

社区里的“老姐姐们”，不简单！

最近，“乘风破浪的姐姐”，一群年龄30+的女艺人逆龄打造音乐女团，吸引了很多人的关注。其实生活中，也有这样一群“老姐姐”，她们有自己的朋友圈，有自己的兴趣爱好，打造属于自己的晚年生活……

不少老人在退休后，离开自己熟悉的环境，很多老人会有很多的不适应，离开工作岗位，无所适从，社会角色也发生了改变，重新找到自己的生活轨迹，培养兴趣爱好和发展自己的朋友圈，显得尤为重要。“退休的老年人一定要有自己的‘事业’，不能窝在家里，越窝越没劲。”采访中，不少“老姐姐”都这么表示。

□ 王玉荣 记者 祁琳



聋哑孩子们的“大妈妈”回归自己的晚年生活

出生于1957年的周英英，在正式退居二线回归生活前，也是一位干练的风风火火的女性，她的职业很特殊，是一群聋哑孩子的“大妈妈”。

约20年前，周英英在一位残联工作的姐姐的介绍下，开始在康复中心从事保育员工作，“说实话，能走到今天的初衷，就是因为我自己的听力也很差，当时的想法就是可以在康复中心，边工作边学习，以防未来我听不见了手足无措。”

也正是因为如此，周英英对聋哑孩子们感同身受，“许是遇到了好的机遇吧，非典期间，中心不开门，我就自己带孩子。”从那之后，她就成了孩子们口中的“大妈妈”。

2016年，周英英正式退下来，回归到自己的晚年生活中，“为了孩子呀，另外觉得自己应该退了，毕竟到了这个年纪了，要融入老年人的生活，不能总是跟孩子打交道。”

不过，慕名而来的家长还是很多，周英英也会选择在周末辅导孩子，“这么多年，我有一套自己的方法来帮助孩子，从不会发音到进行语言的学习，最后能走进正常的课堂学习、走向社会，也舍不得完全丢下。”

现在，周英英已经投入到自己的兴趣爱好中，“在老年大学学习写字、上网课、结交志同道合的伙伴，不能总是围着孩子转，我也要有自己的生活，发挥余热。”

生活太充实了，觉得时间不够用

任莉是马鞍山人，出生于1966年，她目前住在女儿家中，“女儿工作太忙了，我不放心她一个人，就过来陪陪她，照顾照顾生活。”

说起自己退休之后的生活，任莉有很多话要说，“觉得时间太不够用了。”任莉说初来合肥时，自己的生活三点一线，家、超市、菜场，虽然也很忙碌，但总感觉缺了些什么。

因为一直以来，任莉喜欢听欧美音乐，但不知道是啥意思，在女儿的建议下，她去了老年大学报了英语班进行学习，从音标开始学习。“进入老年大学后，发现了一片新天地。”因小

时候就有书法基础，任莉也曾练习过几年，在老年大学里，她又重拾起来这个兴趣爱好。

“生活太充实了，觉得时间太不够用了，而且学得也太迟了。”任莉连用三个“太”字，发出自己的感慨。现在因疫情，老年大学还未复课，但任莉丝毫没有松懈，每天在家里练字，“这是一种精神上的享受。”

分享是必不可少的，任莉会利用唱歌APP，录下自己唱的英语歌，与好友分享，“互相送礼物、评价，也是很有乐趣的一件事情。”

潜在的兴趣爱好，要自己发掘出来

家住合肥市瑶海区的刘桂芳，出生于1956年，看上去，刘桂芳显得很年轻干练，丝毫看不出已经60多岁了，刘桂芳说，自己的爱好很广泛，而且还在不断地钻研中。

回想自己刚退休时，刘桂芳也有些迷茫，一开始看大家都在练习太极拳，刘桂芳也加入其中，但是总感觉不太适合自己，后来她就与姐妹们一起参加了老年大学。

现在，刘桂芳有很多课程在学习，瑜伽、葫芦丝、声乐，“尤其是葫芦丝，真是发掘出来的一项兴趣爱好。”刘桂芳告诉记者，她在家收拾东西，发现一把弟弟十年前用过的葫芦丝，她就抱着试

试看的想法，没想到越学越喜欢，现在她已经拥有葫芦丝教师资格证以及葫芦丝演奏十级证书。

“我们有一支葫芦丝队伍，平时会聚在一起，也参加过很多表演。”刘桂芳说，这样的兴趣爱好好多了，自己的心态也好了很多，有一帮志同道合的伙伴，“更加年轻了。”

在刘桂芳身上不难看出，兴趣爱好的一个培养过程，“很多兴趣是带出来的，也许你就具有潜在的兴趣爱好，只是自己不知道而已，加入‘群文化’后，就凸显出来了。”所以在刘桂芳看来，老年人最好不要窝在家里，多出来走动走动，就能发现不一样的自己。

感兴趣了才更有动力去进行

“没有什么能比跟孩子在一起更快乐了。”叶娟退休两年多了，一直以来都很热心，邻里关系维护得很好，大家都知道她是一位热心人。

退休后，叶娟有了足够的时间来钻研自己的厨艺，尤其在面点上，从一开始发面都不能成功到现在的各种手工大馍，加上她特别喜欢孩子，一到放学时间，大院里的三四个孩子都会跑到她家来，看看叶阿姨又做了什么好吃的。“孩子们喜欢我也更加有动力。”

也正因为如此，她还学习了很多跟孩子有关系的爱好，譬如说钩针，没事的时候，叶娟会跟着视频学习钩花，钩出孩子穿的小背心，还为孩子们钩了很多杯套，“他们都说我心灵手巧，其实哪里是这样，只是有的有兴趣，大家也喜欢，自己就有动力去做了。”

眼下，叶娟的女儿也已经怀孕，她又开始张罗准备孩子的东西，“与孩子打交道这几年，也是收获很大啊。”

建议：

找到心理上的愉悦感和满足感

安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹称，中老年人在退休之后，家庭、社会角色重要性都发生了不同程度的下降。“不在工作岗位了，子女长大了，面对这样的情况，很多老年人多少都会有一些失落感。积极培养兴趣爱好，有助于弥补生活中这种角色的缺失感，从而让自己有成就感和获得感。”无论是从身体上还是心理上，对身体健康都是有很大的益处的。

不过王莹称，这样的情况也需要因人而异，并不是所有的人都要走出去才能找到自己的兴趣爱好，“与自己的性格、习惯有很大的关系，有人天生内向，喜欢独处，过多的吵闹反而不自在，在家里做家务或者学习能找到安宁也是可行的，目的就是要找到心理上的愉悦感和满足感。”

针对部分中老年人一时间找不到合适的兴趣爱好，而显得总是很“依赖”子女的情况，医生也建议，这需要子女、社区、社会等多方面给予支持才行。“不过也有一种情况需要注意，如果家中老人本来兴致很高，突然发生了兴趣下降，子女就要多方留意了，这种明显的变化，可能是疾病的前兆，需要提高警惕，必要时要及时就医。”