

“家门口就能安享晚年，太省心了。”在鄞州区东柳街道东隅·东柳(新著)共同富裕综合体，老人们或测血压、或话家常、或参与手工活动，便捷贴心的服务触手可及，也让宁波“家门口养老”从愿景变为现实。

人口老龄化浪潮奔涌而至。截至去年底，宁波常住老年人口为210万，而宁波的常住人口为近1000万，也就是说，平均每5个人中就有一位是老人。

中国式养老始终在亲情与专业、距离与成本的夹缝中探寻破局之路。面对桑榆之年的养老困局，宁波交出了一份怎样的民生答卷？



江北区外滩街道日湖社区的日光餐厅。



▲鄞州区东柳街道东隅·东柳(新著)共同富裕综合体,老人在作画。

◀鄞州区潘火街道王家弄社区引入非洲鼓课程。



## 破解社区养老困局

# 让银发族在“家门口”安心享老

### 1 邻里互助，激活社区养老的内生温情

宁波社区养老的底色，藏在邻里间的烟火温情里。面对市场化养老服务价格偏高、纯志愿服务难以持续的现实困境，宁波深挖“熟人社区”优势，以“邻里互助”为抓手，构建起“小老助大老、邻里暖邻里”的良性循环。

鄞州区福明街道福城社区的“亮灯之约”，便是邻里互助养老的生动缩影。作为大型安置型社区，25%的居民为老年人，有89位是独居老人。

2024年5月，26名热心居民通过“拍卖”的形式，主动与其中的35名高龄独居老人结对，定下暖心的“亮灯之约”。每晚夜幕降临，志愿者便望向结对老人的窗户，灯光亮则心安，灯未亮便第一时间上门探访，用一盏灯的光亮，筑牢独居老人的安全防线。

在“亮灯之约”延伸而来的“敲门之约”中，62岁的包志娜每日上门陪伴86岁的老人余玉林，即便自己遭遇交通事故而住院，也不忘托付家人代为探望。这份双向奔赴的温情，让独居老人的晚年不再孤单。

这样的邻里互助模式，在宁波遍地开花：鄞州区下应街道景湖社区组建“敬护帮帮团”，20余名低龄老人结对高龄独居老人，提供送餐、代配药品等贴心服务，更开辟“景湖义田”，把低龄老人耕种的新鲜蔬果，定向赠予社区高龄老人；慈溪市浒山街道虞波社区的“隔壁大娘”助老社，已默默坚守10年，常态化结对帮扶独居老人，开展陪伴关怀与社区活动；江北区慈城镇云鹭湾社区则精准聚焦“老漂族”(跟随子女来甬的老年人)养老困境，组建“银龄帮帮团”“老漂调解队”等特色队伍，为“老漂族”搭建起温暖的“第二家园”。

### 2 专业赋能，构建精准化养老服务体系

如果说邻里互助是宁波养老服务的“软实力”，那么专业赋能便是守护老人幸福的“硬支撑”。早在2017年，全市首家嵌入式养老服务中心——“鼓楼随园智汇坊”在海曙区鼓楼街道文昌社区投用，率先开启“家门口一站式康养”新模式。

如今，专业养老服务已遍布甬城各个角落。江北区外滩街道日湖社区的“日光餐厅”，为老人提供平价营养餐及上门送餐服务，解决老人吃饭难题；镇海区蛟川街道青枫社区嵌入式养老机构与健康驿站联动，通过智能设备实现健康档案建立、自助检测等功能，让居民不出社区就可享受便捷医疗；北仑区新碶街道红梅社区打造“银发街区”，用细节设计守护老年生活。截至目前，全市已建成养老机构247家、居家养老服务中心(站)2912个，实现专业养老服务全域覆盖。

智慧技术的融入，更为养老服务提质增效。鄞州区东胜街道创新推出AI护工智慧安全守护项目，“AI护工”可以视频通话、智能陪聊、监测老人情况等，让智慧养老融入社区。

依托“浙里康养”“甬易养”平台，宁波已建成33个智慧养老院，为814个居家养老中心配备智能终端，“AI护工”、5G智能门铃等设备24小时守护老人安全。

针对特殊老年群体，宁波精准施策。“嘉和阳光”发起的关爱失智老人项目——“阿拉伴”公益项目，已吸纳30多家企事业单位加入，汇聚志愿者10000余人，设立了10个联络处，为认知症长者等群体提供精准帮扶。

聚焦“以老养残”家庭，宁波市和源社会工作服务中心“暖心相伴”项目组，通过对接鄞州区民生服务综合体资源，为特殊家庭提供政策链接、生活照料等服务。针对“余生托付”痛点，该项目组联动专业机构，构建“法律-金融-服务”三位一体的体系，用“意定监护”破解特殊家庭的后顾之忧。

此外，宁波还成立了全国首家老年照护与管理学院，通过“政校行企”协同育人，为养老行业输送专业人才，夯实服务根基。

### 3 多元融合，让老年生活既有温度也有光彩

宁波的养老探索，并不止步于“解决温饱”，而是打破“养老=被照顾”的固有认知，通过“养老+公益”“养老+文化”多元融合，推动养老服务从“生存型”向“品质型”转变，让老人在安享晚年的同时，实现自我价值。

“养老+公益”让善意循环流淌。鄞州区福明街道福城社区“春锋里”共富工坊中，长者们钩织的手工艺品通过直播带货走向市场，76岁的姚惠娣带领老人们直播1小时，销售额就近4000元，部分收益反哺助老项目，形成“以老助老”的良性闭环。

依托多元平台赋能银发力量发展，宁波市扬帆久久慈善基金会发起的“久久‘乐活’计划”，已成功孵化近40个基层老年团队项目，引导银发力量在社区治理、公益服务中发光发热。

目前，宁波已汇聚银龄志愿者34万余名，组建特色银龄志愿队伍438支，老年群体余热生辉，用志愿担当为城市文明与基层治理注入温暖动能。

“养老+文化”让老年生活多姿多彩。鄞州区潘火街道王家弄社区发起“忘不了家园”防失智项目，引进非洲鼓课程等文化课程；鄞州区下应街道东兴社区的“移动照相馆”，免费为高龄老人拍摄照片、举办集体生日会；江北区前江街道未来盛园社区嵌入式养老机构，常态化组织越剧表演等活动，丰富老人精神生活。

桑榆向晚，岁月安暖，这是一座城市动人的民生温度。宁波社区养老的探索，是“以人民为中心”的生动民生实践，它融合了邻里温情与专业服务、传统美德与创新科技，既破解了人口老龄化带来的现实困局，也传承了甬城的人文温度。这份有温度、有精度、有力度的宁波答卷，不仅守护着老人的晚年安康，更为全国破解社区养老困局提供了可借鉴、可复制的宝贵经验。

记者 马佳威