

## 1小时聆听计划

### 关爱长者大型公益活动

鲁中晨报社 张店区民政局 张店区养老服务行业协会 联合主办

文/图 记者 张万杰 老年记者团 王玉珍

不论是用餐时间还是康复锻炼,抑或是主题活动,都能看到她们嘻嘻哈哈、亲密无间的样子,让人觉得,她们已相交了大半辈子。然而事实并非如此,在来养老院之前她们并不相识。这段姐妹情,是在短短一年之内迅速建立起来的。11月13日,“1小时聆听计划”志愿者小组走进博爱养护院,聆听养老院这群老姐妹的故事。

# 高高兴兴地玩 开开心心地笑 快快乐乐地活 抱团养老 有故事的她们成“老来伴”



面对志愿者,姚秀兰老人(左)和翟淑萍老人互相打趣,称彼此是“老来伴儿”。



苏继砚老人向志愿者描述自己在演出指挥中受伤,导致胳膊活动受限的经过。

## 六姐妹要做“老来伴儿”

“我们之间不仅仅是左邻右舍,更是形影不离的‘老来伴儿’,每天在一起打麻将、散步、串门唠家常……有这么好的姐妹,我可不想回家住了。”或许是同龄人的缘故,苏继砚回忆起和其他姐妹相处的点点滴滴,感觉很早就认识她们一样,现在在子女们想接她回家住,她可舍不得。

今年88岁的苏继砚是姐妹团中年龄最大的一位,原来是鲁中监狱子弟学校的教师。苏继砚有“自来熟”的“毛病”,和什么样的人都能聊,别人有什么事情她也愿意帮。这一点,志愿者深有体会,不到10分钟工夫,老人已经和志愿者打成一片,把姐妹团其他成员挨着介绍了一遍。

苏继砚的老伴去年患上脑梗,治疗后有些后遗症,医生嘱咐,老人年岁高,不能再感冒或者生病,为了让二老安心养老,孩子为两位老人找到这家医养结合型养老院。

“从进来到现在还真没再犯过病。”这点让苏老特别满意。老伴儿有人照料,她也能腾出时间和别的老人打打麻将、聊聊天。就这样,一张麻将桌上,她认识了和自己年龄差不多、也同样爱打麻将的姚秀兰、王文如、郑兰英等几位老人。

来自周村的姚秀兰排行老二,87岁,同样也是来这里调养身体的。姚老话不多,却和同屋的翟淑萍很聊得来。

姚老说,年龄大了,身体机能也有所下降,时不时地会有一些事情需要别人帮助。身体不舒服,养老院护理员帮忙解决;如果遇到端茶递水之类的小事,她们自己屋里人就帮忙解决了。

姚秀兰说,她和翟淑萍也时常斗嘴,斗着斗着就被自己的话给逗乐了,相视一笑后,矛盾也化解了。

翟淑萍年龄最小,她对另外几位有文化的姐姐很是羡慕,逢人就说:“我就是农民,我们这里有上过大学的,有文化。”这个时候,其他几位姐妹会“怼”她,“儿女们有钱的出钱,有力的出力,教出这么优秀的儿女,就是这辈子最大的福气。”翟淑萍就哈哈一笑,不再说话。她所说的文化人是指排行老五的王文如,之前做规划设计工作,她来这里最久,差不多快两年了。姐妹团中的郑兰英和郑宜爱都是481厂(淄博蓄电池厂)的退休职工。郑兰英今年86岁,在姐妹团中排行老三。郑老的孙子在美国,儿媳去年去了美国照顾重孙,郑老不愿和保姆住,干脆搬到养老院了。

对这些姐妹们而言,分享,是每日的主题。她们分享的,或是可口的水果,或是鲜美的菜品,或是子女温馨的故事……在一起,似乎总有聊不尽的话题。

## 受伤落下后遗症 “大姐大”依然笑对生活

苏继砚是姐妹团中的“大姐大”,不光是因为她的年龄。

苏老喜欢热闹,每次志愿者来,她总是表现得特别踊跃。单位有演出,她主动担任指挥,号召姐妹们来上一曲,是姐妹团中的开心果。

聆听中,志愿者们了解到,苏老不仅热爱书法、音乐,还是一位指挥家。

有一次志愿者来养老院演出,苏老在台下听得入了迷,情不自禁地站起来指挥,结果一曲下来,才发现胳膊疼得厉害,从那时起就落下了后遗症,现在抬胳膊没以前那么利索了,但这丝毫不影响她对音乐的热爱。

正巧有一名志愿者带着口琴,口琴一响,苏老两臂一张,铿锵有力地指挥起来,那范儿一点也不输年轻人,现场姐妹团也跟着指挥唱起了《歌唱祖国》。冬日的阳光透过窗户照进来,这一幕格外温馨。

热情的老人们还邀志愿者到她们房间看看。志愿者们来到苏老的房间,苏老的先生非常高兴。房间的书桌上摆着“文明家庭”奖章,落款是“山东省鲁中监狱”。靠桌子的左边放着一架电子琴,架子上摆满了歌单。苏老拿出她以前指挥合唱的留影给我们看,还给我们讲述了她在省里获奖的事。而苏老的先生因为手指不灵活,不能给志愿者弹奏一曲,突然间伤心难过起来。这不仅让志愿者们感叹古稀老者与音乐之间的情缘——有些故事也许是文字

难以表达的。

## 说起当下,她们很知足

“现在还有人仍然觉得住养老院丢人,会被人看不起,不愿意离开家,不愿意远离儿孙,甚至担心去了养老院以后就再也不能回来了,这是部分老年人及其子女的旧观念。”聊到当下,姐妹团的老人表示十分满足。

郑老深有体会地说,自己以前对养老院也有偏见,但住进来才发现,既给儿女减轻了负担,在养老院有了自己的生活,是件两全其美的事。

“以前在家和保姆住,孩子们几个月才来一次,现在住进养老院,孩子们几乎每个星期都来看望。他们不来,其他姐妹的孩子会来,大家在一起就像一家人一样。”

老人称,赶上了好时代,衣食无忧还享受着医疗保险,每月还能享受政府发放的养老金和高龄补贴,比起以前,那真是天壤之别,还有什么理由抱怨呢。

“高高兴兴地玩,开开心心地笑,快快乐乐地活。”这句话成为住在养老院这群老姐妹的人生箴言。

在人生岁月中,每位老人都经历过很多。“1小时聆听计划”见证过战争年代的战斗英雄,但更多的如这群老人一样,一生在平凡岗位上默默奉献,到年老的时候,他们选择豁达面对一切,他们的故事同样值得倾听。

## 努力去想 “老”的好处

聆听志愿者 李桂岚  
借鲁中晨报组织的“1小时聆听”活动,我认识了六位平均年龄在85岁的高龄长者,通过1小时聆听,我学到了很多。

当她们报出实际年龄时,我十分诧异,无论从精神状态,还是穿着打扮、言谈举止方面,我猜测她们最多也就70来岁。再继续深入了解,就更震惊了——88岁高龄,说起自己挚爱的事业,依然激情满满。

老人们口齿清晰、谈吐自如,那种状态,让我这位刚迈入知天命之年的老人自惭形秽。老人们也都很健谈,一位在化工厂工作过的老人说起当年的工作,艰苦环境一句也没提,说的都是美好的一面。

我身边一些老人总觉得老了格外孤单,好不容易有了钱,自己却已没了太多的精力;生活上有很多经验,却没有地方发挥;许多问题知道了答案,却没有人问;有了智慧,却发挥不了作用。

这群豁达开朗的老姐妹给了我另一个答案,那就是努力去想“老”的好处,老了依然可以做很多事,豁达面对一切,晚年生活一定也是豁然开朗。



扫描二维码,观看现场视频。



## 挂失声明

★ 王翀(身份证号:210112198308010237)丢失山东悦千城商业发展有限公司装修押金收款收据,票号:1014294,金额:5000元,声明作废。

★ 孙芳丢失身份证,号码:370303197911061041,声明作废。

★ 冯炜丢失淄博南龙商业管理有限公司开具的收款收据,号码:0043806,金额:20000元,声明作废。

温馨提示:公告挂失办理点由中润大道60号鲁中晨报发行公司(时代名都南门对面)搬迁至柳泉路280号晨报大厦东办公楼101室