

探访

□ 本报记者 康琼艳 吴秉泽 李思隐

# 老有所乐 从热闹走向长久

## ——养老问题面面观②

积极应对人口老龄化,不仅要满足老年人物质生活需求,更要回应其精神追求与价值期盼。当下,越来越多老年人走出家门、融入社群,在课堂、社团、邻里与志愿服务中搭建起属于自己的“银发社交圈”。从安徽老年大学的热闹课堂到黄山互助公社的温暖邻里,从贵州“银龄黔行”的志愿服务到全国遍地开花的银龄行动,各地以多元实践让越来越多老年人告别“退休即退场”的传统认知。

但记者探访发现,热闹的场景之下,资源不足、人才短缺、发展不均、可持续性弱等现实难题依然突出。银发社交究竟满足了老年人怎样的渴望?如何让老年人的“朋友圈”从一时热闹走向长久安稳?

### 社交需求凸显

“许多老年人年轻时都有没能实现的兴趣,退休后有时间和政策的支持,便重新拾起那些年的念想。”安徽池州老年大学副校长李云霞的话,道出了当下老年人最真切的精神渴望。

在池州老年大学,春节刚过便迎来新学期“开学热”,舞蹈、声乐、书画、朗诵等课程持续“一位难求”。64岁的退休民警周典珠把这里称作“梦想平台”。“大家因为共同的兴趣聚在一起,很快就打成一片。”学员郑群英对此深有共鸣,她同时报名朗诵、剪纸、中国舞等多门课程,由此结识了不少朋友,不仅多年的颈椎病得到缓解,更在集体生活中找到了久违的快乐。对许多老年人而言,老年大学早已超越“上课”本身,成为重要的社交阵地。

在安徽黄山互助公社,另一种邻里式银发社交同样温暖人心。元宵节当天,几十位老人围在长桌前包元宵,揉面、拌馅、说笑,烟火气十足。72岁的杨明明退休前是舞蹈老师,2021年入住公社,最打动他的是这里朴素真诚、彼此照应的氛围,“原料是公社提供的,还有人手把手教我们”。

黄山互助公社创始人李俊平介绍,通过组建书画、舞蹈、健身、手工等20多个兴趣协会,公社将1700多位老年人编织成一张紧密的社交网,一起活动、一起过节、互相照料。这种近距离的社交,让老年人感受到被需要的价值感。

数据显示,截至2024年末,全国老年大学约10.5万所,线上线下学员约3000万人。从课堂到社区,从兴趣协会到邻里圈子,一场场丰富多彩的活动勾勒出老年人的幸福图景:老有所乐,乐在志趣相投,乐在精神充盈,乐在重新找回生活的热情与光彩。“积极老龄观正在重塑老年人的社会角色。”中国老龄科学研究中心主任高成运认为,随着经济社会快速发展和人民生活水平显著提高,越来越多老年人愿意为精神生活和文化体验付费,他们主动学习新知识、接触新群体、参与公共生活,推动了老年友好型社会发展。

### 贡献银发力量

在结伴娱乐、情感慰藉之外,一大批老年人通过社群组织走向志愿服务,在互助与奉献中实现从“安享晚年”到“贡献社会”的角色升级,诠释了另一种“老有所乐”。

“现在的骗术真是变着花样来,咱们可得提高警惕。”在贵州省贵阳市观山湖区世



3月12日,老年学员在内蒙古呼和浩特市玉泉区老年大学书法课上交流书法技艺。丁根源摄(中经视觉)

纪城明珠助老社活动室,年近七旬的助老社党支部书记杨朝群正耐心地向社区老人们讲解如何防范电信诈骗。2011年,杨朝群发起成立明珠助老社,从最初只有十几人的舞蹈小组到如今拥有6800多名成员的“大家庭”,这支平均年龄超过65岁的银发社群在邻里互助中践行着老有所为的追求。

面对小区内高龄、独居和空巢老人的实际困难,杨朝群动员相对年轻、身体较好的老党员、老同志发挥余热,与230余名高龄、困难老人结成帮扶对子,探索出“小老人照顾老老人,健康人帮助患病者”的互助养老新模式。“现在大家心更齐了,真正实现了老有所为、老有所助、老有所乐。”杨朝群欣慰地说。

在贵州,像杨朝群这样奔走在志愿服务一线的人还有很多。近年来,贵州依托1.2万余所老年大学阵地,构建起“银龄黔行”志愿服务体系,建成老年志愿服务队伍1500多支,凝聚超10万名老年志愿者。2025年,贵州各级银龄志愿服务联合公安、金融等单位开展“反诈宣传进万家”“大手牵小手”等特色活动6200余场次,参与志愿者15万人次,服务群众超80万人次。

结合老年人的专业背景、兴趣特长,越来越多的地方推动老年人通过参与志愿服务实现自我价值。沪滇等省级结对帮扶“银龄行动”开展援助项目4000多个;北京等29个省份印发各具特色的“银龄行动”专项文件;四川推动“天府银龄行动”常态化、规范化、制度化;青海省委老干部局召开全省老干部化身“银龄推荐官”……截至2025年9月底,在全国志愿服务信息系统注册的老年志愿者已达5358万人,总服务时长16.4亿小时。

“大力支持有意愿的老年人持续发光发热,对于探索中国式养老方案具有重要意义。”在高成运看来,老年人积累了丰富且宝贵的人生经验、知识技能、资源力量,是全社会的财富,老年人从事志愿服务既能体现自身社会价值,还能从中收获成就感,让老年人在互助中从“被照顾者”变



成“守护者”,展现了新时代老年人的精神风貌。

### 可持续受考验

当前银发社交在快速扩容的同时,资源供给不足、专业支撑薄弱、城乡发展不均、运营模式脆弱等问题也日益突出,直接影响老年人的社交质量与模式可持续性,成为必须破解的现实考题。

“社交一旦融入日常生活,就不再只是兴趣爱好范畴。”李俊平表示,医疗、交通、公共空间等一系列现实议题一旦出现问题,矛盾就会连爆发。他坦言,当前面临的最大问题是基础设施与政策支持的欠缺,由于公益属性突出,固定资产投入很难实现盈利,只有引入专项政策支持,银发社群才能走得更稳。

比硬件缺口更紧迫的,是专业人才严重短缺。老年大学是银发社交最重要的载体之一,却普遍面临“师资荒”。中国老龄科学研究中心和中国老年大学协会发布的《我国老年大学发展状况调查报告》显示,当前老

年大学普遍存在专业教师短缺、老年教材匮乏等问题,各级各类老年大学中,兼职教师比例超过九成,以兼职教师为主的师资结构仍然是普遍现象。

“老年大学的老师,不仅要会讲课,还要懂得与老年人沟通的节奏,营造包容、轻松的课堂氛围。”李云霞说,当前,老年大学教师的薪酬与评价体系尚不完善,教师一走,学生也跟着离开,学习的氛围和师生的信任很容易受到破坏。李云霞建议,要通过与高校、文艺院团、医疗机构等多方主体合作,系统化推进老年大学专项人才培养。

更深层的矛盾,是区域与群体发展不均衡。贵州民族大学教师陈建璋认为,当前老年社交与银发志愿服务高度集中在城市、城区及机关事业单位退休群体,农村地区、偏远地区、普通老年人覆盖明显不足。他建议,需加大对农村和欠发达地区的资源倾斜,培育更多本土化、接地气的服务项目和组织,推动老年志愿服务实现更广泛、更均衡的发展,让“银龄力量”温暖千家万户。

一系列现实难题表明:做好银发社交不是“搞几场活动”那么简单,它是一项涉及资源投入、专业服务、制度保障、城乡统筹的系统工程。只有直面痛点、破解堵点,才能让老年人的“朋友圈”更稳定、更温暖、更长久。



贵州省贵阳市观山湖区世纪城街道明珠助老社社员参加禁毒宣传活动。陈 杨摄(中经视觉)

近期,民政部、国家发展改革委等8部门联合发文,明确支持培育专业化陪诊助医机构,规范陪同诊疗服务,为陪伴职业规范化提供了重要指引。近年来,“秒回师”“陪爬员”“陪诊师”“儿童陪伴师”等新兴职业走红,但也暴露出诸多风险与隐患,引发社会广泛关注与讨论。这一举措充分说明,规范发展不仅是社会期盼,更是政策导向。

当前市场上的陪伴类职业大体可分为两类:一类是侧重专业服务的功能型陪伴,如医院陪诊、助医陪护等;另一类是侧重情感慰藉的情感型陪伴,如网络陪聊、陪伴爬山等。这折射出社会结构变迁带来的新需求:现代生活节奏加快、家庭结构小型化、个体情绪压力上升,使得专业陪伴、情感慰藉、场景协助成为刚需。功能型陪伴补上了民生服务的短板,情感型陪伴则为人们打开了情绪释放的窗口,具有积极的社会价值。

在鼓励这些以“陪伴”为核心的新服务业态发展的同时,也必须正视行业规范缺失带来的乱象。目前,多数陪伴职业尚未纳入国家新职业目录,缺乏统一的职业标准、资质认定与培训体系。不少从业者仅凭网络发帖即可接单入门,资质不明、水平不一,消费者难以辨别甄别,导致市场鱼龙混杂。

更深层的隐患在于服务边界模糊、双方权益缺乏保障。一方面,部分从业者哄抬价格、服务缩水,甚至泄露消费者隐私,衍生“黄牛”“灰黑产”等违法违规现象,侵害消费者权益;另一方面,从业者也面临劳动边界不清、纠纷维权无门等困境。这既让温暖变了味,也给行业健康发展埋下隐患。

相关部门需加强顶层设计,加快职业分类与资格认定,明确不同陪伴服务的相应门槛、培训路径、收费标准等,厘清权责边界,还要防范可能存在的安全风险与伦理问题。平台压实主体责任,抓取识别“陪诊”“陪聊”“陪爬”等相关字眼,严格审核从业者资质,对违规从业者实施跨平台禁入。同时,依托技术手段,建立服务全过程的评价、追溯和监督机制,确保服务质量可监督、可问责。行业可广泛吸纳从业机构、专业人员及社会意见,健全自律公约,整体提升行业服务能力。

唯有走上规范化发展之路,才能让陪伴服务从流量走向质量,让新兴职业在规范中成长为服务社会、惠及民生的重要力量。

### 陪诊民生谈

沈欣雨

# AI创新社区催生创业“超级个体”

本报记者 杨学聪

致力建设全球最大的OPC(One Person Company,一人公司)社区;计划两年内培育1万名AI(人工智能)独立开发者和100家“超级个体”公司……在北京通州湖畔,一个全新的AI创业孵化空间——模数OPC社区已迎来首批20个创业团队入驻。在这里,运营方兜底将大订单拆解为原子化模块,让单打独斗的“超级个体”也能承接大项目,真正实现“小而美”与“大市场”的无缝对接。

模数OPC社区位于国家信创园A区5号楼,首期3000平方米创新空间已投用。楼内装饰简洁明快,半透明隔断的独立工位平衡私密与通透,灵活工位可根据项目需求随时调整。针对入驻OPC视频企业居多的特点,社区打造了专属的AI视频与视觉设计工坊,将专业绿幕影棚和直播间直接“搬”进楼内。

“我们认为,对一人公司、超级个体和轻量化创业团队来说,最关键的是尽快完成从能力到业务、从技术到订单的转化。所以模数OPC社区一开始就遵循‘生存+成长’的逻辑。”模数OPC社区运营负

责人周鹏告诉记者,在这里,北京亦庄提供政策、空间、产业资源和应用场景支持,社区运营方和生态伙伴共同参与项目筛选、能力辅导、资源链接和日常服务,让真正有能力的OPC企业能够进入场景、接到订单,形成增长。

“OPC企业团队以轻量化为特征,需要高质量外部支持,我们希望扮演一个‘连接器’和‘加速器’的角色,帮助他们把技术能力、产品能力和商业化能力更高效地转化出来。”周鹏不仅是OPC创业者、社区运营负责人,还是开源AI社区WaytoAGI视频业务的负责人。首批入驻团队中,不少就来自这个开源AI社区。

要解决生存问题,订单必不可少。北京经济技术开发区信息技术产业局副局长吕昊说,围绕超级个体“缺工具、缺资金、缺场景、缺服务”的核心痛点,亦庄推出了“5A”要素支撑体系,重塑了人才评价逻辑,不看资历看能力,不唯证书唯实效;通过算力券、模型券、住房优惠等实打实的政策,让更多人参与创造、实现价值,获得尊严。

比如,通过搭建智能体基础设施,配套数据监管沙盒机制,每年投放算力券、数据券、模型券高达3亿元,破解“有算无数”难题;每年导入不少于100个优质订单,对开源平台、高潜项目分别给予最高100万元、200万元的专项资金支持,助推项目应用验证……

“通过订单导入和产业协同,让OPC企业不仅能先生存下来,而且能在真实业务中不断迭代、持续生长,这也是这个社区最有价值的地方。”周鹏介绍,运营团队将订单拆解为两类:OPC可独立完成的轻量级任务和复杂、需要协作的“原子化”任务。对于后者,社区建立了独特的“兜底机制”,通过内部的协同网络,将大订单拆解为原子化模块,由社区为OPC提供信用背书和交付兜底,确保服务顺利交付。

最近,越来越多的OPC创作者和开发者向亦庄聚集,这里正在形成一个有活力的AI创新社区。作为WaytoAGI线上社区孵化出的首批OPC企业,整活视界科技公司创始人丁一把这里视为“一个真正能安心创作的地方”,“做AI特效、用大模型创作,最头疼的就是算力成

本高,算力券、模型券是对OPC实实在在的托举。社区内的伙伴,不仅能交流经验,有大订单接入时还能分工协作”。

作为WaytoAGI的超级创作者,张澎涛的AIGC企业也即将入驻模数OPC社区。在他眼中,这个社区对“超级个体”非常友好。“在这里,不只是创作内容,更有可能把能力转化为真正的产品和商业价值。”

如今,模数OPC社区已初步形成集共享办公、人才公寓、社交空间、微接驳交通、消费配套于一体的“职、住、行、创”四位一体AI人才生态圈。4月8日,全国首个聚合AI超级个体的全周期服务站——北京经开区模数OPC社区企业综合服务中心正式亮相运营,距模数OPC社区不足50米。

“一个人就是一家公司”,一个属于“超级个体”的创业新时代正加速到来。模数OPC社区不只是一个办公空间,更是AI时代的创业试验场和超级个体的成长加速器。是北京亦庄打造人工智能产业标杆的重要布局。未来,社区还将扩建成1万平方米。北京经开区有关负责人表示。



位于北京亦庄的AI创业孵化空间——模数OPC社区内部。本报记者 杨学聪摄