

第5站  
南昌路44号

瑞金二路街道零距离家园·福瑞里日间照料中心

# 8分钟800步 每天“上班”享受“日托时光”

“独居老人戚尚珍：  
这里的氛  
围比家里更好。”



■ 享受日托养老服务的戚阿姨在吃午餐

回到淮海中路继续向东行走，很快进入黄浦区，周边的商业氛围也浓厚起来。在上海全国土特产食品商场街对面有一个摆满鲜花的窗台，一位老人正趴在窗口看着熙熙攘攘的街景。她叫

戚尚珍，今年84岁，是住在淮海中路沿街的一位老居民。幸福晚年对很多人来说是个概念，对她而言则是一个距离，一共要走800步。

每天上午8时，戚尚珍都会穿戴整

齐，早早地出门。邻居看到她都会打招呼：“戚阿婆，又去上班啦。”“是的，是的，上班去了。”戚尚珍所说的“上班”，就是去位于南昌路的瑞金二路街道零距离家园·福瑞里日间照料中心报到，两年来保持着全勤记录。从淮海中路经过雁荡路抵达南昌路，一共需要走800步，8分钟就能到达。

“我的先生4年前过世了，现在我一个人住家里很不方便，是社区的养老顾问告诉我可以来这里享受社区的日托养老服务。”戚尚珍告诉记者，来这里日托的老人大多是像她一样的独居老人。在她看来，一个人在家浑浑噩噩度日，对于健康很不利，活泼好动的她迫切需要一个能够满足社交、照护、就餐和高质量打发闲暇时间的地方，这家日间照料中心就完美地满足了她的所有需求。更让她满意的是，这里的价格很便宜，一个月只要300元，扣除街道补贴100元，自己只要支付200元。

每天上午8时30分日间照料中心开门，戚尚珍总是比员工来得早。她进屋后的第一件事，就是在开放式厨房和客厅来一杯特色养生茶，从冰箱里拿出前一日准备好的早点，让工作人员帮忙热一下。“这里的氛围就和家里一样，应该说比家里更好。”中央空调令屋子里冬暖夏凉，工作人员亲切贴心，有理发、修理等小摊提供为老服务，医疗站点还有医生值班并可配药。而最吸引她的莫过于隔三岔五举办的各种活动。“今天是做奶茶，前天做手工，现在我家里的小玩意已经堆成山了。”

中午买上一客20元的光明邨午餐，饭后散步再小睡一会儿，下午看一场工作人员准备的精彩电影。下午4时，戚尚珍“下班”了，回到家吃好饭收拾梳洗一下便准备入睡，满心期待第二天的到来。“说起来，现在好像和我小时候去幼儿园差不多呢。”戚尚珍说，每天都能感到被爱包裹的充盈与幸福，这种感觉，似曾相识。

第6站  
淡水路325号

慧享福·福荟颐养院

# 搬到马路对面 从长吁短叹到携妻安居

“92岁居民钱炳根：  
开始我  
是不想来的，但  
现在不这么想了。”

“我的窝没了，窝没了……”几个月前，92岁的钱炳根老伯刚住进养老院时，成长天吁短叹，觉得自己“背井离乡”。其实他家就在养老院对面，从房间窗口还能看到自家阳台，但老观念让他对住养老院非常抵触。如今，他已完全适应养老院的生活，是什么让他的想法发生了改变？

在淮海中路周边的养老机构中，位于淡水路的慧享福·福荟颐养院是一个特殊的存在。它在1楼嵌入了黄浦区淮海中路街道社区综合为老服务中心。按照黄浦区“五边形”养老服务体系，这里1楼是社区食堂、日托中心、中医理疗、文养中心、健康小屋、便民驿站、红色走廊等功能区，2至5楼开设养老院，共有113张养老床位，可满足不同长者的普惠性住养需求。

当记者来到3楼时，钱炳根和杨缙琪这对九旬老夫妻正在公共休息空间聊天。去年，身体一向健朗的钱炳根生了一场大病，险些没能从手术台下来。出院后，他有着较高的康复护理需求，同为92岁的妻子有心无力，于是，子女们就在家对面新开的这家养老院帮他



■ 钱老夫妇在养老院里过得十分惬意

办理了入住手续。

“开始我是不想来的，觉得养老院肯定没有自己家好，但现在不这么想了。”钱炳根说，入住后他才发现自己对养老机构的认知已经过时了，这里团队之专业、设施之完备、理念之先进，远超他的想象。很快，钱炳根就开始习惯了养老院的生活，在精心照护下，人都胖了一圈，身体也康复了。没多久，他还

把妻子接来同住一间夫妻房。一切都让他们感到安心。

平日里，钱炳根在房间里画画，和妻子聊天，子女们几乎每天都会来看望。如果想起来要去家里取些东西，他就和养老院报备一下，过条马路就能到家。得益于上海嵌入式养老服务的发展，钱炳根夫妇可以在家门口享受到高质量的机构养老服务。夫妻恩爱、子女

孝顺、老有所养、健康长寿，对于钱炳根而言，这就是最完美的晚年生活。

继续向东，很快就来到淮海东路的终点——人民路。如同这一路名，建设人民城市的目标，始终是为了人民群众更美好的生活。走过的6.6公里淮海路不算长，但足够精彩、足够温暖。百年淮海路，于无声处见证着养老事业的蓬勃发展和老人们的幸福晚年。

## 多元养老 乐享银龄

五年来，上海加快推进养老服务设施建设，每年将养老床位、社区养老服务设施建设纳入市委民心工程和为民办实事项目。2019年以来，平均每年新增养老床位4000多张，缓解了“一床难求”的局面；社区综合为老服务中心、老年助餐服务场所总量实现翻番。截至2023年底，全市养老床位达到17.28万张。

上海正在织密养老网络，推进服务便捷可及。中心城区以“15分钟养老服务圈”为基础，不断加密布点，大力发展嵌入社区的日托、短托、助餐、助浴、辅具康复等服务，强化社区综合服务能力。截至2023年底，全市已建成459家综合为老服务中心、197家以短期住养照料为主的长者照护之家、918家社区

日间服务中心、1926个社区老年助餐场所（其中社区长者食堂346个）、314个家门口养老服务站。

同时，对于失能失智刚需服务，上海的解决方案是大力发展服务失能失智老年人的护理型床位和认知障碍照护床位。全市养老床位中，护理型床位超过60%，认知障碍照护床位累计达到1.5万张。同时，开展认知障碍友好社区建设，目前老年认知障碍友好社区已实现镇镇全覆盖。

居家养老重在为家庭赋能。积极推进老年人居家环境适老化改造，已累计为2.8万户老年人家庭提供改造；实施“老伙伴计划”，每年有4.9万名低龄老年志愿者为近25万名高龄独居老年人提供日常关爱服务；实施“老吾老计划”，为失能老年人家庭照料者提供技能培训，受益人群达4.6万人次；由专业养老机构上门提供“家庭照护床位”，为居家老年人提供“类机构”的照护服务，目前累计服务签约人数已超6000人。