



shàng hǎi shì mǐn shēng huó zhǐ nán 上海市民生活指南

在上海街头,大概率你们已经看到过这辆车了: 前面是助动车的样子,后面背着一个长方形的铝合金箱子,箱子上有“助老送餐车”的字样。虽然它和繁闹街头的其它车辆相比显得如此与众不同,但在忙碌的生活中步履飞快的我们,或许并没有太在意。也没有好奇地去进行哲学三问:它是什么?它从何处来?它往何处去?这次我们特地研究了一下。

上海老人怎么解决他们的吃饭问题

星期日周刊记者 顾 肇



(欢迎关注星期日周刊微信号“上海市民生活指南”,SHerLife)

1



每天上午10点罗国明开着送餐车从助餐点出发送餐

罗国明每天和这辆车打交道。上午10点左右,会在新闻路上新福康里小区的助餐点门口看到他。

此时,他身旁助老送餐车的“箱子”里已经码好了一个个红色便当盒。

这一天的菜是红烧肉香干、白菜肉丝、红烧冬瓜,12元一份。

罗国明的任务是开着送餐车,家家派送午餐。接受送餐服务的是80岁以上行动困难的老人。

罗国明目前在新福康里要送7户人家,十几盒便当。

这当然不是新福康里80岁以上老人的全貌。这个毗邻兴业太古汇、上海自然博物馆的小区,在本世纪初完成了旧区成套改造,回报率高达50%。

20年过去了,如今小区老龄化程度非常严重。走在小区里,随便碰上几位“茄山河”(聊天)的阿姨,一问:“我83。她比我大一岁。那边一位,90了。”妥妥的年龄“凡尔赛”。

3年前,小区96号楼加装电梯。一幢楼总共17户人家,其中65-70岁老人14人,70岁以上老人达11人,还有一位住在2楼的102岁的老人。

而小区内,这样的多层楼房有42幢。如果小区内所有80岁以上的老人都申请送餐上门,那罗国明要跑断腿。

他瘦高个,穿一件多口袋的工装背心,看

上去很年轻,但其实也已经59岁了。

“我马上退休了。”他说。

罗国明的人生轨迹和上海很多中老年爷叔类似:年轻的时候在一家国营工厂工作,后来下岗。“搪保(搪瓷保温瓶)行业一下子倒闭,快得不得了。”

这几年他开始做助老送餐员这份工作,工资不高,但看中它可以交金。

参与助老送餐服务工作中的,有很多人的生轨迹跟罗国明差不多。

而这也就是静安区福实社区服务中心主任岑彩君一直烦恼的问题:“我们这支队伍青黄不接。”

当年所招聘到的做养老服务工作的人有一批是“4050人员”,如今他们也已60岁左右的老人了。

小老人照顾大老人,是目前的养老现状。罗国明有时和岑彩君开玩笑:“我也快跑不动了。”

他每天的送餐范围不只是新福康里而已。石门二路街道的健康大楼、新宜村、南汇路上的小区都是他的任务。

所幸,现在这辆“助老送餐车”已革新为电动车。否则,他更加跑不动。

要知道,这辆车最早出现在上海街头时,是1.0版本,要靠人力踩。

2007年5月底,30辆静安区“乐龄家园”助老服务送餐车首次亮相,车头是三轮车的模样,车身是一个可以保温的大箱子。

当时送餐车在上海出现是个新鲜事,各大媒体都做了报道。

新闻照片中,送餐员们欢快地把400多份饭菜送到静安区各个乐龄助老服务站和独居老人家。

浦西先起头,浦东也不甘落后,没过几天,8辆送餐车在陆家嘴社区试行送餐服务。而从当年7月1日起,16辆送餐车全部上岗服务整个浦东区。

如今,这一数量、这一款式的送餐车早就跟不上日益增长的老年人数量了。

截至2019年底,据市民政局统计,日均送出老年餐10万多名。以每辆车平均30份的运能来算,现在上海大概有2000多辆助老送餐车。

车子的增加由上海市老年基金会、上海市慈善基金会、企业来助力,它们的名字也会显示在送餐车上。

但即便多了那么多车,还是供不应求。在石门二路街道,60岁以上老人占社区总人口

44%,80岁以上老人有近2400人,占社区人口的6.6%。

岑彩君说:考虑到送餐劳动力紧缺,我们会鼓励有能力的老人自己到助餐点拿饭。

在新福康里的助餐点,放着40份左右的客饭。10点多开始,就陆续有老人上门来拿。“走得动的都来这里拿,有一个老先生97岁了,住4楼,他不喜欢吃子女女的饭,要来吃这里的。”站点的阿姨说。

有的时候可能并不是爱吃这些客饭,而是因为想见见人。疫情前,站点其实是可以坐下吃饭的,那时老人都会坐下来,吃顿饭,聊聊天,把这里当成了个交际场所。

2

60岁左右的老人是这座城市的中流砥柱。

罗国明一边爬楼梯,一边告诉我们:他现在的工作分两部分,给老人送餐和带孙女。

说活间,开门应声拿餐的阿姨简直要和罗国明“惺惺相惜”了。



在新福康里80岁以上的老人有不少



有能力的老人社区服务中心会鼓励他们自己到助餐点拿餐

“我也68岁了,住在普陀区,阿姐住莘庄,阿拉身体也不来事(不行),家里还有一摊,要照顾下一代。没办法,只好帮阿拉娘订饭。”

阿姨坐着地铁来照顾自己已93岁的母亲。80岁的时候,老母亲还能自己做饭,但这两年,开始有记忆力、智力减退的迹象。子女们轮流照顾,每天都来。

另一家“悬空老人”是同样的情况。女儿坐半个多小时地铁来照顾自己80多岁的父母。屋内还能听到牙牙学语声,她把小外孙也带在身边。

年轻的老人照顾年老的老人,但有的时候,老人也要担起照顾小老人的重任。

跟着罗国明爬上某一幢楼的四楼,送了两盒饭。门后,两位老人都颤颤巍巍,是91岁的老母亲和72岁、患了脑梗的儿子。

“阿拉互相照顾。”谁都无法走下楼梯,罗国明是他们一天中为数不多的能见到面的人。

“有的老人,就靠阿拉送的这一口饭在活命。”

送餐路线几乎每日重复,每户人家几盒饭、怎样的送饭模式都在罗国明的脑子里。对有的老人来说,送餐员是他们一天生活中唯一接触的人,也是能第一时间知晓他们状况的人。

如果发现前一天送来的饭依然在门口,送餐员马上会想办法求助,因此救过晕倒在家的独居老人。

3

上海的老齡化是不动声色地出现在我们面前的。

当新闻中越来越多地出现“阿姨爷叔挤爆网红打卡点”、“阿姨爷叔摄影团、模特团、野球团”;当我们在采访时常常碰到那些略带骄傲地问“依猜猜我几岁”,然后动辄报出70岁、80岁答案的阿姨爷叔时,社会就已经显示出老齡化的诸多端倪了。

上海是中国最早进入人口老齡化的城市,也是我国人口老齡化程度最高的城市。

根据市民政局的数据,到2020年底,全市户籍人口中,60岁及以上老年人人口533.5万

人,占户籍总人口的36.1%;80岁及以上高龄老年人口82.5万人,占60岁及以上户籍老年人口的15.5%。

年纪大了,吃饭这件事会麻烦得特别具体。

6年前,黄浦区民政局就做过一项调查,在社区老人中,有85%的老人都要解决吃饭问题。

以这个数据来看,要求解决吃饭问题的并不只是渐渐失去了行走、独立生活能力的80岁以上的老人,它涵盖了老年人的大部分群体。

4

作为城市中流砥柱的60岁+老年人的吃饭,也有问题。做饭的麻烦是一样样具体摊开在他们面前的。

首先要面对的就是买菜难题。我们当然可以说,科技的进步让买菜这种事不值一提,只要打开手机上买菜APP就好。

但对不会熟练使用智能手机及维持着买菜习惯的老年人,“菜场越来越难去”是生活中实实在在的问题。

申丽丽才60岁,和大部分上海阿姨一样,她打扮精致、生活丰富,平时忙着去合唱、打球,看上去精力充沛。

她住在离南京西路地铁站不到千米的润康邨,烫金地段去哪都方便,就是到菜场不方便。最近的菜场在大沽路,走过去10多分钟。看上去不远,但是买好菜拎着回来,塑料袋的勒痕能让双手发紫。

阿姨爷叔们都欢喜的小推车呢? “我有一次买了一包蛋,绑在小推车上,拼命往扶梯上拉,一失手,车滚下去,蛋全碎了。”

申丽丽住在二楼,老房子的木楼梯是文艺作品中突出情调的所在,但对老年人不友好。日久磨光的踏步,很容易让人滑跤。

“当时为了买菜方便点,阿拉去寻过818广场的老板,问能不能在地下室开个大大卖场。根据市民政局的数据,到2020年底,全市户籍人口中,60岁及以上老年人人口533.5万



有时候小老人和老老人需要互相照顾



新成社区食堂的菜单老人们觉得价格还挺实惠



在新成社区食堂老人和“打工”错峰来吃午餐

说。

菜场难去一是由客观距离决定的,另一个无奈的原因是和老人随着年龄而下降的身体机能有关。

“像我老早,根本没有腰酸背痛的,就今年天热开始,突然腿很疼,根本没办法蹲下去。”申丽丽真切地感受到,身体机能的退化是猝不及防的事情。

买菜难,做菜也难。做菜不仅要担心油烟损害自己的身体健康,还要花大量的时间。

可能大家会想不明白,老年人最多的不就是时间吗?

“老板说吸引顾客,反正是刷卡,没有找零钱的麻烦。”

在成都北路南京西路这样的地段,白领去吃个中午套餐,50元起吧。相比之下,这边菜价显得很“良心”。除了单点之后,一大荤一小荤一素菜的套餐只要20元。

新成居委工作人员介绍,新成社区食堂的餐饮由汉宫白领餐厅的团队负责。街道会进行房屋租赁、水电煤费用等方面的补贴,以此让餐饮团队降低成本,进而降低饭菜价格。

老年人当然对价格最为敏感,他们可以凭身份证进行登记,获得88折的优惠。

一般他们会这么操作:带着饭盒来买上几个菜,先分一半到饭盒里带回家,剩下的堂吃。

“偶尔去吃可以,天天吃,不现实的。”申丽丽和她的朋友们异口同声地说。

5

现在老年人有被解放的机会。截至2020年底,上海已建成1232家社区老年助餐场所。这个数量还将继续快速增加。

根据市民政局的计划,到2022年,社区老年助餐服务场所的阶段性目标为新增400家,全市总量预计达到1600家以上。

社区食堂以小清新化装修、配备原木色桌椅的样式出现在我们视野之中,它们分别以社区食堂、长者食堂、邻里汇等名字命名。

有的社区食堂还“出圈”了。开在乌鲁木齐南路上的天平邻里汇以它

独有的天时地利,成了网红餐厅。

虹桥社区还以AI食堂作为卖点。但大多数社区食堂不是被用来网红打卡的,它是老年人日常生活的一部分。

在得知自己所在的新成居委要开办社区食堂之后,申丽丽隔一阵就去看看:“啥辰光好开出来。”

当我们8月底上午前去的时候,午市还未开张,一位阿姨正在白板上写当天的午餐菜单。椒盐大虾:-14.60元/份;红烧猪蹄13.80/份;宫爆鸡丁11.30/份……

“怎么都有小数点?”

“老板说吸引顾客,反正是刷卡,没有找零钱的麻烦。”

在成都北路南京西路这样的地段,白领去吃个中午套餐,50元起吧。相比之下,这边菜价显得很“良心”。除了单点之后,一大荤一小荤一素菜的套餐只要20元。

新成居委工作人员介绍,新成社区食堂的餐饮由汉宫白领餐厅的团队负责。街道会进行房屋租赁、水电煤费用等方面的补贴,以此让餐饮团队降低成本,进而降低饭菜价格。

老年人当然对价格最为敏感,他们可以凭身份证进行登记,获得88折的优惠。

一般他们会这么操作:带着饭盒来买上几个菜,先分一半到饭盒里带回家,剩下的堂吃。

“偶尔去吃可以,天天吃,不现实的。”申丽丽和她的朋友们异口同声地说。

对于深谙菜场价格的阿姨爷叔们来说,这样的物价在他们承受范围内。

食堂实惠,有效解决买菜烧饭的问题,所以社区食堂成了很多老年人每天都会来报道的地方。

“我看到两个老头,几个阿姨,天天来,靠这里生活了。”申丽丽自己也是。她买了几个便当盒,中午来买两顿的菜量。

而她不满意的是,周末的菜式太少了。这个60岁以上老年人占46.8%的社区,几乎就是上海各个社区的缩影,也几乎是我们的缩影。