

焦虑中，“独一代”抱团减压

工作与陪护难以兼顾

梳理“独生子女父母养老交流”小组的分享与求助会发现，“独一代”普遍面临四大养老难题：假期“透支”、四老赡养、异国养老、反向教育。

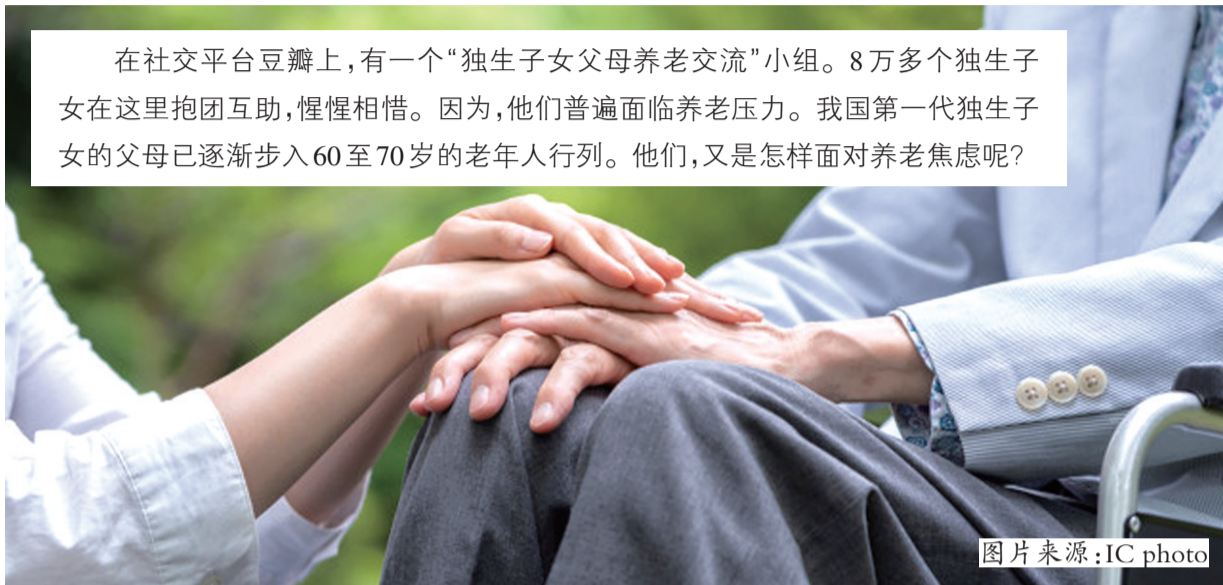
如今，第一代独生子女大多已经进入婚育阶段。他们大多数需要奔波于四位老人、孩子与工作之间，难免有分身乏术的情况。那些漂泊海外的子女，更是在亲情与责任、前途与梦想之间进退两难。除了赡养照料，如何对父母进行“反向教育”，也成为“独一代”的新功课。比如，近来屡被提及的老年人短视频沉迷问题等，让子女们很操心。

在求助类信息中，最寻常和占比最高的是照料难题。特别是，父母一旦生病入院，独生子女在工作与陪护之间难以兼顾。网友momo发帖说，今年春节期间父母同时生病，让她心力交瘁。自工作后，momo一直与父母异地生活。她不知道等假期“透支”后，自己该回到大城市工作，还是留在小县城陪父母。应该指出的是，为缓解独生子女家庭压力，目前已有多个省市立法提出“独生子女护理假”。但如何推动政策落地，仍是难点。

想黏女儿又怕成累赘

对“独一代”的父母来说，随着年龄增大，他们对子女的黏性也越来越大。湖北武汉60

在社交平台豆瓣上，有一个“独生子女父母养老交流”小组。8万多个独生子女在这里抱团互助，惺惺相惜。因为，他们普遍面临养老压力。我国第一代独生子女的父母已逐渐步入60至70岁的老年行列。他们，又是怎样面对养老焦虑呢？



图片来源:IC photo

岁的单身母亲林梅会使点“小把戏”，引起在上海的独生子女的关注。染头发，她要等女儿回来再染；身体稍微不舒服，她就发微信告诉女儿……她想让女儿知道她的难处和辛苦，“学会心疼我”。

林梅也是独生女，上面有90岁高龄的父母。其实，她能理解独生子女的难处。每隔半个月，林梅要去医院给父母开药。林梅说，女儿没回来，她都不敢轻易带父母上医院。她一个人跑上跑下不说，老人想上厕所，来不及照应，一转头就尿到裤子上。林梅本打算跟女儿到上海住，又担心成为累赘。因为，林梅知道，孩子有自己的生活，被自己的家庭牵绊。

独生子女父母相互帮衬

在云南曲靖，有一个名叫“独生子女父母互帮队”的团队。他们相聚在一起，生活上彼此照顾，精神上相互慰藉，形成一种互助养老模式。

56岁的杨文是“独生子女父母互帮队”的发起人。她只有一个在外地上班的女儿，不想女儿经常请假影响工作，加上远水解不了近渴，她想出了这种大家抱团取暖的养老方式。“我们建了一个微信群，有谁需要帮助，只要在群里说一声，我们就去帮忙。”杨文说，让自己开心，让子女放心，是她们努力的方向和动力。

(据《快乐老人报》刘祺力)

养老新观

“时间银行”：让爱延续到未来

走进赛罕区桥华悦心居家养老服务中心，你可能会见到这样的场景：身着志愿者红马甲、步履矫健的60多岁老人，热情地和你打招呼询问你有什么服务需求，随后会根据你的需求将你领到工作人员那里办理相关业务。通过低龄老人服务高龄老人，打造互助式养老平台，“年轻存时间，年老享服务”，这就是由内蒙古悦心养老服务有限公司负责人郑纪红推出的“悦心时间银行志愿服务”。

□文/图 呼和浩特晚报记者 刘芳

几天前，83岁的云青梅身体不舒服需要到医院输液，由于子女工作繁忙无法陪同，云青梅就“呼叫”悦心居家养老服务中心，选择了就医陪诊服务。云青梅说自己想找一位年龄在50岁以上的志愿者陪同。了解情况后，中心主任第一时间派单给63岁的志愿者段青枝。通过段青枝6天细致耐心地照护，云青梅康复出院了。出院后的云青梅第一时间来到桥华悦心居家养老服务中心向段青枝表示感谢，同时点赞了该中心这种服务模式，既解决了老人的生活难题又使老人得到了精神慰藉。同一时间，段青枝的“时间银行存折”里又增长了24分。“太好了，以后我想用这些积分兑换中心的油烟机清洗服务。”段青枝高兴地对呼和

浩特晚报记者说。

所谓“时间银行”，就是鼓励社区的低龄老人服务高龄老人，用志愿兑换服务，将助老服务的时间存起来，当有需要时就可以支取出来。“时间银行”志愿服务模式，可以说让志愿者的爱心服务得到了增值。据了解，截至目前，我市已有100多名老人注册成为悦心居家养老服务中心的志愿者。悦心居家养老服务中心作为“时间银行”街道级试点之一，对社区级“时间银行”进行统筹安排，开展岗前实操培训、政策宣传、注册演练等工作。

“通过我组织+我参与+我宣传，‘我的社团，我做主’的核心思路，我们让老年人成为志愿服务活动的组织者、实施者及参与者。同时，我们还将这些老年人组织起来成立了悦享‘新老年’老人志愿者服务协会，鼓励老年人拓展社会交往领域，多参与社区的老年志愿服务，提升老年人的自信心，培养老年人的志愿服务能力，让社区老年人发挥余热，创造价值。”郑纪红说，协会成立后，他们还鼓励由老年人自己招募成员，扩充志愿服务队伍。

据了解，社区的老年志愿者们以悦享“新老年”老人志愿者服务协会为平台，依托“悦心时间银行”互助机制开展志愿互助活动，采取“结对帮扶”的方式，发挥低龄老人“年龄相近、性情相投”的优势，为社区高龄老年人提供志愿服务。“我们

会安排就近相熟的老年人之间优先结对，参与志愿服务的老年人也会统一穿着志愿者马甲。我们还采用多种方式激发老人们的参与积极性，让消极‘养老’变成积极‘享老’。同时也能对辖区高龄、独居等老年居民进行心理疏导，积极为老年人排忧解难。”郑纪红表示。



郑纪红向辖区老人介绍“悦心时间银行志愿服务”