



做一个“积极老人”



居住在淮海坊的朱妹妹老人（左）在社区当了10年志愿者。

区志愿者，一干就是十几年。

瑞金二路街道南昌社区总支书记王娟说，整个南昌社区16个居民区，老年人居民占46%，其中独居老人又占比10%。孤独、失落等心理在他们中发生率高出一般老年群体。2009年“心悅夕阳”招募了首批志愿者，朱妹妹成为了二十多名志愿者队伍的“排头兵”。

这天上午，朱妹妹像往常一样步行至上班地点，坐在电话机前，查询前一天当班志愿者的通话记录。没过几分钟，电话铃就响了。来电的是朱妹妹认识的一位老伯，也住在瑞金二路街道。听到是朱妹妹的声音，老伯本来支支吾吾的表述开始变得急促。

“我想换个保姆，她对我不好。”“具体是哪里不太好呢？我帮你想想办法。”朱妹妹说，老伯的子女都在国外，基本诉求就是换保姆。还有一位老人绕了个“小圈子”后，吐露了自己的苦恼：痔疮变严重了，没想好要不要去看医生。

“以前不明白为什么老邻居突然养了几十只流浪猫，培训后，才发现根源是老人内心孤独，后来发展为认知障碍。”朱妹妹告诉《新民周刊》，社区工作琐碎且特别考验耐心，谁家孤寡、独居老人，谁家吃什么药，谁家子女在国外，谁家水电煤几号交，几乎每个人的情况都装在她脑海里的那间“解忧杂货铺”。“有些老人不太好意思跟年轻的社工说，更愿意跟同龄人交流，所以需要我们的存在，既解决心理困惑又充当养

老顾问。”

王娟说，别看朱妹妹最年长，却是最得力的志愿者。她是“一对五”结对的老伙伴负责人，经常与结对的老人通电话、见面，实时掌握老人情况；她也是社区党员巡逻队队员，党龄60年，上午和下午分别巡逻两小时，关注防火防盗、垃圾分类等；她还是民情气象员，主要收集民意，反馈到居委会；有时工作行程有冲撞，实在排不开，朱妹妹还找来老伴临时顶替两三个小时的班。

“那些老人们想我呀，换个人都搞不定。”十余年来，朱妹妹与时俱进学了不少。拍小视频、用word软件、发朋友圈、群聊不在话下。虽说忙中作乐，但偶尔也会感到力不从心。前不久的一天清晨，朱妹妹抱着一摞报纸匆忙赶下楼，捆报纸的绳子突然松了，她伸手去抓，谁料脚下一滑，直直地摔在了水泥地上，眼眶着地受了伤。

“儿女都劝我，不让我干了，但我觉得自己还能再干一两年。”朱妹妹笑着说，王娟在旁补充道：“原则上75岁以上不能干了，目前她的名单已经不在街道，但社区征求了朱阿姨的意见，只要身体允许，愿意做还让她继续做。”

据了解，上海的“老伙伴”计划，意思是低龄老人帮高龄老人，到2017年有20万低龄老人参与照护4万高龄老人。类似“老人帮老人”的服务体系，在长三角区域的杭州有另外一种名字——“时间银行”，即“年轻存时间，高龄取服务”。志愿者通过参与固定岗位的社区志愿服务和街道、社区的养老服务活动换取积分，未满60周岁的服务者积分，可给家里60岁以上老人使用。

67岁的居民姚惠贞，是杭州市大塘巷社区首批“时间银行”注册储户之一。自社区启动“时间银行”项目以来，她每次上

长宁区新华路街道综合为老中心的园艺兴趣小组。

