

生活有情调 晚辈有孝心

从上海来青岛养老的103岁老人孙佩君分享豁达的人生态度

百岁老人的“人生课”
系列报道 ②

上海是全国老龄化程度最深的城市,作为地道的上海人,今年103岁高龄的孙佩君老人在2021年时选择来青岛养老,安享晚年生活。秋高气爽之际,记者来到位于崂山区的新华锦·长乐居,孙佩君老人已在这所高标准老年颐养服务中心住了3年多。虽然离开家乡,但她在青岛也能感受到亲人们浓浓的关心,心情愉悦。

► 孙佩君(左)和老友开心地聊天。
▼ 孙佩君向记者展示自己年轻时的照片。



103岁高龄的孙佩君老人。

从上海来青岛颐养天年

孙佩君老人出生于1921年,看到她的人都有点不敢相信她的实际年龄。她面容红润,眼神明亮,穿着干净利索,与邻居们聊起天来精神矍铄,沟通顺畅,不仅耳聪目明,而且谈吐十分清楚,与记者分享的人生态度更加充满智慧,十分通透。

“年轻的时候,我和朋友在温州创业,我在印刷技术方面给予指导,我们一起使当地的乡镇企业发展得很不错。”从孙佩君老人口中得知,她曾是国内印刷技术发展的见证者和参与者,一直在为这一领域的进步发展贡献自己的智慧和力量。尽管年事已高,但谈及往昔,她的眼中依然闪烁着对印刷事业的热爱与执着,“现在科技的发展日新月异,一代更比一代好……”

经历人生百态,最终从上海来到青岛安度晚年,源于孙佩君对这座碧海蓝天城市的喜爱与向往。她喜欢这里的海风和沙滩,喜欢这里的宁静与和谐,感觉生活更加有色彩。孙佩君老人的生活方式极其精致,她注重饮食健康,从不暴饮暴食,总是保持五分饱到七分饱的状态。她的生活习惯特别好,从早些年就开始注重养生,顺应时令调节自己的作息。“我长寿的秘诀应该是心态好、看得开。”孙佩君老人说,“人生一世,草木一秋,重要的是要保持一颗平常心。”

生活有情调喜欢新鲜事

听着“小度”播放的音乐,看着窗外的风景,晒太阳、收拾花草,孙佩君老人悠闲而有情调的状态让人不忍打扰。她

喜欢听音乐,尤其是戏曲,听到越剧、沪剧,还会跟着哼唱。

孙佩君老人一生无子女,但大家族中的亲戚有许多在青岛定居,因此每周她都会迎来许多孙辈的探望。“我每周来看望奶奶一次,我堂妹按时来两次,还会给奶奶做地道的上海菜改善口味,我弟媳也会每周来一次。”孙佩君老人的侄孙女孙女士告诉记者,“奶奶是我们大家庭中人人都尊敬的‘老祖宗’,虽然年龄大了,但她喜欢接触新鲜事物,跟小辈联系密切,很喜欢和大家交流、聊天。之前我提议她和堂妹一起拍些有趣的小视频,她也欣然同意,性格非常乐观豁达。”

孙女士和姐妹们每次来长乐居看望奶奶,都会买来新鲜的海鲜、肉食、青菜、当季水果等,并下厨烹饪,让奶奶在吃青岛菜之余,也能尝到上海家乡菜的味道。“奶奶的饮食十分讲究,注重搭配,喜欢吃红烧虾、糖醋排骨等,各种青菜、水果也吃得非常均衡。”在孙女士看来,家有一老如有一宝,奶奶就像一块吸铁石,把一大家子人紧紧凝聚在一起。“老人高寿是我们的福分。奶奶年轻的时候很有威严,与兄弟姐妹十分团结,这种中国家庭的团结和睦、相互扶持一直传承到了现在,让我们一代代都很尊重长辈,都力所能及尽自己的孝心。”孙女士说。

性格豁达遇事从不烦恼

在新华锦·长乐居,孙佩君老人居住的公寓进行了相应的适老化改造,欧式装修风格,厨房、洗手间、客厅、卧室一应俱全;配备全套家具、家电和家居设施;24小时提供热水,安装了户式中央空调、地暖、有线电视、宽带网络、无线报警

系统、智能监控,令长者们可以放心地直接拎包入住。每年的国庆节、中秋节、教师节、建军节等,长乐居都会组织长者们开展专门的庆祝活动,其乐融融的节日氛围让每位长者都能感受到关爱和幸福。新华锦·长乐居总经理刘浩洋表示,长乐居将始终秉持“用心服务,用心呵护”的理念,致力于为长者们打造一个温馨、舒适的养老环境。他感谢长者们一直以来对长乐居的支持和信任,并将继续努力,不断提升服务质量,让长者们安享晚年。

“奶奶住得很满意开心,我们也都都很放心。”孙女士表示,长乐居的国际化先进养老服务理念很适合老人居住。据介绍,长乐居实行一站式养老服务,建立了自理服务体系、护理服务体系、社区医疗康复体系、市场营销体系、餐饮保障体系、物业保障体系、人才建设体系、社工组织体系八大服务核心体系,为长者提供生活照料、康复护理、专业医疗、文化娱乐、科学餐饮、精神慰藉等全方位、精细化、专业化的老年颐养、护理、医疗、康复、临终关怀等服务。

孙佩君老人开朗、豁达、务实,遇事从不烦恼,为人处世通透而有智慧,时刻保持一颗平常心,亲人们认为这些就是她保持长寿的原因。百善孝为先,亲人们对老人的孝顺体贴,也是老人能乐享天年不可忽视的原因。在采访的最后,孙佩君老人向记者分享了自己对人生的看法:“我觉得人生最重要的是心态。无论遇到什么困难,都要保持一颗平常心,不要过于计较得失。要学会感恩和珍惜,感恩身边的人和事,珍惜每一天的时光。只有这样,才能够活出自己的精彩和长寿。”

/ 相关链接 / 敬老爱老 情暖岛城

人人都会老,一座城市对老年人的态度是这座城市的温度和底色。近年来,青岛市老龄工作坚持多方协力,让敬老爱老之风劲吹岛城。

记者从青岛市民政局老龄工作处了解到,青岛积极应对人口老龄化国家战略,创新养老服务惠民政策,持续改善老年人的生活质量,提升老年人的幸福感和获得感。仅2023年,青岛市就安排了721万元中央福彩公益金,用于社区养老服务设施改造、开展养老消防能力提升及老年人助餐服务培训、培育居家和社区养老服务机构发展、提高城乡居家和社区养老服务覆盖率等项目;安排1.681亿元市级福彩公益金项目用于养老服务业发展、80岁老年人体检补助、星级养老机构奖补、星级养老机构等级评定等项目,占全年预算总额的88.02%。

只有营造敬老爱老社会氛围,才能让更多人参与到关注、关心老年人的行列中来。青岛优化落实老年人六项优待政策,每年开展“敬老月”活动,开展“敬老文明号”创建活动,截至目前分别有21家、49家单位被授予全国“敬老文明号”、山东省“敬老文明号”。为让老年人共享社会发展成果,青岛实施多种宜老服务,推出一系列精准化、便利化服务举措,切实解决老年人运用智能技术困难。开发上线青岛养老服务地图,方便市民快速查询养老机构相关信息,开展预约服务。实施“无感知 零打扰”的待遇资格静默认证方式,对无法通过大数据取证的,通过手机App或上门服务等方式完成认证,实现老年人“零跑腿”。

创新实施爱老助老五项行动,市政府办公厅印发《关于爱老助老五项行动的议案办理工作实施方案》,由不同部门分别牵头开展物业服务企业发展居家社区养老服务试点行动、老年人助餐服务推广提升行动、既有住宅加装电梯和住宅公共空间适老化改造行动、口袋公园适老化建设改造行动、老年教育文化活动提升行动,实施三年来,老年人宜居环境得到明显改善。

本版撰稿摄影 观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 陈瑞玲



扫码观看
相关视频
拍摄/剪辑
记者 江彩雯
纪宣呈