

青春与银发如何照亮彼此？

“00后”护理员跨行投身养老行业

□ 记者 解景昇

在乐龄汇养老院,清晨的走廊里回响着护理员们忙碌的脚步声。钟郁梅推开房门,笑着弯下腰道:“爷爷,我是小钟。”老人看着她,眼神陌生。她知道过不了多久,老人又会忘记她是谁,但她还是每天笑盈盈地重新介绍一遍。这个“00后”四川姑娘,如今是乐龄汇养老院的护理主管。几年前,她以为自己会当一辈子老师。

上海是全国老龄化程度最高的城市之一。截至2025年底,上海60岁及以上户籍老年人口已超584万,占比接近40%。数字背后,是不断攀升的照护需求。也有越来越多像钟郁梅一样的年轻人选择投身这个行业,用朝气打破行业刻板印象,用专业重塑养老服务新模样,为传统养老行业注入新的活力。

“小时候常假装自己是老师,写写画画改作业,家里人都说我长大很适合做老师。我也确实在幼儿园干过半年,每天面对活泼的孩子,我一度觉得这就是自己想要的生活。但幼师的职业现实让我重新考虑,最终转而投身养老院。”钟郁梅告诉记者,刚入行时领导问她:“跨度蛮大的,你能接受吗?”她答得干脆:“我能接受,我愿意面对挑战。”话说得轻松,现实却很沉重。

“第一次处理老人大便失禁,整个人一直想吐,当时很难受,甚至想过不干了。”钟郁梅回忆起刚入行的场景,“那股气味、那种触感,和过去在幼儿园里闻到的奶香味、听到的笑声完全不同。当时每天下班回到宿舍,脑子里反复翻涌着白天的画面,怀疑自己是不是选错了路,但还是

咬咬牙留了下来。”钟郁梅告诉自己,既然选择了,就先做下去再说。

更大的冲击来自直面生死。前一天还笑嘻嘻点头的老人,第二天情况就急转直下。那种无力感像一盆冷水浇下来,让她第一次真切地意识到,养老院里的每一天,都可能是某位老人生命里的最后一段路。但她很快学会收起情绪,她不能让自己的难过,变成别人的负担。

渐渐地,钟郁梅在养老院找到了自己的节奏。她给护工上课时,她一边说一边示范,动作轻,节奏慢。听课的护理员年纪都比她大,但对她心服口服。从被质疑到被认可,钟郁梅靠的不是年龄,而是把每一个细节都抠到位。

钟郁梅慢慢理解了养老照护的真正核心。入行前,她以为



钟郁梅正在教住院长者如何折千纸鹤

就是管好吃喝拉撒睡,真正上手后才发现,更重要的是管好“情绪”和“细节”。有认知障碍的老人每天忘记她是谁,她就每天笑盈盈地重新介绍一遍;有的老人

反复问她同一个问题,她就反复回答,不厌其烦;有的老人会拉着她的手说“小钟你辛苦了”。她开始觉得,照护并不是单向付出,而是一场“双向治愈”。

守护记忆微光 共筑友好社区

凌云街道推动认知障碍友好社区建设

□ 记者 李冠宇

家里老人忘东忘西、记性越来越差,很多人第一反应都是“年纪大了,老糊涂了”。为帮助大家科学认识认知障碍,消除偏见与误解,推进认知障碍友好社区建设,日前,凌云街道在龙州路488号拾艺汇开展“守护记忆微光,共筑友好社区”主题公益活动,近百名社区长者、家属和居民齐聚现场,在家门口就上了一堂干货满满的认知健康课。

专业讲师带来的专题

科普宣讲,把阿尔茨海默病早期危险信号、日常预防要点、正规就医渠道等讲得清清楚楚,帮大家跳出常见认知误区。不少居民听完恍然大悟:原来记性变差不全是正常衰老,能分清老化的自然表现和病理改变,才能早识别、早干预,把握住最佳干预时机。

来自社区卫生服务中心的医护人员现场坐诊,为到场长者提供简易认知功能评估,也耐心接住家

属们的一个个问题:“老人经常忘事要不要去医院?”“在家照护要注意些什么?”这些日常照护里的实际困惑,在面对面的交流里都得到了细致解答。

专业科普之外,现场还设置了记忆友好互动体验区,认知训练小游戏轻松有趣,大家在玩的过程中就了解了记忆力训练的方式方法。血压测量、公益理发等便民服务也同步安排上,现场还发放了认知症科普宣传折页,倡导全

社会理解、接纳认知症长者。不少居民趁着活动互相聊起老年记忆保健经验与家庭照护心得,你一言我一语,互助共情的社区氛围悄然生长。

从科普答疑到互动体验,从知识普及到氛围营造,活动让大家减少了对认知障碍的误解。未来凌云街道也将持续推进认知障碍友好社区建设,用理解和陪伴守护记忆微光,共筑更有温度的友好社区。

课文还能变绘本？

特别 AI 阅读提升课开课

□ 记者 张旺

日前,龙华小学的课堂内,一场特别的 AI 阅读提升课正在进行。借助人机交互技术,学生读完课文后,可以利用 AI 工具生成专属课文插图,并互评、优化创意作品。传统阅读课堂跳出纸质书本的局限,变得鲜活立体。

本学期首期示范课堂选取课文《大青树下的小学》作为教学载体,创新构建“文本阅读理解+AI 绘本创意创作”教学模式,引导学生梳理文本细节、提炼阅读感悟、构思创意画面。

这门特色课程,也正是龙华街道立足产业社区党建纽带作用,打通政企校协同联动通道的生动实践。辖区楼宇科创企业不再只是单纯的技术产品供给方,更进一步成为青少年教育的治理参与者,实现产业发展与教育惠民双向赋能。

参与本次项目的雨梭科技,是模速空间入驻企业,长期深耕智能阅读教育赛道,具备成熟的 AI 教学技术体系。企业亟需本土真实校园作为试点场景,收集一线课堂的教学反馈,以此打磨产品、加快技术成果转化。

“依托街道党建平台,我们的 AI 教学技术得以落地真实课堂,收获大量一线教学数据和师生反馈,有力推动产品迭代与技术升级。如今我们研发新技术、新产品,会优先选择在本土场景开展试验。”雨梭科技负责人陆伟怡说。

龙华小学副校长武艳艳对此感受颇深。在她看来,传统阅读教学多聚焦文本解读与知识点记忆,学生缺少知识转化输出、发挥创意的途径。“街道以党建搭建平台,引入前沿 AI 技术,丰富了学校科创育人载体,拓宽学生阅读视野、激活创新思维,为学校素质教育提质增效提供有力支撑。”

不止于 AI 课堂本身,龙华街道传媒港街区依托西岸传媒港、梦中心片区科创、滨江、文化资源,正不断拓展育人边界。除常态化开展 AI 科创课程之外,还结合西岸大剧院滨江研学、艺术浸润等活动落实美育润心,构建起多元的全域育人格局。

家门口的就业服务全配齐

斜土街道举办综合招聘会

□ 记者 解景昇

近日,斜土街道“职引未来 筑梦青春”综合招聘会,在斜土肇清就业服务站举行。此次活动抓住“金九银十”招聘窗口期,把岗位、政策、指导、心理疏导和线上带岗一并送到居民家门口,重点面向长期失业人员、就业困难人员、离校未就业高校毕业生等群体。

招聘会现场,12家优质企业设摊,带来全职、零

工、技能、基础保障等多类岗位,覆盖养老护理、家政服务、物业管理、餐饮配餐、行政见习、检验操作、销售导购等方向。与线上投递不同,求职者手持简历直接走到展位前,与企业人事面对面坐下聊。不少求职者和企业互留联系方式,约好后续到企业进一步了解。

除了岗位供给,本次招聘会把政策咨询、职业

指导、技能提升串成一条服务动线。街道相关工作人员和就业指导专家面对面为求职者解读灵活就业社保补贴、职业技能培训补贴等帮扶政策,并现场提供简历优化、面试技巧辅导。

现场还特意留出一片安静的角落——心理舒压区。专业心理咨询师驻场,陪那些被求职焦虑、自我否定、职场畏惧困住的人

坐下来慢慢聊,帮他们把情绪一点点理顺,把信心一点点找回来。

本次活动特邀申工社同步开启线上直播带岗,针对不便到场的失业人员与居家待业群体,打造“云端就业服务窗口”,把招聘会搬到了手机屏幕上。

据悉,斜土街道将坚持“服务下沉、精准对接”的理念,持续巩固“15分钟就业服务圈”建设成果,深化就业服务特色品牌,把岗位对接、政策宣讲、职业技能培训、心理疏导等服务持续下沉到一线。