



退休后的夏林(前排左四)在曼谷考察铁路项目。

## 老有所为,他们活出别样精彩

在人口老龄化大背景下,老年人再就业或将成为社会常态。过去,“退而不休”多是为了挣一份收入,补经济“差”。而如今,老年人选择“再就业”的理由更多样,寻找工作类型也更广泛。日前,记者采访了几位退而不休的典型,让他们们的生活绽放出别样魅力。

郭增宽每天都要练习书法。

### 退而不休供技术

说到汉班托塔你可能有点懵,但提到斯里兰卡相信很多人都不陌生,汉班托塔位于斯里兰卡最南端,2004年的印度洋海啸让这个昔日的小渔村遭受了巨大损失。为了让这里重现活力,一位中国工程师在这里坚守了13年。他,就是中国港湾工程有限责任公司汉班托塔港口二期工程项目总工程师——夏林。

汉班托塔港是斯里兰卡内战后的第一个大型项目,该港对接中国“一带一路”倡议。提到项目建设,今年70岁的夏林既自豪又高兴,“放水仪式的时候,汽车在十公里以外就开不动了,很多当地民众只好把车停在原地,步行将近10公里参加这个仪式,老百姓对这个项目充满了希望。”

工程正式完工后,66岁的夏林也退休回到青岛,但依然在为“一带一路”建设服务,这期间又前往泰国、越南、

孟加拉国等国家指导一些项目策划实施;疫情期间也通过一些视频会议参加相关项目的投资技术研讨;2023年是共建“一带一路”倡议提出10周年,夏林又是在海上丝绸之路经济带建设的一个重要点上,2022年下半年根据要求结合自己亲身经历,整理了相关“一带一路”的成就与经验……作为中国港湾建设集团总公司的终身专家顾问,夏林说,自己将把中国对外“一带一路”建设投资项目技术咨询作为终身课题,退而不休,继续创造价值、发挥余热。

### 墨香传承收获多

今年71岁的郭增宽,退休前只是青岛港务局的一名电影放映员。他从没想过,自己退休后,居然还有机会当老师,给和他同龄的学生上课。

郭增宽从小就喜欢写字,就他自己的话说,就是没事就愿意趴着写。从山东建设生产兵团回到青岛后,他被分配到港务局,也正是因为写字漂亮的特长,他进入到局工会俱乐

部,成为一名放映员。“那时单位对文化这一块比较重视,我也利用业余时间去文化宫学过书法,在单位里也会写板报,一直没断下写字。”退休后,郭增宽练书法、唱歌,平时依然保持着饱满的写字热情。

2016年,在朋友的介绍下,郭增宽却意外地迎来了自己的新身份。“当时市北区要搞一个公益课堂,朋友知道我有书法的特长,就介绍我去当老师。”郭增宽告诉记者,自己并不是一个善于表达的人,刚开始上课,自己把所有要讲的内容全写在纸上,在课堂上照着一字不差地读了下来。“不会说,就会做,课堂上更多的还是给学员示范。”郭增宽笑着说。

身为新手老师,郭增宽明白这份工作开始时并不简单,“备课、讲课,具体教哪些内容、每节课怎么讲,这些细节都需要反复打磨。”郭增宽坦言,从开始时的紧张到后来的得心应手,他越来越适应他的新身份,而为了做好这份工作,他还特意考取了

教师资格证。

后来,郭增宽还先后在多所老年大学里任教过,并被电视台特聘为书法老师。相比起全职工作,郭增宽觉得这份弹性工作没有给他太多压力。“不管上几节课,都不会觉得累,自己就爱好这个,能利用自己的特长奉献社会,觉得特别充实。”

### 跨“行”再就业超满足

身穿帅气的骑行服、戴着拉风头盔、脚踩着自行车踏板……这位英姿飒爽的“美男子”就是于大路,退休后的他爱上了骑行,只要有时间就会轻装上阵,海边一条线、李村河、世园会这些地方都是他骑行的常去地。

于大路的骑行不同于常人的骑行,一路上吹拉弹唱的“艺术家”们是他的拍客,这些表演都会收入他的镜头里,回家后稍作整理,陆续发布在自己的抖音里,以至于他被争相抢着去担当“摄影师”。这样的时光持续了1年多,在朋友的引荐下,他加入了新能源汽车行业,从事相关工作,“退休后玩自行车,现在卖新能源汽车,想想也挺好玩的。”

于大路说,跟年轻人待在一起,让他淡忘了自己的年龄,“起码在心理上和这个社会没有脱节,那种被需要的感觉真的很美好。”

记者 臧硕 许瑶

### 专家点评

## 多元化快乐性劳动有益于健康

许多国家特别是发达国家,很多老年人依然在从事劳动。实际上,除少数艰难困苦的老人外,许多外国低龄健康乃至高龄老年人的再就业体验,十分快乐,对健康有利。我国在拥有2.8亿老年人口的巨量背景下,两个问题凸现:老年市场巨大,老年人力资源丰富。

老后依然能够得到社会的认可,这是人生的乐事。他们的劳动已经不同于年轻时的生计性就业,而是生命意义性就业。这种状况在中国刚刚上演。

面对老龄社会,我们需要重新建构不分年龄、人人平等、代际互惠和谐的新劳动就业观念。不能仅仅局限

于让老年人扫地,看门等简单的劳动。低龄老人与普通老人几乎有相同的能力,他们集中了一生的智慧在广阔的领域发挥特长。

老年人就业作为一片新的蓝海,既有明显的边界,也有无限的延展空间,需要政策的支持,并且需要各种具有顶层设计性的配套政策。同时还要不断优化。目前,我国开发老年人就业的基本政策已经完成,各种配套政

策正在完善,就业环境也在不断优化,对于迎接产业的风口期基本作好了准备。

在日益完善的社会保障体系广覆盖下,在低龄老人较普遍存在着再就业愿望的背景下,老年人再就业不但可以增加收入,改善经济现状,而且多元化,快乐化,健康化再就业将成为老年人实现人生价值的广阔天地。

本报特约评论员,青岛市社科院研究员 刘同昌

高品质鹿血鹿鞭牡蛎肽,放心可信,食用方便,吸收好,每天1片,关爱男士生活!  
**鹿血鹿鞭牡蛎肽 一年量6瓶只要99元**

特大喜讯,感恩回馈!一年量6瓶原价999元,现在只要99元,60片大瓶装,加量不加价!本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑,每天仅限前30名!

随着年龄的增大,诸多健康问题困扰着中老年朋友,中老年朋友平时补充营养尤为重要。但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。鹿血鹿鞭牡蛎肽自上市以来深受广大男性朋友的青睐,是当下中老年朋友的优选。

高含量鹿血鹿鞭牡蛎肽,选用鹿血、鹿鞭、牦牛鞭、驴鞭、牡蛎、山药、黑芝麻、枸杞子、海参、蛹虫草、玛咖粉等为原料,经高科技萃取提纯,每粒高达700mg,一天只需1

片。鹿血鹿鞭牡蛎肽让您精力旺,身体壮,生活品质高,幸福又自信。

**感恩回馈!6瓶只需99元!**

为感恩中老年朋友长期对我们的支持和信赖,特举办“鹿血鹿鞭牡蛎肽特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与一年量6瓶99元特惠活动,活动仅限7天,请抓紧时间报名申购,领完即止!

订购热线:400-6898-077



60片大包装 加量更实惠 活动价只需99元6瓶

**野生海参7斤999**

淡干海参买1送1 红参10斤699元

1、高档野生即食刺参:6-8年壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送4斤,7斤999元,本周特惠“买6斤送9斤”,15斤1998元吃半年。

2、大连臻品野生即食刺参:深海纯野生、肉厚、壮年参,口感佳,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,吃半年。

3、大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,两种原价一斤2399元、2899元,现买1斤送1斤,都是回头客。

4、高档沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元。

电话:186-1519-3097 (各地免费送货)

**带状疱疹后遗神经痛 特色治疗**

针对带状疱疹以及后遗症神经痛举办特色疗法专家会诊,会诊期间免收专家挂号费。

鲁医广(2022)第0721-174-3702号

地址:嘉定路17号民正医院(带状疱疹科)(1路公交车四方宣化路总站附近)

电话:0532-83633357

### 转让

●转让手风琴,电话:13589234956

●转让两个电烤箱、两个机顶盒、山地自行车、两辆电动车、两个铁炒锅、不锈钢宠物笼、坐便椅、老式折叠床。电话:13021693318

●转让不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被。电话:19953285004

●转让全新旅行拉箱、梅花挂匾、书籍。电话:18661974921

●转让全新内裤、家用工具螺丝刀等、字画装裱机。电话:15692347342

●转让纯毛地毯两个、皮大衣,均全新。电话:18866229517

●转让拔罐器40元;炒锅40元;饮水机10元;折叠餐桌20元;9成新凉席40元;全新保温壶40元;8成新电饭锅25元,均全新。电话:13370886272

●转让小提琴、火锅、电饭煲、制氧机、海燕半导体收音机。电话:18661974921

●转让席梦思床垫和床,电话:18054440119

●转让全家用净饮水机;按摩浴缸,1.5米×1.5米。电话:13905326565

信息真实性由提供者负责,请读者慎重选择。

### 启事

●本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。