

江苏苏州:

养老院里“代际融合”，见证互相成就的温暖

2001年出生的张瑾来自江西吉安，去年大学毕业后在江苏苏州就业，每月到手薪资4000元。要在苏州租套房子，没有2000元拿不下来，除非与别人合租。

一筹莫展之际，她无意中刷到一家养老机构的推文——如果每月为老人服务满15个小时，就可以入住该养老机构，月租金只要300元。

近日在苏州走访发现，提出类似“代际融合”需求的养老机构还有不少，随着老龄化程度的加剧，产生大量的岗位需求，更多的年轻人从事养老行业，将是一个必然。

拎包入住

张瑾所说的这家养老机构，位于苏州高新区。2023年9月初，该机构推出“代际融合”项目并招募青年志愿者，希望更多年轻人成为养老行业的参与者和推动者。

按照约定，志愿者每人每月为入住老人提供陪伴、教学、生活娱乐、心理支持等志愿服务10—20小时，即可以200—300元的低价房租，在该养老机构“拎包入住”。

“老人喜欢跟年轻人在一起，会觉得自己变年轻了。”工作人员说，老年公寓平时娱乐活动挺多，但老人希望能有更多年轻人参与，哪怕只是陪他们聊聊天、说说话。

“这个项目既能相对满足老人的需求，又能帮一些刚毕业的大学生解决租房难题，应该能实现双赢。但我们心里还是没底，刚开始怕没人报名，后来又担心报名的人太多。”工作人员说，他们陆续收到50多份申请简历，通过线上沟通、线下面试，最终筛选出8名志愿者。

张瑾如愿获得了这一机会，解了租房的燃眉之急。

“我喜欢跟老年人打交道。”张瑾说，她远离亲人、远离家乡，在苏州没什么朋友，一直有一种漂泊感，但在老年公寓，她有一种回家的感觉。“我提供的服务其实很简单，就是陪他们跳跳广场舞、做一些益智小游戏、唱唱歌之类的。这里的老人都很友善，他们就像我的爷爷奶奶一样，对我也是一种感情的慰藉。而且，他们学识渊博、兴趣广泛，对生活充满了热爱。将来我老了，希望能像他们一样积极生活。”

在老年公寓，志愿者们参与最多的是陪伴类服务。张瑾说，像跳舞、玩益智类游戏，属于群体陪伴，而有的老人性格内向，对社会有疏离感，不愿参加集体活动，他们便会采用一对一的形式，陪他们聊天、看电视，润物无声地舒缓他们的情绪。

这些陪伴，都计算在志愿服务时长内。每个季度，张瑾的服务时长都超过50个小时。“我父母很支持，他们说，女孩子单身在外，跟老人家住在一起，更有安全感。朋友们也说，这是一种新的人生体验，很有价值。”张瑾开心地说。

积蓄力量

位于苏州市吴江区的江陵

康养中心的老年公寓，目前收住140位活力老人，平均年龄80岁。总经理杨兰兰毕业于长沙民政学院老年服务与管理专业，从业已10年，曾在狮山怡养老年公寓工作多年。她说，狮山怡养老年公寓2015年就开始招募社会志愿者，但当时并没有提供低价房租，志愿者并不固定。

“很多志愿者到养老机构服务，与老人更多只有一面之交，下次志愿服务，又换人了。志愿者与老人的黏性不够，彼此都不太熟悉，老人获得感不强。后来我们逐步有了代际融合的设计，一方面，可以帮助大学生解决租房难问题，另一方面，吸引年轻人走进养老院，让养老院不再暮气沉沉。”

想通过提供志愿服务换取低价房租，是有一定门槛的，比如，年龄在35岁以下、有固定工作或学习单位、在本地没有住房、无不良嗜好、对养老行业有一定的认知。而其中最重要的要求是有责任心和爱心，有亲和力。

江陵康养中心招募了两位志愿者——“90后”的张文雯、“00后”的魏千千。中心给她们一人提供一个房间，生活设施齐全，房租每月300元。

文雯是心理咨询师，可以为老人开展心理咨询。千千在一家单位从事财务工作，喜欢玩摄影、电子产品，年轻活泼，笑容很有感染力，同样受到老人欢迎。

“我们中心原本就有心理辅导，有了文雯，课程质量更高了。”杨兰兰说，有位82岁的老人秋秋，一直与残疾的妹妹相依为命。妹妹突然“走”了，秋秋非常难过，一度抑郁。文雯来了之后，每周为中心的老人上两次心理咨询课、做一些互动游戏。她有意识地关注了秋秋，课上主动与老人互动，老人私下也会找文雯聊天、咨询。

“文雯来了三四个月后，秋秋终于从悲伤中走出来，恢复如常。现在，她是我们‘布艺坊’的大师，熟练操作缝纫机。很多老人家衣服破了，都找她来缝缝补补。”杨兰兰感觉很欣慰，“老人现在饭也吃得下了，觉也睡得着了，我们不再为她的心理问题而担心。”

千千原来并不了解老年公寓，“来之前很忐忑，不知道自己能不能应对。后来发现这里全是活力老人，我很快就适应了。”千千说，她奶奶也70多岁了，以前一直在一起生活，她也习惯跟老人相处。

“工作人员提醒我，要善待每一位老人。但又不能对某个老

人特别好，否则其他老人会吃醋的。”千千笑着说，“这个提醒挺有意思，也很有道理。”

文雯偏向于开启老人的内心，让老人脑子动起来；千千则偏向于带着老人一起活动，让身体动起来。“比如，教老人用智能手机、下五子棋、做一些手工之类的。”千千说，她没有什么特别的技能，以前也没给别人上过什么课，但这里的老人很宽容，即使学得很慢，也不着急、不抱怨，让她慢慢从紧张到从容。“这对我而言，也是一种锻炼。”千千调皮地说：“以前在众人面前说话，我会着急、会口吃。现在不会了。”

千千和文雯，就像两只活泼的小精灵，穿行在老树林中，带来一阵新风。她们一般利用周末时间提供志愿服务，平时上下班，总会热情地与每位遇见的老人打招呼“伯伯好，阿姨好”。老人们则乐呵呵地回应“慢点跑、注意安全”。

“如果可能，我想一直在这里住下去。”千千并没有考虑太多，年轻她10岁的文雯则在考虑：“我还能给老人带来什么？如果以后力量不够了，怎么办？”

各有所得

2000年出生的殷瞳来自江苏南通，目前在苏州医学院读研二，护理专业，也是狮山怡养老年公寓的志愿者之一。

从读本科开始，瞳瞳就积极参加各种社会活动，包括支教、义诊之类的。她认为，她的专业特长，可以为老年公寓提供专业服务。

相比其他志愿者，瞳瞳的专业可以说是“对口”了。“年龄大了以后，肌肉力量会消退，抗阻运动能够帮助老人维持肌肉力量。”瞳瞳说。

为老人服务，瞳瞳是认真的，她特意从学校的体育学院借来人体成分分析仪和几十个重量不等的沙袋。人体成分分析仪因为太重，只能通过货运公司运送；那些沙袋则像蚂蚁搬家一样，分批次拿过来。

“老年公寓提供的福利有吸引力，我的服务项目也很有吸引力。”瞳瞳很自信。她所指的福利，是老年公寓提供的月租只需300元的一室一厅，她跟另一位志愿者同住。

瞳瞳的服务面向老年公寓所有老人，发放宣传单后，报名人数超过40人。“我把他们分成7组，每组每月服务7次，每次二



朱成纲和江陵女子歌咏队的老人们排练唱歌

三十分钟。”

5月15日下午，瞳瞳的服务对象原本有两位，一位阿姨因临时有事，跟瞳瞳“请了假”；87岁的高惠民，来坚持她的第6次下肢抗阻运动——小腿绑上沙袋，或坐或站，一次次抬起、放下。瞳瞳在旁一边用节拍器计时，一边观察老人的反应。

“我们每天都跳广场舞，风雨无阻，雨天就在室内跳。一个团队四五十人，平均年龄超过90岁。”高惠民一边运动，一边略带炫耀地跟记者聊天，“前几天，我还参加了时装秀，走了一回T台。”

“阿姨，你已经微微出汗，等会儿小心着凉……”几组运动后，瞳瞳特意叮嘱高惠民。

研二的瞳瞳时间相对自由，因此，她每周能到老年公寓服务3次，每次7个小时——上午8点到11点，下午1点到5点。“基本要求是每个月15个小时，我的服务时间是远超的。”瞳瞳笑着说，“我做的就是志愿服务。”

父母非常支持瞳瞳的选择，还跟她开玩笑说，等他们老了，就能享受女儿的专业服务了。“我是独生子女，现在老龄化程度越来越高，我们的养老压力非常大。但是，从另一个角度看，学养老专业有更多就业机会。”瞳瞳说，她到老年公寓提供志愿服务，也是在为自己将来的工作做一些铺垫。

锦上添花

5月14日，天气晴好，吴江江陵康养中心内的小公园正式启用。蓝天白云，绿草如茵，微风徐来，72岁的朱成纲，与其他7位更年长的老人，第一次到小公园排练唱歌。

朱成纲是领队，拉手风琴。其他老人各拿歌谱。他们在排练《同一首歌》。有的老人还比较羞涩，朱成纲不停地给她们鼓励。

一遍，两遍……终于，所有的老人都唱出声来。康养中心上空，有了歌声飘扬。

“我们是江陵女子歌咏队……”朱成纲微笑着看着记

者，“现在的流行歌曲我们也会，但我们有我们那个时代的歌。像《团结就是力量》《我们走在大道上》，我们都会唱，经久不衰。”

与7位80多岁的老太太相比，朱成纲还是“小伙子”，也更有活力——不管是江陵女子歌咏队，还是江陵知音乐社，或江陵合唱团，他都是领队。

“喜欢唱歌的老人不多，好不容易凑齐了7个人。我们经常一起唱歌，一起交流。”朱成纲说。他还带着江陵女子歌咏队，参加了几次吴江区的文娱活动，“为别人带来快乐，也算为社会奉献余热。”

83岁的虞雪心，是江陵女子歌咏队的队员之一，她上了几次魏千千的智能手机培训课。“岁数大了，学过就忘。老人没几个会玩智能手机的，千千耐心地教我们，我现在会网上购物了。还有那个心理咨询师文雯，鼓励我们参加活动，延缓阿尔茨海默病。她们小嘴很甜，我们老开心的。”

“但是接触还是少了点，培训的内容还是单调了一点。”虞雪心停顿了一下说，“康养中心的员工，24小时都在岗，我们有事随时可以找他们。志愿者毕竟不是这里的员工，不能随时找他们，我们心里还是有数的。”

的确，志愿者毕竟不是员工，提供的陪伴和服务也有限。江陵康养中心总经理杨兰兰说，志愿者提供的服务，只能是“锦上添花”，而不是“雪中送炭”。“比如心理咨询，我们日常工作也有类似安排。她们提供的服务只是一种增量，由我们统一管理，确保整个服务不会被带偏。而且，她们目前提供的志愿服务，面对的是活力老人而不是失能失智老人，服务与老人形成一种互动，才能收获不同的成就感。”

苏州康养集团营销运营部副总经理余卫星说，除了希望为老人提供更多增量服务，顺便帮少数年轻人解决租房难问题之外，他们还考虑通过这种方式，物色一些“好苗子”到养老机构工作。（据《新华每日电讯》）