



青丝伴白发 住进养老院

记者手记

给予老人足够耐心，是子女的重要一课

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伴自己。

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租房来的，当他们全身心投入这个项目时，才发现治愈的不只是老人，还包括他们自己。家属来给老人送吃的、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“无犯罪记录”的筛查，设法让陪伴服务更“安全”。

不过，亲情是没有替代性的，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，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都要有效得多。

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。



年轻陪伴者与老人们共度时光。

杭州滨江区委宣传部供图

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办。

冷梅选择坐下来和进入面试的每一名申请人面对面聊一聊，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2-3位老人。

“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平方米，带有阳台和独立卫浴，设施齐全。

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”等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干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。

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“养老院的老人每天都在干什么”，这是他过去十分好奇的事情。

朱德干写得一手好毛笔字，只要有空，岳洪伟就会陪着他练字，很多时候，朱德干在讲，岳洪伟就在旁认真地听，不时协助他铺纸研墨，看到朱德干蹲下弯腰吃力时，岳洪伟会及时上前扶一把。今年春节，朱德干还特意写了一幅对联让他带回去。

“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，毕业后考过教师资格证，失败了，这让他有些“意难平”，朱德干知道后，开导他，“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好。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而而来的老人微笑着打招呼，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半个小时，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点多就会吃早餐，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，一点也不亚于年轻人。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。老人朱松酒喜欢追剧，每次要在网上下载视频，格式，导入老年播放器播放，那天就转格式一切“关键问题”，汪梦晗和几个伙伴研究到很晚。

在先退费再退款还是先退款再退费问题上，一名老人和商家僵持了半个多月，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。

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，这次就报了名。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到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告诉她。

养老院里，屋里屋外都是“白头翁”，年轻人的到来，给老人们的生活带来更多“年轻元素”。

更多年轻人想不到，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信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，汪梦晗陪院里的老人吃饭、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，却又不肯穿，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，想让她挑选一位陪伴者，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，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“终身学习”的意义，尤其是年轻的时候“多拼一拼”，作为过来人，老人是最懂年轻人的。

（受访者要求，朱松酒为化名）



温暖的 BaoBao 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。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租房来的，他们在电话里问得最多的问题是：“是真的吗？”那天，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实施的内容，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、舞蹈等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

一心心愿愿

河北医科大学第四医院团委持续深化主题教育，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“世界糖尿病日”“全国爱眼日”等主题进社区

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队，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”中“受教育、长才干、作贡献”。

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力，打造“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，街道团工委联合辖区派出所、交警、消防、法院等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。

安徽医科大学第四医院团委书记 何艳艳