

这里的晚年，是重启的“青春”

太保家园青岛社区两周年交出亮眼答卷



1 文娱相伴：从“孤单宅家”到“活力成团”

“原来家住5楼，上下楼不方便，常年闷在家里，觉得很孤单。”84岁的王阿姨，是太保家园青岛社区的首批“居民”之一。对她而言，从传统居家养老到社区集体生活，最大的变化不是地点，而是整个生活状态的“焕新”。如今，她的日程表被书法绘画、合唱排练、主题出游等活动填满，更成为“秋韵艺声”艺术团的核心成员，唱歌、拉手风琴，忙得不亦乐乎。

“这里不是封闭的养老院，而是真正的开放性养老社区。”王阿姨特别提及每周五的“超市日”——社区会安排专车接送长者前往大型商超采购，行动不便者有照护师全程陪同。“能自己挑拣生活用品，这种掌

控感让心里特别踏实。”她的话语道出了不少长者的心声。

快乐活动部负责人介绍，社区构建了多层次的文娱体系：每日有晨间八段锦、书法绘画等常规活动；定期开展智能手机教学、中医养生讲座、趣味运动会；每月还有写福字、做香囊、晚会等主题节庆活动，外出参观博物馆、海边踏青挖蛤蜊等户外活动也从不间断。长者可根据兴趣自由选择，真正实现“我的生活我做主”。

92岁的王阿姨用“新生活的开始”形容自己的转变。这位

时髦的“90后”，初入社区便被大厅的钢琴吸引，此后不仅学会了弹琴，还主动学习英语，常与年轻工作人员交流。“刚来时觉得养老就是‘等老’，住进来才发现精彩刚开场。”她的心态转变，源于社区打造的“价值实现”平台——有特长的长者可开设小讲堂，艺术团成员为生日会登台表演，在分享与展示中，长者们重新找到被需要、被认可的价值感。



2 医养护航：从“子女牵挂”到“安心托付”

“以前在家给母亲装了监控，我和哥哥轮流盯着屏幕，就怕她磕碰。现在母亲住这儿，我们彻底放心了。”王阿姨女儿艾女士的感慨，道出了众多子女的心声。在太保家园，专业的照护与医疗服务，为长者的健康筑起了坚实防线。

照护师小马记得，70岁的宋阿姨刚入住时因骨折术后卧床，连进食都需要协助。“我们

制定了个性化康复计划，从每天5分钟锻炼开始，逐步增加到20分钟，搀扶着她一步步练习走路。”小马说，照护长者既要细心更要耐心。三个月后，宋阿姨康复出院，临别时抱着她激动落泪：“谢谢你们给了我第二次行走的机会。”

专业的医疗资源更是社区的“硬核实力”。中医师姜大夫毕业于山东中医药大学，曾在市南区医院从事中西医结合诊疗工作。来到社区后，他为长者提供针灸、艾灸、红外线理疗等全方位中医服务，还定期开展健康科普讲座。据姜大夫回忆，82岁的王阿姨曾受口腔黏膜白斑困扰，多家医院治疗

无果后，经姜大夫辨证开方，调理3至4次便彻底痊愈。“用医术为老人解除痛苦，这种成就感无可替代。”姜大夫说。

此外，社区与上海瑞金医院合作推出远程医疗服务，长者无需舟车劳顿，就能与顶级医院专家线上“面对面”远程问诊。流感季组织集体接种疫苗、24小时健康巡查等细致服务，更让健康保障无处不在。为方便家属了解情况，社区为每位长者组建专属家属群，照护师、医生、厨师等每日分享长者生活照片和健康状况。“看到母亲专注画画的照片，我们全家都更安心了。”一位家属说。



为让更多老人能够亲身体验太保家园的优质服务，
太保家园青岛国际康养社区推出三天两晚试住活动。
读者可拨打电话咨询，开启属于您的幸福养老之旅。

“原以为来这儿是‘熬日子’，没想到是新生活的开始。”92岁的王阿姨梳理着刚烫好的卷发，笑容里透着同龄人少有的活力。12月15日，太保家园青岛国际康养社区迎来运营两周年“生日”。两年来，这座坐落于市中心、推窗即见山海的养老社区，从零起步，如今入住率已达70%。它究竟有何魅力，让众多长者选择在此开启人生新程？近日，记者深入社区与入住长者、家属及一线工作人员交流，发现答案藏于“快乐”“健康”“家”三个质朴而温暖的关键词之中。

3 情感守护：从“衣食住行”到“家的归属”

“床单被罩每周换洗，房间每天打扫。”王阿姨说，闲暇时她会到邻居家串门聊天，邻里间的互助让她倍感温暖。在太保家园，“家的归属感”不仅体现在整洁环境中，更渗透在衣食住行的细节里。

姜厨师长拥有多家五星级酒店工作经验，他将星级烹饪与长者饮食需求结合，打造出营养均衡又贴合口味的老年餐。“老人牙口不好，饭菜要软烂；味觉退化，调味又要适度，关键在平衡口感与健康。”姜厨师长说，“做些他们爱吃的菜，让他们感受到家的味道。”

社区位于市中心，方便子女探访。艾女士说，当初考察多家养老机构后选择太保家园，不仅因环境优越、距离适中，更因这里的氛围：“母亲爱热闹，在这里她找到了真正的快乐，这比什么都重要。”

如今，太保家园青岛社区入住率达70%。“让长者在安全舒适的环境中延续生活方式、找到晚年价值，这是高品质养老的核心。”社区负责人苏晗表示，未来将引入更多专业医疗资源、组织代际交流活动，让长者保持与社会的连接，让生活始终充满新鲜感。正如王阿姨所说：“在这里，我们不是在养老，而是在享受生活。”对于追求品质晚年的长者而言，这座山海之间的社区，无疑是安放幸福的理想家园。



视频号
手机扫码，了解更多信息

咨询电话:**0532-86682288**
家园地址:**青岛市市南区香港西路47号**