

在『夕阳』里找到『朝阳』

这群年轻人,让养老更有温度

记者 徐佩文 摄

10月12日下午3点,柯城区石梁镇居家养老服务中心门口响起动感的音乐,伴着“一二三四”的口令,24岁的余杭琪正带着老人们做手势舞。她站在队伍前面,挥手、跳跃,动作轻快又俏皮,时而弯腰拉住老人的手,时而和大家挨个击掌,清脆的笑声回荡在现场。老人们有的跟着认真比划,有的拍手应和,被她逗得合不拢嘴。

如今,越来越多年轻人选择从事养老行业。他们用青春陪伴老人,也在“夕阳红”里找到了自己的职业方向与人生价值。



余杭琪带着老人们做手势舞。图片由AI辅助优化

在陪伴中收获满足感

00后余杭琪是石梁镇居家养老服务中心的护士。2002年出生的她,今年3月正式从医院临床岗位转入养老护理岗位。

余杭琪性格开朗,大学期间曾在养老院参加志愿服务。如今,她负责中心老人的康复护理工作。每天,她穿梭在老人之间,量血压、观察身体状况,哪位老人精神欠佳、哪位血压又高了,她都一一记录。闲暇时,她还会对着手机视频“补课”,学一些适合老人练的健身操,再教给老人。每天下午3点至4点半,是她最忙碌也最开心的时段——带着老人做手势舞、健身操,天气好时就把“课堂”搬到室外,阳光底下,一群白发老人跟着她抬手、拍腿,场面格外温馨。

“这里的老人大多患有阿尔茨海默病,性情各不相同,有的爱热闹,有的沉默寡言,有的前一秒还笑容满面,下一秒情绪就变了。半年时间,我摸透了每位老人的性格脾气,谁需要耐心哄劝、谁适合多鼓励、谁要顺着性子沟通,心里清清楚楚。”余杭琪笑着说,“现在相处起来很融洽,他们有时候还反过来逗我开心。”

郑礼施也是从医院转行而来,只是她的脚步迈得更早、走得更远。作为90后养老从业者,郑礼施于2022年5月进入养老服务行业,如今负责统筹柯城区石梁镇居家养老服务中心、九华乡居家养老服务中心、衢江区舒宁康养中心的日常运营管理工作。从业四年多,她从一线管家岗位起步,在实践中不断积累养老服务与机构运营经验。

今年9月底,郑礼施入选中国社会福利与养老服务协会和复旦大学老龄研究院联合发起的“青年院长成长陪伴计划”,她将与全国养老同行互学互鉴,在导师指导、实地研学中汲取先进理念和经验。郑礼施说:“养老行业需要十足的耐心和爱心,虽然辛苦,但获得的满足感是其他行业很难体会到的——看着老人吃上热乎饭、有人陪着说说话,脸上露出笑容,那种被需要、被信任的感觉,特别踏实,也特别值得。”

把养老事业写进职业规划

1995年出生的郑秋燕是柯城区九华乡居家养老服务中心工作人员,她也把养老工作当作一份可以长期深耕的事业来规划。

转行前,郑秋燕是村里的一名“数字管家”,协助网格员处理线上事务。今年3月,她转行进入养老行业。“近些年养老行业相关报道越来越多,不少高校增设了相关专业,我觉得这个行业发展前景很好。”郑秋燕说。

郑秋燕的日常工作包括送餐服务、活动策划、政策传达、内外沟通协调等。每天一早,她先到厨房查看食材、核对菜单,再盯着送餐线路。谁家老人订了餐、谁家有临时需求,电话一响,她马上记在本子上。每月,她还会在各村组织开展爱心公益活动,邀请志愿者为老人们量血压、剪头发,现场热闹得像赶集。

日常入户走访也是郑秋燕工作的重要一环,她最牵挂的,是九华乡坞口村周公山的四位老人。那里车辆只能开到山脚,剩下的山路全靠一双脚一步一步往上爬,步行约需半小时。“山上住着的老人年纪大了,下山一趟不容易。”每次上山入户走访,郑秋燕和同事们就像“搬家”:背上血压计,拎着工具箱,挎着各类物资,沿着山路往上走。老人家里灯泡、门窗坏了,他们顺手帮忙维修。为老人理发、剪指甲、洗脚,贴心得像子女回家。“我还学会了洗空调、修灯泡。”郑秋燕笑着说。

在郑秋燕看来,这是一份有前景、有温度的职业,她已决心在这个行业长期扎根。

养老行业悄然注入的这一股青春活力,正让“夕阳红”变得更有温度、更有朝气,也让这些年轻人在守护老人的同时,找到了属于自己的人生价值。

铁路实施
四季度新运行图

本报讯(记者 郑丽芬 通讯员 叶莺)10月11日零时起,全国铁路正式启用2026年度第四季度列车运行图。此次调图之后,铁路衢州站、衢州西站每日合计开行列车206列,部分车次的开行、停靠时刻以及始发终到站点迎来调整,市民出行需要留意变化。

调图之后,衢州站每日开行列车172列,其中高铁96列,普速列车76列;衢州西站每日开行列车34列。在运力总体保持稳定的基础上,铁路部门对个别途经衢州的列车运行方案进行了优化微调。

车次变动方面,原途经衢州站的G1456次(九江—杭州东)列车停运。另有5趟途经衢州站的列车停靠时刻作出调整,分别是G1651(南京南—厦门北)、K1185(上海松江—九江)、K1581(宁波—南宁)、G1656(厦门北—南京南)、K526(福州—南京)。与此同时,途经衢州西站的G1415、G1416次列车,始发终到站自10月11日至12月31日,由原来的武汉东站调整为武汉站。

铁路工作人员提醒广大旅客,新版运行图已正式实施,出行前请及时查询、核对最新的列车实时信息,合理规划出行时间。所有列车的具体停靠、开行详情,均以铁路12306官方实时公布为准,避免因时刻变动耽误行程。

退伍老兵开作坊
送发糕暖战友

本报讯(记者 方俊)“请问这里是不是有发糕领?”“是的,快进来!”10月12日下午,龙游县小南海镇傅家畈村,“洪平发糕”作坊内暖意融融。杨洪平像往常一样,热情接待前来领取发糕的退伍老兵,他从蒸笼里取出一个还冒着热气的发糕,包装好递到对方手里。

每年腾出一个月时间,给现役军人或退伍老兵免费赠送发糕,退伍老兵杨洪平已将这份暖心善举坚持多年。

今年42岁的杨洪平,退伍后回到家乡龙游,做起发糕生意。凭着多年来的踏实打拼,作坊订单稳定、销路顺畅,逢年过节更是供不应求,日子越过越红火。

2022年国庆前夕,他领到退役军人优待证,享受交通、文旅等各类优待政策,来自国家的关爱让他当即萌生回报的念头。当年,他拿出100个发糕,免费送给现役军人和退役老兵。消息一经微信朋友圈和抖音平台发布,当天就有不少战友上门领取,大家吃过后纷纷赞不绝口。战友们的认可,坚定了杨洪平把这件暖心事长期做下去的决心。

一缕米香,一份约定。这份带着米香的公益,成了杨洪平和战友之间心照不宣的温暖默契。近两年,为了让更多战友吃上香甜软糯的发糕,杨洪平不再限定赠送数量,“只要战友上门,作坊有现货,我就送。”多年来,他已经自掏腰包额外投入一万多元。

杨洪平的慷慨之举也招来一些不解声和质疑声。“你图啥?”类似的问题,杨洪平听过不下百次。但在他心里,答案从来都很简单:军旅生活是自己人生中最珍贵的收获,希望通过小小的发糕,串联起更多的战友情。

令杨洪平惊喜的是,不少领过免费发糕的战友,品尝过后主动上门购买,也为作坊带来了人气。