



这个春节

# 我们该为“空巢”老人做点啥？

□本报记者 李霞 文/图

“常回家看看回家看看，哪怕帮妈妈刷刷筷子洗洗碗，老人不图儿女为家做多大贡献呀，一辈子不容易就图个团团圆圆……”每逢佳节倍思亲，春节将至，谁家老人不盼着远方的儿女能早早背起行囊，赶回家中团圆，可由于疫情影响，今年不少独居、空巢老人与子女团聚、享受天伦之乐的期待可能落空……那么，在这个本该是万家团圆的传统佳节，我们该为“空巢”老人做些什么，能让他们觉得身边有爱、年味不淡呢……

► 三七街社区的“爱心团圆宴”



## 1 一家难团圆 老人心里酸

1月23日上午，走进新华区西市场街道三七街社区聋哑夫妇王宏彬、宋晓焕家里，只见两室一厅的房内陈设简单，但收拾得十分整洁。

随行的社区残疾专干张书国说，王宏彬和老伴唯一的女儿在郑州工作，有个7岁的外孙女。马上就要过年了，社区专门给他们送来了米、油等慰问品。

“今年虽回不来，可早早给我们寄来了衣裳和购物卡……”宋晓焕比划着

“说”，女儿女婿工作忙，还要照顾孩子，平时，他们想起来了就会发个微信，还经常寄东西回家，就是很少回来。他们理解女儿一家生活的忙碌和艰辛，但她和老伴还是挺想女儿的，也期盼她能经常回来，陪他们看看电视、做做饭，哪怕只是待一会儿，让自己看看可爱的小外孙女。自从前两天跟女儿视频得知她们一家今年不回来过年了，虽然理解，但这几天她与老伴心里还是有些失落，

干什么都提不起来劲儿。“只要女儿过得好，过年回不回来都无所谓。”王宏彬在纸上写道。

“一个人生活，要让自己忙起来，一忙啥事都忘了。”余景山家住市区矿工路与开源路交叉口附近。儿子在武汉一所大学读研究生，3年前妻子到深圳当保姆，一个人在家的他“自己吃饱全家不饥”成了常态。为排解孤独，一年多前，他开始在一家木器厂打工，一个

月能休息四天。

余景山说，儿子每年寒暑假能回来住些日子，由于路途远，他与妻子一般只在春节期间团聚。以前过春节，他早就把带鱼、鸡肉、排骨等年货备好，等妻子、儿子回来后，一家人聚在一起打扫卫生，蒸馍蒸包子、炸丸子，可热闹了。今年因为疫情，俩人都回不来，他也没了准备年货的心思。“就一个人，简单过下算了。”

## 2 孤独要排解 多招化思念

临近春节，各地因疫情原因提倡就地过年。不少独居、空巢老人与家人团聚的期待可能落空。那么，不一样的“空巢”春节，老人该如何过好这个年呢？

平顶山学院心理咨询中心主任、国家二级心理咨询师赵迎春说，如今通信技术发达，首先，老人们要调整心态，架

起“云”端心灵桥，多利用视频与子女聊聊天，相互表达思念之情。其次，在家时间多，可以重拾爱好，养养花草、练练书画、听听音乐等，让生活充实起来。第三，俗话说“远亲不如近邻”，可多与邻居沟通互助，排解内心的焦虑和孤独。第四，多关注自身的身心变化，积极寻求帮助。当春节团圆的期待落空，

老人极易情绪起伏，比如无精打采、易累、失眠、食欲不振，或行为模式短时间内发生突然转变，变得不爱交谈、回避交际、反应迟缓等，尤其是身体机能下降的老人，会表现得更加明显，如出现以上情绪问题，可先向家人或亲朋好友倾诉，如果仍不能解决，建议及时寻求专业机构帮助。

为维护老人心理健康，守好防疫心理防线，今年春节期间，平顶山学院心理咨询中心专门为中老年人开设了免费温情防疫暖心热线7087628，每天上午8点半到11点半，下午2点半到5点半，都有专业心理咨询人员值守，有需求的老人可以拨打热线倾诉。

## 3 开心去赴宴 别样过小年

1月25日农历小年当天，一场温馨丰盛的“爱心团圆宴”在三七街社区小会议室内展开，年过八旬的胡花朵、许艳英等6位孤寡、空巢、独居老人开心地前来“赴宴”。

“让让，尝尝我刚做的麻婆豆腐！”“倒上倒上，这果汁老年人多喝点也没事。”上午8点多，大妈团志愿者们常

红、吴爱云、马燕等人就赶到社区，有的择菜，有的洗碗碟、擦桌子。见大家都在忙活，社区工作人员腾彦民、康小鹏也毛遂自荐，系上围裙，拿起锅铲，当起了“大厨”。

卤鸡肝、揽锅菜、土豆炖肉、番茄炒鸡蛋……上午11点多，一道道美味佳肴做好后，从小厨房“运”到社区小会议室

的桌子上。考虑到当天是小年，社区工作人员还提前买了麻糖、烙了烧饼。

“今天是小年，祝大家天天都开心，啥事都顺心……”

中午12时，伴随着社区党委书记宋晓雨热情洋溢的讲话，“爱心宴”正式开始。老人们围着桌子，开心地边吃边聊。“逢年过节，社区老是组织我们在

一块包饺子、包粽子、做香包，平时家里下水道堵了，灯泡不亮了，一打电话志愿者就过来帮忙……”今年86岁的刘瑞玲老伴早年去世，一直独自居住。对于社区张罗的团圆宴她很感动，她说自己虽然没有跟儿女一起生活，可与社区工作人员及不少邻居相处得就像一家人，生活在这里，她感到很幸福。

## 4 关爱和陪伴 年味不会淡

“咋调水温学会了没？”“这个是防漏电开关，不用时记着按一下。”1月26日上午，窗外雪花正下得紧，卫东区五一路街道康复街社区空巢老人古秀贞家的厨房内，神马社区爱心联盟的志愿者赵根建教老人使用水池边新安装的简易电热水器。

“前几天来时见古姨这么冷的天还用凉水洗菜，我就帮她买了这个热水器。”赵根建笑着说。

老人家客厅的茶几上，被大兜小兜的菠菜、大葱、牛肉、鸡蛋、萝卜等物品占满了。爱心联盟相关负责人季玉环

正在择菜，准备帮老人做中午饭。季玉环说，4年前，她们得知今年80岁的古秀贞无儿无女，其老伴因病常年卧床后，就把老两口当成了重点照顾对象之一，经常登门陪老人聊天，为他们打扫房间、理发等。今年1月初，古秀贞的老伴去世，也是志愿者帮忙办的后事。

最让古秀贞老人感动的是，这段时间，担心她心情不好，志愿者杨华敏、刘壮志、吴玉茹等人轮流上门陪伴她，与她聊天，帮她买菜、做饭洗衣……“孩子们可实在，即使亲生儿女也没她们做得这样贴心周到。”

1月26日上午，冒着纷飞的雪花，湛河区民政局工作人员专门赶到曹镇敬老院，为那里的老人送去了水果、食用油、鸡蛋等价值一万余元的慰问品，随后又赶到湛河区荆山街道部分孤寡、低保等特困供养老人家中，分别为他们送去了米、面、油等慰问品及500元的春节救助金。

据湛河区民政局局长杨竟介绍，冬春困难群众救助是保障和改善民生的重要抓手，连日来，湛河区民政部门与辖区各街道、社区、乡村联合，通过开展“寒冬送温暖”专项救助行动等六项措

施，着力对低保、独居、孤寡、残疾等特困供养人员进行走访慰问，确保他们能安心过节。

“一般是他们有什么需要，我们就想方设法提供对应的服务，包括上门探望、提供生活物资等。”杨竟说，区民政部门与乡（街道）、村（社区）建立三级部门联动机制，设立24小时救助热线，对符合条件的救助对象及时给予社会救助，情况特殊紧急的可实行“先行救助”，事后补充说明情况，确保全区独居、残疾等困难群众“求助有门，受助及时”。