“是时候为自己而活了！”

60岁阿姨早上7点出门，每天花4到6个小时坐车跨城，就为了好玩


Kelly姐在打匹克球

早上7点许，年近60岁的米米姐（化名）出门了。公交转地铁，从东莞到广州——不为上班、不为办事，只为赶一场好玩的“局”。

这是她近两年的日常：广州的剧本杀、匹克球局、深圳的K歌局、东莞的早茶局……日程表比上班族还满。

攒起这些局的，是一家名字就很特别的俱乐部。虽然主要面向退休人士，但它不叫“夕阳红”，没有老年人的标签，而叫“正当时”。

在这里，米米姐遇到了一群和她一样的人：退休不是退场，而是新生活的开始。


Kelly姐（左一）参加退休俱乐部的街拍活动 （受访者供图）


米米姐（左一）在玩剧本杀

60岁姐姐住青旅、玩剧本杀 还想学滑板

玩剧本杀时的米米姐，颇为专业。当剧情发展到外敌入侵、玩家选择死守还是投降时，她带领着大家一起“迎战”；投票“嫌疑犯”环节，她又成为少数答对的玩家。“剧本杀嘛，关键就是演好你自己的角色。”在广州一家体验馆“二刷”剧本杀后，米米姐跟记者打开了话匣子。

几年前，米米姐的人生还是另一个剧本。

她是全职妈妈，为了照顾一双儿女，生活全绑在家庭事务上。尤其是儿子高中三年，她全职陪读：每天五六点起床做早饭，买菜、洗衣服、搞卫生，生活围着孩子转。“年轻的时候一心顾着家里，就算出门也要带着孩子，感觉没了自己。”

直到孩子都上了大学，米米姐下了一个决定：“是时候为自己而活了。”

于是她“放飞自我”，一口气加入5家退休俱乐部，穿梭在不同城市之间，每天在交通上要花4到6个小时，但她仍把日程排得满满当当：玩剧本杀、打匹克球、徒步爬山、住青年旅社、跟陌生人吃烧烤……她还列了一张“心愿清单”：室内蹦极、街舞、滑板。

“其他都没什么，女儿最担心我玩滑板，怕我摔跤，第一次劝我要‘三思’。”而米米姐却说：“我在网上看到70多岁的大爷都能玩滑板，我差一点点才60岁。如果学得好，我还可以跟他‘飙’一下。”

她的玩法，年轻人也未必跟得上。不久前，她学会了用AI，于是让AI推荐靠谱的徒步俱乐部，再按推荐联系当地团队。“就这样，我跟着一群年轻人去了南太行山徒步。”她说，队伍里，她年龄最大，但依然能跟大家玩到一起。

在米米姐看来，年龄只是个数字，心态才更重要。“要勇敢地向前迈步。多走走多看看，就会发现自己正变得越来越年轻。”

56岁“百分百E人”迷上匹克球

如果说米米姐是“找回自我”，1970年出生的Kelly姐（化名）就是在“继续做自己”。

“我是百分百E人”“你们给的情绪价值也太高了吧”……Kelly姐嘴里经常蹦出网络热词。她笑言自己“爱冲浪”“爱街拍”，是典型的高精力人群，从没把自己当成老人。

Kelly姐是广州人，退休前在外企工作，节奏快、经常出差。退休后，她也没闲着，喝茶、旅游、徒步、露营……生活过得很充实。

她说，自己和“正当时”的相遇纯属偶然。今年春节逛花市时，她遇到俱乐部主理人在街拍，“觉得她们很有活力”。聊开了得知，对方在经营一家面向退休人士、又不那么传统的俱乐部。她从约打匹克球开始，成了俱乐部的初始会员。

众多项目里，匹克球最让她上瘾。她本来就有羽毛球底子，“摸索着打两局就学会了”，现在，她每周固定打两次，每次不少于2小时。不少球友已经发展为朋友，大家经常约饭、出游，轻松又自在。

加入俱乐部后，Kelly姐跳出舒适区，不仅接触了匹克球、狼人杀、掼蛋、旅拍、Citywalk等新鲜事物，还拓展了社交圈，解锁了不少新技能。一次露营烧烤，负责烧烤的师傅忙不过来，她上去搭把手，没想到很快学会了，给全场的姐姐烤东西吃，“成品还不错”。

Kelly姐告诉记者，儿子已过而立之年，如今仍是“只恋爱不结婚”，她也乐得轻松：“我们家很开放的，没有要求子女一定要怎么样。孩子有孩子的生活，我们有我们的生活，不是互相束缚捆绑的。”

“享老”撑起一门新生意

米米姐和Kelly姐，正是新一代“微银族”的缩影。

如今，有咨询机构把年龄介于50岁到65岁之间的人群称为“微银族”。国家统计局今年5月发布的数据显示，我国60岁及以上人口约3.2亿人，占全国人口22.86%。业内人士认为，“微银族”资产收入、受教育水平和健康素养较高，权益意识强，是极具消费潜力的群体。

“这几年老龄人口快速增加，但面向一二线城市‘微银族’的社交文娱服务与产品，始终没能精准解决痛点。”“正当时俱乐部”主理人魏慧慧认为，很多刚退休的人群，容易因社交圈出现断层等原因，产生焦虑情绪、价值感缺失，如何合理安排退休后的新生活，成为他们的共同需求。她说，对“微银族”来说，比起“养老”，他们更追求悦己型的“享老”。

钱也确实往这里流。今年3月发布的《银发经济蓝皮书——中国银发经济发展报告（2025）》显示，2025年，我国银发经济规模突破9万亿元，2035年预计将跃升至30万亿元，产业发展空间广阔、增长潜力巨大。

而近年出现的退休俱乐部，因倡导新退休生活方式，按次收费提供社交文娱类服务，正好填补了这一市场空白，因此受到这一群体的青睐。

不过魏慧慧坦言，这门生意眼下并不好做：一、二线城市退休俱乐部的常规活动难以盈利，营收主要依靠研学和旅游项目，“这考验着主理人的策划能力和品控能力，吸引会员参与一次活动不难，难的是不断提升复购率。”尽管如此，她和不少从业者依然看好这条赛道，看好“微银族”的未来。

据《广州日报》

米米姐经常一个人旅行（受访者供图）