

养老业“少帅”创建学院矢志养老改革

萧丁



▲“85后”奚晓昕高举“学院式养老”旗帜，备受瞩目。摄影/周晓

►学府气息浓郁的亲和谷养老社区。摄影/周晓



“我们是帮助老人推倒那些墙的人”

与奚晓昕对谈录

奚晓昕，养老业“少帅”，以亲和谷养老社区创办人身份亮相并高举“学院式养老”旗帜后，立刻吸引了四面八方探究的目光。何为“学院式养老”？它是噱头还是文化？以下是与奚晓昕的对谈实录。

Q:晓昕总，什么机缘促使你决定创办亲和谷养老社区？

A:怎么说呢，父亲筹创亲和源的时候，我在念大学。父亲是激情满怀的理想主义者，也是一个果敢的行动派，一旦确定事业方向就会义无反顾、百折不挠地走下去。他探索市场化养老培育出了亲和体系1.0版本和2.0版本，我在不知不觉中也有所了解。我自大学毕业 after，做过期刊社、世界五百强外企、中外合资企业、民营企业等等，也跟复旦附中老同学有过创业合作，这个过程是对社会、对职场的了解，有了较丰富的人生体验。后来，看到身边最亲近的人——我的老妈在退休后的境况，看到她由最初兴致勃勃报名参加古琴课、电脑课，到后来一一“放下”，不再有兴趣去碰，她在电视机前追剧时的无奈和落寞，让我骤然意识到，人在迈向老境的过程中必会经历“兴奋——失落——迷茫”等过程。刚退休时往往很兴奋，想到有大把大把的时间挥霍在聚会、旅游等事情上，但过段时间“热度下降”。所谓“第二人生”是需要规划的，也需要找到适合的场景、伙伴让心灵的花朵受到滋养。我觉得我有责任帮助老妈以及天下许多跟老妈一样的人，让他们每天醒来不会茫然无聊，而总想做或向往的事情在等待自己，对未来抱以向往和期待。这可能是我涉足养老业的初心吧。

Q:亲和谷倡导“学院式养老”。这里的“谷”，是受硅谷启发吗？你曾表示亲和体系3.0版本养老社区志在“解决人的精神追求”，能否具体谈谈这方面的思考 and 实践？

A:亲和谷脱胎于亲和源，服务理念与亲和源是一脉相承的。当初讨论亲和谷起名，的确联想到硅谷、慧谷、智谷等等，但此谷非彼谷，“谷”字本身喻指山谷，有自然意味，也能引申是“亲”“和”聚集地。至于“解决人的精神追求”，的确是我着重思考的。市面上流行的养老观念，更多指向吃喝玩乐衣食住行，我们想基于这些标准的服务之上再进一步。我觉得，对长者过得幸福不幸福，快乐不快乐，我们过去更多关注物质和基本需求层面，对于心理感受和状态层面的关注比较弱。一般的老年大学开设许多兴趣班，琴棋书画，唱歌跳舞，解决的是长者们的文娱需求。而我们设置“生活”“好奇”“远方”“心灵”四大教育板块，在“好奇”板块，出发点是从帮助长者建立对生活的向往和应对持续的挑战。核心目标的差异，具体落实到课程内容、教学形式、目标设置、效能检验，其结果都会有所不同。

Q:你心目中有没有“幸福长者”的一幅大致画像？

A:套用列夫·托尔斯泰一句名言，我想说，不幸的老人各有各的不幸，但幸福老人却是相似的，即脸上带有“少年感”，有一股朝气，仿佛总有一束光照在他们身上。亲和体系养老社区有个祝福伯，一百多岁了，经常游泳，每天打桥牌，还积极发挥专长参与社区灭蚊行动。他活得那么充实和精彩，对社会对“明天”永远抱以美好的向往。毋庸讳言，也有一些长者，个人享有的物质条件非常不错，却常常情绪低落，埋怨他人或社会。我希望通过自己跟小伙伴们共同努力，带领长者体验生活里的各种美好，帮助他们在纷繁的社会生活中找到或“重拾”兴趣爱好，有做不完的快乐事儿。就像亲和谷有位宋伯伯，退休后突然发现自己很

喜欢画画，不仅自费购买了网上油画课程，还跟老人分享并带领其他老友一起研习绘画。我每次见宋伯伯在教室里给其他老人讲解油画技能，便看出他有一道自信、充实的生命之光。

Q:你说，“自己最看重的头衔是亲和学院院长，每周给长者们上一堂课”。身为理工男出身，你主要传授哪些内容？又是怎么根据银发学员的切实需求进行备课的？

A:此刻我们所在的第三教室，是我给长者们上课的地方。你看墙上的两排海报，是我这个“学期”定的上课的主题。我觉得给老人“上课”不必受教条制约，他们能接受年轻人生活中的许多事物。譬如，“VLOG生活记录”“气味电影体验”“象棋机器人”“理解动漫一代”“应用形色APP作植物的‘人脸识别’”“从AI人工智能窥探‘数字永生’”等等。我经常鼓励有条件的长者在朋友圈出一本自己的书，或学会运用VLOG做生活记事。我还带领长者去体验虚拟现实，去看看太空、海底之类平时无法到达的地方。我看到，长者们因学习而快乐，譬如，有的学会使用“形色APP”后，对着满院子树木花草“识别”，很快成了社区里的植物达人，能随口报出很多植物的名字，还会像小朋友一样，对着穿着鲜艳的老伙伴“识别”，笑谈“原来你是朵玫瑰”。还有个长者，学会“无人机”操作后便花钱买了一只，热衷于高空拍摄，拍出了一幅幅“鸟瞰世界”的照片，他感慨“以前不知道拍照还能

这样玩！”老年快乐是无处不在的，有时快乐就是跟同伴一起玩幼稚游戏——真是这样的。他们内心有个永远长不大的自己，也喜欢玩闯关式桌游、聚会式桌游。我体会到，快乐也不是“长生不老”的，也不会无缘无故从石头里蹦出，我的备课都围绕这些展开。

Q:快乐不是“长生不老”的，这一点在许多人身上得到验证。当一个老人有了学习弹琴、书画等念头，如何帮助他们保持兴趣热度并享受到快乐？

A:老人圈里普遍存在这样的现象：兴致来了，万水千山；兴趣走了，沧海桑田。而我们倡导“学院式养老”，关注老年精神领域的需求，其科学基础在于“老年心理”。就说退休后学习钢琴吧，如今网上推出各种老年钢琴课程，教老人使用手机软件在家自学自练。这能持续吗？极少有人能持之以恒。问题出在哪里？我们研究发现，少了一个学习场景和持续的机制。譬如，几个老友结伴去学，会互相鼓励，互相纠正。之后，帮他们联系外出“表演”，初学老人一般会先抗拒，但在朋友鼓励下也会将压力变成动力，加倍用功。我们针对老年心理特点为他们设计一个个进步阶梯，或一个个里程碑，让他们树立目标，敢于追求，再创人生辉煌。这也是我们“学院式养老”教育思想的根基。我觉得无论做什么风格、什么流派的养老模式，都会有自己的核心理念，有一群认同的人，大伙一起把路越走越宽。

Q:亲和谷的“学院式养老”，如何才能做得更加精细和专业？

A:对于“学院式养老”，以前也有人提过，但未能形成比较专业、系统的运营模式。亲和谷也是努力在一张白纸上画最美最动人的学院式养老画卷。我父亲的养老思想是相当超前和自由的，完全不受现有模式的制约，对“未来养老”有许多设想。我跟父亲有过这方面的交流，既受他的影响和启发，也有自己身为“85后”的思考和主张。所以，我将父亲设想的多种现代养老模式做了梳理和删减，重点选择“学院式”这个发展方向，原因在于，这个方向与目前我们所了解的长者们的实际需求“契合度最高”。至于说到如何做到更加精细和专业，我是抱持空杯心态的，我比较坚持“做好服务的关键，是花时间和他们在一起”，好的idea需要实践，在实践中加以调整 and 提炼。我们接下来推进的抓手，是给社区每个老年会员建立“成长档案”，关注并记录他们兴趣发展的成长轨迹，不做“强扭瓜”式的引导，而是发掘潜能，循序渐进，适时干预。这里所指的“干预”，是帮助他们排除成长道路上的障碍，在“主动关怀”“个性化关怀”方面开展一系列针对性的引导服务。

Q:所谓“针对性的引导服务”，主要指心理辅导还是行为干预？

A:两者都有，看具体对象遇到怎样的障碍。我可以举例说明。在疫情期间，养老社区必须提高防护级别，确保老人不被病毒感染。那时我了解到，每天是否定时去阳台晒太阳，人的体内影响快乐的多巴胺分泌是不同的。我还发现，有一家老人对健康的防护比较重视，因此也比较少出来聚。缺少社交与阳光，会影响多巴胺分泌，从而影响情绪，那我们基于成熟的科学机制，主动上门进行更多交流，引导适度地出门与大伙交流。老人生活中时常会冒出一堵堵“墙”，这些墙其实很脆，你去关爱和帮忙了，一推就倒。但你若采取漠视态度，墙体会越来越厚，越来越坚固。某种意义上，我们就是帮助老人推倒那些墙的人，这是我们的使命和责任。

(整理/萧丁)

“亲和谷”从何而来

“学院式养老”是噱头还是内涵？我去之前是抱以疑惑的。更何况，亲和谷养老社区创办人奚晓昕是一位30多岁的“85后”小伙子。他搞养老有啥能耐？起初我疑云重重。

深入实地走走，不禁恍然。亲和谷脱胎于亲和源，基因一脉相承。18年前，奚晓昕的父亲奚志勇率队规划建设中国第一个CCRC(持续照料退休社区)“亲和源”。彼时，社会老龄化已趋严重，政府集中力量加快建设“一张床”，以应付失智失能老人之需，努力为民生托底，但追赶白发浪潮仍显力有不逮。在此形势下，生活自理的退休职工也渴望得到高品质养老服务啊，却举目四顾皆茫然，除了病房式护理院，哪里有为健康老人提供养老服务的机构？那时，送老人去养老院裹挟悲剧色彩，甚至背负“不孝”骂名。奚志勇见到人所未见，观念超前地创建亲和源1.0版本养老社区，力主养老注重“家文化”，养老服务也需尊重老人的自由、尊严与隐私，去养老院是搬家而绝非被抛弃等等。如此服务刷新了“一张床”式的养老即护理的观念，吸引了一批从昔日燕京、圣约翰、沪江等名校毕业的老一辈知识分子，以及1949年后自清华、复旦、上海交大、同济、华东师大等毕业的“老友圈”。其中，还有配音演员乔榛夫妇，电影艺术家牛犇、陈奇，“二战”时期战地翻译、新中国“第一代空军”、抗美援朝老兵等等。后来，奚志勇看到社会上不少老年夫妇，因一人瘫痪而另一人被“绑架”，从此失去安宁，又不失时机推出亲和源2.0版本“迎丰老年公寓”，在“家文化”基础上加入了“医养结合”内涵，让居住其间的长者获得上门医疗服务，这一新增功能一举解决了家有失智失能成员的后顾之忧，也大受青睐。戏曲导演马科与影视表演艺术家童正维夫妇得知亲和源推出2.0版本社区，欣然搬入。不得不说，无论亲和体系1.0版本还是2.0版本，都是基于对老年生活形态尤其是“痛点”问题的研究，因而一经推出，广受追捧。

而亲和谷呢，是亲和体系最新服务模式，俗称3.0版本。它基于亲和源18载积淀，血脉里也传承了人文关怀和解决“痛点”问题的基因。身处商品丰富、科技发达的智能化时代，新一代老人不满足低端伺候。他们存在哪些刚需？时代之问，是亲和谷矢志破解的课题。

“亲和学院”的思考与探索

奚晓昕生于1986年，从复旦附中考入同济大学物流管理专业，后去新加坡南洋理工大学和德国理工大学合办的研究生班深造，毕业后在世界五百强外企、国内知名国企、中外合资企业以及知名民企多处历练，进入养老业之前在教育服务型机构创业。其间，受父辈养老思想润物细无声般地滋养，他于2020年毅然投身亲和谷创建。那年，他看到母亲退休后有过一阵“兴奋期”，学古琴、学电脑等等，不久却都偃旗息鼓，身陷“无所事事”的迷茫。他也发现，不少老人刚退休时都欢欣于此有了“搓麻将自由”“出游自由”“海吃海喝自由”等等，但持续一段时间后都不可避免地觉得“没劲”，找不到持续的追求，开始感觉空虚无聊。

社会还普遍存在：长者有心去外面“做事”，

子女却忠告“别折腾”。言下之意，“你已经老了”——这，恰恰是导致长者心态一天天衰老的精神“毒药”。如何帮助长者延缓或“抵挡”衰老过早来袭，如何帮助建立对生活的向往和应对各种“变老”的挑战？奚晓昕钻研这些问题时，发现长者世界存在无数“bug”。这些“bug”往往由一些小事儿引起。譬如，一次不愉快的自驾或公交出行，一次不顺心的网上购物，一次疲于多次排队长队的看病……诸如此类，一点一点吞噬他们对外面世界的好奇心，迫使他们越来越“老”，甚至走向自闭。

奚晓昕感叹：生命里的“老境”应该是美好的，是真正享受自己兴趣爱好的“第二人生”。尽管随着生理机能变化，身上可能存在这疼那痛，但现代医学高度发达，完全能帮助老人解决常见的各种不适，使得他们有心去“寻欢作乐”。在退休后十年、二十年活力期，一方面要及时帮助老人解决生理上的各种挑战，另一方面则要帮助他们建立“向往的生活”。我们永远不要低估老人对新事物的兴趣程度。譬如，以前在机关任要职的一位“老干部”，如今在亲和谷会玩无人机，他用“新玩意”拍的摄影作品深得老友们的嘉许，不久可望举办个人摄影展了。亲和谷还有个八旬老太，曾表示“没去过西藏是个遗憾”。奚晓昕闻讯便教她使用虚拟设备“漫游”数字西藏。当老太戴上AR眼镜，连连惊呼，“这太逼真了！”

特别的学院，特别的教与学

目前亲和谷积极构筑“家文化”“会员自治”“支持个性追求”“零服务”“鼓励热闹生活”等5大服务体系，都着眼于“解决人的精神问题”，其中重要抓手即“亲和学院”。

奚晓昕介绍，2023年入住亲和谷的长者是亲和学院“23届新生”。他现在最看重的头衔是亲和学院院长，坚持每周给长者们上课。亲和谷教学设有“生活”“好奇”“远方”“心灵”四大板块。“生活”注重介绍美食、园艺、手工制作等；“好奇”多为新潮科技应用；“远方”围绕艺术文化和旅居展开；“心灵”则聚焦信仰乃至生死观念等等。教学区设有多个教室、阅览室、运动室等等，同一时间段能开展多项课程。亲和谷力推“学院式养老”，在乎它捕捉了老年会员重要特征，即人人在各自擅长的专业领域几乎都可被称“老师”，同时，在专业范畴之外却可能是个懵懂的“学生”。学院式养老，既有传统学校的“你教我学”，还有养老社区会员“角色互换”与“服务互换”。亲和体系养老社区有个985高校退休教授，是知名文史专家，被邀请去亲和大讲堂讲授《宋代开国大将》，使得老年会员興味十足，听故事，涨知识，收获满满。还有个教授得知自己获邀讲课，兴奋得不得了，不仅精心备课，还主动提出：我一次讲不完，可以分三次讲授。在绿植、茶艺、书画、运动等方面，会员间互相学习，互相切磋，增进了解，建立友情。如此学院式养老包含了“大孝”和“大爱”。

一座不设毕业典礼的亲和学院，每周有丰富多彩的教学活动。他们每年将举办一次结业典礼，让长者与家人在“学院”齐聚，让孙子孙女看爷爷奶奶登台做一年学习的表演总结。这样的“学院式养老”不失为以往养老模式的再次升级迭代。养老道路千万条，舍得花时间倾力于“爱的陪伴”是根本。寓教于乐，寓教于学，这就是亲和谷给人们的启示。