



老有所为 ▶ 畅享愉悦时光

如今,在物质生活不断丰富的时候,老年人越来越注重文化生活的品质。在发展兴趣爱好的过程中,老年人休闲锻炼、愉悦身心,保持着积极的精神追求。

在北京市西城区大栅栏街道养老助残服务中心大厅,高低起伏、激扬清越的歌声吸引众多路过的人驻足聆听,几位老人正在练习美声唱法。

学唱歌的李阿姨笑眯眯地说,她退休后来养老驿站参加活动。“能发展兴趣爱好,还能交朋友,心情好!”她的这番话引起了在座其他老人的共鸣。

据了解,大栅栏街道下辖9个社区,在册老人将近1.6万。街道社区组建了歌唱组、口琴组、裁缝组、读书组、绿植组后,老人们踊跃报名参加,各项活动开展得有声有色。

大栅栏这些“闲不住”的大爷大妈,是中国老年人渴求高质量精神文化生活的一个缩影。

身心健康 ▶ 尽享晚年幸福

无论是发展文艺爱好,还是休闲锻炼或旅游,对于众多老年人而言,要提升晚年生活的幸福感,最核心的还是保持身心健康。

“我国老年人数量大,随着生活水平的提高,他们越来越重视学习健康知识。”作为贵州省老科技工作者协会副会长、中国老科技工作者协会科普讲师团成员,刘康一直热心于科普。至今,他仍记得第一次给老年人做科普讲座的场景:屋子里坐得满满当当,互动环节提问不断,甚至中途休息时,他都被围着问问题……这让他意识到,老年人对健康科普的需求十分强烈。

贵州省科协党组书记张美圣说,许多老年人的健康观念仍存在误区,需要医学专家和科普工作者一起,帮助他们提升健康素养。“我们针对常见用药误区、健康管理方法等方面,组织医学专家、医务工作者,举办各种形式的科普活动。”

“科普应该准确、可靠、便利、易懂,要学会把专业的医学知识转化成通俗易懂的表述。”刘康认为,开展健康科普,能帮助老年人树立正确的健康观念,掌握健康知识,从而养成良好的生活习惯。

健康的身体加上良好的心态,才能成就幸福的晚年生活。现实生活中,身体机能减退、退休后社会角色转变、家庭空巢化等一系列因素易使老年人产生焦虑、孤独等不良情绪甚至严重的心理问题,导致生活质量下降、主观幸福感和自我价值感降低。

“精神慰藉是解决老年人心理问题的重要途径。”首都医科大学护理学院教授刘均娥说,走入老人内心、解决老人心理问题,是社区养老服务的重要板块。

然而,在老年人口基数较大的社区,街道和社区工作人员承担着多项管理与服务工作,难以较好地督导相关精神慰藉服务开展。如何整合资源以解决这个问题?

在北京奥运村街道开展的一个服务项目中,刘均娥做了这样的尝试:组织社会参与意愿较高的低龄活力老人组建志愿团队,引导低龄老人为高龄老人服务,以“邻里互助养老”等主动服务形式,有计划、有针对性地面向老年

文环印象最深的是参加慰问演出活动,“我们在这个年龄还能对社会有所贡献,感觉很欣慰!”

对于那些平时忙于家务事的老年人来说,参加文艺活动,相当于享受一段愉悦身心的悠闲时光。“穿上演出服、化上淡妆,儿女都夸婆婆老妈‘俊’。亲戚朋友在电视上看见老人,也会打电话送来祝福和关心。”乐友合唱团团长韩黎明介绍,去外地比赛还能顺便游览风景,“旅途中,大家开心地拍照留念,哪像六七十岁的人?”

南开大学老龄发展战略研究中心主任原新认为,老年人的精神文化需求虽然存在城乡、年龄、健康水平、生活方式、受教育程度等差异,但整体上较以往有大幅增长。“特别是60—65岁的城市老人,身体比较健康,物质条件较为富裕,追求高质量精神文化生活的意愿特别强烈。”

人群体开展精神慰藉志愿服务。

老年瑜伽、金婚老人婚纱照拍摄、“老龄人谈老龄事”讲座、“老年人常见心理问题和沟通技巧”线下交流会……在一系列精神慰藉活动中,老年人产生共鸣、敞开心扉,分享自己的生活经验和困惑,负面情绪得到了疏导和释放。

除了在邻里互助中传递温暖、获得精神慰藉之外,对于因心理因素导致明显身心不适的老年人而言,专业心理咨询服务的介入则能进一步为他们筑起一道心理健康防线。

孙奶奶今年65岁,已经在江苏太仓市娄东街道景瑞社区日间照料中心接受了长达一年的服务。一年多以前,孙奶奶跟随儿子来到太仓定居。人生地不熟,儿子平时工作又忙,孙奶奶感到很孤单。

“人到新环境难免出现不适应,这需要积极面对,寻求专业帮助。”社工韩佳丽说,她邀请孙奶奶参与“心理健康进社区——关爱中老年人心理健康”系列活动,为她在心理咨询师团队的心灵聊天室领了号。

在日间照料中心,老年互助小组的会员带着她熟悉周边环境。通过参与老年人心理讲座,她逐渐正视自己的精神需求。参与支持小组,接受心理关怀服务,让她越来越愿意与人交流……孙奶奶慢慢敞开心扉,告诉社工她喜欢音乐,可是缺少展示平台和伙伴。

韩佳丽将孙奶奶的话记在心里,尽可能创造机会帮助她。慢班、中阮班、歌咏小组开始有了孙奶奶的身影,在伙伴们的鼓励下,她还当选了歌咏小组组长,性格变开朗了。

韩佳丽说,“每个老年人的情况、需求不一样,我们需要多了解、多留心,为他们量身定制服务方案,让他们老有所乐、老有所为。”



编者按

“十四五”时期是我国积极应对人口老龄化的关键“窗口期”。据预测,“十四五”期间,全国老年人口将突破3亿,我国社会将从轻度老龄化迈入中度老龄化。

随着物质条件的不断改善,在老有所养的基础上,老年群体对于丰富的精神文化生活有了更高需求;在文艺活动中绽放夕阳风采,在交往互动、老有所为中增进身心健康,通过便利的数字化手段更好地实现老有所学,期待更多能够引发心理共鸣的老年题材佳作……对于老龄化步伐日渐加快的中国而言,新时代的老年人在精神文化生活方面有哪些新追求?如何加强对老年群体的关爱,进一步提升他们的身心健康水平?提升老年人的精神文化生活品质,帮助他们融入互联时代,化解精神空巢现象,我们还能做些什么?



互联时代 ▶ 乐享云端生活

身处互联时代,为老年人提供更多品质的精神文化生活,更加精准贴心地服务老年群体,进一步提升他们的生活质量和幸福指数,离不开与时俱进的创新思维与数字化载体。

“老年人的学习就是唱歌跳舞,停一下没关系。”“在线学网课太时髦了,老年人学不会的。”这些看法源自对老年教育非应试导向的认知和对老年群体的刻板印象。事实上,在今年新冠肺炎疫情发生后全国2.7亿老年群体的居家学习需求更加刚性。

2月3日,国家开放大学老年大学发出了“乐学防疫”联合行动的倡议,随即在其官方网站开通“乐学防疫”公益课堂。基于自有的9大类、20万分钟的老年教育数字化学习资源,面向社会提供包括健康防疫、书法绘画、生活休闲、公民素养、文化体育、隔代教育、投资理财、文学历史、技能学习等录播课程。而参与联合行动的各省老年开放大学也陆续开放了自有的学习平台,积极服务当地的老年学习者。目前,已经汇聚课程4.1万门,开放电子书数万册,各学习平台总访问量达到900万人次。

直播课程是线上学习的形式之一,也是线上录播课程的进一步延伸。在效果上,直播课程更有临场感和互动性,老年学员通过实时观看和问答,增加了参与感与信任感。疫情防控背景下,在线教育可算是最适合老年群体的学习方式。

10月22日一大早,75岁的张新涛拿起手机进入河南省老干部大学微信公众号“云课堂”,“前天直播时没空来看,这不,随时都能回看。”

张新涛是一名摄影爱好者,从河南省直某事业单位退休后,他就背起相机,和老年大学的学员们一起在学校学习理论知识、到外地参加摄影采风活动。“老年大学推出‘云课堂’后,就连平时出门买菜,我都能利用途中的零碎时间看老师讲课。”张新涛说。

目前,全国许多地方都在积极

搭建远程教育平台,并开设手机APP使用等实用课程,帮助老年人更好地融入智能时代的学习生活。比如,随着近日湖北省武汉市硚口区“桑榆云桥”信息化服务平台上线,每晚哄着孙子睡觉后,64岁的周学著就会掏出手机,点开页面学习老年大学课程。

“以前要到老年大学上课,必须要到现场去,现在年纪大了,身体不好,家里琐事又多,出行一次不方便。”周学著说,随着“桑榆云桥”信息化平台上线运行,硚口区老人们有了自己的“云端”课堂,他从此也免了搭车前往校区的颠簸之苦。

打开“桑榆云桥”微信公众号后,可以看到里面为老年人提供了大量便利的信息服务。其中,“老年教育”板块是该平台的“人气”板块,直接链接了省老年大学、市电大、市老年大学的特色课程,可以为老年人提供医疗科普、文化艺术等数十类在线教育课程。“现在随时随地可以在手机上学习自己感兴趣的课程,一键操作,非常方便。”周学著高兴地说。

“我们希望为全区老年人和老年工作者打造一个智慧化交流平台,让老年人老有所学、老有所乐。”据硚口区委老干部局相关负责人介绍,硚口区的老年群体中有很多人渴望了解新事物和社会变化,但难以熟练掌握上网技能。为了解决这个问题,该区率先试点,针对老年人需求和使用习惯,将老年人常用的各种服务信息、学习资源集成到一个公众号内,受到老年人的欢迎。

近日,在国家开放大学举办的2020年“乐学敬老”联合行动启动仪式上,全国老龄办党组成员、中国老龄协会副会长吴玉韶指出,新时代的养老将由生存必需型向享受型、发展型、参与型转变,学习将是未来最好的养老。他认为,大力发展老年教育是全面建成小康社会、积极应对人口老龄化、大力发展老龄事业、提高老年人生命生活质量的必然要求。

老年题材 ▶ 绽放精彩荧屏

通过在老年大学上课、参加社区活动、上网“冲浪”等方式丰富精神文化生活,充实闲暇时间,提升晚年生活质量,已成为中国老年人文化养老的大趋势,但以传统荧屏为主的媒介依然是老年人休闲娱乐的重要选项之一。

近年来,以荧幕为媒介,电视剧和综艺节目也不断在老年题材内容上进行深度挖掘,推出了不少优质作品。比如关注代际沟通的《亲爱的她们》、反映养老问题的《都挺好》等电视剧,引发关于陪伴老人的思考。此外,面向老年群体的《乐龄唱响·全国老年合唱大赛》、关注阿尔茨海默病患者群体的《忘不了餐厅》等综艺节目,反映了老年人昂扬向上的生活态度。据悉,《乐龄唱响·全国老年合唱大赛》的相关内容已在全网获得1.3亿余次点击量,节目总导演黄薇认为,老年人对于精神文化产品有迫切需求,需要为他们打造专属的艺术舞台,用歌声唱出美好的夕阳年华。

针对老年群体心理需求的社会调查显示,与刻板的想象不同,老年群体最向往的是积极融入社会、多做点事、发挥余热彰显自身价值等。因此,对于影视创作者而言,观照这一现实议题、满足老年群体的观看需求,是现实观照也是时代命题。

近年来,不少影视创作者也在努力跳脱出当下对于老年群体的脸谱化建构,深入他们的真实生活、感受他们的内心世界,回应他们的多元需求,勾勒晚年生活中积极而美好的一面,向社会上的老年群体传递出积极向上的生活态度。当然,能否打造出一部优质的老年题材影视作品,在很大程度上取决于其主旨立意是否深远、能否与现实生活达成共振。例如,《嘿,老头!》不回避老年生活的各种琐事,现实感扑面而来,引发了社会的关注;《老闺蜜》从女性的视角出发,呈现了老年生活的多姿多彩和丰富可能;《幸福院》则展现出老人们寻觅自身幸福的能动性和自主性,打破了大众对于老年群体的刻板成见。事实证明,老年题材虽然以展现老年生活为主,但只要创作者找到了合适的表达方式,这些作品也能够走入大众视野、引发全社会的共鸣。

相对于电视荧幕上老年题材佳作逐渐增多,电影银幕上,老年群体的观影选择仍比较匮乏,老年人走进电影院院的意愿不高。

“老年人爱看电影,想看电影,可是现在真正为老年人拍的电影还是不够。”今年82岁的传记片导演丁荫楠,曾执导过《孙中山》《周恩来》等多部电影。他认为,当下的电影市场,创作者大多是年轻人,应该给老年人相应的文化空间。一方面,以考虑给老年人提供优惠票价,或者举行老年放映专场;另一方面,影片内容要实现多样化,吸引老年人走进电影院,“除了历史类电影,希望有更多反映青年人和老年人关系的影片,以及描写老年人年轻时生活的题材,激发他们的共鸣。”

(本版编辑综合)

文化 伴夕阳 精神 不空巢

