

# 在白发长者身边 找到自己的成长坐标

## “00后”投身养老一线,为深度老龄化社会注入朝阳活力



“五四”前夕,在石家庄市养老院(二区)的活动室内,十多位银发老人正专注地跟随着一位扎着马尾辫的年轻姑娘练习八段锦。姑娘名叫杨凌菲,2004年出生,养老服务与管理专业毕业,如今是这里的专职社工。与她一同工作的,还有十多位“00后”年轻人,他们共同组成了这家养老院最年轻的护理与社工团队。在深度老龄化加速到来的今天,这群平均年龄不到23岁的年轻人选择了一条与同龄人不同的职业道路——在白发长者中间,找到了属于自己的成长坐标。



■22岁社工杨凌菲带领老人们做八段锦。



■26岁社工谢静推着老人晒太阳。



■22岁护理员陈子怡为卧床老人端来饭菜。



■19岁护理员石新明帮老人整理衣服。

□文/本报记者 赵铮 图/本报记者 王建国

### “00后”汇聚的守护力量

在这个年轻团队中,2005年出生的侯天一是团队副主任,系统学习照护专业六年。作为科班出身的代表,他的日常照护处处体现着经过专业训练的痕迹。“课本上的每一章都对应着老人可能遭遇的风险。”侯天一说,“科班出身的意义,就是把风险提前想到、用标准动作去化解。”

然而,团队中也有并非护理科班出身的成员:2003年出生的赵艺泽本科毕业于通信工程专业。应聘时,他并未打算从事护理工作。“因为我觉得这份工作太简单,后来才发现需要学习的内容太多了。例如如何照护卧床老人,如何应对阿尔茨海默症患者,如何与不同性格的老人沟通……”从轻视到敬畏,从门外汉到熟练工,赵艺泽在一次次挑战中重新认识到了养老照护的分量。

19岁的石新明是团队中最年轻的护理员,也非科班出身,目前主要负责特护工作。他每天细心记录老人的生活状况。高大腼腆的他坦言:“我年纪最小,刚来时连给老人换床单都手忙脚乱。可我不怕吃苦,别人练一遍,我练十遍。我性格内向就逼着自己多开口,多问多记。只要能让爷爷奶奶舒服一点、安心一点,我什么都愿意干。”

这种跨专业背景不仅没有成为障碍,反而转化为独特优势。学习教育学的社工、25岁的刘照聪将教学设计理念融入老年活动中。“我们每周都有‘创意分享会’,大家从各自专业角度提出新想法。”刘照聪介绍道,“比如最近开发的‘故事插画’活动,就融合了心理学的情绪疏导和教育的渐进式引导方法,让老年人在讲述故事中描绘心中的‘春天’。”

### 在倾听中传承历史记忆

95岁的张广寿曾是中国人民志愿军工程兵第10团宣传队女兵班长,是一位参加过抗美援朝的老兵。虽然听力已大不如前,但每当讲起当年跨过鸭绿江入朝参战的故事,她的眼中依然闪烁着光芒。22岁的护理员邢皓月最喜欢坐在她身旁,认真倾听那些已被重复讲述多遍的故事。“第一次听时,我只觉得那是遥远的历史;现在

每听一次,都能真切地感受到老一辈子经历了怎样的艰辛。”邢皓月轻声说道,“倾听,不仅是对老人的尊重,更是一种传承。我们这代人应该知道,今天的安宁是从哪里来的。”

还有曾经是飞行员的老人,常常拉着年轻护理员讲述翱翔蓝天的经历;这里有支边的李老师、当过模特的刘奶奶……每当提起往昔岁月,老人们总爱说:“现在的生活太美好了,你们一定要珍惜。”年轻护理员和社工们感慨道:“从这些老人身上,我们学到的不仅是历史,更是一种在困境中依然保持乐观的精神。”

### 青春创意与银发需求的交融

养老院的墙壁上,悬挂着色彩鲜艳的手工、书画等作品,还有一面特别的“风采墙”,展示着老人们各个时期的照片与简短介绍。“这些都是我们和老人共同完成的。”22岁的杨凌菲介绍道。她打开手机,展示着自己关注的十几个老年健康类公众号和视频号:“为了设计出吸引老人的活动,我们必须不断学习新知识。”

这个年轻的团队还组织了“养老院好声音”,让喜爱音乐的老人一展歌喉;定期开展心理课程,通过心理游戏帮助老人缓解焦虑等。这群年轻人更将互联网思维融入养老服务。他们定期教授老人使用智能手机,学习视频对话以及在网络上搜索相关内容,让行动不便的老人也能“云游”祖国山河。

### 在生命课中学会坚强成长

这份工作不只有温馨与欢笑,也有必须直面的沉重时刻。2004年出生的陈子怡,第一次面对老人离世时,她在更衣室哭了半个小时。“当时感到特别无力,但同事们告诉我,我们必须学会平静,因为还有其他老人需要照顾和安慰。”

这种成熟来得比同龄人更早。陈子怡回忆道,一位患阿尔茨海默症的奶奶常把她误认为孙女,“她会拉着我的手说‘宝贝,天冷了要多穿衣服’,然后从柜子里翻出自己舍不得吃的点心塞给我。”这种无条件的关爱让她学会了“不把老人的遗忘当作伤害,而是视为一种特别的缘分”。正是这一次次直面衰老与告别,一场场浸润泪水生命课,让这个2004年出生的女孩一步步褪去脆弱,学会了坚强成长。

### 两代人的双向滋养

“许多人以为只是我们在照顾老人,其实我们获得的更多。”26岁的谢静说道。她是团队中年龄最大的成员,师范学院毕业的她被问及选择养老行业的原因,她笑了:“我喜欢和老人相处,大学期间我常在养老院做志愿者。那些奶奶教我织毛衣、爷爷给我讲故事……他们一生的阅历,教会我课本上没有的东西,比如从容、感恩和坚韧。而师范背景的我,能更好地与老人沟通,还能为抑郁倾向的老人提供心理支持,我们是双向奔赴呢。”

在老人眼中,这些年轻人带来了久违的青春气息。80岁的王奶奶笑着说:“看着他们,就想起自己年轻的时候。他们教我使用微信、浏览短视频,让我觉得没有被时代抛下。”

更令人欣慰的是,这些年轻人的选择获得了家人的支持。陈子怡的母亲起初担心女儿“工作太辛苦,整天和老人在一起会变得沉闷”,但看到女儿发来的视频后,她改变了看法:“看到老人们拉着我女儿手的样子,我突然觉得这份工作特别有价值。”

### 老龄化时代的新生力量

国家统计局数据显示,截至2025年底,中国60岁及以上人口已达3.1亿,占总人口的21.1%。深度老龄化社会对养老护理人才的需求日益迫切,而“00后”新生力量的加入,为这个行业带来了新的气象。

石家庄市养老院(二区)刘玉山院长表示,“00后”护理员和社工的加入,不仅缓解了人员短缺,更重要的是带来了新理念、新方法:“目前养老院(二区)近半数都是青年力量,他们更擅长利用科技手段,更懂得心理健康的重要性,也更注重老人的个性化需求。”

夜幕降临,养老院活动室里,几位年轻人正在为下周活动做准备。几位老人坐在轮椅上,望着这些忙碌的年轻身影,脸上洋溢着安详的微笑。

在这里,青春与白发相遇,传统与创新交融。这些年轻人用行动证明,在老龄化时代,养老不仅是“照顾”,更可以升华为“享老”——让长者在尊重与陪伴中,享受生命的丰盈与晚年的美好。这是一场两代人之间的相互滋养与共同成长。他们在这个看似平凡的岗位上,找到了不平凡的价值:在守护夕阳的路上,也照亮了自己的青春。