

“不能怕脏怕苦，责任心最重要”

# 平凡细微中 养老护理员用爱照护老人

□记者 陈瑶 刘慧静 通讯员 王林峰

清晨7点的舟山，海风还带着丝丝凉意。舟山璞缘养老服务有限公司的长护险养老护理员何阿姨已挎着护理包，骑着电动自行车穿梭在新城街巷，奔赴当天的第一单居家上门护理服务。

7点30分，位于长峙岛的禾仁庭乐颐养社区里，59岁的养老护理员王燕也准时抵达护养区，换上橘色工作服，迅速投入一天的工作。

一小时30元  
月跑90户

早上8点30分，何阿姨准时走进新城市民陈先生家。陈先生今年89岁，他爱人因病卧床已三四年，生活完全无法自理。

今年1月，陈先生为爱人申请了长护险的生活照料和医疗护理服务，经过评估后，政府为他们提供了专属护理员，每月9次上门服务。“国家政策好，帮了大忙了。”陈先生说。

“阿姨，今天身体感觉还好吗？给您按按摩，洗个脚。”何阿姨轻声与老人打招呼，一边为老人翻身、叩背，动作麻利。

何阿姨说，最耗费体力的环节是按摩。从手腕到肩膀，从脚踝到膝盖，需要用持续的巧劲，为老人放松萎缩的肌肉。一套动作下来，何阿姨的额头已渗出汗珠。

每次上门服务的时长为1.5个小时，按摩结束后，何阿姨吃力地将老人从床上扶起，倒好提前烧热的温水，为老人洗脚。

何阿姨从事长护险护理工作已经近1年，此前她一直在家照顾失能的母亲，为了让长辈得到更好的照护，2024年，何阿姨考取了养老护理员高级工的资格。母亲离世后，她决定用这份技能去帮助更多人。

何阿姨坦言，养老护理工作太辛苦。她的工作是按小时计费的，一小时30元，没有底薪。“我一天最多安排5户，月均服务90次，忙的时候根本没时间吃饭。”不过公司给她交了社保，让她比较安心。

养老护理员不仅需要专业过硬，更需要人情味。何阿姨喜欢把参保户当成自家长辈去照护，“不能怕脏、怕苦，责任心是最重要的。”

眼下，何阿姨还犯愁：国家推出“长期照护师”这一新职业的职业等级认定。“长护师的考试实操58项随机抽8项，还有理论题库要背，年纪大了总归力不从心。”她的语气里透着一丝焦虑。

从陈先生家中出来已近10点，何阿姨顾不上喝口水，穿上雨披，又骑上电动自行车赶往下一户：12时整，她要帮老人喂饭。

59岁还在干  
腰疼绑护腰带

在禾仁庭乐颐养社区内，59岁的王燕正忙碌在护养区的各间房内。今年，是她从事养老护理工作的第16个年头。

作为护养区护理组长，当前，王燕负责的区域有37位老人，其中大部分是失能长者。清晨7点半交接班后，她做的第一件事就是检查卧床老人，尤其是背部和骶尾部，看有没有发红或破损。这份细致，让她有了个了不起的纪录：自2017年起，在她和团队的精心护理下，没让一位老人因长期卧床而产生褥疮。

“靠的是勤快，没别的技巧。”王燕说。她严格执行着“每两小时翻身拍背”的规范，晚上值夜班更是如此。

“一个夜班下来，耳朵要一直听着老人的动静。”长期弯腰护理，让她和同事们早早落下了腰痛的毛病，腰间常年绑着护腰带。

王燕所在的护养区在3楼和4楼。每个房间外都有一块电子屏，房内每位老人不同的照护任务一目了然：衣物清洗、日常就餐、协助用药、量血压……

记者采访当天，是护养区老人的洗澡日。一大早，护理员们就忙碌起来。“阿拉老头刚刚洗好，洗过澡人清爽。”家属郑女士正好过来探望爱人，对护理员们赞不绝口，“有她们照顾，再好没有了。”

10点12分，王燕又掏出各种药品，分门别类写着房号和姓名。“这是老人们要吃的药，饭前、饭后、饭中，每个人都不太一样。”

10点30分，食堂送来当天的伙食。分餐盘、装菜结束后，王燕端起一份餐食，替起不了身的老人喂饭。刚喂完，门外的休息区，有老人不肯好好吃饭被“发现”，她又拿起围兜耐心哄老人吃饭。

“一个月能休息8~9天，还有年假，在岗每月有400元的特殊岗位津贴，社保也交够15年了，退休有保障。”

但她也明显感受到行业的变化。“以前护理全靠经验，现在有了标准化流程，还有专门的培训。”年纪大了，面对更高等级的养老护理员职业等级评定考试，王燕坦言有些担心。

## 小番茄、礼品西瓜等硕果满枝 桃花镇智能大棚喜迎首茬丰收



□记者 翁青青  
通讯员 杨叶梅 贺彦澄 文/摄

本报讯 5月13日上午，普陀桃花镇蔬菜现代设施农业基地，核心区域的双膜联动智能棚内暖意融融，空气中弥漫着浓郁果蔬清香，个头饱满的小番茄挂满枝头，硕果累累，格外喜人。眼下，这座刚刚建成不久的高标准农业基地，正迎来它的首个丰收季。

基地管理人员郑先生介绍，这批果蔬从定植到挂果全程采用智能环境调控培育，品质、产量均达预期。目前小番茄已批量成熟、风味十足。同时，礼品西瓜、改良羊角蜜、清甜蜜等特色瓜果也

将陆续进入集中采摘期。

丰产稳产的背后，是智能化设施的强力支撑。该基地由普陀区新农村投资开发有限公司投建，是桃花镇推进农业现代化的重点项目。新建双膜联动智能棚面积达10080平方米，配套自然通风、内保温风机水帘、电动配电、内遮阳及水肥一体化等全套智能系统；同时对原有25000余平方米宜机棚提档升级，加装水肥一体化、喷雾滴灌、电动摇杆等智能设备。

整套智能设施构建起基地智慧种植体系，彻底改变传统“看天吃饭”模式，实现农事生产精准调控、标准化种植，为农业提质增效、农户增收致富筑牢基础。

## 共享高校名师场馆 舟山老人在家门口圆“大学梦”

□记者 李晓旭 通讯员 张幻

本报讯 去年以来，舟山开放大学老年教育学院先后与浙江国际海运职业技术学院、新区旅游与健康职业学院“牵手”，创新探索校地联动办学新路径，推动高校优质资源向老年教育辐射共享，让舟山老年群体在家门口圆梦“上大学”。

以往老年课堂师资相对有限，如今学院整合两所高校优质师资力量，组建专属教学团队，集聚健康养老、海洋文化、智慧旅游等领域专家走进老年课堂，以专业教学赋能银龄学员，开设海岛养生、健康护理、文旅知识等精品课程，持续提升晚年生活品质。

据舟山开放大学老年教育学院终身教育处负责人介绍，调研显示老年群体对旅游英语课程需求旺盛，预计下月底敲定课程内容，秋季新学期正式开课；同时，旗袍秀、形体美学等热门课程也将在今年秋季陆续推出。

不只是师资共享，更实现硬件资源深

度互通。两所高校图书馆、专业实验室、教学场地及学术讲座等资源有序向老年学员开放，学员既可走进高校课堂听课、入馆阅览学习，也能参与校园各类学术文化活动。老年教育跳出单一办学模式，与普通高等教育深度融合、同向发展。

目前，舟山开放大学老年教育学院已与浙江国际海运职业技术学院合作开设声乐、空灵鼓、国画等5门课程；开设扇子舞、太极拳等5门养生课程，课程内容丰富、贴合老年需求。

立足舟山海洋地域特色，三方还将联合打造海洋文化传承、海岛生态康养、老年健康护理等本土特色课程，让老年教育饱含海岛韵味。引导老年学员传承海洋文脉、讲好舟山海岛故事，真正实现老有所学、老有所乐、老有所为。

高校相关负责人表示，服务地方老年事业是高校履行社会责任的重要体现，也是产教融合与积极老龄观的生动实践。不少前来咨询报名的老年学员感慨，优质课程资源接连上新，退休生活也能持续充电学习、丰富自我。

## 小修小补不用愁 新城再添一个“新小匠”驿站



为解决新城居民日常“小修小补”的急难愁盼，继长峙社区新时代文明实践站“新小匠”驿站后，新城近日又上新了浦西社区新时代文明实践站“新小匠”驿站，提供缝补、理发、按摩等多元便民服务，满足群众日常生活需求。驿站落实标识标志、公示清晰收费明细，还为老年人等群体定制专属优惠。

通讯员 汪思宇 摄