

## ■关爱空巢老人系列报道

# 让空巢老人不空虚,试试这些办法

□见习记者 马菁华 记者 郑凤玲

昨日本报刊发的关于几个空巢老人的故事,在读者中引起较大反响,有许多读者通过不同渠道发表意见。为此,我们邀请空巢老人代表马淑玲、社区主任代表、老城区文明办工作人员以及洛阳理工学院社会科学系的老师,一起为解决空巢老人的心理问题出谋划策。

### 空巢老人的心声:有个青年服务队就好了

“周末,听见楼下邻居家的孩子,提着礼品又回来看爸妈了,我心里真羡慕啊!”空巢老人马淑玲羡慕的并不是那些礼物,而是人家子女承欢膝下的热闹劲儿。

马淑玲说,如今孩子们工作忙,对老人的关心也就是问问“钱够花吗”之类不痛不痒的话。有时候父母给孩子打个电话,还要先发个短信,问他们忙不忙。马淑玲觉得子女对老人的关爱不应这么潦草,“说几句贴心话比啥都强”。

马淑玲有一个很好的想法,就是把待业在家的年轻人调动起来,成立一个青年服务队,专门针对空巢老人,提供有偿服务。

例如一些高龄空巢老人,生病时无人照应,遇上刮风下雨的天气,想吃一口热饭、喝一口热汤都很难。此时,如果有专门为空巢老人提供买菜、做饭、送饭的服务队,只要一个电话,热饭菜就会被送到家中,相信许多老人都很愿意。另外,替老人买日用品等,都可以以有偿服务的形式进行。

最重要的,当这些老人寂寞无聊时,这些年轻人能坐下来,陪他

们读读报、聊聊天。这样空巢老人既得到了生活上的便利,又有了感情上的抚慰,同时也给年轻人创造了工作机会,马淑玲认为这是件双方互赢的好事。

### 社区实践:成立老年协会和“一对一”帮扶

为更好地服务空巢老人,不少社区都有自己的好主意。

“老年人不能老在家里呆着,会憋出毛病的”。张丽是老城区农校街社区主任,农校街社区的办法就是成立一个老年协会,由社区提供场所,让老人们自己组织娱乐活动。“我们社区的老年人聚在一起,比年轻人还热闹呢!”

涧西区重庆路办事处开展的志愿者“一对一”或“多对一”帮扶的服务模式,也很具代表性。

该办事处副书记沈琦举了一个例子:社区独居老人马秀英今年65岁,因为偏瘫,生活上十分不便,而去年儿子的去世更让她承受了“白发人送黑发人”的辛酸。守着空荡荡的屋子,心灵上的孤独无依让老人痛苦不已。

帮扶模式出现后,社区为老人指定了两名志愿者。只要有需要,老人随时可以通过电话联系到他们。平时,这两名志愿者也常到老人家里坐坐,买买菜、削个苹果,扶老人上厕所,拉拉家常。这些看起来微不足道的小事,却让老人一天天快乐起来。

### 专家建议:设计适合老年人的项目

郗圣雄和卢守亭是洛阳理工学院社会科学系的老师,他们的研

究方向就是养老与社会稳定。针对空巢老人的心理需要,他们有一些具备可行性的建议。

郗圣雄说,创造财富是社会的主流价值观,老年人退休后,会觉得自己没有价值,成了社会负担。此时,他们便需要找到新的精神寄托,这种精神寄托通常就是子女或孙辈。而空巢老人却面临找不到精神寄托的窘境。

一旦找不到精神寄托,各种心理问题也就随之出现。“老年人没有了寄托,没有晚年生活规划,退出主流社会,面对漫长的时间,他们一下子很难适应”。

因此,郗圣雄认为可以通过社区或者公益组织,专门为老年人设计一些能够帮助他们融入社会的项目,帮助老年人找到自己的价值。例如,开展一些低龄老人照顾高龄老人的活动,既能让老人体现自己的价值,又能提供交流的机会;组织一些老人才艺队,满足老年人的表现欲;让有特长的知识分子老人,给社区讲讲课,给社区出谋划策,也是一举多得的事情。

### 招募志愿者,为空巢老人服务

本周末,恰逢重阳节,我们将组织志愿者上门为空巢老人服务,文艺表演、聊天、体检或满足空巢老人的一个小小小心愿……

欢迎爱心市民加入空巢老人志愿者服务队,为老人解决实际困难,进行心理疏导。联系电话是66778866,来电时请说说您的特长,能为空巢老人做哪些服务等。让我们一起行动,让空巢老人不空虚。



在洛浦公园洛神赋园的长亭里,一场中西乐器合奏的演出正在进行。



唱出好心情,71岁的张志刚老人越唱越显年轻。



他们相聚在一起,边学边唱,共同提高。



### 爱心读报 为老人打开“精彩世界”

昨日上午,在涧西区长春路办事处嵩山社区,“爱心读报团”的志愿者正为老人们读《洛阳晚报》,精彩的内容让老人们脸上洋溢着笑容。

重阳佳节来临之际,连日来,我市“爱心读报团”的志愿者走进社区、敬老院、老年公寓等场所,开展爱心读报活动,以阅读的方式传递爱心,为老人们打开“精彩世界”。

记者 张光辉 特约记者 李书宝 摄

### 退休的日子,咱唱着过

□记者 赵茂平 文/图

“最美不过夕阳红,温馨又从容……”歌声虽然唱得很动听,但真正退休之后,老年人如何才能更好地安度晚年时光?这时,许多步入老年的离退休人员便想到了“唱着过”的生活方式。

于是,近几年来,仅市区就有数以百计的小乐队、合唱队应运而生。少者三五人、多者数十人,大家聚在一起唱歌。虽然没组织、没纪

律、没章程,大家却能和谐相处。不论男女,不讲过去的职称、职务,没有贵贱之分,他们每天带上各自购买的乐器,到公园内、广场上、长廊中、凉亭里唱歌。他们演唱时不论专业曲种,豫剧、曲剧、红歌、流行歌曲,随心所欲,你方唱罢我登场,不管有没有听众,也不求什么喝彩和掌声,只要尽情尽兴就行。

老人们心里知道,这种自娱自乐的生活方式,其实是唱给自己晚年幸福生活的颂歌。

# 洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

**定制方法** 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。