

从“空巢”到“乐巢”：独居老人的精神独立宣言

社区抱团、科技破壁、自我实现……他们充实而有尊严地重新定义着“孤独”的含义

清晨六点半,80岁的周女士准时起床,沿着小区转悠几圈后,来到社区食堂吃早餐。在那里,她遇到了好几位不远的老邻居,大家边吃边聊,聊天气、聊菜价甚至国家大事。早餐后,她回到家中,开始拾掇阳台花草、投喂热带鱼、扫地、收拾屋子并且在网上交了电费;接下来泡杯茶打开手机和老友们语音聊天或刷视频乐呵乐呵……下午与老友参加社区小课堂活动,之后顺便买个菜回家,打开电脑玩一会游戏、追几集喜欢的电视剧或开始整理自己的旅行照片集——这是她最近培养的新爱好。“闺女住得不远,每天下班早就过来看我。但我喜欢有自己的空间,这样挺好。”周女士笑着说。

在许多社区,像周女士这样选择独居却生活充实的老年人越来越多。他们正用自己的方式,重新定义着“孤独”的含义。



■生活充实的老年人越来越多。 制图/赵铮

□本报记者 赵铮

独立但不孤立：独居老人的新生活方式

一项针对独居老人的调查显示,超过60%的老年人表示“享受独居生活”,认为这样可以保持个人空间和独立性。

记者发现他们的生活方式也呈现多样化:

“一碗汤的距离”型:子女与父母住在同一小区或邻近社区,保持“一碗汤送到不会凉”的距离。老人们有自己的住所和生活节奏,需要时子女可以快速到达,平时则互不干扰。这种模式既满足了亲情需求,又保留了个人空间。

83岁的王先生和儿子在同一个小区居住,儿子请了钟点工保证父亲的一日三餐,小孙女则利用假期时间陆续教会了王先生智能手机中常用的部分功能,“我经常给孙女发红包,网上给她买零食!”“我闷了还可以和天南地北的老战友们视频聊天!”王先生笑着感慨现在的生活充实且快乐。

“自主自理”型:坚持能自己做的事绝不麻烦子女。77岁的李老师每天自己买菜做饭,每周参加两次社区合唱团活动。“我有我的生活,孩子有他们的生活,互不打扰但互相牵挂。”李老师自豪地说,“孩子们要给我安个摄像头,自我感觉还年轻,而且也不喜欢那种被监视的感觉。怕孩子们担心我的安全,自己上网买了可视化门铃,和客服沟通具体操作,现在还推广给其他老友并交给他们用法。”

“社区抱团”型:越来越多的社区食堂、老年活动中心成为独居老人的社交枢纽。在人口密集的小区里,社区食堂每天要接待近百位老年人,这里不仅是吃饭的地方,更是信息交流、情感支持的平台。80岁的秘女士感慨道:“社区群里有些什么新消息、哪个银行利息多少、微信怎么又上不去等等,我们的老友圈特别强大都能解决!”

从“孤独感”到“独处力”:心态的转变

“过去人们一提到独居老人,就会联想到孤独、无助。”老年心理学专家赵教授说道,“但是现在越来越多的老年人把独居看作是一种主动选择,一种生活方式的优化。”这种转变的背后,是社会观念和老年人自我认知的变化。

经济独立性增强:随着退休金制度完善和社会保障体系建立,大多数城市老年人有了稳定的经济来源,不再完全依赖子女。

健康水平提升:医疗条件改善使老年人健康状况普遍提高,自理能力增强,能够更长时间保持独立生活。

精神需求多元化:现代老年人更加重视个人兴趣和

精神生活,追求自我实现,而不仅仅是“儿孙绕膝”的传统模式。

科技赋能:智能手机、智能家居设备的普及,让独居生活更加便利安全。视频通话、健康监测设备等科技产品,在一定程度上消解了距离带来的不便。

重新思考“孝道”：“奉养”转向“赋能”

也有不少独居老人,由于子女担心网络安全问题,他们的手机只能接打电话。不会线上支付,意味着他们无法参与社区超市或其他优惠活动;不懂预约挂号,看病只能等子女请假陪同。

“我知道孩子是为我好,但有时候觉得自己像个被保护过度的孩子。”78岁的刘先生告诉记者,“上次社区组织智能手机课,女儿说‘学了也没用,需要什么我们给你买’。”这样的老人虽然也是独居,却在无形中陷入了另一种困境。

81岁的陈先生,在社区课堂学习国画,经常自己去南三条购买学习所用的笔墨纸砚,子女们都担心他的安全问题,纷纷表示帮他购买,但由于工作太忙,不是买错就是时间滞后,陈先生多次要求孩子们教他智能手机中的网购和微信运用,都遭到以“对眼睛不好及容易上当受骗”等多个理由拒绝,如今在社区买个菜还得用现金,找零钱时自己都觉得不方便。

84岁的龚女士,每当社保认证时都需要子女帮助,希望子女教会她就能自己操作了,他们却说:“有事叫我们就行,回头操作失误更麻烦。”“其实我和老姐妹学习下载App,学习手机的其他应用功能,发现没那么难。我还学会了发红包,可孩子们不让我绑银行卡说不安全,微信给我转些钱,我觉得太不方便也不想老麻烦他们。”龚女士和记者说道,“我看其他老年朋友今天买菜碰一碰减了5元,明天有消费券能便宜8元……我特别羡慕。”

“我知道孩子是为我好,但整天一个人对着电视,连社区活动都很难参加,心里空落落的。”龚女士的处境反映了部分独居老人的真实状态。

老年心理学专家赵教授指出:“部分子女出于关心,过度限制父母接触新科技和生活方式,这种‘保护’实际上剥夺了老年人自主探索世界的机会。”

这种在时代进步下的独居模式引发了关于传统“孝道”的重新思考。“过去觉得把父母接到身边一起住,亲力亲为不让他们操劳,就是孝顺。”在机关工作的张先生说,“开始我不理解也不在意他们有些需求的必要性,后来发现他们不但愿意自己住,更愿意子女们尊重他们的想法,给予他们需要的帮助,生活质量反而更高。”

中国人民大学老年学研究所2024年发布的《代际关系白皮书》指出:“真正的孝顺正在从‘奉养’转向‘赋能’。

子女的最高责任不是让父母‘安全地静止’,而是支持他们‘安全地探索’。”当父母选择独居时,子女应该做的是确保他们安全、健康,并保持情感上的紧密联系,而不是强行改变他们的生活方式。”

展望未来:构建老年友好型社会

随着中国人口老龄化程度加深,独居老人比例预计将进一步增加。如何构建支持多样化养老方式的社会环境,成为重要课题。

专家建议,未来应从以下几方面着手:

- 1.完善社区支持网络:发展社区养老服务中心,提供助餐、助洁、助医等服务,同时注重社交功能的开发。
- 2.推广适老化改造:对老年人住宅进行安全性和便利性改造,降低独居风险。
- 3.发展智慧养老:利用科技手段,开发更多适合老年人的智能产品和服务。
- 4.鼓励跨代交流:组织更多跨代活动,减少年龄隔离,促进社会融合。
- 5.加强健康教育:帮助老年人掌握健康管理知识,延长健康寿命。

“孤独不是独居的必然结果。”王教授总结道,“我们为老年人提供充分的选择权和支持系统时,独居完全可以是一种积极、自主的生活方式。这些独居但不孤独的老年人,正用自己的生活实践,向我们展示老年生活的另一种可能——独立、自主、充实且充满尊严。”

记者手记

采访结束时,记者看到了令人动容的一幕:在社区食堂里,两位老人正在小炒区选热菜,其中一位老人正在教另一位老人如何刷手机支付。老人笑着说:“今晚我要告诉女儿,我也能帮助别人了。”

从“受助者”到“帮助者”,这一身份的转变,或许正是破解老年孤独困境的关键。当社会能够提供足够的支持和适当的机会,每一位老年人都可以成为自己生活的主动创造者,而不仅仅是接受照顾的对象。

独居不等于孤独。在数字时代,老年人需要的不仅是一台智能手机,更是一个包容、支持的环境,让他们能够安全而有尊严地探索这个日益数字化的世界。这需要子女的理解、社区的支持和全社会的共同努力。夕阳西下,社区小广场上响起了音乐。十几位独居老人组成的舞蹈队正在排练。他们步伐轻盈、笑容灿烂,完全颠覆了人们对“独居老人”的传统印象。在这里,独居不是被动的处境,而是主动的选择;孤独不是必然的宿命,而是可以被丰富生活填补的情感空间。