



以老助老 银发力量托起“夕阳红”



长期探望送关怀 九旬阿婆暖在心头

“惠玲，我来看看你了，最近身体怎么样？”12日下午4点多，82岁的郑秀珠来到鲤城区海滨街道金山社区92岁独居老人蔡惠玲的家中，与她拉起了家常。

见到老朋友，蔡阿婆笑逐颜开，她走进房间拿出助听器，一边戴一边向郑阿婆倾诉自己耳背越发严重的情况。“不戴助听器，别人说话就听不清楚，但戴着也不大舒服……”她们面对面聊天，唠着家长里短，客厅内笑声朗朗。

“我把她当姐姐看待，几乎每天都通电话，她有事也会跟我倾诉。”郑阿婆告诉记者，她和蔡阿婆相识30多年，近些年，随着年龄增大，蔡阿婆下楼越发不便，她每周都会前往探望。“我家就在惠玲家旁边，过来很方便，有时候一周来四五次，陪她聊天，带些草药给她泡脚，帮忙倒一下垃圾，做点力所能及的事。”郑阿婆说。

说起老朋友对自己长年累月的关心关怀，蔡阿婆竖起大拇指夸赞。“之前社区其他老人也到家里给我理过发，我也邀请她们到家中聚餐，大家谈天说地，氛围很好。”蔡阿婆说。

成立阿公阿嬷互助小组 组长每天“巡视”组员情况

早晨6点，天蒙蒙亮，德化赤水镇猛虎村73岁的陈文汉起床洗漱后便出门了。他看似悠闲地散步，其实留意着几栋民房的状态——有的房门打开了，有的厨房升起了炊烟，有的老人在院子里喂鸡鸭。“又是一个普通又祥和的早晨。”走了一圈约20分钟，他心情舒畅地回家吃早饭。



“小老人”在帮助“老老人”的过程中，能实现自身价值，施展才华，“老老人”则身心获得慰藉，这种互助模式让老人们抱团取暖，互助互惠。

年龄相近话题多 彼此可获精神慰藉

“社区现有60周岁以上老年人1400余人，其中部分是独居和空巢老人，像郑秀珠一样热心肠，长期帮助高龄、独居和空巢老人的老人还有不少。”金山社区党委书记、居委会主任曾玉云表示，“小老人”与“老老人”年龄相近，共同话题多，心理距离容易拉近，互助中也能建立起深厚的感情，彼此获得精神慰藉。



受限年龄身体等因素 帮扶链随时可能断裂

采访中，记者发现，受限年龄、时间、精力等原因，“小老人”给予“老老人”



以老助老模式正在成为解决养老问题的有力补充。如何让以老助老模式不断链、更完善，多方建言献策。

建立长效机制 让以老助老可持续

采访时，南丰村党总支书记黄祖生向记者分享了一个好消息——村长者食堂获评省级示范性长者食堂，获得2023年省级为民办实事项目补助资金30万元。村两委将资金用于厨房升级改造等，让义务来帮忙的老人在更舒心的工作环境中，使用更先进、便捷的烹饪设备。“就像猛虎片区的阿公阿嬷互助小组形成机制，猛虎村爱心厨房形成良性循环也坚持了11年，以老助老模式需要一步步完善机制，才能长久运行下去。”陈兴才表示，个体、村居、爱心团队、社会机构、政府部门等都同向而行，不断探索多样化的养老模式，满足日益多元的养老诉求，更多人“老有所乐、老有所养、老有所依、老有所为”就有

坚实的依托。

晨起看一看老邻居们的情况，这件事陈文汉坚持了五六年。“我是小组长，有30多名组员，他们大部分是70岁以上的留守老人。早上出去走一圈看一看他们的情况，子女比较放心。我也可以锻炼身体，一举两得。”他说。

去年，赤水镇猛虎村和湖岭村组成猛虎片区“党建+”邻里中心阿公阿嬷互助小组，正式将村民互助形成机制。在猛虎村村委会的墙上，记者看到一幅手绘的互助小组分布图，图上每栋老人的房子画在蜿蜒的小道边，房子旁边标注老人名字和年龄。图上共9个小组，以不同颜色作为区分，每组都标注一名小组长。猛虎村村委会副主任陈德伟介绍，德化的乡村居民居住较为分散。目前村里在家老人约120人，村委会按实际地形分5个小组，选择身体情况较好、有爱心的老人作为组长，如第二组组长陈文汉便是有37年党龄的老党员。他们每天去看一看所负责的老人有没有出门、做饭，如果发现异常会到家里看情况、帮忙，并反馈到村委会。

老村医定期上门 为瘫痪老人体检

12日10点多，74岁的陈英强背着医药箱来到德化县赤水镇猛虎村75岁瘫痪老人陈老伯家中，为其测量血压，检查身体状况。“高压140，偏高一点，降压药每天要坚持吃。”他叮嘱着陈老伯的妻子。

陈英强是猛虎村卫生所的乡村医生，从村委会得知有两户患病老人行动不便、家庭困难，他多年来便坚持义务上门，定期看望老人。“他们有需要，我随时随走。”陈英强说，当了53年的乡村医生，村里老人们都互相熟识，患病无

发挥余热施展才华 让晚年生活更有意义

“54年来，除了此前因病做手术休息了一段时间，我几乎没有离开过村里，村里老人有个头疼脑热，随时都能找到我。”陈英强对记者说，村里留守老人多，平时很孤单，有些老人没病也喜欢到他的卫生所坐一坐，彼此唠唠嗑。他用所学帮助这些留守老人，既施展了才华，也让自己的晚年生活变得更有意义、有价值。

听说村里要每个月给当月生日的老人办生日会，过去当过采购员的黄田地便主动来帮忙。他说：“爱心乡贤无私奉献，希望让村里的老人们聚在一起热闹一番，我也想发挥点余热。我干过采

购，相对有经验，尽力买到新鲜又划算的食材。”

杨雪欣是退休教师，当时听说生日会需要人帮忙做饭，也主动报名了。“孙辈们都已20多岁，我在家也是闲着，来尽一点绵薄之力。”陈丽英和黄素月已经荣升“阿太”，陈丽英说，“我在南安、泉州市区带了21年的孙子，从‘孙经理’退休回老家，也没别的事情做，就来帮帮忙。”

减轻子女负担 助力乡村治理

“女儿上学时，我们就搬到城关生活，只有节假日回老家。多年来，多亏了文汉伯帮忙照顾我父母。”猛虎村村民陈先生说，有组长在，他仿佛吃了“定心

丸”。猛虎村爱心厨房的每次聚餐，也是由8位老人义务来烹饪。“老人们的热心参与和助力，让爱心厨房得以不断延续，让邻里间充满温情，也减轻了基层村干部的工作压力。”陈德伟说。

赤水镇党委书记陈兴才表示，“银发族”在助力乡村治理方面有重要作用，特别是较偏远的山区。如猛虎村有个阿公阿嬷调解室，由一名热情的退休司法干部来调解老人间的矛盾纠纷，让小事情不出角落，大事情不出村部。阿公阿嬷互助小组形成机制后，也畅通了民意诉求通道，组长可上传下达政策和村民意见，村里事务由老人们共建共享共治，无形中凝聚了人心，促进邻里、乡村和谐。因乡村治理工作取得良好成效，猛虎村获评2022年省级乡村治理示范村。

有来自外界鼓励、子女的支持，不一定能再坚持下去。

曾玉云表示，“小老人”本身也是老人，长期帮扶其他老人，一旦自身精力、体力难以继，帮扶链随时可能断裂。

转变“小老人”的思想观念，如今德化县已经组织了老人义务互助组222个，成员数千人，互助组主力为老党员、低龄老人志愿者。这些老人义务互助组成员以就近原则，联系几户留守老人，提供生活生产、谈心交流、医疗护理、休闲娱乐等活动，确保留守老人有人帮、病有人管、苦有人诉。

猛虎村党支部书记、村委会主任陈建清表示，“小老人”帮助“老老人”是当下养老老体系的有力补充，今后可以通过加大宣传，吸引更多“小老人”加入“以老助老”的队伍中来，让老人们在互帮互助中更好地享受晚年生活。

颁发“好厝边”奖牌 提升老人助老荣誉感

为提高“小老人”助老积极性，提升老人助老荣誉感，今年中秋节前夕，金山社区党委举办社区第五届“邻里节”系列活动时，首次表彰了包括郑秀珠在内的10名“金山‘好厝边’”，为他们送上奖牌。10名“好厝边”都是居民们通过线上、线下投票选举出来的。

“很高兴能获得‘好厝边’这个荣誉，自己做的都是力所能及的小事，今后也将持之以恒，为身边的‘老伙伴’们提供力所能及的帮助。”郑秀珠说。

持续不断宣传 吸引老人加入互助组

记者从德化县民政局获悉，近年来，通过持续不断的宣传，

“小老人”老有所为发挥余热，“老老人”居家得到更多帮扶照顾。如今，越来越多以老助老、老老互助的养老模式正融入老年人的日常生活。由低龄老人帮扶高龄老人，彼此年龄差距不是很大，不仅可以缓解低龄老人的寂寞，还能给“老老人”提供日常照料与心理抚慰。连日来，记者走进我市多个县(市、区)的老人家中，探访以老助老、老老互助的养老模式。

□本报记者 王丽虹 陈灵 通讯员 郑燕玲 实习生张烨 文/图

4名七旬老人连续3年 义务为长者食堂采购烹饪

10月13日是南安市金淘镇南丰村10月老人生日会的日子，本月共38名老人生日，要准备4桌菜品。早晨6点多，71岁的黄田地便骑着摩托车出门。他先到金淘菜市场的肉摊买肉，“先下手为强，晚点去，新鲜又品相好的肉被别人买走了”。买好肉，他开始“巡视”菜摊，凭着一双“慧眼”，一边询价一边购买新鲜的蔬菜，如果菜摊逛完没有满意的，他还会到附近超市再逛一逛，货比三家。

黄田地说：“老人吃的菜，一定要鲜，事关老人的身体健康。而且菜资来源于热心乡贤捐助，每年、每月、每餐都制定预算，因此每一分都要花在刀刃上。”当天上午，他光买食材便跑了3趟，最后一趟回来时已经11点。“第二趟是补充食材，第三趟是去买水煎包，一定要买现煎的，买回来老人们刚好吃热乎的。”

与此同时，南丰村“党建+”邻里中心幸福院长者食堂崭新的厨房里，同为74岁的陈丽英、黄素月和杨雪欣也忙碌得热火朝天。早上7点她们便到这里，换上白色厨师袍，戴上厨师帽，开始处理黄田地买来的食材。她们先商量一番这些菜怎么搭配，要和上个月的生日会不同。之后分工有序，有的切肉，有的择菜、洗菜。10点，“主厨”陈丽英开

始热锅烹饪。炸鸡卷时，只见杨雪欣将一盘鸡卷倒入油锅，陈丽英左右手分别持大勺和漏勺来回翻拨鸡卷，观察色泽变化，熟了之后，捞到黄素月捧着的盆中。

三人无须多言，配合默契，仅约一个小时就完成七八道菜肴。11点多，老人们开始用餐，忙碌了一上午的她们也脱下厨师“装备”和大家一起吃。记者看到，桌上有玉米排骨汤、红烧肉、白切鸡、卤面、海蛎面线、清炒蔬菜等，荤素搭配合理，营养又美味。饭后，她们还要洗碗、收拾厨房才回家。

自2020年9月起，南丰村坚持每月为当月生日的70岁以上老人举办生日会，至今已连续举办3年多。生日会的所有花销，均来自老人子女、乡贤的捐资。自生日会开办起，上述4位老人便义务来帮忙。

陈英强(左一)坚持义务上门，定期看望老人。

郑秀珠(左一)与蔡阿婆唠嗑谈心

3位74岁的老人义务为每月的生日会烹饪

郑秀珠(右二)荣获“好厝边”荣誉

陈英强走过一条条乡间小道，到老人家中关心他们的健康。

我们的节日·重阳



陈英强(左一)坚持义务上门，定期看望老人。



郑秀珠(左一)与蔡阿婆唠嗑谈心



3位74岁的老人义务为每月的生日会烹饪



郑秀珠(右二)荣获“好厝边”荣誉



陈英强走过一条条乡间小道，到老人家中关心他们的健康。