



赵琼琼参加首届医疗护理员职业技能大赛。受访者供图

出全部精力就拿到这个成绩，还挺沾沾自喜的”。

但第二次参加比赛时，心态完全变了。“那时候有压力了，觉得代表单位出去，对自己要有要求，对成绩是有期待的。”相较第一次的“参与感”，此后的每一次备赛她都全身心投入。全国养老护理职业技能大赛、长三角养老护理职业技能大赛……一次次比赛中，她仔细研究业务流程，反复锤炼操作技能。

更重要的是，赵琼琼对竞赛意义的理解发生了根本转变。“竞赛不仅是比拼技能，更是学习先进理念、优化服务流程的契机，要把赛场标准融入日常工作，把竞赛成果转化服务实效。”

从“领导让我去”到“我自己想去”，从看重结果到享受备赛过程中高强度的集中学习，赵琼琼成了大赛的真正获益者。她捧回了多座技能大赛的冠军奖杯，但她说，

最大的收获不是奖牌，而是在一次备赛中“短时间内大量摄入专业知识”的那种成长。

2021年，赵琼琼加入了中国共产党。入党后，她更觉重任在肩——“要让养老成为更多年轻人的主动选择”。她明白，自己不只是接棒的人，更是点灯的人。

作为“上海市技能大师工作室”的带教老师，赵琼琼创新提出了“90+”“00+”带教模式。她的徒弟来自不同背景：有刚从学校毕业、理论知识扎实但实操薄弱的00后科班生；有从医院转岗、擅长医疗护理但生活照料经验不足的90后；也有在一线多年、能干活却讲不出理论的老护理员。对每个人，她都因材施教。

带00后徒弟的过程最让她有感触。一次，一位刚入职不久的小伙子给一位身材高大的卧床老人翻身，试了好几次都翻不过去——学校里练的都是假人，跟真人完全不一样。

赵琼琼在旁边指点：“你重心太高了，双腿分开一点，把重心降下来。这不光是照顾老人，也是保护自己的腰。”她手把手示范——从手和肘部的位置到发力点，每一个细节都讲解到位。徒弟一试，果然轻松翻了过去。理论功底再扎实，也离不开经验的点拨。

“吃别人不能吃的苦，干别人不想干的事；眼中有光，心中有爱，手中有活。”这是老一辈养老护理员心口相传的座右铭，也是赵琼琼从师父手中接过的精神火炬。如今，她把这句座右铭化作身体力行的示范，让年轻人在她身上看到“怎么样的付出才能拿到奖”。

这些年，她累计带教培训超过2000人次，指导的两名00后徒弟在长三角养老护理职业技能大赛中双双夺得一等奖。看到徒弟们站上领奖台，赵琼琼比自己拿奖还高兴——

“从别人带我，到现在我带徒弟，我终于能感受到当初师傅看我时的那种心情了。”

从“追赶光”到“成为光”，再到让更多年轻人发光发热，赵琼琼的青春轨迹清晰而坚定。在她眼中，奖杯再璀璨，也不及老人舒展的笑颜和年轻同事拔节成长带来的满足。她用十年的青春守护着最美“夕阳”，也用十年的坚守给更多同龄人照亮了前路：青春没有固定的模板，在最需要你的地方发光，就是它最动人的模样。✎