

# 学新技能 享潮生活 聆听“浙”里老人的幸福故事

视频 韩承乙  
本报记者 张文利  
通讯员 金书卉

退休,对很多老人而言是开启了另一段充实而有意义的人生阶段。“十四五”期间,随着相关惠老政策持续落地、社会发展和医疗条件不断改善,老年人的生活面貌悄然改变——他们成为社区活动的参与者、终身学习的实践者,以及自我生活的塑造者。

1月7日,本报“00后说真相”团队走进杭州市滨江区西兴街道滨和社区,围绕“老有所养、老有所医、老有所乐、老有所学、老有所为”五个方面,与社区居民展开交流,听他们讲述退休生活中那些平凡却温暖的幸福时刻。这些故事里,有奉献、有学习、有欢笑、有温暖,也有安心,共同勾勒出当下老年人真实而饱满的生活图景,也映照出时代发展与政策支持为老年生活带来的真切改变。



扫码看视频

## 老有所为:社区找到“新岗位”

“退的是岗位,不退的是劲儿。”60岁的崔春凤,退休前是企业职工,如今在社区里找到了新“岗位”,一干就是九年。



崔春凤穿着志愿者红马甲,正忙着整理社区宣传栏,见到记者,她擦擦手笑着说:“你看,小区是不是挺干净?这些花草我也常帮着打理。”

崔春凤坦言,刚退休那阵子,每天看着上班的车流,心里总觉得空落落的。直到走进社区服务中心,帮忙组织老年活动、调解邻里小事,才重新找到踏实的感觉。

如今她是社区“和事佬”小组骨干,调解过婆媳矛盾,帮独居老人代购药品,也负责一些社区环境维护的工作。

“年轻人都客气地喊我崔老师。”她擦了擦手,笑容里满是踏实,“不是说我多能干,而是被人信任、被人需要的感觉,真好。”

## 老有所学:拥抱潮生活

“这个滤镜怎么样?要不要加点音乐?”60岁的付玲霞掏出手机,兴奋地给记者看她拍的西湖日出、老街小吃,“你看这个转场,是我孙女教我的。”她说,退休后才开始学打网球、学剪辑,每一样都让她觉得时间不够用。



退休前,付玲霞在西安,干过家政、当过厨师,如今这双手握起了球拍和支架。她说自己第一次打球,胳膊酸了3天,有时候剪辑视频,也会弄到很晚。

“但发表后有人点赞留言,那个高兴啊。”付玲霞笑说,活到老学到老,以前总觉得是口号,现在退休了,才真的体会到了。

## 老有所乐:祖孙“双向教学”

“他教我打《王者荣耀》,我教他下象棋。”63岁的叶海松退休不久,已是社区象棋队的“常胜将军”。但他最得意的,却是和孙子之间的“双向教学”。



叶海松掏出手机,屏幕上游戏界面,“刚开始连技能都放不准,现在能拿MVP了。”他说,孙子写作业时,他就坐在旁边“练英雄”。

“这叫跨代文化交流。”叶海松告诉记者,退休后他特意买了新的智能手机,除了基础的使用微信、刷短视频,还在学着打游戏。问他哪种娱乐更快乐,他想了想,笑道,“下棋赢一盘是乐,游戏输一局也是乐——重要的是参与,是有人陪着一起玩。”

## 老有所医:掌上医疗的安心守护

80岁的钱先光坐得笔直,军人气质犹存。去年他不慎脑中风,说话吞吞吐吐,如今好多了。



“去年这个时候,我还躺在医院里。”钱先光回忆,突发脑中风后,康复期漫长,他说“多亏赶上了好时候”。

“现在复查不用总跑医院,手机上就能问专家。”他点开某个医疗APP,展示与主治医生的对话记录,“药吃完了,还能在线开方,直接配送到家。”

钱先光撩起袖子,向记者展示康复训练的痕迹,“每天坚持走一千步,抬手、握拳……慢慢来。”他表示,医生可以远程监督,让他放心不少。

同样受益的还有91岁的张淑惠。“医疗条件确实好了,你看我就知道。”她是这次采访中最年长的一位,对此感受更深,除了听力有些不好,身体基本情况都很不错。

## 老有所养:从为家付出到学会“悦己”

“退休后学会‘悦己消费’了。”梁建辉所谓的“悦己消费”,不止于买花、听音乐会。他给记者看他的日程表:周内去练合唱、学习乐理,周末在周边短途出游。



梁建辉回忆,以前日子总是围着别人转——父母身体要操心,孩子上学要管教。

“每天一睁眼就是一家人的吃喝穿用,花钱第一反应是‘划不划算’‘需不需要’,哪顾得上‘喜不喜欢’。”如今他66岁了,依然会把家里打理得井井有条,但也会在午后泡杯茶,坐在窗边听会儿音乐;依然关心家人,但不再事无巨细地包办。

“孩子们都说我状态比以前舒展多了。”梁建辉表示。