足

耐

是

女









# 记者手记

中青报·中青网记者 陈卓琼

我是被一段"年轻人住进 养老院"的短视频吸引来到杭 州滨江阳光家园养老院的。进 一步了解,才知道这是一个叫 "多代同楼"的陪伴性养老项 目,前期已经试点了两批次。

陪伴者每月为老人提供至 少10小时的陪伴服务,就能免 租入住养老院一年,"青银"两 代人住在同一屋檐下。这样一 来,年轻人没了租房压力,老年 人可以排解寂寞,双方都能得 到"实惠"。

在阳光家园里,老人们最 自豪的时刻,大概率是提起自 己的子女和孙辈的时候。在工 作问题上,"子女们"都很争气, 他们大都事业有成,工作繁忙。 老人们常常陷入两难境地,既 盼望子女有出息,也渴望他们 能多来陪陪自己。

可以说,老人有陪伴的情 感需求,才有了"多代同楼"项 目。陪伴时间为一年,可以给老 人们提供相对稳定、长久的陪 伴,一年一换,也能让更多年轻 人有机会参与到项目中来。

很多年轻人一开始都是奔 着免房租来的,当他们全身心 投入这个项目时,才发现被治 愈的不只是老人,还包括他们 自己。家属来给老人们送吃的、 喝的,老人都会给陪伴者留一 份,陪伴者也经常礼尚往来。

年轻人从老年人这里汲取"人生经验" 老年人从年轻人这里获得各类"技术支持" 和情绪价值,一切都相得益彰。有老人说,和 这群年轻人相遇,像是人类生命的交响曲, 让他暂时忘了年龄和病痛。

据《2023年杭州统计年鉴》,滨江区是杭 州市最"年轻"的城区,这里的"年轻面孔"密 度很高,年轻人热情、有活力,也有志愿服务 的需求,他们的到来,恰好可以弥补"代际交 流"的缺席,给养老院带去朝气。

这是一个有益尝试,类似代际共融的养 老服务模式在国外也有不少探索,在一些环 节的设计上,滨江民政和养老院考虑到了很多 细节,比如不过分追求陪伴时长,更注重陪伴质 量,入住养老院前,陪伴者要经历两轮面试、体 检、心理测试、培训等多个环节,还有"有无犯罪 记录"的筛查,设法让陪伴服务更"安全"

不过,亲情是没有替代品的,非血缘关系 的情感支持也只能在一定程度上弥补老人情 感需求的缺口。居家养老仍是多数长辈的主 动选择,当老人们年纪越来越大,会饱受疾病 困扰,也会面临数字鸿沟等一系列问题,如 果,子女、孙辈在看病、就医这样的"关键时 刻"能陪在他们身边,多关心他们,相信会比 任何形式的陪伴服务要有效得多。

高质量的陪伴需要给予老人们更多包 容,很多时候,作为"子女""孙子孙女"的我 们要问问自己,面对长辈时,是否给予了对 方足够的耐心和包容,这是和老人们相处的 重要一课。"耐心"要怎么培养,采访中,一位 陪伴者的回答给了我答案,和老人相处时, 要学会让自己慢下来:慢慢地听、慢慢地想、 慢慢地讲,一切都得慢慢来。对待家中的老 人,工作忙,没时间陪,恐怕不是借口,时间 挤一挤总是有的。

# 青丝伴白发 住进养老院



中青报·中青网记者 陈卓琼

住进养老院后,年轻的陪伴者们试 着让自己慢下来:慢慢地听、慢慢地 想、慢慢地讲,这是和老人们相处的重 要一课。

数月前, 杭州市滨江区民政局发布 了一则"第三批多代同楼陪伴者"的招 募信息,入选就能免租入住养老院一 年,这期间,他们需要每月为院内老人 提供至少10小时的陪伴服务,并支 付每月300元管理费。

早在2019年, 滨江区民政局就在 区内最大的养老机构"阳光家园"内启 动"多代同楼"陪伴性养老项目试点, 为院内老人招募年轻的陪伴者,希望解 决困扰"青银"两代人的痛点:"年轻 人生活压力大"和"老年人怕孤独"。

养老院里,一位姓周的老人说: "年轻人和老人相遇相伴,像是人类生 命的交响曲, 让我忘记了年龄和病痛, 葆有童心。"

#### 年轻人住进养老院

2023年11月, "阳光家园"迎来第 三批入住的15名年轻人,他们是经过 近两个月时间的层层选拔,从260多名 社会报名者中脱颖而出的。和前两批年 轻陪伴者不同,第三批招募范围,不再 局限于医生, 教师和辅警一类的特定人 群,首次面向全社会招募。

发布招募信息后, 滨江区民政局社 会养老服务中心主任冷梅和同事的办公 电话都被打爆了,微信公众号也收到上 百条留言。除了官方渠道,不少年轻人 都在小红书、抖音、快手等社交软件自 发"安利"这个项目。

很多年轻人都是奔着免房租来的, 他们在电话里问得最多的问题是:"是 真的吗?"那几天,冷梅和同事耐心地 接通每一个电话,回复每一条留言。在 诸多关注面前,作为项目负责人,冷梅 感到信心和压力都在成倍增长,这也让 她更加谨慎地对待项目实施过程。"类 似能否携带家属和宠物一类的内容,都 是不被允许的。"冷梅说。

申请条件里有不少硬杠杠,比如申 请人需在滨江区内工作, 在杭州市(六 城区) 无住房, 无精神类疾病, 拥有大 专及以上学历等, 投递简历时, 需提供 无犯罪记录证明, 无房证明和劳动合同 等证明材料。

同等条件下,有医学、心理学、法 律等专业背景,能在工作日白天提供稳 定的陪伴时间,有书法、舞蹈相关特长 的申请人将被优先考虑。

也有年轻人表达了"只陪不住"的 希冀,"没有住宿需求,纯粹喜欢和老 人聊天",他们希望能在学习工作之余 去陪伴爷爷奶奶,"人到老年就像一本 厚厚的书,有阅历和经验"。还有申请



年轻陪伴者与老人们共度时光。

人把"打麻将"这一技能写进简历,没 想到过了简历筛选。外卖小哥、网约车 司机,都留言表示自己时间自由,可以 去养老院陪陪老人。

2023年10月29日,经过简历筛 选,40余名年轻人来到阳光家园参加 面试,面试组由滨江区民政局和阳光家 园的工作人员组成。这个8人面试组最 关心的问题,不外乎这样几个:通勤时 间是多久、入选后如何保障服务时长、 参加项目的初衷是什么、会不会经常加 班、看到老人间发生冲突怎么解决。

冷梅选择坐下来和进入面试的每一 名申请人都面对面聊一聊,她想据此了 解,对面的年轻人性格是否温和,和老 人相处有没有耐心。通过两轮面试、体 检和心理测试,最终15名年轻人入 选,他们中有幼师、产品经理、财务、 硬件工程师等,每名年轻人定点服务

### "青老"两代人成就朋友 间的"相互需要"

陪伴者们两人一间,和院内老人 们住在同一栋楼的不同楼层,房间约 40平米,带有阳台和独立卫浴,设施

阳光家园内住着1000多名老人, 极为严苛的陪伴者选拔程序, 只为最大 限度保证安全,冷梅说,"养老院里, 老人就是我们的宝贝,不能让他们冒一 点风险",项目实施过程中,也有老人 道听途说,以为是"招募年轻人来养老 院试住",了解原委后,又觉得他们 "新潮""有想法"。

滨江区民政局的工作人员每次来阳 光家园都会坐下来和院里的老人聊聊 天,一来二去发现不少老人有"跳舞" "打乒乓球""骑车""练书法"一系列 个性化的需求。经过前两轮的试点,年 轻人提供的陪伴服务也不局限于陪老人 聊天、散步、看剧,"跨代社交"开始 变得多样化和精准化。

岳洪伟会在每个周末上午陪朱德千 老人练书法或是陪院内其他老人打乒乓 球,到了下午3点多,再去陪奶奶吴晶 如聊天。

这名00后在滨江的一家企业从事 水环境设备研发工作,一米八的个头 儿,看上去高高瘦瘦,和他结对的是两 名80多岁的老人。免租入住养老公寓 给刚工作不到一年的他减轻了不小的经 济压力, 在养老院开展陪伴服务的经 历,也让他有机会一窥"养老院的老人 们每天都在干些什么",这是他过去十 分好奇的事情。

朱德千写得一手好毛笔字, 只要有 空,岳洪伟就会陪着他练字,很多时 候,朱德千在讲,岳洪伟就在一旁认真 地听,不时协助他铺纸研墨,看到朱德 千蹲下弯腰吃力时,岳洪伟会及时上前 扶一把。今年春节,朱德千还特意写了 一副对联让他带回去。

"不只是我陪伴他,他也在陪伴 我",岳洪伟说这是朋友间的"相互需 要"。岳洪伟大学读的是师范类专业, 毕业后考过教师编,失败了,这让他有 些"意难平",朱德千知道后,开导 "要活在当下,把手头的事干好, 未来是无限的"。正是这份过来人的经 验,帮助岳洪伟慢慢走出焦虑。

有的陪伴者没什么经验, 和老人一 聊就是两三个小时, 丝毫没有意识到一 旁的老人已经有些疲惫,有老人事后才 有些不好意思地说:"其实我已经很累 了, 年轻人都特别热情, 我连躺也不敢 躺。"后来,院里在给这群年轻人培训 的时候,特意嘱咐他们陪伴时长不要超 过一个小时。

# 回到养老院,重新慢下来

两代人双向奔赴的情感有时也很 美。开启一段陪伴前,老人们会倚在 门口, 等陪伴者过来, 陪伴结束, 又 会把他们送到电梯口, 直到电梯门关 上才慢慢走回房间。

养老院里,陪伴者间很容易因为一 个话题产生共鸣,"爷爷退休前是985 高校的教授""奶奶一家是三代功勋", 这群年轻人也没有想到,原来养老院里

住着的爷爷奶奶都是这样了不起的人物,

他们不止一次被震撼了。

也有陪伴者因为工作调动、结婚等原 因中途退出了这个项目。每月无法完成陪 伴时长,老人满意度不高的,也有相应的 退出机制。"陪伴者们都很明确自己的身 份,他们是来给老人们提供情绪价值的, 会有边界感。"冷梅说。

春节前后,家属陆陆续续给老人们送 来吃的、喝的, 陪伴者单位里也分了年 货,他们都互相记挂着对方,给对方留了 一份。一些腿脚不便的老人还会拎着水 果,在电梯口等他们来。还有陪伴者把女 朋友领到老人面前,请她把把关。冷梅惊 讶于,仅仅两三个月建立起来的感情,也 这么令人动容。

第一眼看到招募信息的时候, 汪梦晗 还觉得是骗人的, 直到自己真的住进了养 老院。他每天都会和阳光家园里迎面而来 的老人微笑着打照面,顺手帮行动不便的 老人按个电梯、取个快递。 养老院内外是一慢一快的两个世界。

加班到很晚的时候, 汪梦晗才发现, 凌晨 的杭州没有停下来的意思。回到养老院, 和老人们在一起, 汪梦晗会重新让自己慢 下来。"和他们说话不能快,逻辑变换不 能快,一切都得慢慢来。" 原本浮躁的日子开始平静下来。汪梦

晗尝试调整饮食习惯, 把午餐和晚餐时间 往前挪一个半小时,尽力赶上老人们的 "饭点",不过,他努力的计划中没有"早 餐"一项,老人们差不多6点前就会吃早 餐,汪梦晗觉得太早了,根本起不来。 身体健康的老人也会选择住到养老院

里,这是汪梦晗来之前,没有想到的。阳光 家园里的老人都很潮,别看是八九十岁的 老人,对网购、短视频的迷恋程度,一点不 亚于年轻人。汪梦晗原本以为和老人沟通 会有些困难,后来才发现是自己想多了。 在一些"技术问题"上,老人们常常

需要求助年轻的陪伴者。老人朱松滔喜欢 追剧,每次要在网上下载视频,转格式, 导入老年播放器播放,那天就转格式这样 的"关键问题", 汪梦晗和几个伙伴研究 到很晚。

在先退货再退款还是先退款再退货问

汪梦晗用了不到10分钟就解决了。信任 感就这样一点点建立, 让汪梦晗自豪的 是,这位老人有时会不听老伴的话,他说 的话对方都能听进去。

题上, 一名老人和商家僵持了半个多月,

## 活到老、学到老

老人王云亭住在阳光家园很多年,她 的床边一角放着一叠翻动过的报纸,一个 iPad。平日里她会看看报,用iPad听听 戏,一只老年机揣兜里,有需要的时候才 会拿出来。 坐在摇椅上, 王云亭有些吃惊地聊起

了两件和她有关的事: 老年人坐公交车可 以刷老年卡了; 打出租车要用手机软件, 这是从陪伴者那听来的"新鲜事"。

王云亭教了36年小学,做了17年居 委会主任,今年已91岁,她先后参加了 两批次的"多代同楼"项目,因为前一次 体验感不错,这次就又报名了。她的床头 台灯上挂着一个平安符,这是一位陪伴者 去杭州一间寺庙特意帮她求的。 现在,新的陪伴者小蓝是她经常挂在

嘴边的名字,一次闲聊时,王云亭和小蓝 无意间提起了自己多年没回家的事,没想 到,事后小蓝特意去了趟王云亭此前居住 的街道逛了逛,两人再见面时,小蓝把街 道的最新面貌一五一十地说给她听。 养老院里,屋里屋外都是"白头

发",年轻人的到来,给老人们的生活带 来更多"年轻元素"。 陪伴者们想不到, 当他们把新事物

"推"到老人面前时,对方也同样会觉得 "很有意思"。一位陪伴者,用iPad帮一位 爷爷手写了一封家书以邮件的方式发给了 他的孙女;女孩子帮奶奶化妆,戴假发, 玩起了 Cosplay。 几个月下来,这群年轻人觉得在陪伴

的广度和深度上自己还能做得更多。他们 策划了趣味乒乓球活动,希望让更多爷爷 奶奶参与进来,几个人还约着去"扫 楼",寻找更多有陪伴需求的老人。 空闲时, 汪梦晗会陪院里老人吃饭、

跳交谊舞,舞伴经常是87岁的钱奶奶。 钱奶奶是院里旗袍队的队长,院里一些老 人想穿旗袍, 却又不敢穿, 她就成立了旗 袍队,她的想法很简单,"只要穿上旗袍 勇敢地走上两步,不管走得好不好,也能 时髦又优雅"。 钱奶奶穿着黑色皮鞋和丝绒半身裙,

深蓝色针织衫和浅蓝色毛衣叠穿, 看上去 时髦又洋气。一开始, 院里征求她意见, 想为她挑选一位陪伴者,她有些纳闷, "我好好的要陪伴干啥?"后来她想把旗袍 队成立至今,每次演出的照片、视频进行 整理,需要个帮手,就同意了。 和小汪遇见,钱奶奶觉得"很投缘",平

日里,两人无话不谈,这个95后男孩的出 现,让她意识到,"活到老,学到老,不然就 赶不上这个时代了"。 陪伴者也从老人们身上看到了"终生

学习"的意义,尤其是年轻的 时候要"多拼一拼",作为过来 人,老人是最懂年轻人的。

(应受访者要求,朱松滔

从入门到入迷 探寻高校社团被喜爱的密码



# 一溦心愿—



持续深化主题教育,坚持开展实 践育人活动,组织开展学雷锋志 愿服务,近百名青年志愿者进校 园、到社区、在医院开展健康宣 教、爱老敬老、导医导诊等;深化 推进"大学生社区实践计划",根 据社区需求,围绕"世界糖尿病 院团委书记 何艳艳 日""全国爱眼日"等主题进社区

河北医科大学第四医院团委

安徽省合肥市包河区义城街

道团工委积极发挥基层团组织活

免费测量血糖血压,发放健康科普资料;坚持开展暑 期送医下乡活动,每年7月,由资深专家、医务志愿者 组成实践服务团,奔赴贫困山区,开展义诊宣教、入 户诊疗、专题调研等社会实践活动。今年,河北医科 大学第四医院团委将继续依托专业优势,组织引导 青年医务工作者在社会实践"大思政课"中"受教育、 长才干、作贡献"。



力,打造"社校+社企"共育机制, 让基层团组织充分发挥引领青年、 凝聚青年、服务青年的作用,真正 成为街道党工委联系青年的桥梁 和纽带。近年来,街道团工委联合 安徽省合肥市包河 辖区派出所、交警、消防、法院等 区义城街道团工委 多部门不定期进校园开展交通安 全、禁毒、防溺水、防电诈等系列 宣传活动;借助滨湖国家森林公

园、合肥市第四水厂、蓝藻科普馆等区位优势开设 森林科普、水资源保护科普课堂;并以基层社区为平 台,围绕社区治理,组织青少年开展垃圾分类、文明 劝导、党史理论宣讲等志愿服务活动,引导团员青年 以实际行动传递正能量、践行青春担当。

# 豹变

#### □ 宋雨霏 刘若辰 张子菁 陈 一 朱思迪 中青报·中青网记者 尹希宁

春季学期开学不到一个月,北京 大学山鹰社就挂出了"出摊"告示:"不 管你是否玩过户外,身体如何,只要怀 着一颗向往山野的心,山鹰就始终欢 迎你的加入!"

而这仅是高校社团招新的一个缩 影。如果在当下谈论高校社团,聚餐、 读书会、户外骑行等社团活动或许会 贴上"基本款"的标签,趁着黑夜找星 星、凑齐一拨人玩飞盘、向山野"进军" 等新奇活动则更多地写入招新海报。

走过"书山题海",校园内能否找 到"诗与远方"?近日,笔者走访了部分 获评2023年首都高校"学生最喜爱的 社团"的团队成员,探寻社团最受喜爱 的密码,一个共同的特点是,学生们在社 团感受到了从"入门"到"入迷"的力量。

# 入门,找寻共同的成就感

北京大学山鹰社理事长潘昊然感 触最深的一次攀登是,2021年冬,一 位队员在北京郊区攀登时差点要滑落 的时候,另一位队员直接上去护住了 她。"这种互助精神,让我非常感动。"

今年是潘昊然加入山鹰社的第六 年,也是山鹰社成立的第34年。她介 绍,本科时她就读于北京大学医学部 医学英语专业,加入山鹰社,更多地考 虑通过参加社团活动锻炼身体、增强

体质。如今,在社团影响下,她选择了

纳入了自己的研究方向。 "山鹰社对我而言是支柱。"在潘 昊然眼中,通过社团建立的朋友圈非 常有凝聚力和活力,自己能从中寻找 到大学里的"小家庭"。

攻读体育方向的硕士,并将户外运动

与北京大学山鹰社相比,中国人 民大学冰球协会成立时间较晚。2019 年,为了参加第一届全国大学生冰球 锦标赛,人大成立冰球队。两年后,这 支年轻的队伍已经拿到北京冬奥组委 的邀请函,走进专业的冬奥会冰球场 馆参加测试赛。

"3年,数十位队员,从'跌跌撞 撞'做到'攻守有度'。这群最初只将冰球 当作兴趣爱好的年轻人,没有一人会停 止打冰球。"这是人大冰球协会微电影的 旁白,也是队员加入冰球队的动力。



中国人民大学 冰球协会成员们。 受访者供图

社团负责人徐一宸指出,当大家在

学习生活上遇到压力和困境的时候,就能

转向冰球场,在打球的过程中获得成就

# 为学生打造实践平台, 为社会提供青年智慧

感,用另外一种维度去评价和激励自己。

为响应国家大学生志愿服务西部计 划的号召,中央民族大学成立了西部实 践社,为学生提供"到西部去,到祖国最 需要的地方去"的机会,充分发挥大学生 在基础教育方面的特长,开展寒暑假支 教活动。社团负责人康亦唐介绍,支教涵 盖了河北、山西、内蒙古、河南、湖北、湖 南等22个省(区、市)。

中国人民大学冰球协会则抓住了冬 奥会的机会,以运动员的身份建言献策、 给组委会提供切实的建议。"不仅如此,

团里的各位同学普及冬奥会相关知识、 分享志愿服务感言。"徐一宸提到,他 们不仅通过亲身的测试,为冬奥会的 顺利进行提供保障,还开展针对新手 的"小白训练营",为冰上运动在校园 的推广作出不懈努力。

在社团里的志愿者回到学校后,又给社

北京体育大学飞盘社则根据飞盘运 动"老少皆宜、场地要求低、无身体碰撞、 无激烈竞技属性"的特点,组织社团成员 到下坳镇开展暑期社会实践活动,帮助 小朋友了解飞盘运动,学习科学锻炼的 方法,丰富他们的日常生活。

通过社团主办的校园公益营销大 赛,北京科技大学管理协会吸引了近 250支队伍,3000名师生参与到脱贫攻 坚的活动之中,开创了一条"扶贫与创业 相结合,老师与学生相配合"的道路,累 计销售额达到110万元,这无疑向我们 充分展示了青年无限的潜力与活力,以 及青年与社会的"同频共振"。

"我觉得像我们这种社团就是润滑 剂、桥梁,让外面世界的精彩进到学校 里,让学校的同学为外面的世界贡献力 量。"北京科技大学管理协会的负责人钟 梓豪这样总结。

# 当社团成为成长"辅助 轮",学生与社团"双向奔赴"

高校社团,应该保持"圈地自萌",还 是应该走出去?

北京航空航天大学北斗巡星会用20 多年的经验给出的答案是,走出去。北斗 巡星会负责人张岩记得,社团成立之初学 术氛围比较浓厚,社团经常举办各种天文 知识问答等比赛。近年来,"科普"则成了社 团发展的关键词,通过发布科普推文、制 作印有天文知识的书签、帆布袋、钥匙扣 等,将看似难懂的天文知识变得大众化。

而中央民族大学西部实践社则是用 双脚走得更远。在学校中,有一些来自西 藏的少数民族同学提出,希望支教活动 也能惠及自己家乡的小朋友,让他们能 得到更好的受教育机会。"前社长在每次 招新或是其他活动中,都会把那张她没 能参与的上一次去西藏支教的照片打印 出来,张贴在我们的展台上,这就是她没 能实现的愿望。"

在北斗巡星会驻地,有一个8寸牛 顿反射式镜筒,它原本是学院路校区仓 库的望远镜,一直放在角落里"吃灰"。 2017年,有学长自己动手为镜筒换了一 块主镜片,多次改进、调整,终于把老镜 筒变成了社团的常用设备。在张岩看来, 这是社团的初心和变革。

"我们小时候刚开始学习自行车的 时候,会安上两个辅助轮,而社团就是我 们的辅助轮,是我们能力提升的源头,它 让我们免于受伤,走得更稳。当我们骑得 越来越快,越来越好后,会慢慢摘掉它, 但每当我们再骑上自行车,我们永远都 会记住那两个辅助轮。它的精神会一直 留下来。"钟梓豪说。

社址:北京海运仓2号 邮政编码:100702 电报挂号:5401 国内统一连续出版物号CN 11—0061 邮发代号1—9 报价:每月33元 零售: 每份1.8元 广告许可证:京东工商广登字20170074号 客户订阅电话:11185 中国邮政报刊在线订阅网址:BK.11185.CN