

旅游、圆梦、制作短视频、参加公益活动…… 舟山这些“65后”的别样退休生活

□记者 高阳 通讯员 牡丹丽

公园里散散步、下下棋、跳跳广场舞，或者买买菜做做家务、替子女带带孩子……提及退休生活，大多数人会联想到这样的画面。很多人认为，老年人退休后就彻底清闲下来了。

而观察身边已经或即将迎接退休生活的65后中老年人就会发现，不同于以往的传统退休生活，他们中有人选择培养兴趣爱好，学习新技能，拓宽新的生活领域；有人选择奔赴山海，在山水间释放心情；有人选择将热爱的事业延续下去，有人重新走上工作岗位……

这届“活力老人”，和以往的老年人有许多不同。他们正打破传统养老模式，努力追求年轻化的身心状态，把人生下半场的生活过得充实丰盈，活出不一样的精彩。那么，他们是怎么规划自己的养老生活？9月25日，记者在舟山老年大学进行了走访调查。

延展兴趣挑战自我： 正是学习新技能的年纪

今年55周岁的孙玉燕已经退休5年，退休前她在港务系统从事后勤工作。刚退休那年，因为一下子从忙碌的工作中闲下来了，她有些无所事事。“那段时间每天在家里一睁眼就玩手机，刷短视频，真的太‘上头’了，一刷大半天就过去了，有时候饭都忘记吃了。生活变得很不规律，人也有点闷闷不乐了。”孙玉燕说，大概一年后，在社区的建议下，她到市老年大学上课学习，无聊的生活开始变得精彩丰富，就像找到了“人生第二春”。

她在市老年大学先后学习了声乐、瑜伽、太极拳，其中以声乐学习时间最长。从五音不全、气息不稳到能完整唱好一首歌，并获得女儿和爱人的夸赞，在老年大学的每一个进步都凝聚着她的汗水与热爱。现在她一周三天上三堂课，“忙活起来挺充实的，既能够收获精神上的满足，又能够和同龄人交友，何乐而不为。”

“活到老，学到老。不论年龄大小，我们都要去学习、去追求进步。”57周岁的马萍是市老年大学养生舞班的一员，她的退休生活同样丰富多彩。曾在企业行政岗位工作的她，退休后又被单位返聘5年，去年下半年开始成为市老年大学的一名学员，报名了民族舞和养生舞。“生命在于运动，不能因为退休了就在家‘躺平’。我们现在正是要活动筋骨的时候，加上我本来就对舞蹈感兴趣，就选择了舞蹈课来锻炼身体的柔韧性。”

马萍说，她有时候也拍些视频，把生活中一些有趣的事情记录下来，发发抖音，将来自己还可以看一看，“我还想学习短视频剪辑，明年老年大学可能会推出这门课程，我一直很期待。其实，每个年纪都是学习的好时候。”

采访中记者发现，越来越多的“65后”中老年人更加注重生活品质，渴望继续学习和成长，许多人会选择重新学习一门新技能，如绘画、书法、音乐等，或者发展兴趣爱好，如种花、养鱼等，这些活动不仅能够陶冶情操，还能让他们的生活更加富有活力。



孙玉燕

养老休闲更重品质： 主打一个松弛感

“世界那么大，我想去看看。”不仅年轻人渴望来一场“说走就走的旅行”，大多数刚退休的“新老人”也会选择通过旅游的方式来放松心情。随着生活水平的提高，交通也越发便利，65后“新老人”越来越热衷于旅游。有大把可供自己安排的时间，又有较为丰厚的养老金和积蓄，有钱又有闲的他们喜欢到不同的地方去体验不同的风土人情，感受世界的广阔与美好。

“你看，这是我们闺蜜团7个人一起去新疆深度游时拍的照片。”马萍拿出手机向记者展示了她在新疆旅游一个月拍下的美景，有照片、有视频。不像以前的老年人喜欢报低价团，马萍更注重品质旅游，她基本和亲人朋友选择自驾游或者自由行的纯玩路线，主打松弛、开心。她说：“我们每到一个地方，就会像当地的居民一样，去他们常去的早餐店吃饭，去他们会去的公园散步，既感受那里的人文风情，也领略秀美风光。”

孙玉燕退休后则会一年组织两次家庭旅行，“我爱人还没退休，女儿刚参加工作没几年，之前我还没退休的时候，一家人几乎没有一起出去旅游过。现在，我们每年都会找‘十一’和他们俩年休假的时间出去走走。”孙玉燕更偏爱山水，这几年她们走遍了三山五岳，领略祖国的大好河山，“看看绿水青山，整个人心情更舒畅了。”

“趁着还年轻，走得动，就多走走”，这是大多数65后的一致看法。退休后没有了朝九晚五的职场羁绊，充裕的时间提供了更多的可能，他们不再局限于整日围着儿孙转，从儿女身上获得存在感，而是紧跟时代步伐和社会潮流，不断提升自身素质，扩展生活半径，用多彩的精神文化生活充实闲暇时光，提升晚年生活的质量与层次，焕发新的人生风采。

银发族再就业： 志愿服务续写风采

“人不能一直闷在家里无所事事。这个人就是闲不下来，退休了也是想找点事做。”在孙玉燕看来，每个人都有能力也有责任在力所能及的范围内为社会做出贡献，无论年龄大小、身份如何。因此，她将自己的退休生活安排得满满当当，不仅追求个人的成长与提升，更将目光投向了更广阔的社会舞台。

作为定海区关工委的“五老”志愿者，孙玉燕更是将这份热爱传递给了下一代。她跟随团队深入学校、社区，用亲身经历和生动故事，向孩子们讲述革命传统、道德

礼仪和人生哲理。在她的宣讲中，孩子们不仅学到了知识，更感受到了老一辈人的精神力量 and 家国情怀。此外，孙玉燕还是一名定海区文保员，每周都会不辞辛劳地前往环南街道辖区内的文保点进行巡视。她细心观察每一处细节，确保文物得到妥善保护。

对于孙玉燕而言，退休后的生活虽然忙碌却充满了意义。“每天都过得很充实，还能为我们的下一代做点事情，挺好。”孙玉燕的话语简单而朴实，却道出了她内心深处的满足和幸福。

和孙玉燕一样，大多数65后退休后都投身志愿服务，马萍也是其中一员，且已经坚持10余年。马萍参加的志愿服务团队是由她的妹妹组织的民间志愿服务团队——爱心敬老义工团。十多年来，这个团队走遍了舟山大大小小的敬老院，为老人义务理发、按摩和慰问。她说：“我们这个团队人数不多，三四十人，但每个人都是热心肠，每次活动都自掏腰包，还自学成才，我以前不会理发，现在也是一把好手了。”

从单纯追求老有所养、老有所依、老有所医，扩展为老有所乐、老有所学、老有所为，退休不再意味着生活的停滞，反而成为了许多“新老人”探索新兴兴趣、享受自我、贡献社会的全新起点。

“闲散有闲散的趣味，忙碌有忙碌的快乐，老年人的退休生活不应该被固定为一种生活方式，随着社会生活的发展进步，我们可以拥有更多让生活丰富多彩

的选择。”在与两位采访对象的交流中，她们都向记者表达了这样的想法，“养老内涵随时代发展变得更加广阔，退休是我们职业生涯的终点，也是我们人生第二段好时光的起点。”

照片由受访者提供



马萍