

守护“银发族” 点亮“夕阳红”

编者按

2024年被称为“银发经济”元年。国务院办公厅1月印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》，从四个方面提出了26项举措力促银发经济发展。全国老龄工作委员会也于日前发布《关于深入开展新时代“银龄行动”的指导意见》，促进老年人社会参与，积极引导老年人为经济社会发展作贡献。让老年人老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐，既关乎民生需求又孕育发展机遇。

我国60周岁及以上人口近3亿。近年来，各地推出一系列举措，完善居家社区机构养老服务场景，建设长者饭堂，开展家庭适老化改造，培养养老专业人才，提升养老服务质量……以解决好困扰老人的“小问题”做好积极应对老龄化的“大文章”。

世事皆可缓，唯爱不宜迟。新形势下，老年人的需求结构已从生存型向发展型转变。他们需要多层次、多样化的产品和服务，这是新挑战、新命题，也是推动社会和谐发展的新机遇、新领域。在重阳节即将到来之际，本期话题就从哪些方面下手打磨细节以增进老年人福祉、提升经济社会发展活力展开探讨。

志愿服务

老有所为 献智出力

◎ 郑千山

全国老龄工作委员会近期颁布《关于深入开展新时代“银龄行动”的指导意见》指出，“银龄行动”是一项以老年人为核心力量，遵循自愿参与、量力而行原则的志愿服务活动，旨在通过智力援助、基层治理参与及社会服务等形式，为经济社会发展贡献力量。

此前，中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于健全新时代志愿服务体系的意见》提出：“发挥先进模范、乡土（返乡）人才、‘五老’人员、新经济新业态从业人员、群众性活动骨干等作用，支持组建群众身边的志愿服务队。”

我们要发挥老年人的独特优势和重要作用，使其在广阔舞台上老有所为、发光发热。通过鼓励引导他们参与社会活动，找到归属感、幸福感和成就感，更以自己的方式，继续为社会贡献着光和热。比如，安徽省蒙城县利用村（社区）党群服务中心等场所，建立“五老工作室”，通过耐心与群众谈心、贴心化解邻里之间“积怨”，推动基层各类矛盾纠纷尤其是涉及未成年人权益保护方面的矛盾纠纷及时化解。同时大力弘扬社会主义核心价值观，帮助青少年系好人生第一粒“扣子”。

许多老年人通过接受新事物，维系与社会的“联结感”，不仅让老年人的生活更加丰富多彩，也为社会注入了新的活力。鼓励引导老年人参加力所能及的志愿服务，也是为老人们提供了学习和展示的平台。比如“五老”来到家旁边的新时代文明实践中心，参与志愿服务，在这里，他们可以继续学习新知，与时代同步，也可以继续发挥自己的智慧和能量。基层社区可以组织动员辖区“五老”来到青少年中，讲好党的故事、革命的故事、根据地的故事、英雄和烈士的故事等，进一步增强青少年爱国主义情怀。老人们为了做好宣讲、帮学，自己也要不断学习，了解时事信息，让自己的思想永远年轻、充满活力。可以探索“低龄乐奉献、高龄享服务”的银龄志愿助老服务模式。年纪相对小一点、行动能力强的老人也可以组建银龄志愿服务小分队，看望空巢老人，开展“以老助老”行动，成为社区助老服务的宝贵财富。

这些探索和实践，不仅为老年人提供了更加多元化、个性化的服务，也为低龄老人提供了实现自我价值的平台。当然，相关单位和部门也要完善相关制度，以合理的激励机制激发低龄老人的服务热情。

数字生活

维护网络安全 为老年人筑牢防护墙

◎ 张晓辉

日前，有媒体报道，一派出所接到银行工作人员报警，称一客户想向陌生账户转账，可能遭遇电信网络诈骗。民警赶到银行，耐心向60岁的王女士分析套路拆解骗局，却被其QQ好友列表震惊了——不常闲聊的王女士，QQ好友仅5个，除了1个是亲戚，其余4个都是骗子。

老年人正逐渐成为网络世界中的重要参与者。然而，由于对网络环境和数字技术的不熟悉，老年群体常常成为网络诈骗和不良信息的目标，不仅侵害了他们的权益，也给网络安全带来威胁。因此，社会各界应共同努力，提高老年人的网络素养，保护他们的网络安全。

微短剧作为一种新兴的网络文化产品，虽然为老年人提供了娱乐和消遣，但其中存在的问题也不容忽视。在数字化时代，微短剧的快节奏和紧凑的剧情确实能够吸引老年观众，但一些剧集存在诱导消费、内容低俗等问题，对老年观众的权益构成威胁。

关爱和教育老年人，为老年人构建一个更加友好和安全的网络空间，让他们安全、健康地享受网络生活，是我们每个人的责任。同时，我们也要认识到，提高老年人的网络素养不是一夕之功，要帮助他们更好地适应数字化生活，需要多方面携手，持续不断努力。

家庭成员的帮助可以大大降低老年人遭遇网络诈骗的风险。年轻人可以多花点时间陪伴老人，教他们智能手机的基本操作、如何安全上网、如何识别网络诈骗并保护个人隐私。在这个过程中，耐心至关重要，要给予老年人足够的时间来适应。

政府和社区可以组织专门针对老年人的信息技术培训课程，邀请专业人士授课，帮助老年人建立对数字技术的基本认识，并掌握一些实用技能。社区可以组织社交活动，不仅让“老伙伴”们交流技能，还要拓展老年人的社交圈层，增加他们与年轻人的交流机会，促进信息共享和传播。现在很多地方都有新时代文明实践中心，可以组织志愿者以现身说法、案例分享等方式，引导老年人转变思想观念，认识到数字技术的重要性和必要性，增强他们的自信心和成就感。

科技公司要关注老年人市场，研发更适合该年龄段使用的产品，如设计更易操作的应用程序界面，推出易于使用的紧急呼叫装置等。

网络平台和监管部门也应加强审核和监管，为老年人提供一个安全、健康的网络环境。网络平台应承担起社会责任，推出更多适老化的功能和服务，如可以通过设置消费限额、推出防沉迷提醒等方式，帮助老年人建立健康的上网习惯。监管部门要出台相应政策规范智能设备和服务，打击诱导消费和侵权行为，确保个人信息安全不被泄露，保障老年人的合法权益。

最重要的是，老年人自身要提高警惕，遇到不明链接、要求转账汇款的情况时，要多留心眼，及时与家人沟通或向相关部门求助。同时，老年人也应主动学习新知识、新技能，提高自己的数字素养，以更好地适应数字化生活。

技能培训

加大人才培养力度，让“夕阳”更美丽

◎ 潘铎印

据媒体报道，一段时间以来，辽宁、山东等地采取相关举措，加大对银发技能人才的支持力度。人力资源和社会保障部此前也发布通知，要求加大银发经济技术技能人才培养力度，将银发经济领域重点企业纳入用工服务保障范围，助力稳定和扩大就业。

大力发展银发经济，技术技能人才是关键所在。数据显示，截至去年底，我国60岁及以上人口已达2.97亿人，银发经济技术技能人才需求剧增。然而，这方面的人才培养和供给还存在不足，不仅影响了银发经济的健康发展，也制约了老年人群体生活质量的提升。

培养更多银发经济人才以助力“夕阳红”。加大培养力度，加快构建一支规模适度、结构合理、德技兼备的银发经济技术技能人才队伍，为推动银发经济健康发展提供人才保障。完善银发经济人才培养模式，以技工院校为载体，畅通银发经济技术技能人才培养渠道，通过专业设置、产教融合、校企合作等方式，充分发挥技工院校的人才培养优势，培养更多专业技能人才。以市场需求为导向，加大紧缺人才培养力度，不断调整完善职业技能培训目录，面向养老护理、健康照护、医疗服务、心理健康等紧缺人才领域，积极推广订单、定向、定岗式培训，大力开展技能培训，增强从业者能力，多措并举提高人才和岗位的匹配度。以技能大赛为抓手，开展养老护理职业技能竞赛，提升技能人才服务质效。

完善银发经济人才培养政策机制，为人才培养提供制度保障。完善人才相关政策措施，保障劳动者权益，加强银发经济用工保障能力建设，落实相关企业吸纳就业政策，营造浓厚的人才培养和关爱氛围。强化激励机制，推行社会化职业技能等级认定，提升银发经济领域从业人员的获得感和满意度。提升薪酬待遇，激励养老护理人才投身其中，依法保障劳动者劳动报酬、休息休假、保险福利等权益，营造拴心留人的环境条件，让银发经济技术技能人才供得上、干得好、留得住。

发展银发经济，事关亿万百姓和家庭。大力支持银发经济健康发展，加强人才培养和供给，推动银发经济的繁荣与发展，让老年人共享发展成果、尽享幸福晚年。

运动健身

运动场馆 从“拒老”走向“适老”

◎ 王琦

近年来，随着生活水平的提升和健康意识的加强，越来越多的人开始注重运动锻炼，其中不乏银发一族。老年人参与体育活动的热情高涨，本是社会进步、健康观念普及的喜人现象。然而，最近一些运动场馆对老年人设置的年龄限制，却给这股健康潮流泼了一盆冷水。

不久前，有媒体记者调查了多家健身房、游泳馆、体育馆等场馆，逐一查询入场须知并致电核实，许多场馆尤其是游泳场馆对老年人设置了门槛，一般要求65周岁以上老年人携带医院体检证明，并签署免责声明，在家属陪同下才可进馆。乒乓球、羽毛球等场馆并无明确年龄限制，但是其中一家体育中心工作人员透露，“老年人来办卡，如果身体状况实在不好的我们一般会劝返。”

运动场馆对老年人设置年龄限制，不仅剥夺了老年人参与体育运动的权利，也在一定程度上挫伤了他们追求健康生活的积极性。

运动场馆对老年人设限，其背后的原因不外乎两点：一是担心老年人身体状况较差，容易发生意外，从而增加场馆的安全风险和经济负担；二是认为老年人运动能力有限，可能影响场馆的运营效率和盈利能力。然而，这些担忧并不能成为拒绝老年人入场的正当理由。

首先，从法律层面看，老年人享有与其他年龄段人群同等的运动权利。《中华人民共和国体育法》明确规定，国家和社会应当尊重、保障老年人参与体育活动的权益。运动场馆作为提供体育服务的公共场所，理应秉承公平、公正的原则，对所有年龄段的人群开放。

其次，从健康角度看，适当的运动对老年人的身心健康大有裨益。科学研究已经证实，规律的运动可以有效预防和改善多种慢性疾病，提高老年人的生活质量和预期寿命。因此，运动场馆应该成为推动老年人健康运动的重要力量，而不是设置障碍。

如何让运动场馆从“拒老”走向“适老”呢？首先，运动场馆需要在硬件设施上进行适老化改造。例如，增加防滑设施、设置安全扶手、提供舒适的休息区域等，以确保老年人在运动过程中的安全性和舒适性。此外，还可以针对老年人的运动特点和需求，开发适合他们的运动项目和课程。

其次，在软件服务上，运动场馆也应注重老年人的体验和感受。比如，提供专业的运动指导，帮助老年人科学、安全地进行运动；设立老年人专属的服务窗口和通道，为他们提供便捷、高效的服务；定期组织健康讲座和交流活动，增进老年人对运动健康知识了解。

此外，政府和社会各界也应积极参与到运动场馆适老化中来。政府可以通过政策引导和财政支持，鼓励运动场馆进行适老化改造和服务创新。社会各界则可以通过捐赠、志愿服务等方式，为老年人提供更多的运动机会和资源。

在这个全民健身的时代背景下，老年人的体育运动需求不应该被忽视和边缘化。运动场馆作为提供体育服务的重要载体，更应该摒弃“拒老”思维，转向“适老”服务。通过创新服务模式 and 提升服务质量，为老年人打造一个安全、舒适、便利的运动环境，运动场馆不仅能够赢得老年人的青睐和信任，也能够在激烈的市场竞争中脱颖而出，实现社会效益和经济效益的双赢。

旅游出行

适老化改造 让老人出游更便捷

◎ 周荣光

几天前和几位老年朋友去一个包含博物馆的景点游玩，赏传奇历史和静谧风景，游博物馆看文物。看到是几位老人结伙游览，碰到的景区工作人员都十分热情，在几处高台阶前都主动搀扶，照顾有加，大家都兴致很高。不过，到博物馆里参观时，由于展示文物旁的说明书字迹较小，加之游客很多、光线较差，我们难以到玻璃柜近前观看，结果看不清……

从博物馆出来，既为景区里建设了不少适老化设施而高兴，又为在博物馆里的遭遇而感到遗憾，由此想到旅游适老化建设，既要抓普及也要抓细节。细节决定成败，细微处的适老化不应小觑。

随着老龄化社会的发展，老年旅游也越发火热。在机场航站楼、高铁站等交通枢纽，到处可见出游的银发族群体。据中国老龄产业协会研究预测，到2040年，老年旅游市场将占到全国旅游市场的50%左右，“银发旅游”已成为不可忽视的旅游客源。紧抓“银发旅游”兴起这个发展机遇，高质量推动“银发旅游”发展，既能激活和发展老龄社会消费新动能，也有助于践行积极老龄观、健康老龄化理念。适应老年群体的各项需求，切实加强旅游过程中的适老化建设，为老年人提供更细致、更精准、更到位的服务，让爱好旅游的银发族享受美好的旅游生活，也是我们老年旅游群体的出游需求和心愿。

目前，各地景区对适老化建设越来越重视，注意修建适老化设施，设计旅游活动的适老化特色。但适老化不仅要有设施，还要瞄准老年游客的实际需要，多在细微处做文章。譬如，针对老年人视力减弱的特点，各类信息标识的文字应尽量采用大号字；考虑老年人容易疲劳的特点，多在景区内设立小憩休息的设施，多一些可以休息的区域；针对老年人腿脚不太方便的特点，在修建游览步道时要尽量平整宽敞，尽可能减缓坡度等；在景区区域划分上，可以开辟专门针对老人的游览区；针对老人爱问、喜静、更注重景区历史文化内涵的特点，多设计以休息休闲、修身养性、养生养心为主的景区活动，如地方戏演出、历史溯源、书画、健身、国学讲座等。另外，还要特别注重老年旅游服务的便利性和安全性，提供老年友好型餐饮产品和服务、游览服务、住宿产品、健康服务、急救服务、取暖服务等。

另外，鉴于组织老年游客出行安全风险较高的现实，旅行社、景区都应结合老年人特点，针对吃住行游购娱实际需要做出具体规定，以消除隐患。要对那些不具备保证老年人安全出行能力的旅游公司加强管理和限制，为老年游客安全健康出行拴好保险绳。

“银发旅游”做得好，贵在细致精准。摸准老年人的脉，在细微处满足老年人的需求，多创新开发适应老年人兴趣爱好的文旅产品，将进一步丰富旅游市场的业态，让老人也有“诗和远方”。