

越来越多的老年人或灵活就业,或积极参与社会志愿服务——

# 老有所为,退休生活更精彩

本报记者 史志鹏 李蕊

“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”老年是人生的重要阶段,仍然可以有作为、有进步、有快乐。前不久,中共中央、国务院印发《关于加强新时代老龄工作的意见》(以下简称《意见》),明确要求促进老年人社会参与,鼓励老年人继续发挥作用。

老年人在言传身教、化解矛盾、传帮带等方面具有独特优势。随着中国人口人均寿命延长和健康状况改善,越来越多的老年人由过去退休在家休闲娱乐、颐养天年,转为继续参与社会服务和建设。如今,无论是科技、教育、医疗卫生领域,还是大街小巷的志愿服务站点,都活跃着大批退休老人的身影,他们在“老有所为”中找到新的价值和乐趣,活出了老年人的精彩。



王 鹏作(新华社发)

## “不做点事情,人就真老了”

前两年刚从上海某所大学人文学院退休的李老师在家里闲不住,总想找点事干。“整天待在家里也不是法子,不做点事情,人就真老了。”李老师说。

一天,李老师向家人说了自己的想法,老伴表示理解与支持,并提议找份灵活的工作。一听这个,李老师心里犯嘀咕:退休的人好找工作吗?

没过几天,李老师的电话响了。电话另一头是一家杂志社,“他们说想聘请我做特约编辑,这个岗位很看重语文功底,要细心,对文字的把握能力要求比较高。”李老师当时爽快答应了。做了一段时间后,他从中发现了乐趣。在杂志社,他不仅发挥了专业特长,而且由于编辑内容涉及方方面面,还接触了不少新事物、新词汇,扩充了自己的知识储备。

或是发挥专业所长,或是出于个人爱好,或是希望回馈社会,如今不少人退休后仍有强烈的社会参与意识和发挥余热的意愿。

“冬季施工,一定要做好预热处理和焊后保温,预热后再施焊!”在山西临猗黄河大桥项目建设现场,计万荣正与项目总工程师探讨施工工艺。2012年从中铁工业九桥公司退休的他,现在身着工装,穿梭于各个项目场地进行指导。“我对单位、对这份工作有很深的感情,组织希望我发挥传帮带作用,我二话不说就回来了。”计万荣说,“虽然退休,但能力尚存、热情还在、心气不减!”

计万荣曾多次参与大桥所需设备的研制工作,在龙门吊安装方面经验丰富且心细如丝。在实际工作中,项目许多年轻人经验少,对龙门吊哪些部位易发生安全隐患缺乏了解。如何选取测量点减少轨道测量误差?什么情况下容易产生啃轨?什么天气状况容易造成刹车失灵?零件磨损到何种程度必须更换刹车?……面对年轻人一连串的提问,计万荣总是耐心解答。

“年轻人脑子活、想法多,我从他们身上学到很多!”计万荣喜欢与年轻人探讨还有一个重要原因,就是传承。他经常说:“我所学的技术得益于师傅的传授和组织的培养,我的职责是把自己的知识和经验传给下一代,且是毫无保留地传下去。”

“人口老龄化和预期寿命的延长是理解很多老年人退休后重新就业的客观基础。”中国人民大学劳动人事学院教授赵忠表示,《意见》提出要探索适合老年人灵活就业的模式,这一方面能促进老龄人力资源开发,另一方面有助于其保持积极乐观的心态,让日子过得更加充实。

赵忠指出,就业能力是影响老年人能否再就业及找到合适岗位的主要因素。对身体健康、受教育程度高的老人来说,重新就业的意愿较高,相对也更容易。尤其是具备专业技能、特长的老人,还会成为“香饽饽”。

## “这志愿活动,咱老党员要冲在前!”

马玉梅轻握铅笔,勾勒好线条,蘸取水粉颜料,点缀花瓣中;一旁的小朋友手捏绿色彩纸,拿起剪刀,咔嚓咔嚓,剪出几片叶子,贴在花朵旁。不一会儿,一幅花卉图“诞生”了。

2018年,马玉梅从山东省滨州市博兴县一家地毯厂退休后,来到博昌街道养老服务中心生活。“养老院条件不错,吃穿不愁,起居有人照顾,还有一群志趣相同的伙伴。”马玉梅说,可一退休,忽然闲下来,总觉得心里空落落的。

“得让老年人生活丰富多彩,老有所为,老有所乐。”博兴县委宣传部副部长、新时代文明实践指导中心主任董敏介绍,县里鼓励养老机构建立志愿服务功能性党支部,让老党员、老干部发挥余热,带头组织开展志愿服务活动。

要搞志愿服务?马玉梅一听,赶紧报名加入了中心的志愿服务功能性党支部:“我有50年的党龄了,这志愿活动,咱老党员要冲在前!”

马玉梅首次参加志愿服务活动,就从特殊教育学校



马玉梅(左)等老年志愿者展示准备捐献的手工艺品。

李乐振



计万荣(左)指导年轻工人检测桥梁施工设备。受访者供图



江苏省连云港市海州区幸福社区的王佃宝护鸟多年,退休后更是把精力放在护鸟上。他经常开车在海州湾畔巡视,清网救鸟,累计救助鸟类1000多只。图为王佃宝深入学校向孩子们宣传爱鸟护鸟的重要性。王健民摄(人民视觉)

开始。她给孩子们讲自己父亲的革命故事,孩子们听得津津有味。马玉梅说,看到孩子们笑容的那一瞬间,一股暖流涌进心头。“或许从那天起,我重新认识到自身的价值。”

自此,马玉梅退休后的生活热闹起来。她爱跳舞,就加入志愿服务舞蹈队,排练文艺节目,到学校公益巡演。一个周末,有位高龄老人刚动了腿部手术,无法下地,她就带着党支部的几个姐妹,一同来到老人家里,给老人包饺子吃,陪老人聊天。在马玉梅看来,现在的退休生活,过得多姿多彩。

“各个养老机构成立的志愿服务功能性党支部内,老党员分工明确,有带头搞文艺演出的,有牵头做调解服务的,各尽其能。”董敏说。为了激发老年人参与志愿服务活动的热情,县里不少养老机构打造了“公益银行”。老人们通过制作捐献手工艺品、走访、宣讲等形式参加志愿服务活动,可攒下公益银行积分,兑换一些实物和服务。

《意见》提到,引导老年人以志愿服务形式积极参与基层民主监督、移风易俗、民事调解、文教卫生等活动。近日,多地出台未来5年的老龄事业发展规划,《北京市“十四五”时期老龄事业发展规划》提出,2025年,老年志愿者注册人数将达到老年人口总数的30%。

“老年群体是志愿服务的重要资源。他们有丰富的社会经验,熟悉所在地方的情况,时间也比较充裕、灵活,不少老人在当地群众中享有较高威望,这些都是老年人参与基层社会治理并发挥重要作用的有利条件。”赵忠表示。

## “要有更开放包容的心态和环境”

在杂志社工作期间,李老师也犯过难。一碰到难题,他总会虚心向周围同事请教。也有人不理解他的选择,觉得退了休就该好好休息,没必要让自己保持一种随时随地迎接挑战的姿态。面对这样那样的不解甚至质疑,李老师很坦然:“人生本就充满挑战。年轻时如此,人老了一样,谁说老了就不能迎接挑战了?”

当前,社会对老年人继续发挥作用仍存在一定认识误区。对此,计万荣认为:“社会要有更开放包容的心态和环境。在自愿且身体条件允许的情况下,继续参与社会活动、发光发热的老年人都是好样的!”

“老年人再就业和用人单位之间构成的是一种劳务关系,而非劳动关系。”中国老龄科学研究中心老龄社会与文化研究所所长李晶认为,这就意味着,进入劳动力市场的老年人在获得劳动报酬、工伤赔偿等方面缺乏有力支持和保护。李晶建议修改现行的劳动合同法等法律法规,明确老年人再就业时与用人单位签订劳动合同,并在工伤保险、职业病防治、最低工资保障等方面给予充分保障。

对老年人来说,无论是再就业,还是参加志愿服务,都需要再学习。许多退休老人反映缺乏获取就业资讯的渠道及再学习的平台。《意见》将老年教育纳入终身教育体系,提出“促进有条件的学校开展老年教育”“支持社会力量举办老年大学(学校)”等举措。赵忠表示,在中国60岁及以上人口中,60—69岁的低龄老年人口占55.83%,继续发挥作用的潜力较大。针对这部分群体,应重点建立人才信息库,为有意愿的老年人及时提供职业介绍、职业技能培训和创新创业指导服务。

参与志愿服务是老年人参与社会的重要渠道。由于经费紧张、场地有限、物资缺乏等原因,一些地方老年人开展志愿服务时面临不少烦心事。“比如在某些乡镇地区,没有足够经费,老人们只能自费组织参与。”博兴县“霞映董乡”老干部志愿服务联盟主席满学先建议,有关部门应加大对老年志愿服务的支持力度,更好调动老年群体的积极性。

此外,伴随年龄增长,老年人在从事志愿服务过程中会出现体力不支、精力不济等状况,稍不注意,容易发生意外。“为了让大家更安心,我们县为每位老年志愿者购买了保险。”满学先表示,保障安全重在预防,老年志愿服务组织应坚持自愿量力原则,各类活动不宜安排得过于急、过于满,同时也要强化安全防护培训,每次活动要做好应急预案。

## 用行动绘出最美夕阳红

乔彩

融入社会,跟上时代步伐,贡献自己力量。在贵州榕江,退休教师陈国平踏上支教路;在江苏连云港,从市委党校退休的王佃宝加入护鸟行列,义务做鸟类“守护神”……越来越多老年人的价值观发生转变,在参与社会的过程中,收获荣誉感、自豪感、幸福感,在充实生活的同时实现了自我价值。

积极参与社会,有助于保持老骥伏枥、老当益壮的进取心,有益于老年人的身心健康。不断地学习可以促进大脑使用,延缓记忆力衰退;经常参与室外

活动,既强身健体又陶冶情操;适当充实的工作还能锻炼专注力。研究与实践表明,老年人社会参与和自我的身心健康之间存在正相关关系。一般情况下,社会参与越活跃,身心健康状况就越好。

积极参与社会,有助于促进经济社会发展。据了解,国内60岁及以上人口中,拥有高中及以上文化程度者占13.9%,60至69岁的低龄老年人口占55.83%。这些老年人长期积累的知识、技能和经验,在众多领域具有独特优势。在山东济南,许多低龄、健康老年人组成“泉城金

融卫士”宣传队,开展防范金融诈骗宣传,守护更多老年人的“钱袋子”;在重庆涪陵,七旬老人巧手编织芒草扫把,带动当地旅游业……越来越多的老年人利用自己的专长、爱好发挥余热,为促进经济社会发展与和谐作出贡献。

其实,重新就业、志愿服务也好,休闲娱乐、颐养天年也罢,都是老年人规划退休生活的选择。对于有精力、有意愿继续参与社会服务和建设的老年人,社会首先应给予足够的尊重与包容。同时,也要为老年人继续发挥作用搭建舞

台、创造条件。比如,增设老年大学或专门机构,推动各领域适老化转型升级,健全老年人社会优待制度体系,不断优化养老、孝老、敬老的社会环境等。

老有所为,不仅可以延伸生命的长度,也能拓展生命的宽度。伴随我国人口人均寿命延长和国民整体健康水平大幅提升,对广大老年人来说,退休不是终点,而是另一段新旅途的开始。保持健康心态和进取精神,充分发挥余热,相信新时代的老年人一定会用行动绘出最美夕阳红。

新视角

第七次全国人口普查数据显示,我国60岁及以上人口为2.64亿,占总人口比重18.7%。据相关预测,“十四五”期间,全国老年人口将突破3亿。前不久发布的《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》,从健全养老服务体系、促进老年人社会参与、着力构建老年友好型社会等方面提出一系列举措,老龄化成为备受社会关注的话题。

与年轻人相比,老年人在体力、精力等方面处于弱势,传统观点认为,退休理应在家里颐养天年。可现实中,许多老人退休后主动走出家门,积极参与社会。在他们眼中,老年期同青少年期、中年期一样,也是能够出彩的重要人生阶段。

积极参与社会,有助于老年人展现价值、实现价值。通过力所能及的灵活就业、回馈社会的志愿服务等,老年人积极