

老年节特辑⑤

他们的老年生活,充实而幸福

本报记者 陈婧

奋斗了大半辈子的老人,离开工作岗位以后,往往拥有了更多可支配的时间。他们有什么兴趣爱好,过着怎样的生活?记者记录了几位身边的老人琐碎的生活。他们的形象,也是众多现代老人的缩影。

我和我的老伙计们

“老李,明天早上来东湖啊。”前一天晚上,张天鸿就约好了“琴搭子”。

张大爷喜欢唱歌,老李喜欢拉二胡。每天早上,在临海东湖公园的凉亭里,几乎都能看到他们的身影。

张大爷今年69岁,退休前是一名船员,经常一年半载不着家,他觉得既辛苦也不安定。“好不容易到了退休的年纪,我想做些年轻时喜欢的事。”

张大爷笑着告诉记者,自己年轻时就喜欢唱歌,当时还有不少小姑娘追在他后面要听呢。“现在,我每天带个小音箱,和老李在东湖一坐就是一上午。还有其他老伙计一起,吹笛子、唱戏的都有。”

早晨的东湖公园,还有正在跳交际舞的

张香梅和舞伴王大爷。

张香梅老家是安徽的,30年前,她跟着丈夫来到临海。早几年,张香梅的老伴因病去世。“我家两个孩子,儿子在椒江做生意,女儿嫁到西安了。我也不想回安徽,在临海生活了这么多年,挺舍不得的。”

张香梅年轻时很漂亮,曾是学校舞蹈队的“一枝花”,即使过了花甲之年,也风韵犹存。“早晨,我和老张跳交际舞。晚上,我还会去崇和门广场,和伙伴们跳广场舞。跳舞蛮好的,可以锻炼身体。我每天过得很充实,也很开心。”

张香梅的舞伴王大爷也是一位退休老人,平时在家闲着,就出来跳舞消磨时间。

王大爷和张香梅因舞结缘,不仅是默契的舞伴,也是生活中的挚友。王大爷说:“我们经常一起看新的舞蹈视频,研究新的音乐。平时孩子都不在身边,我们住得近,就互相照顾。”

“年轻人爱玩的,我们也喜欢”

住在椒江的陈奶奶今年62岁,离开工作岗位不过五六年的时间,在社区的老人群体里算是“小辈”。退休前,陈奶奶在一间私企担任出纳。退休后,她喜欢在家看电视剧和玩电脑游戏,消磨时间。

聊起当下热门的电视剧,陈奶奶就像18岁的小迷妹一样兴奋。“我最近在看一部电视连续剧,叫《你是我的荣耀》。里面的小后生长得清清爽爽,小姑娘也是水灵灵的。”

陈奶奶说,看青春爱情剧,她会不自觉地联想到和老伴谈对象的时候。“向你们年轻人看齐,跟上潮流,自己的心态也会越来越年轻。”

陈奶奶还是电脑游戏达人。午睡以后,准备晚餐还早,她就会抽空,玩几把电脑游戏“黄金矿工”。

陈奶奶说,这个游戏是她小孙女教的,“放钩子抓金矿,挺有意思的。”这个游戏还有双人模式。周末的时候,小孙女过来,我们就会一起玩。我老伴视力不好,不能陪我玩这个游戏,所以平时我就自己偷偷练习。上周小孙女来的时候,我们还破了游戏最高分纪录呢。”

平时,陈奶奶还会拿手机拍“抖音”短视频记录生活,记者笑着和陈奶奶打趣道:“年轻人玩的东西,您可是一样都没落下呀。”陈奶奶也笑着说:“那我现在的还是小姑娘呀。”

“上线了,上线了!三缺一,三缺一!”傍晚,温岭的姜大爷熟练地拿出手机,在微信群里喊着牌友们。

姜大爷退休后是棋牌室的常客,常和朋友们打麻将消磨时间。

去年因为疫情,棋牌室很久没营业,这让

姜大爷“手痒”了许久。一次偶然的机会,看到儿媳妇在手机上玩线上麻将,姜大爷赶紧跟着学了起来,还发动了以前在棋牌室的牌友们下载这个软件,开启线上组队模式。“现在疫情还在反复,我们平时要减少聚集,正好可以在网上一起来玩麻将游戏。”

姜大爷说,虽然手上摸不到牌,但在线上也能过“麻将瘾”。而且,线上麻将非常智能,“碰”“胡”的时候,系统会自动提示,语音包还是台州本地的方言。“之前用手机玩,画面太小了,看得眼睛疼。现在,我儿媳妇给我买了一个平板电脑,屏幕大,麻将的花色看得很清楚。”

姜大爷说,平时在微信群里一喊,有空的朋友就会上线一起玩。人不齐时,也可以线上邀请好友,大部分都是台州的网友,还可以开语音聊天,很人性化。“你们年轻人在网上玩麻将的也多。昨天我还碰到一个小伙子,嫌弃我这个老头子出牌慢呢。”

儿孙相伴的日子

在临海市哲商小学附近有许多老小区,住着一群老年人。每天早上,都能看见老人们送孩子去上学。

64岁的吴桂芳住在广文路。她性格内向,平时不爱出门。因为女儿工作忙碌,女儿家的“小魔头”便寄养在她家。再过两年,她也要像邻居老高一样,每天6点起床做早餐,6点半叫孙子起床,再帮“小魔头”整理好,送去上小学。她家的巍巍现在上幼儿园,接送时间还比较灵活。

吴桂芳没有任何抱怨,似乎享受着这项本不属于她的工作。记者问她,退休后有什么兴趣爱好,她沉默了许久,“我喜欢带外孙,这就是我的爱好”。

“早上,我送外孙去幼儿园,然后去菜场买他昨天说想吃的鸡翅。中午,他在幼儿园吃饭睡觉,我在家炒了碗年糕吃。午睡起来以后,把昨天洗的衣服收拾整理好,就出门接他回家,给他准备晚饭。吃完饭,带他去紫阳街逛了一圈,一直玩到8点多才回家,然后洗完澡,就哄睡了。”吴桂芳回忆着自己的一天。

照看巍巍的一天,是吴桂芳生活的全部。采访过程中,记者又问:“您没有自己喜欢做的事情吗?”吴桂芳又是一阵沉默:“我平时偶尔看看电视,这算吗?”

在学校附近的小区里,不少老人和吴桂芳过着类似的生活。房子不大,容纳不下祖孙三代,因此老人们大多不和子女住在一起,但负责照顾孙辈。而这些老人也心甘情愿承担着这份“家庭责任”。

后来,记者又采访了附近的几位老人,大家都有一致的想法:“如果我儿子(女儿)愿意再生一个,我还会帮他们带小孩的。孙子孙女最重要,哪有什么自己的兴趣爱好啊。”

吴桂芳说,等巍巍长大了,她也不知道自己该去干什么了。



绘图陶祎之

退而不休,他们享受着老来忙碌

本报记者 陈婧

随着人们健康水平提高,越来越多的老人选择“退而不休”,或发挥余热为社会做贡献,或力所能及地为家庭增加收入,同时也为自己的老年生活增添趣味。

裁缝

在临海市鹿城路有一家裁缝铺,每天来修补衣服的顾客络绎不绝。“你的裤子周六来拿,别着急,前面还有好几件等着呢。”

裁缝铺老板叫玲姐,今年63岁,2008年起,她开始经营这间店面,帮人改裤腰、换拉链、补纽扣,凭着精湛的手艺和实惠的价格,熟人带熟人,回头客不少。

玲姐告诉记者,年轻时曾在服装厂当纺织工。后来,服装厂倒闭了,她也嫁人生子,裁缝手艺搁置了多年。直到子女长大成人,组建了各自的家庭,玲姐觉得突然闲了下来。“一开始,我找了份小零工做,缝扣子,一颗扣子2分钱。但是眼睛很累,后来就没做了。”

玲姐的儿媳妇建议:“给人做工不如自己开店,反正手艺都是你自己的。”于是,玲姐便在自家车库里开了一个小小的裁缝铺,挂了块牌子写上4个字,“修补衣服”。

最初,顾客都是周围有需要的邻居。后来他们发现,“玲姐的手艺真不错”,于是一传十,十传百,裁缝铺的生意变得越来越好。

因为价格实惠,开店其实赚不到多少钱,但玲姐觉得,“平时在家没事做,有这样的手艺,浪费了也可惜。看到大家对我改衣服的手

艺很认可,我觉得很开心”。

“不过,现在我的视力有些下降了。以前一天能改十几件,现在最多改七八件,再过几年,我就不打算继续做了。”

送菜

因为老房子拆迁,黄奶奶从立地套房搬进了带花园和草坪的现代化小区。

“我们一共分了3套房子,我和老伴住在这里,还有两套卖了,给儿子在杭州买了套新房。”黄奶奶的儿子很孝顺,每半个月就会从杭州回到天台,看看老两口。

不过,少了以前老房子的隔壁邻居,不能走两步就串串门、唠唠嗑,闲暇的时候,黄奶奶还是觉得心里空落落的。

去年,社区团购和送菜上门服务兴起。黄奶奶了解到,需要几个人把团购的菜从小区门口送到各家各户。黄奶奶心里一盘算,“在家闲着也是闲着,不如帮邻居们跑跑腿,还有钱赚。”于是,她自告奋勇接下了这项工作。

“有些年轻人在网上买了菜,白天上班不方便拿,我就先帮他们拿了放在家门口,等他们下班回家,就可以直接带进门了。”

为了方便送货,黄奶奶还专门购置了一辆小拉车。“同一幢要送好几户,就放在一起,拉着车送,不用一趟趟下来拿,方便些。”

有时候单子多,忙不过来,黄奶奶还会拉上老伴帮忙。老伴嫌黄奶奶“吃力不讨好”,不过嘴上再嫌弃,还是动作麻利地帮黄奶奶送货。热心的老两口,也得到了邻居们的称赞。

“每个月自己赚点钱,又可以帮邻居们的

忙,多动动,还能预防老年痴呆,挺好的。”不过,黄奶奶也有烦恼,“年纪大了,有些重的东西拎不动,还需要年轻人搭把手。”

保姆

老赵一家曾是人人羡慕的一家四口。儿子做工程,还娶了一个漂亮的媳妇,家庭和睦,子女孝顺。因为一次意外的车祸,老赵的儿子失去了一条腿。一向和和气的儿子变得脾气暴躁,最后儿媳妇离婚走了。

这些年,老赵身体不好,光靠他每个月3000多元的退休金,支撑不了一家人的生活开支。生活的压力落在了老赵的妻子王奶奶身上。

王奶奶和老赵结婚40多年,自从20岁嫁给老赵后,便没再出去工作过。不过,这些年王奶奶练就了一手好厨艺,爱干净的她,把家里收拾得井井有条。

在邻居的介绍下,王奶奶开始给一户年轻的二胎家庭做不住家的保姆,平时做饭、洗衣服、打扫卫生,不用带孩子,一个月3500元。

手脚勤快,做事利索的王奶奶,很受这家人的信任。今年是她在这户人家当保姆的第四个年头。这对小夫妻知道王奶奶家情况不好,时不时会让她带一些吃的用的回去,逢年过节也不忘给她包个红包。

即使生活碰上了不如意的事,王奶奶依旧是个很乐观的人。“之前幸福地度过了这么多年,现在辛苦点,也是生活。”

她还告诉记者,儿子的情况比之前好多了。现在在亲戚的厂里做帮工,也能赚点钱。“遗憾

就是,不知道这辈子能不能抱上孙子了。”

保安

今年71岁的孙大爷在椒江枫山新村住了20多年。

年轻时,孙大爷曾在温岭一家机床厂做工,退休了才回到椒江。闲不住的孙大爷,在家附近的学校找了一份保安的工作,顺便收送快递。

孙大爷的儿子们总是劝他,退休了就在家好好享福,别出门工作,“又不是钱不够花,累坏了多不好”。孙大爷不肯,总希望能发挥余热,两个儿子轮流劝他也不好使。

孙大爷当保安,每个月有3500元工资,再加上4000元退休金,他表示,对现在的生活很满意。“我有手有脚,自己能赚钱养自己,不想麻烦儿子,也落得自在。”

在孙大爷的总愿下,老伴也在附近一家单位找了份“看门”的兼职,早上开门,晚上锁门,和另一名保安轮流值夜,一个月也有2500元。

这么算下来,两位老人一个月收入万余元。孙大爷还说,学校食堂可以吃饭,老伴也会过来一起吃。两老平时没有别的用钱的地方,“年轻时都是苦过来的,老了身上也得留点钱,才能安心”。

孙大爷还告诉记者,自己存下这些钱,其实“私心”,就是不想麻烦儿子给自己养老。“年纪大了,看病,买药累积下来也是一笔不小的开销。以后实在干不动了,就拿着存款、退休金,和老伴一起住到养老院去,也有人陪,尽可能不给孩子添麻烦。”

去完全属于自己的生活。但在他们眼里,这是一种“幸福”的信任感——不仅实现了自身的价值,同时收获了亲情和陪伴。

另外,就是老人对于兴趣爱好的坚持,并始终保持一份热忱。很多老人在退休之后闲不下来,或是基于个人兴趣爱好,或是发挥专业所长,继续服务邻里,奉献社会。

且不说他们的奉献有多大,服务有多广,光是这一份坚持,已是不易。



元 萌

老有所养更要老有所乐

老龄化社会背景下,面临着一波又一波的“银发浪潮”。为更多的老人谋福利、求保障,实现老有所养、老有所依乃至老有所乐,已经成为全社会的共同愿景。

老年群体的乐,或许源于为子女分忧,谋小家幸福的成就感,或是源于学会一项新技能、与新技术初次接触的新鲜感,又或是来自于自己拥有的小事业、小爱好的获得感。老有所乐,看似有无数种实现方式,但在实现的过程中又有着重重现实阻碍。

实现老有所乐,首先需要切实弥合“数字鸿沟”对老年群体造成的不便。实际生活中,老年人不会使用健康码导致出行受阻,手机在手却不会发短信、进行移动支付等问题屡见不鲜,在技术迭代更新的当下,诸如此类的“不会”与“不便”造成了老年人生活的障碍,也较大程度地影响了他们生活的幸福感。

因此,破解老年人使用智能技术的难题,探索互联网产品与日常服务的适老化,显得很有必要。像多地的公共交通系统,对使用老人机或无手机的老年群体开放专门的人工服务通道,以提供纸质出站通行证的方式,为老人提供便利。又像是多地政务部门,也专门为老人开放了“最多跑一次”的一站式、人性化服务,解决老年人无法自助办理业务的难题,都能让老年人少些琐碎的烦恼。

时代文明与科技进步不应舍弃任何一个人,更不应“为难”老年人。拆掉重重阻隔的“数字围墙”,陪伴老人跨越“数字鸿沟”,以适老化改革与服务提质增效为老年群体纾困,才能让他们真正享受到智能化、数字化社会所带来的便利与幸福。

实现老有所乐,需要切实为老年群体争权益、谋福利、求保障。当老龄化遇上数字化,不光是智能产品、互联网应用需要适老化,社保适老化也需要全面升级。

如今,智慧养老、居家养老、社区养老等新业态逐步升温,几乎触及到老年人生活的方方面面,也让更多的老年人从中受益。例如,近期我市公布的《台州市居家养老服务条例(草案)》中,明确了智慧养老服务平台应当实现与户籍、医疗、社会保险、社会救助等信息共享,为老年人的生活保障构建起一张有力的“信息网”,将老年人所忧所盼的问题都囊括其中。此外,“物业+养老”“智慧社区”等养老模式的出台,也真正打通了养老问题的“最后一公里”,为老年人居家安享生活提供了更多可能。

实现老有所乐,也需要为老年群体提供实现自我价值、自我理想的舞台。现在的晚年生活,不止于打打牌、下下棋、跳跳广场舞的娱乐消遣,各种各样的老年协会、老年培训课程、老年大学等,为“活到老学到老”的自我提升提供了平台。

行有余力的老人们,不再困守于自己的小家,而是走到更广阔的天地,去追求年轻时未竟的事业,甚至是一些看似只有年轻人才能做的事。做家政服务员、配送员、保安,甚至运营社交平台、直播带货,活跃在各行各业的老年人身上总有一种不服输、不服老的劲儿,只要敢为人先就不会落后于这个时代,似乎是这群自得自乐的老人们的内心写照。

老年人的生活本就是忧乐交织的,做老年节特辑的初衷,是为了在传达他们的快乐的同时,也呼吁社会关注老年人生存的痛点与难点。记者们所记录的,既是群像,也是缩影,希望能存留更多的温度,也离实现老有所乐的愿景更进一步。

采访手记

老年人眼中的价值

陈婧

在采访这期稿子的过程中,我和爷爷奶奶们聊到,在他们眼里,晚年生活怎么才算

好?通过他们的答案,我发现,老年群体有自己的价值追求,而且,这种追求是多样化的。

首先,在财富创造上,不可否认,无论是心力还是体力,老年人与年轻人存在明显差

异。老年群体在二次就业时,发挥出的能量是有限的。老年人其实也明白这一点,但他们还是乐此不疲,干着能干的活,多攒些养老钱。

其次,是奉献余力和追求精神愉悦,让我特别有感触的,是一个关于带孩子的话题。一位大爷和我说,“儿女能放心把孩子交给我们就证明我们还是有价值的”。

事实上,这份价值需要老人付出很大的精力,他们可能会因此放弃自由支配的时间,失