#### 银发社区 / 金色池塘 新民晚報



助

旧

破

瓶

颈

文

殷

老年观察

近期,有关部委接连发文表态 支持和鼓励民营资本讲入养老行 业。我国养老事业的发展将迎来又 一重要机遇。

当前,我国养老事业的发展遇 到了三大瓶颈,即资金,服务与人 才。资金瓶颈,包含真假两类情况。 真性资金缺乏,主要指各级各地政 府对加大老年事业投入已显力不 从心,上海市 2010 年新增养老床 位1万张,11年至14年都是5千 张,15年计划增加7千张,虽然市 政府已经尽到最大努力,但六年间 其年均床位增加值基本在万张以 下。而每年新增的床位需求远超1 万,这便产生了巨大的资金缺口。 假性资金缺乏是指面对上述需求, 民间有大量资本希望进入养老行 业,但很多有意者仍望而却步。其 根本原因有三,一是我国目前还没 有类似于医疗保险的全民养老保 险制度。二是我国各级各地政府短 期内很难像欧、日那样从设立伊始 即对民办养老机构进行大幅资金 扶持,民办养老机构从拿地、开业 到日常运营都将面临不少困难。三 是目前为止,我国只允许在工商部 门注册的民办养老机构对盈利分 红,在民政部门注册的民办养老机 构只能盈利不得分红。这就打击了 不少养老机构出资方的积极性。未 来可以在加强监管的基础上参考 民营医院盈利模式的改革,尝试在 一定比例内对所有民办养老机构 开放盈利分红。

说到养老服务,目前的瓶颈是养老服务 激励机制的完善问题。目前不少地方政府的 激励机制主要采取政府购买的方式, 即通过 招投标遴选优质养老机构, 让其提供指定的 养老服务。目前所购服务不少无偿供给孤寡 低保老人。这种机制存在不少问题。首先,政 府认为好的服务并不必然是老人认可和欢迎 的,两者之间会存在差异。其次,由于政府购 买的服务数量有限,失去了政府的平台,未中 标但质量好水平高的养老机构的积极性可能 受到打击,这不利于行业的长期发展。第三, 社会性和公益性的意义不尽相同, 社会性远 较公益性重要,年事已高、生活不便的老人不 等于经济困难老人。且只靠政府全资购买的 模式也未必可持续。成熟的政府补贴养老服 务模式的受益对象不应仅限于孤寡、低保老 人,而应普遍惠及全体需要享受服务的老人。 关于具体措施,可以仿效医保制度建立全民 养老保险制度,即采取百姓缴费、政府补贴、 社会服务的方式。

在三大瓶颈中,人才是最大的瓶颈,前两 个瓶颈的突破都是以人才问题的解决为前提 的,否则再多的资金投入,再先进的激励机制 都是空中楼阁。笔者注意到,相关部委近期发 布的多个文件里几乎没有涉及扶持民办养老 服务人才培训、教育事业的。这显然是政策缺 失。没有大量的养老人才的正规化培训、教 育,就不可能从根本上改变养老人才"学历和 素质较低"、"正规化水平较低"、"薪酬待遇较 低"、"社会地位较低"的所谓四低现状,而养 老事业也很难有大的发展。在此问题上,政府 的力量毕竟有限,必须依靠社会。长期以来, 民间虽有大量培养养老人才方面的能人,却 苦于没有好的平台最终另择他业。目前,各级 各地政府虽已意识到扶持民办养老服务的重 要性,但尚未对民办养老人才培养、教育事业 发展的重要性引起足够重视。今后可以借鉴 养老服务购买机制,尝试购买民办养老人才 培训、教育的服务。

## 域外枫景

# 日本人文化养老乐趣多

文/陈慰

优雅地老夫,以张扬个性、享受快 乐、愉悦精神为目标的文化养老,是一 些日本老人的心愿。充满情趣的各种 文化养老方式,让夕阳红成为了一道 别样美丽的风景。

**唐诗养老** 在日本,喜欢唐诗的 人有许多。民间更有唐代诗人研究团 体,"李白研究团"每年都组织上百人 专程来到中国瞻仰和怀念这位中国的 "诗仙"。年逾七旬的富山治夫老人,就 是成员之一。退休后,唐诗摄影的养老 方式让他享受到满满的情趣。

在富山先生看来, 唐诗给他提供 了很大的想象空间,诗中描绘的地点 和景致逐一出现在他的眼前,又被记 载在了底片上。富山治夫已经 100 多 次来到中国,他怀揣一本《唐诗选》,按 照上面的描绘去寻找想象中的风景, 将唐诗作为摄影的主题。从庐山的飞

瀑到岳阳楼的夕照, 从甘肃的月牙泉 到成都的杜甫草堂,富山几乎走遍了 中国所有数得上名的胜迹。

绘画养老 日本长野的七旬老人 堀内辰男,退休后想到了在电脑上用 Excel 来作画的金点子,创作出了一幅 幅精美的日式风格山水风景画作。

堀内辰男从小就喜欢尝试新事 物,喜欢美术的他决定用绘画来愉悦 养老。他感到传统方式的绘画成本较 高,又发现在 Excel 中作画甚至比在 Paint 中作画更加简单,而且它简易的 操作可以让上色更加顺手, 就尝试在 Excel 中进行艺术创作。

堀内辰男通过坚持不懈地学习, 不仅掌握了基本技能,还在以后成为 了一名数字艺术家,并且正式开办了 自己的个人画展。几年前,堀内辰男获 得了"Excel 自动图形艺术大赛"的冠 军。而且,他的作品目前已经可以在网 络中随意查找到,并且成为了日本"群 马美术馆"的馆藏之一

围棋养老 日本是围棋王国,许 多日本人一辈子喜欢下围棋而且得到 了高寿。年近 80 的横滨老人三浦隆 树,棋力为业余5段,自幼爱好围棋。

三浦隆树对于下围棋的好处深有 体会, 他感到手谈时对方每下一子就 是提出一个问题, 自己就要想办法来 解决。这样不断提出问题和解决问题, 可以让大脑像做体操一样得到良好的 锻练。因此,他退休后自然选择了围棋 来养老。三浦隆树被中国棋友称为"东 瀛棋痴",他每年在日本和中国参加各 种业余围棋比赛,一招一式的执著求 道精神常常让观战者肃然起敬。三浦 隆树感到自己的一生沉浸在围棋世界 里,得到了最大的幸福和快乐。



又到春 暖花开季节, 曹家渡社区 这位居民日 前推着坐轮 椅的 103 岁 老母亲来到 静安雕塑公 园,一起观赏 早春樱花

艾警春 摄文



心理频道

## 婆媳翁婿相处要做好心理定位

许先生现年52岁,是一名保安。 他和妻子住在丈母娘家已经 20 多 年。许先生的烦恼其实真说起来都是 些鸡毛蒜皮的小事。

当年许先生并非入赘于丈母娘家, 只因妻子是独生女,所以才和妻子一直 住在丈母娘家。但是丈母娘的一些所作 所为总是让许先生觉得心里不舒服。

例如,有时许先生烧的菜会多剩 一点,他觉得放到第二天不卫生,便 会把多余的菜吃光,这时丈母娘就会 指责他吃菜多。有时许先生把菜烧得 少点,一顿正好吃光,丈母娘又会责怪 他菜烧的少,小气。

许先生很委屈。现在全家的开销 都是自己来,妻子和丈母娘的钱都自 己存着不用。何况许先生也不是没地 方住,到自己家中住父母还能帮做掉 点家务。为此许先生感到有些烦恼苦 闷,也不知该如何处理。

#### 【心理咨询师建议】

在中国传统观念里面,"上门女婿" 是一个涉及男性尊严的词语。大部分男 性不会选择入赘女方家中。许先生当初 为了照顾丈母娘作此选择,确实做出了 很大的牺牲,而他在丈母娘家的付出似 平也并没有拉近和丈母娘间的距离 由 此许先生的委屈确实情有可原。

如何处理好婆媳翁婿关系,是古 往今来一直存在的议题。毕竟,此种关 系原本就不是由血缘缔结的, 纵然生 活在同一屋檐下,生活习惯、固有观念 还是有差异的, 因此而发生矛盾和摩 擦是自然现象。那么,许先生该如何处 理好这份关系呢?

一、明确自己的心理角色定位。在 把自己当外人和家里人之间保持一个 微妙的平衡度。毕竟,和丈母娘每天生 活在一起,不可能完全把自己当外人; 但同时, 许先生也无法强求丈母娘完 全把自己当儿子看待。即使许先生为 家庭非常尽心尽责,丈母娘可能有一 些根深蒂固的观念,是他无法改变的。 所以有些时候, 丈母娘的不满可能源 自她本身,和许先生没有太大关系,许 先生要避免为此产生负面情绪。

二、适当运用一些沟通技巧,来增进 彼此之间的互动和情感交流。想必许先 生对于丈母娘已经比较了解了, 那么可 以在此基础上作一定的化解。比如,当丈 母娘对许先生烧菜的量表示不满意时, 许先生可以尝试接纳丈母娘的情绪:"不 好意思,妈,让您不开心了",接着再表达 自己的想法。先接纳对方的情绪,能够在 第一时间营造出融洽的交流气氛, 许先 生接着再表达想法时, 就更易取得丈母 娘的谅解。相反,如果许先生一声不吭地 走开,或直接陈述自己的想法,就很容易 让丈母娘心里更不舒服。

三、许先生的妻子要加强母亲和 丈夫间的关系。多在两个人面前说对 方的好话,不要做彼此怨言的传话筒。

最后要说的是, 处理好婆媳翁婿 关系并非不可能, 只是需要运用一些 智慧和技巧。

黄浦区心理咨询师协会秘书长 浦骏



信息窗

### 老人专用"北斗手表"

江苏北斗卫星应用产业研究院 研发的"北斗手表"内置了卫星定位 系统,精度精确到10米以内,老人 的位置信息可以随时上传到后台系 统。另外,通过手表内部的传感器, 加上自主研发的系统软件, 还可以 将睡眠质量等数据实时上传, 甚至 心率、体温、血压等都能以简单易懂 的图片方式呈现出来, 供医疗机构 参考,家人和子女也可通过手机 APP 实时查询老人所处位置和健康 状况。这款手表和现在市面上的可 穿戴设备有点类似,上面设红色、绿 色两个按钮,红色是报警按钮,可以 直拨医院电话或者子女电话, 绿色 是服务按钮,根据不同的设置,可以 选择社区家政服务、购买生活用品 等功能。这是研究院首次尝试将北 斗技术应用在养老产业上,后面将 对终端和平台进行进一步升级,并 开发更多相关产品。



### 防跌倒健康操

增强老人体能,减少跌倒的危 险非常重要,就算跌倒,也最好能跌 得安全,即便受伤,也最好能较轻、 较快地恢复。

以下是一套防跌倒健康操,适 量练习可以改善协调性、平衡感,同 时强化两腿肌力耐力,稳住下盘,让 老人走得又稳又安全。

动作1:双腿打开微蹲,双手伸 直在前,双手虎口交叉。双手前推身 体往前, 双手弯肘缩回胸前时身体 后仰,像不倒翁前后晃动。

动作2:双脚并拢立正站直,双 手高举头上围成圈, 右脚向前向侧 边踢动,再换左脚。

动作3:双脚打开两倍肩宽微蹲, 双手伸开到身体两旁做扩胸。转身向 右,成前弓后箭步,前后弓箭变化5 次后,转身向左,也成前后弓箭步

动作 4: 原地高踏步, 膝盖尽量 抬高,双手摆动,再双手抱胸,左右 踏步、并步。 隋寅 辑