



# 空巢不空心

关爱空巢老人的温情故事

春节假期刚刚结束，不少子女又踏上离家征程，一些老人们再次从热闹的场景回到空巢状态。然而也有不少力量，他们通过各种方式，为空巢老人送去欢乐、带去关心。虽然只是些洗衣、做饭、打扫卫生、话家常的小事，却让老人却感受到了人间温情……

紫绶园社区何素利爱心车队

## 带空巢老人走出去

□本报记者 周美玉

提到何素利，京城很多市民都知道，她曾是一名“的姐”，是京城女子爱心车队和首都的士爱心车队的队长。2004年，她倡导对70岁以上的老人、残疾人单独乘车时免费服务，引来很多有爱心的出租车司机效仿。现在，退休4年多的何大姐也闲不住，在她曾居住的社区成立了私家车的爱心车队，专门帮助空巢老人和残疾人。

2012年，退休在家的何素利被选举为所在紫绶园社区的党委委员，经与党委一班人研究，“爱心车队”的构想开始逐渐成形。最终，紫绶园社区何素利爱心车队于2013年3月正式成立了，加入车队的都是居住在小区的热心居民。

车队成立之初，在紫绶园社区居委会的带领下，对居民需求进行了调查。当时一位60多岁的老人说：“咱们小区离鸟巢只有几公里，可是我得病以后生活不能自理，儿女们都很忙，没有机会去鸟巢、水立方参观，心里非常遗憾。”其他一些空巢老人和残疾人也有这样的想法。

听到这些反映，居委会党委成员和车队人员心里有了数。随即，挑了一个好天气，车队一行4辆爱心车、6名志愿者，带着十名残疾人和空巢老人出发了。望着宏伟壮观的鸟巢、水立方，这些行动不便、久居在家的老人心情豁然开朗，感激地说：“没有你们，我们真的走不出去，今天是你们让我们的梦圆了。”

这是首次带老人们出行。随后的日子里，去顺义鲜花港赏花，与翠湖养老院联谊，去植物园踏青，到陶瓷厂体验陶艺……在居委会和爱心车队的带领下，老人们的生活变得越来越丰富多彩。



今年72岁的王阿姨在紫绶园居住多年，她膝下无子，一个人生活。老人有两个哥哥，但是都住的比较远，平常也照顾不上。老人身体不好，性格又很孤僻，跟邻居很少往来。“我们过年过节都会带着礼物去她家慰问，但她很少开门。”居委会副主任李体仙说。但唯独，王阿姨对何素利非常信赖。

碰到生病，老人都会给何素利打电话。去年，何素利知道老人排便特别不通畅，每次上厕所需要三四个小时。她就开车带着老人去医院，并帮着办了住院手续。老人行动不便，有时背上背下都是何素利一个人。现在，老人如厕的问题好多了。

何素利的公公也住在紫绶园。在猴年春节，王阿姨还提着礼品前去看望。“王阿姨不爱和人打交道，这次能主动去看望何姐的公公，可见她把何姐当成了亲人。”李体仙说。

现在何素利搬到了回龙观居住，但她在紫绶园的爱心车队仍然运转着。何素利家里有两辆车，一辆是长城哈弗的SUV，一辆是小轿车。如果带有轮椅的老人或者残疾人出行，她就开SUV，因为可以放轮椅。如果带行动不方便的人出行，她就开小车，否则SUV高，上下车不方便。

家人都非常支持何素利，两辆车任由何素利选择，她爱人还曾经陪着她带老人看病。

## 果园街道同心圆心理服务中心 专业测评 让空巢老人解放心灵

□本报记者 王路曼

密云区果园街道有个同心圆心理服务中心，几乎家喻户晓。辖区内上至耄耋老人，下到年幼孩童，几乎都把这里当成了他们的心灵驿站。果园街道辖区内老年人很多，关爱老人们的心理健康，特别是对空巢老人的心理抚慰，成为同心圆心理服务中心的一项重要工作。

2015年，同心圆心理服务中心在北京养老服务行业协会组织开展的2015年北京市养老（助残）精神关怀公益服务项目中，以《夕阳更红社区空巢老人精神关怀》为主题，开展了关爱空巢老人暖心活动。

“我们根据老人们的不同情况开展不同形式的心理服务工作。”同心圆心理服务中心负责人杨桂英向记者介绍，他们通过对辖区的老人进行SCL-90自评量表测试，了解老人的心理状态，帮助解决他们心理纠结、改善他们的心理环境、引导他们在平和、快乐的生活环境中安度晚年。

与此同时，同心圆心理服务中心的志愿者们还不断引领身边人，唤起、唤醒老人们的家人、朋友，共同为老年人做一些力所能及的事情，解决老年人关心的问题，让老年朋友充分感受亲情的温暖、社会的关爱。

有一位七十多岁的老太太做完试题后说：“这些测评题真好，可不可以拿回家去做，随时了解自己的心理状态？”有的人做出测评结果后当时要求做做训练，并主动学习放松精神的方法，回家自己能够做练习。

杨桂英告诉记者，测评结束后，他们针对



没有问题的老人，开展了“老年健康生活”讲座14场，受益人数近1000人，加大对老年人健康意识教育和健康知识的普及宣传；同时对测评结果相对有问题的老人提供“一对一”的个案疏导服务，对他们进行了团体小组训练，同时运用心源自主仪、放松森林训练、保持注意、选择注意训练等专业心理服务软件，对老人集体进行四次的心理干预和减压服务。

辖区老年公寓的一位80岁老人因为儿女不常来看他，晚上10点不睡，要求同心圆心理服务中心的心理老师去见他，“通过我们老师的1小时陪伴，老人安静的睡下了。”

“还有一位轻度自闭的老太太通过我们心理老师的疏导，情绪有所缓解。现在已经和周围人说话了。公寓负责人非常高兴的告诉我们，你们的工作做的好，这个项目做的好。”

说起这些故事，杨桂英如数家珍。“通过这些活动，辖区直接受益人群超过3000人次，老年人心理健康意识大幅度增强，他们笑容增多了，幸福感增强了，家庭更和睦温馨了。”

一位老人的子女曾这样对杨桂英说，“我们的父母在这样的小区里生活，真幸福。感谢你们的关心和照顾。”