

“老老人”受照顾 “小老人”有乐趣 老人互助是好路数

“老老人”居家得到更多帮扶照顾，“小老人”退休生活更加丰富多彩。近日，北京市永定路和什刹海两个街道的调研样本显示，“老年互助社”以老助老的模式，已形成良性循环，取得了不错的效果。



老年互助社给老人修剪指甲。(新华社资料图)

“老年互助社”传承以老助老

一场重病，让高阿姨的老伴卧床多年。老年互助社的成员常常到高阿姨家来，帮她买买菜，陪她聊聊天。长久的陪伴和鼓励让高阿姨老两口十分感动。高阿姨说，老伴临终前特意嘱咐她：“以后，你就多和老姐妹们在一起。”

就这样，高阿姨在永定路街道六街坊社区老年互助社留了下来，退休前她学会了理发，如今重新操持起这门手艺给老人们理发，有的高龄老人难以下楼，她就带着理发工具到老人家中去。“我以前不爱说话，这些年反倒性格变开朗了，感觉自己还年轻着呢！”

“2011年，社区找到

我，问我愿不愿意为老年互助出一份力。”退休后一直在家的刘阿姨一口答应下来。“和我一起第一批加入的还有7位姐妹，所以当时我们取名‘三八妇女队’，后来队伍越来越壮大，变成了如今的‘老年互助社’。”刘阿姨还把自己的老伴拉进互助社，老两口一起为社区其他老人服务。

经过10余年发展，老年互助社逐渐规范化，制定了一套章程制度，形成“1+2+5”的管理模式，在社区引导下，由1名社长和2名副社长组织工作，成员分为邻里关怀组、老年调解组、老年日常照料组等5个小组。从接济困难老人住院

到帮助生病老人买菜，从维护老人合法权益到为孤寡老人寻找婚姻伴侣，互助社都会尽全力解决。老人们还商定了一系列有效的帮助措施，例如老人间的互相关照和突发疾病的护送办法、互助社成员与本楼空巢老人结对子等。

老年互助社充分发挥了老年人自身的力量，实现以老助老，不仅减少社区组织、家庭其他成员的压力，更让每一位参与互助的老人享有丰富的晚年生活。在街道的引导下，如今永定路街道25个社区中已有13个社区打造了老年互助团队，“老老互助”的传承还在延续。

“海心志愿者”奉献助人助己

一辆装满果蔬的货车来到什刹海街道市民服务中心，这些蔬菜都是一大早从密云拉过来，新鲜，价格还便宜。

看到穿“海心志愿者”背心的李叔叔和刘阿姨，送菜的甘先生赶忙拿出几个大塑料袋，挑着新鲜几个大的果蔬往里装。西红柿、黄瓜、茄子，再多装点贝贝南瓜，“老人蒸着吃，软，好消化。”这些是专门为无法下楼或生活困难的高龄、独居老人准备的。

志愿者李叔叔说，蔬菜车每周都来，他们也每周都送，第一个送的85岁的戴阿姨家。听到门外有上楼的声音，戴阿姨知道是志愿者，早早就开门等候。

“他们经常来看我，给我送东西，像亲人一样。”有一次志愿者李叔叔傍晚前来探望戴阿姨，一进门却发现家里黑灯瞎火，一问才知

道，戴阿姨家里的电灯开关还是拉绳的，时间一长，拉绳被磨断了，她晚上只能摸黑待在家里。李叔叔赶紧帮忙找到维修师傅，第二天就上门来给戴阿姨修好了拉绳，并特意改造了灯绳的位置。

什刹海街道各个社区的志愿者队伍已经成立多年。2019年，由街道搭建平台，以什刹海“区域养老服务联合体”为依托，联合22个社区的“低龄老人”组成“海心”志愿服务力量，通过“1+5+22”的管理模式，即以街道整体覆盖的1支大队，以鼓西、双寺、大红罗、护国寺、兴华五个区域进行划分的5支中队，以社区为单位统合的22支小队，形成完善的管理机制。

“海心志愿者”均由低龄老人组成，通过引入第三方专业社工机构，志愿者得到了全面、专业的专项培

训，例如使用智能手机、老人急救方法、家庭照护员培训以及运用同理心倾听老人诉求等。

这个过程中，低龄老人是服务者，也是受益者。比如，现在很多高龄老人对养老政策和养老知识不了解，遇到问题不知道该怎么办，志愿者们通过培训为这些老人答疑解惑，同时也是自身学习的过程。街道还依托“志愿北京”平台，对志愿者的服务时长进行记录，公益文化活动、外出参观学习等都会优先面向服务时较长的志愿者。

志愿者刘阿姨一直在海心志愿者队伍中从事为老服务，她说，自己没有退出的打算。“服务别人，我自己过得也充实，这对我自己养老也是一件好事。”在刘阿姨影响下，她的孩子还没退休就已趁着周末时间，参与到社区的志愿服务中。

老伴不能“伴” “拆老”何时休

拆老，顾名思义，就是子女硬生生地把本在一起生活的老年夫妇拆开，分居两地，各过各的生活。“拆老”现象在一些地方时有发生。

儿女分工照顾 老两口被拆散

家住农村的马大叔和马大婶共育有两子一女，按照农村传统，养老主要由儿子负责，大儿子一家在省城生活，二儿子在本村，儿女们达成赡养老人协议：老大把马大叔接到省城，老二则负责在本地照顾马大婶的生活，小女儿隔三岔五探望。这样一

来，老两口成了一对被拆散的老鸳鸯，一年到头难见几次面，只有孩子们放长假时才能团聚。他们的邻居感慨地说：“他们年轻时就是模范夫妻，恩恩爱爱几十年了，到老了，却成了牛郎织女，只有盼望过年时才有几天相会的日子……”

替子女看孩子 老人长年分居

刚回老家待了不到半个月，周女士就匆匆回到了青岛，“没办法，孩子都忙，我在青岛能给他们减轻些负担。”

周女士今年66岁，老家在烟台的她2007年来到青岛。“当时女儿刚生老大，我来帮着照顾孩子。”周女士告诉记者，她和老伴育有一子一女，子女毕业后先后来到青岛定居生活。这些年，女儿给周女士添了外孙外孙女，儿子也育有2个孩子，原本只想在青岛住上一段时间的周女士，却没想到

这种生活一过就是十几年。“每年能回老家2个月吧，看看老伴，他自己一个人在家也不容易。”

周女士的老伴和周女士同岁，身体不错，原本子女希望将老人也接到青岛，但老人却舍不得放下家里那点庄稼地。“我爸就是劳碌的命。”女儿李女士告诉记者，父亲啥都会做，尤其在吃上他们还是比较放心的，但毕竟也是60多岁的人了，长时间一个人在家，做子女的总有些不放心。

让老人可以“自由”选择生活

记者在调查中发现，生活中为帮着子女带娃而甘愿“拆老”的现象更多一些。山东省社科院研究员田杨接受采访时表示，不管是为了赡养老人还是为了抚育儿孙，“拆老”成为“家庭分工”的一种方式。虽然都是为了大家庭的利益，但将老年夫妻拆开难免也会存在一些弊端。一方面会打乱老人的生活节奏，给双方的生活带来一些不便；另一方面，离开自己小家庭的老人除了同住的子女在社区内没有熟

人，为满足日常社交需求需要重新融入当地社会。

专家认为，雇佣家政人员费用高且缺乏信任感、普惠托育服务体系尚不完善，是“拆老”现象的根本原因。鉴于此，在提升家政市场化规范化水平的同时，健全普惠托育服务支持政策措施，大力发展多种形式的托育服务，或可一定程度上缓解因隔代带娃而产生的“拆老”问题，让老年人可以“自由”选择他们想过的生活。

(老年生活报)

调研手记

老人最了解老人需要什么

采访中，工作人员坦言，由于老龄人口众多，仅靠街道、社区几个工作人员，养老服务难以面面俱到，因此构建低龄老人参与服务体系，成为完善养老服务基层治理的重要一环。

用志愿者们的话说：

“老人最了解老人需要什么。”低龄老人参与服务体系有着得天独厚的优势，志愿者们不光在生活照顾、巡视探访等方面进行服务，还

重视空巢、失独、患有重大疾病以及残障的老年人的精神慰藉，到老人身边，与老人做朋友、做伙伴、交流

聊天，倾听他们的诉说、心声，满足老人的心理需求。

与此同时，这一体系也为低龄老人再次融入社会搭建了平台，在帮助社区老人的同时让自己的老年生活更加充实，有获得感、满足感、成就感、幸福感。

(北京晚报)