



战小平老人在刻瓷时一脸认真。

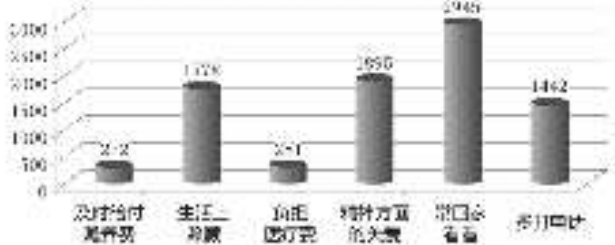
市区六成老人家中独居

空巢中秋，月圆人孤单

文/片 本报记者 刘腾腾

刚刚过去的这个中秋，是千家万户的团圆日。但在岛城，不少老年人独自守在家中，寂寞度过了这个月圆夜。相关调查显示，青岛的老年人口逾131万，超过总人口的17%。市内四区的空巢老人超出六成。重阳节临近，空巢养老，再度引发关注。

老人对子女的希望情况



七旬老太寂寞度中秋 逢人亲切拉家常

19日，走进昌化路上的一个小区，记者敲开了战小平的家门。75岁的战小平独自一人住在家，正在厨房切菜，见到记者，老人亲切地拉住记者的手不停地拉家常：“我这房子有段时间没来过生人了。”

2000年，战小平跟随丈夫从老家淄博来到青岛。三个孩子都在淄博工作，平日里老人与子女通过电话联系。2007年，老伴去世后，年过七旬的战小平开始了空巢生活。

老人居住的房子大约90平方米，老伴去世后，她就一个人住在这栋房子里。刚刚过去的这个中秋，外地的孩子不能赶过来，老人一个人在家过了节。

66岁的于英蕙也是空巢一族。1979年，于英蕙与丈夫从老家乳山来到青岛工作。六年前，老伴突然离世，于英蕙无所适从。子女工作繁忙，不能一直陪在老人身

边，老人开始抵触周围的人，担心自己孤身一人无法合群，每当看到一对对老年夫妻互相搀扶经过时，老人都伤心不已：“坐公交车时，看到有老头老太太一起坐车的情景，我就想到自己孤单一个人，就一路哭回家。”

在老伴去世的前三年里，老人除了买生活用品外，几乎没有踏出过家门一步。“大小事都让儿子处理，我不愿意见生人，见熟人也不想打招呼。”提起三年前近乎自闭的生活，老人心有余悸。

2010年，青岛市老龄办调研处对市内四区4000名老年人进行了抽样调查，其中有2600多人为空巢老人，占被调查人数的66%。另一份老人对子女的希望情况的调查显示，在给付赡养费、负担医疗费、精神关爱和多次打电话等需求中，常回家看看为



天使温情空巢乐园的老人一起跳舞。



天使温情空巢乐园的空巢老年人在一起活动。

老人不愁食饱衣暖 渴盼子女精神慰藉

青岛市老龄办调研处处长卢成梁介绍，调查中发现许多子女对父母的精神需求缺乏认识，以为父母食饱衣暖就足够了，更重视的是对父母经济方面的供养。然而实际上，大部分城市老人有退休金，温饱问题已经解决，他们最期盼和最渴求的是子女在精神上的慰藉。由于城市中土地和房屋的限制，很多城市中的老人选择不与子女住在一起，相较而言，农村空巢老人的养老问题要比城市老人严重不少，在经济给予和精神关爱方面都需要子女关注。

卢成梁介绍，随着独生子女已经逐渐长大离家，在现在的城市家庭中，大批中年人同时涌入“空巢家庭”的行列，在“空巢家庭”的成员特征上体现出低龄化

的趋势。中年父母们在陪伴子女20余年后，因为子女上学和工作等原因，不得不撒开双手，当子女突然离开身边时，会觉得无所适从，很难习惯。

我国计划生育二十余年，现阶段许多空巢老人都只有一个孩子，卢成梁称，这在一定程度上造成了空巢老人的出现，“如果空巢家庭再多一个孩子，就可能多一个孩子在老人身边，这会适当降低空巢率，正如实施计划生育前，我国基本没有出现空巢的现象一样。”



战小平老人给记者介绍她的刻瓷作品。

子女少回家缺乏关爱 空巢一族易自我否定

自己在家太孤独，去养老院如何？75岁的战小平认为，自己现在能够自理，平时也可以找朋友聚会聊天，如果去养老院会觉得拘束，“好像孩子不愿意抚养一样。”不少老人怀有同样的想法。

天使温情空巢乐园的组织者杨晓凌分析，随着年龄的增长，老年人的身体素质和精神状态会有所下降，导致老人开始对自身进行否定，产生自卑感，“有的老人年纪大了，自理能力方面会出现问题，很多老人会产生自己没有用的念头，还有老人疾病缠身，会担心拖累子女。对于空巢老人来说，子女因为工作和距离等原因，不能经常回家，老人会感到缺乏关爱，更容易自我否定。”杨晓凌说。

老人们基本上没什么兴趣爱好，离开子女时间久后容易产生孤独感，家里四处静悄悄，没有生气，老人心里有话无处倾诉，有时间没事可打发，这样的老人比较难合群，时间

一久容易出现抑郁症状，精神寂寞、孤独，觉得生活没有意思，经常回想往事，感到失落、悲观。

考虑到这些心理状态，空巢乐园每周五会组织老年人活动，老人们聚在一起聊天、唱歌、学习上网等等。通过组织活动让老年人来参加，会适当排解老人的空巢。

“现在很多老人私下里会一起组织聚聚，都挺开心的，而通过一起帮助生病的人，老人们会觉得实现了自我价值。”杨晓凌介绍。

在自我封闭三年后，于英蕙如今走出了空巢小屋。每天都爬上山去跟着大伙一起做健身操锻炼，起初是跟着人家在后边做，渐渐地开始跟周围热情的老年人熟识起来。“时间长了，感觉大家都很真诚很热情，不会因为我总是一个人就排挤我，直到现在我还每天上山锻炼，跟大伙儿聊家常，都坚持了三年了。”老人说。

社区居家养老解空巢难题 老人盼子女常回家看看

战小平老人说，如今，她排解孤独的方式有很多：周一去四方区的老年大学与朋友唱歌，周二联系同学出来喝茶、聊天，周三去市南区的老年大学学习跳舞，隔三差五还会有个演出。“工作排得满满的，整天不着家，我孩子都说我退休的人比他们工作的人都忙。”老人乐呵呵地说。

老人还是个冬泳爱好者，今年是她每天坚持下海游泳的第16个年头。“人老了，身体需要锻炼，身体一垮就会拖累孩子，所以我一年四季坚持游泳，基本没有间断过。”战小平说，不参加活动的时间内，她就在家学习刻瓷，“每天回家吃完晚饭就敲敲打打，刻了几十件呢，送给朋友了，一直没闲着。”

卢成梁认为，中国经济实力的提高促成了空巢家庭的迅速发展。在物质生活水平提高后，人们追求精神生活，老少两代人都要求有独立的活动空间和越来越多的自由，我国

的空巢现象会成为发展趋势，而空巢老人的养老问题也会日渐突出，在短期内难以解决。

对此，卢成梁认为政府、社会和子女的关注度仍有不足，“比如，社区应该多组织一些居家养老服务项目，为空巢老人上门服务解决难题，组织活动室等等。”在政府方面，卢成梁认为新加坡的住房政策可以效仿：新加坡87%的公民住的是政府租房，新加坡政府提倡子女与老人同住，对与老人同住的子女会适当减免租金。

在子女方面，在安排好父母的物质生活的前提下，保持与父母的联系。要经常关心父母，常回家看望，多陪父母聊天，了解父母的真实需求。即使不能回家，也要经常打电话问候，加强彼此之间的交流和沟通，“随着物质生活的丰富，很多人的传统观念逐渐淡薄，但是尊老敬老是几千年的民族传统，一定要继续传承下去。”