

京津冀协同发展步入十周年,养老协同是其中的重要一环。

2021年,沧州医专设立智慧健康养老服务与管理专业和老年保健与管理专业,并与位于北京、天津、沧州的5家养老机构建立合作关系。如今,41名就读于这两个专业的学生来到这5家养老机构,在不同岗位上实习,为老人们提供专业且暖心的日夜守护。

京津养老院 沧州学子挑大梁

本报记者 张智超 本报通讯员 唐亮 刘尊

对养老机构的工作人员来说,一天的开始和结束都比外面更早也更晚一些。

20岁的侯相如是沧州医学高等专科学校智慧健康养老服务与管理专业的首届学生,一转眼,她在北京一家集中式居家养老社区的护理岗位实习已有大半年时间了。

养老协同是京津冀协同发展中的重要一环。2021年,沧州医专设立智慧健康养老服务与管理专业和老年保健与管理专业,并与位于北京、天津、沧州的5家养老机构建立合作关系。如今,包括侯相如在内的41名就读于这两个专业的学生,来到这5家养老机构实习,他们在不同的岗位上,为老人们提供专业且暖心的日夜守护。

年轻与老练

作为一名养老护理员,侯相如的每一天都是从清晨五点半开始的。

在她实习的这家养老机构,一共住着52位老人。每位养老护理员每天要同时照顾五六位老人,其中绝大多数是失智、半失能、全失能的老人。

这份工作看似普通却也十分伟大,除了护理技能必须过硬之外,更考验从业者的良心、爱心、耐心和细心。

就拿洗漱来说,侯相如要在早上7点前的20分钟里,为老人们洗漱完毕。虽然时间很紧,但过程却马虎不得。洗脸时,动作不能太猛、太重。洗手也有讲究,比如遇到有血栓后遗症的老人,一定要检查指缝,一旦发现糜烂,就要赶紧处理。

此外,还有很多细致琐碎的事项需要她做——帮老人换尿不湿、擦拭身体、定时翻身、喂饭,为老人准备三餐,带他们锻炼身体,必要时还要上手帮助他们排便……

而这些只是白天的工作,最考验护理员的是晚上。

夜班一般是“一对一”,服务对象多是失智、失能老人。老人的房间里会专门为护理员准备一张小床,但通常情况下,护理员很难睡个好觉。

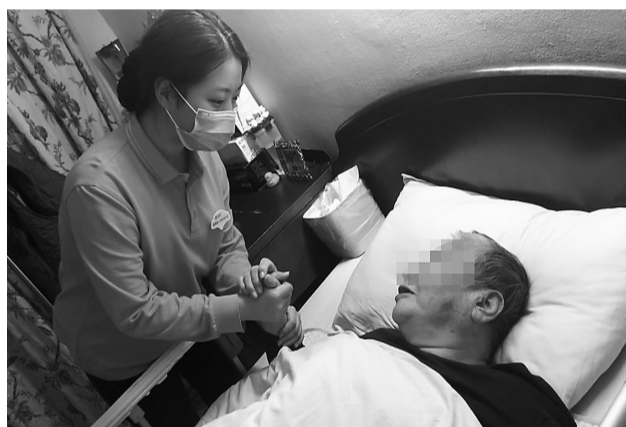
侯相如第一次值夜班,面对的就是一位失智老人。除了每小时为老人翻身之外,那天夜里,老人几乎每半个小时就喊她一次,理由不是喝水就是上厕所。“其实我知道,他并不是真的有需求,但还是每次都必须确定一下。对待老人,一点儿都不能马虎。”侯相如说。

侯相如的细致和耐心得到了很多人的认可,但更多的人感到诧异。因为在他们眼里,年轻时尚的侯相如与这份工作并不搭配——大多数人对养老护理员的认知仍停留在“护工”“保姆”的阶段,就连很多从业者都觉得,这份工作更适合中年人。

这是因为当下我国养老护理员主要以中年人为主,且大多仅接受过机构培训,而非专职教育。“和他们相比,作为专业养老护理员,我觉得自己更有优势。”侯相如说。

老人与孩子

和侯相如一同来到北京实习的,还有同专业的李佳新。在这里,她从事的是生活管家岗。



▲ 沧州医专的学生带老人们做手指操

▲ 侯相如在床前照料老人

▼ 老人给李佳新竖起大拇指



与侯相如不同,李佳新照顾的大都是能够自理的老人,但这并不意味着她的工作能轻松一些。

李佳新承担着照料两栋楼共约80户老人的工作。和护理岗相比,这个岗位更多地考验处理问题的能力。

前段时间,一位老人向李佳新投诉隔壁深夜过于吵闹,她赶紧上门了解情况。被投诉的是一位独居老太太,因为孤单,常在深夜开着电视睡觉。在李佳新的提醒下,电视的声音降了下来,但

投诉人依然觉得被吵得睡不着。

“老年人睡眠质量差,怕吵情有可原,可独居老人过于孤单,借电视寻找慰藉也是不得已而为之。”李佳新一边帮投诉人将床搬到其他房间,并为她在屋里安装隔音棉,一边把矛盾双方聚在一起,将问题说开,最终帮两位老人化解了矛盾。

“其实,老人和孩子一样,都是要哄的。”在李佳新照料的老人中,有一位阿尔茨海默症患者,他几乎每天都会

投诉有人偷了他的菜,然后李佳新就过去“表演”抓小偷。“其实,他根本没种菜,更别提偷了。”可明知如此,李佳新每次接到“投诉”,还是会去,“只要老人开心,多跑几趟没事的。”

也正因为如此,加班对李佳新来说就成了常事。即便是休息时间,只要电话响起——不管是忘带钥匙、家里没水,还是儿女与老人联系不上……她都会在第一时间赶过去看看,想方设法解决问题。

“有的老人子女不常来,我们就和他聊聊天,像孙女一样。他们会早早等着我们,特别开心。”虽然辛苦,但看着老人们在照料下状态越来越好,李佳新和侯相如都有种强烈的获得感和成就感。

现实与未来

近年来,京津冀三地养老协同不断深入,越来越多的相关从业者来到沧州,沧州医专智慧健康养老服务与管理专业的教师李雅雪,就是其中之一。

她来自河南省洛阳市,2022年通过高层次人才选聘来到沧州市,就已经有多年的老年照护专业教学经验了。

“这几年,随着养老产业不断壮大,人们对养老从业者的要求也日益提高。眼下,我们两个养老专业的首届学生,除一人在沧州实践基地实习外,其余40人均在北京、天津的养老机构实习,超过30%的学生已经与实习机构达成了就业意向,还有一部分学生正在准备专接本考试。”在李雅雪看来,目前养老市场供需仍然存在巨大的不平衡,而这种不平衡会随着老龄化进程继续加深,这是挑战更是机遇。

“这份工作没有想象中的轰轰烈烈,更多的是日复一日的费心和琐碎。用自己的左手温暖右手是一种自怜,而用自己的双手去温暖别人却是一种奉献,我为自己感到自豪。”侯相如说。

职业的坚守

落……人生也是如此。人生的获得感并非只源于追赶,只要将终点设为对的方向,在不慌不忙中日渐优秀,哪怕慢一点,又有何不可呢?事实上,知道自己想要什么,并学会享受为之努力的过程,远比盲目追逐更重要。所以,慢一点,别着急,给成长以时间。要知道,在这个世界上,有一个值得奔赴的目标,有一件值得热爱的事情,本身就是一种幸福。

从老年鞋、旧衣裤、老房子,再到个人穿搭、妆容和身材……如今,越来越多的年轻人迷上了“爆改”。

“改”是改变,“爆”则是程度。让不那么时髦的物品重焕活力,或是让自己走出舒适圈完成重塑……在“爆改”中,年轻人体会着由此带来的成长和成就感。

万物皆可“爆改”

本报记者 张智超 本报通讯员 王尧

不知从何时起,“爆改”成为了不少年轻人的乐趣和话题——

把老年鞋改成时尚好看的蝴蝶公主鞋,把十几年前的旧衣裤改成引领潮流的时尚单品;又或

者干脆对自己下手,穿着格子衫的理工男进阶成肌肉感满满的“硬汉”,就连喜剧演员宋小宝也加入“爆改”行列,变成了“宋爱豆”……总之,“爆改”主打的就是不可思议、“脱胎换骨”。

改的不是衣物,是对生活的掌控感

34岁的李春鑫是一位全职妈妈,服装设计专业毕业的她怎么也没想到,一个坚持了多年的小爱好,竟让她乘上了近来火遍全网的“爆改”热潮。

和很多爱美女孩一样,买衣服的过程总能让李春鑫感到快乐,可每当收拾衣服时,看着满柜子不再时兴的旧款衣裤,她既心疼又惆怅:“其实很多衣服只穿了一两次。穿吧,过时了;不穿,又觉得可惜。”

前年,随着儿子入托,李春鑫有了大把空闲时间。有一天心血来潮,她从衣柜里拿出一条七八年前买的旧裙子,照着当时最流行的样式改了起来。两天后,当她穿着改好的新裙子出现在朋友面前时,大家都惊呆了。

从那以后,李春鑫就爱上了旧衣“爆改”,她不光改造自己的旧衣服——父亲的格子衬衫,稍加裁剪,就能变成日系辣妹

装;母亲年轻时穿的毛衣,袖子拆下来当腿套,身子部分改造一下就是充满学院风的马甲,至于剩下的部分,还能做成钱包、隔热垫。

旧衣“爆改”不仅让李春鑫省了一大笔生活开支,更让她获得了很多快乐。“每改好一件新衣,我都会拍成照片,发到朋友圈里,不仅得到了亲友点赞,还受到了大学老师的关注。如今,旧衣改造已经成为学弟学妹们的一门课程啦。”李春鑫越发觉得,她改的不是衣物,而是对生活的掌控感。

最近,李春鑫又动起了“爆改”旧鞋子的念头。“前段时间,我在网上关注了一位‘爆改’博主,她把一双主打舒适的老年鞋改成了年轻时尚的蝴蝶公主鞋,好看极了。我怀孕时也买过几双老年鞋,打算找出来改一改。”

“房子是租的,但生活是自己的”

“这才是家的样子!”最近这段时间,在郭睿婕的“下饭视频”里频繁出现的不再是美妆博主,而是叮叮当当的装修声——

自打在B站上关注了一位家装主播后,她每天都像追电视剧一样,看着主播将一间又破又小的出租屋“爆改”成一众粉丝的“梦中情屋”。

27岁的郭睿婕是保定人,大学毕业后留在沧州工作,和同事在单位附近合租了一套两居室的小平房。“房子又旧又小,进出也不方便,下大雨窗户还漏水,仅有的优点就是价格便宜、靠近单位。”郭睿婕说。不久前,那位家装主播的一

句话,让郭睿婕燃起了“爆改”出租屋的打算——“房子是租的,但生活是自己的。”

签订长期租赁合同、确定装修风格、挑选地板和壁纸、购买各种家具……郭睿婕和同事用有限的资金,努力把出租屋装扮成理想中家的模样。

“虽然还是出租屋,从外面看还是‘老破小’,但在我们心里,从‘爆改’的那一刻起,它就已经是我们的家了。”郭睿婕说,过去,出租屋对她来说只是睡觉的地方,可现在,屋子里的每一件物品都是她千挑万选来的,看着房间变成现在的样子,她很有成就感。

“爆改”之余 提防侵权

对于李春鑫和郭睿婕来说,“爆改”不仅彰显个性和创造力,还能从中获得快乐。而更深层的原因则是,“爆改”的对象是可控的,不管是一件衣服、一双鞋,还是一个房间,都能从中获得一种稳定的控制感。

而与李春鑫和郭睿婕的出发点不同,从事视频剪辑工作的张旭,则希望通过“爆改”来提升自己的业务水平。

平日里,张旭喜欢对一些影视剧片段进行二次创作,通过重新拼接、剪辑、配音,创作出一段与原视频完全不同的“新”作品。他说:“我在网上看到过很多类似的‘爆改’视频,也听说过一些主播因此被诉侵权的例子,所以一直没把这些作品发布出来,不知道像这样的‘爆改’是

否存在侵权?”

对此,记者采访了沧州市公共法律服务中心值班律师、河北铭鉴律师事务所律师路媛媛。她说:“二次创作是否存在侵权行为,要根据借鉴原创视频的程度以及用途,具体问题具体分析。如果是个人使用,比如个人学习、研究或欣赏,则不构成侵权。适当地引用,如为介绍、评论某个作品或某个问题,而适当引用他人已经发表的作品,也不会侵权。当然也要看引用作品所占比重,以及对原作的使用是否具有商业性,是否会对原作商业市场造成替代。建议大家在合规的框架下合理地进行短视频二次创作,尽量取得原作者的授权,或在创作时更多使用原创内容。”

慢一点 别着急

□知言

记得有这样一句电影台词:有时等一封信,漫长得如同一生,但是慢一点又有什么不可以呢?慢一点,才能写出优雅浪漫的话语。

我太喜欢这句话了,以至于一度重新写起了信件,可直到前几天我才发现,自己并没有真正明白这句话的含义。

上周末天气不错,我带着儿子去动物园玩,满心欢喜地想象他见到动物时兴奋的样子,可没想到,最先吸引他的竟是动物园门口的棉花糖机。

看着其他人开开心心地入园,可儿子却自顾自地研究着棉花糖是怎么做出来的,我不免有些着急,抱起他就往里走。换来的结果,自然是一场嚎啕大哭。

他委屈地说:“爸爸,我想让你干什么事情都慢一点。”

我突然意识到,在这件事情上,儿子又有什么错呢?

他马上3岁了,已经有了自己的喜好,看动物不过是我的一厢情愿罢了,相比之下,棉花糖机才是他更想了解的事物。

我总是担忧儿子会落后在起跑线上,觉得在这个飞速发展的时代,一旦慢下来,便有可能再也追不上某些东西。而我却忽视了人生是一场马拉松,路途虽远,一步步走,总能到达;事情再难,一件件做,总有收获。

其实,这世上很多美好的事物都是缓慢的——太阳一点点升起,一点点西下;花儿一朵朵开放,一瓣瓣飘



网友“爆改”的出租屋引来众多粉丝关注