扮演新的社会角色的同时固守着原来社会角色的行为方式，就会影响到他的人际关系，进而影响他的整体生活质量。他应当把退休作为一个起点，不再把自己看成是高高在上的领导，平等地和老年朋友相处，保持积极心态，就一定可以建立新的生活秩序，保持良好的社会交往，使晚年生活充实而快乐。

信息窗

未来国家鼓励六大养老产业

国家老龄委科技中心主任吴玉韶近日在中国国际经济交流中心第 68 期“经济每月谈”上表示，应对养老问题已成为国家战略，未来国家鼓励六大养老产业，这六个养老产业分别为老年健康管理服务业、老年康复护理业、老年家政服务业、老年文化教育业、老年宜居服务业以及老年金融理财业。

隋寅 辑

理财门径

巧用压岁红包
保孩子终身

羊年的春节在一片红包声中过得红红火火，喜气洋洋，大家开启了新的美好生活。在这期间我们的孩子拿到的压岁红包，少则数千元，多则上万元。做长辈的如何巧用压岁红包，让您的孩子成长无忧，终身有保？今天笔者为大家推荐市面上很超值的一款终身疾病保险——尊享全佑一生（乐成长版）疾病保险，它既包含意外、重疾保障，又可以当作养老保障，以 6 岁的孩子为例，自缴费开始就有 34 种重病（详见保单所列）保障 30 万人民币，8 种早期疾病以及 3 种儿童特定疾病（详见保单所列）保障 6 万人民币，如果孩子到 60 岁也未得任何保单所列疾病，身体健康，可以选择将此份保险作为养老金，他可向保险公司一次性领取高达 15.18 万元来安度晚年。或者选择继续享受重疾保险至终身，让财富和爱继续延续。这样的保险选择 19 年付，每年只要拿出不到 4800 元的压岁红包，就可享有。

中老年朋友压岁红包年年发，要包就包终身保，赶紧行动吧！

（注：以上所提及的数字和案例只是便于理解之用，详细内容以保险公司的合同条款为准。）

天天保