



# 好奇? 躺平? 提前规划? 95后记者体验“养老一日”

本报记者 乐美真

7月9日,本报发出《随本报记者体验一日“青年养老”》的预告,引发大量读者关注,不少人希望看到翔实的图文实录报道。

10日一早,在炎炎夏日的蝉鸣声中,记者赶到杭州市第二社会福利院(以下简称市二福院),在这里开启“青年养老”体验活动。简单来说,就是与入住老人一起感受“退休生活”。



只见一行人拘谨片刻,一位年轻小姑娘便拿起乐器轻轻弹奏,一旁同伴和着旋律轻轻哼唱,在夏日清风里大家吃着西瓜听着歌,聊聊最近的生活琐事。

“这次活动的目的之一,就是

是让年轻人体验养老生活的‘松弛感’。”市二福院工作人员说。

有规律但枯燥、孤独,这是26岁何姑娘此前认为的养老院生活。体验结果,与想象中不太一样。

比如,老人们日常活动很多,唱歌、绘画、下棋、喝茶,还有时下流行的牌类游戏,他们也会玩。

“刚才经过书法室,有位老爷爷一直在练习写字,我们过去请教时,一笔一划教得很是认真,还和我们打趣说写毛笔字不用‘卷’。”何女士说。

37岁的吴女士是体验者中年龄最大的,她也是第一次进到养老院。

“家里有老人患有阿尔茨海默病,年纪越大忘记的事情越多,我想来看看这里养老生活是什么样的。”吴女士说,可能只有切身感受后才会有“未老先谋”的决心。

## “青年养老”是寻找自我的过程

此次,市二福院首次推出“青年养老”体验活动,引来讨论无数。

“现在年轻人身心压力比较大,希望以轻松悠闲的氛围,让他们享受短暂的慢生活。”市二福院相关负责人认为,此举谈不上是年轻人要“躺平”,更像是一种寻找自我调节和释放的方式。

和奶奶们学打太极,年轻人一招一式学得有模有样;几个学生围成圈,看着爷爷抓起娃娃机里最可爱的那一个;还有和老人下棋,合唱歌曲……上午时间过得飞快,18岁的陈昕玥和同伴们意犹未尽。

“我以后可能会想去山里或田园里生活养老。”“我想和几个姐妹们一起养老,住在一间大房子里。”“我好像不害怕变老,更多想的是如何好好地老去。”几位学生体验者开始畅想起未来的养老生活,看似天马行空却又规划渐显。

“以前很少想象自己老去以后的生活是什么样,但今天体验下来还是有些感触。”陈昕玥说,如今的养老院更像是放松身心的一处空间,在不需要他人照顾的情况下,大家努力去寻找回归自然、追求内心平静的生活方式。她也透露,以后有到养老院做志愿者的计划,听老一辈讲故事,也是学习人生经验的过程。

作为一名95后记者,我对这项活动的直观感受莫过于:快节奏的城市生活下,卷不赢又躺不平的状态,让不少年轻群体冒出“逃离”的念头,一日“青年养老”体验或许是紧张生活中探索而来的平衡点,它既是一种新的生活方式,也是发出自我调节与解压的积极信号。毕竟,生活总要多点尝试,何乐而不为。

## 双向奔赴的欢喜

本报评论员 乐美真 陶悦清

7月5日,杭州市第二社会福利院发出邀请:邀请年轻人花一天时间、提前数十年与入住老人一起感受“退休生活”。消息一经公布,名额秒空。最终,15位年轻人“抢”到了为数不多的体验名额。

这届年轻人为啥在上班和上学之间选择“养老”?伴随着数字化社会的到来,各类智能设备的“推波助澜”,工作时长无限延展。置身无处可藏的数字社会,慢节奏的养老院,无疑成为年轻人梦想中的“桃花源”。人类学家项飙曾提出“消失的附近”这一概念,随着互联网的发展,人们不再对身边的人或物有所关注,从而真实世界里获得的支撑也越来越少。

走进养老院的年轻人会沦为“躺平青年”吗?实际上,“养老院青年”利用这段时间,或体验慢生活、或志愿服务老人、或进行自我提升,以获得短暂的喘息、放松和休整。姿势上看似“躺平”了,实际却是对自我生活的精准把控。慢下来,是为了更好地重新出发。

“养老院青年”的热闹背后,除了年轻人的心向往之,养老机构主动“圈粉”也是重要原因。免租金、可就餐、双向陪伴、培训提升……一揽子入住福利,养老院将年轻人网罗入怀。通过媒体的持续宣传,人们消除误解,养老院博得了流量,收获了人气。

如是,这场青年人与养老院的“双向奔赴”,“一老一小”皆大欢喜,吃瓜群众同样喜闻乐见。

## 与想象中的“枯燥”不同

上午8时40分,未到约定时间,院内就已经聚集了不少来参加活动的人员,三五成群,多是稚嫩面孔。

一番交谈,记者了解到人群里超过三分之二是高二、高三学生,也有初入职场的00后、95后打工人,还有即将步入40岁的青壮年。偌大院内活动室,大家脸上满是对“行程”的期待。

“现在天热,老人们在房内休息居多,或者书法室里练练字,主打一个惬意。”上午9时,院内工作人员带着一行15位体验者边逛边介绍,心理沙盘室、多功能厅、阅览室、棋牌室,最后来到四楼露天阳台,招呼着大家随意坐下。这里整齐摆放了一排桌椅,早早备好的点心、乐器吸引着大家的目光。

养老生活的第一步,是让时间慢下来。