

有声周刊  
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听到有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文娱生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!

本版有声新闻  
扫码倾听

常青树

11

周刊

# “一碗汤”的距离,离我们有多远?

记者从居家新模式、社区互助、机构康养等多种模式中找寻属于每个家庭的温暖答案

“一碗汤的距离”是指老人与孩子既拥有自己的空间,又不失亲密的距离。不只是子女煲好一碗汤送给父母,温度刚刚好的物理距离,更是界定彼此亲密距离的生动比喻。

“一屋不住三辈人”这句老话,近年来频繁被提起。三代同堂看似其乐融融,实则暗藏摩擦。传统大家庭模式逐渐被“抛弃”,背后折射的不仅是代际差异,更是生活方式、价值观的碰撞。当前,三代、四代同住的家庭结构不再是主流,我们或许可以在居家新模式、社区互助、机构康养等多种模式中找到属于每个家庭的温暖答案。



海伦路街道养老服务站护理员陪老人做游戏。

## 适度距离能够减少代际冲突

“之前把母亲从老家接过来一起住,想着一家人可以和和美美地一起生活,没想到和我想的不太一样。”家住崂山区的市民林先生没想到,把老人接过来以后,家里的氛围并没有想象中的那么好。林先生的母亲黄阿姨今年75岁,在农村老家生活了几十年,有她自己的生活习惯,来到城市生活后,一家三代难免会有摩擦。

“比如老人用不惯洗衣机,总是坚持手洗,总觉得机洗不干净、不靠谱;做饭一次要做很多,剩饭热三四回一连要吃好几天;在乡下的时候睡得早起得也早,早晨四五点就起床了,开始收拾家,叮咚叮咚总有杂音吵醒其他人……”因为习惯不同,大大小小的琐事总会引发争吵,但几十年养成的习惯,让黄阿姨立刻转变观念也很难,林先生和爱人正苦于如何跟老人相处,没想到黄阿姨主动提出了自己的想法:“给我在隔壁租个房子也挺好的!”原来,黄阿姨也觉得“不自在”:“家里那些机器我用不太明白,作息习惯也都不一样,怪不适应的。搬出去住也挺好的,在隔壁租个房子,一家人还是住在一起,可以互相照顾,但又不至于互相影响,我还能自己安排时间,出去和小区里的其他老姐妹一起唱唱歌跳跳舞,拓展一下社交圈。”黄阿姨笑着说。

生活方式的差异对于家庭和谐具有一定的影响。根据相关数据统计,老一辈每月人均消费支出仅相当于年轻人的37%,这种落差往往演变为“乱花钱”与“老古董”的相互指责。

而“一碗汤的距离”则生动地诠释了“近而不亲”的相处哲学。在与母亲同住一年后,林先生最终还是选择在同小区为黄阿姨租了一套房子。“每天下班先去母亲那里坐坐,周末一起吃饭,但各自有自己的空间,相较于过去同住一屋,矛盾减少了80%,母亲也更开心了。”研究表明,适度的物理距离能够减少40%以上的代际冲突,同时不影响情感交流。这种安排既满足了老人“被需要”的心理需求,又避免了因生活习惯差异导致的日常摩擦。

国家统计局最新数据表明,我国平均家庭规模已从1982年的4.41人缩减至2020年的2.62人。中国传统社会以“大家族制”为特征的家庭结构正在发生根本性改变,这种结构性变迁不仅改变了家庭的基本形态,更深刻重塑了代际互动的模式与内涵。而林先生与母亲的相处,或许能够成为家庭养老的新模式:既能保持适当的距离,互相留有生活空间,又能实现每天的互动交流、互相照应。

## 养老服务体系建设新探索

当前,我国人口发展呈现出老年人口规模庞大、人口老龄化速度加快、空巢和失能老年人口不断增加的趋势,家庭养老功能逐渐弱化,家庭代际互助开始向社会代际互助延伸。如何应对我国人口发展的新常态,顺应养老服务发展的新需求,成为近年来各地养老服务体系建设探索和实践的重要工作任务。

目前,各种类型的互助养老模式在全国各地得到广泛的探索和实践,不仅弥补了家庭养老功能弱化的缺陷,还有效缓解了养老服务供给不足的问题:在北京,“大家的家”城心社区为老人们提供代际共融的康乐活动、全国联动的旅居网络,精细化的适老安居设计,慢病专属的膳食方案,精准满足每一位老年人的需求;广东佛山、浙江缙云等部分地区开始积极探索机构养老服务中的新型互助模式,在具体的实践中创新性地发展出了“跨代共居”式机构互助养老模式。

在青岛,代际共居模式也有新的探索。坐落于西海岸新区映山红路1799号的珠山万年颐养社区,是由青岛望海源集团投资兴建的首个旗舰型“全龄生态康养社区”,项目由居家到康养、医养到集养,配套20多项服务为社会及全社区近2000名老人、中、青、幼及患者提供全龄层康养服务、医疗救治和老年持续照护服务,为老人打造了一处集住、养、医、护、乐于一体的全新理想社区;公寓内不仅备齐配套的适老化设备,还设计了多种房型,不论是单独入住,还是老两口一起入住,还是子女陪同老人入住,都能够满足需求。

这种“跨代共居”探索在各个社区内的

实践则体现为“老幼共托”“社区养老床位”等形式。位于青岛市市南区珠海路街道的辛家庄社区正在着力打造嵌入式便民服务区,创新养老托育模式,记者来到社区党群服务中心,只见二楼既有为少儿打造的“四点半学堂”,提供书法、绘画、编程等特色课程,充实社区儿童课余生活,又设有为老人精心设置的老年大学,为老人们提供设施齐全、整洁明亮的娱乐活动室,很好地兼顾了社区“一老一小”的文娱需求,又极大减轻了家庭照料和看护的压力,有利于家庭关系的和谐稳定。

在市北区海伦路街道综合养老服务中心,养老床位、开放助老食堂和社区诊所为老人提供周到的服务,温馨舒适的智能养老床功能齐全,每天专业的护理员都会为老人提供贴心周到的服务,负责老人的生活起居、日常看护和休闲娱乐活动,针对不同年龄段、不同身体状况的老人,都有一套个性化的护理方案。这样一来,既能够满足老人在安心养老的同时,还能和子女保持交流与互动,又能够避免同住时产生的摩擦与冲突。“以前只知道有敬老院、老年公寓,我还是头一次了解到社区里也有养老床位,离家近不说,服务还周到,一日三餐营养搭配特别丰富。”96岁的栾大爷对养老服务的生活赞不绝口。“除了长期入住的老人,我们还提供日间照料服务,有些老人的子女哪天有事脱不开身了,或者白天忙于工作无法兼顾老人的照料工作,也可以把老人送到社区养老服务站来,我们来帮他们照顾老人。”社区相关负责人介绍道。

## “邻居型”模式 创新代际共处样本

在我国,多代人在同一屋檐下生活是十分常见的状态,对于很多老年人而言,传统大家庭其乐融融的生活景象至今仍有很大吸引力。但随着社会的变革和时代的发展,代与代之间的生活方式差异越来越明显,各代人对生活空间独立性和私密性的要求也逐步提高。因而,除卧室外其他空间均共用的“完全共居型”多代居无法同时满足各代人的居住需求。相比之下,具备更多独立空间的“部分共居型”多代居则更适宜发展代际共同居住,在保证各代人拥有独立生活空间的同时,通过共享一套房中的公共空间,增加代际交流互助的机会,不仅适合于具有血缘关系的多代人居住,也可以发展非血缘关系下的代际居住模式。

记者了解到,深圳某设计院推出的“双钥匙”户型近期热销,这种两代分而不离的居住模式,完美解决了75%购房者的代际共居焦虑。建筑学家指出,这种“邻居型”的共居模式,将物理空间适度分隔,能降低43%的家庭矛盾发生率。广州出现的“亲子社区”,用共享花园连接独立单元,也创造了新型代际共处样本。

记者认为,“一屋不住三辈人”并非对亲情的否定,家庭模式的变化也并非意味着亲缘关系的淡薄,而是对现代家庭关系的理性反思。无论是选择同住还是分居,核心在于尊重差异,给彼此保留一定的隐私与空间。家庭和睦的秘诀,不在于强行捆绑,而在于理解与尊重。

青岛早报/观海新闻记者 吴涵 摄影报道

## 政策小讲堂

### 老年优待政策有哪些? 如何申请?

#### (一)现在老年人可以享受哪些优待政策?

根据《山东省人民政府关于进一步优化老年人优待政策的通知》,年满60周岁及以上的老年人可享受的优待政策主要包括:

1. 免费乘坐城市公共交通工具;
2. 半价乘坐政府投资建设的国有景区内的观光车、缆车等代步工具;
3. 优先就诊、化验、检查、交费、取药,需要住院的,优先安排住院;
4. 省外老年人来鲁旅行期间突发疾病的,医疗机构提供急诊“绿色通道”;
5. 政府兴办或支持的公园、景点免购门票;社会力量兴办的公园、景点,七十周岁以上免购门票,不满七十周岁半价购买门票;
6. 免费进入公共文化馆、图书馆、博物馆、科技馆、美术馆、展览馆、纪念馆等场所;
7. 按时段免费或半价进入政府兴办或支持的公共体育健身场所健身。

#### (二)享受老年人优待政策需要哪些证件?

年满60周岁及以上的老年人,不分国籍、不分地域,凭居民身份证、老年人电子优待证(2021年推行)、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证、护照和各省(自治区、直辖市)颁发的老年人优待证中任何一种有效证件,即可享受我省老年人优待政策。

#### (三)怎么办理老年人电子优待证?

若您要办理《山东省老年人电子优待证》,可以由本人或委托他人在“爱山东”APP中搜索“山东省老年人电子优待证办理”,根据页面提示上传1寸个人照片及身份证反正面,申领老年人电子优待证。申请提交后,可在“爱山东”APP“我的办件”中查看审批结果。

#### (四)老年人电子优待证办理好后,如何使用?

老年人电子优待证实行亮证使用。您可在“爱山东”APP中订阅《山东省老年人电子优待证》,方便后续使用时快速打开。具体操作流程为:打开“爱山东”APP—点击“我的”—点击“我的证件”—点击“全部证件”,进入电子证照模块,点击“添加订阅”,找到“山东省老年人电子优待证”,点击“订阅”按钮,即可完成证件订阅。

青岛早报/观海新闻记者 吴涵

早报  
银龄俱乐部  
扫码加入