

为看孙辈，老夫妻晚年“被分居”

心理学家提醒子女关注老人心理健康

文/片
本报记者 王倩 林媛媛

在济南照顾年幼孙女， 心理牵挂着年迈老伴

七里山小区的王阿姨今年56岁，老家是日照五莲，来济南看孙女已经两年。王阿姨唯一的儿子大学毕业后来济南工作成家，小孙女出生之后王阿姨就来到济南长住照顾孙女。儿子买的房子是个一居室，王阿姨来之前，儿子在客厅改造了一个角落，放了一张单人床。“家里太挤了，老头子来的话实在住不下，只好我自己来看孩子。”王阿姨说，在济南的生活挺好，孙女很乖，儿子儿媳也很孝顺，可她放心不下家里的老头子。

“老头子身体不大好，糖尿病，在家的时候都是我管着他不让他喝酒，让他按时吃药，现在没人管他我可不放心。”王阿姨说老伴一辈子没做过饭，现在就是女儿隔三差五去照顾他，做点吃的，经常吃剩饭。王阿姨说虽然五莲离济南不远，可是儿子儿媳工作忙，周末还经常加班，除了过年过节，回去一趟也不容易。

两个儿子一南一北， 老两口常年分居看娃

家住中海国际社区的赵

很多老人退休之后，给子女看孩子成了最重要的工作。但很多老人也因为这个原因不得不分居两地，有的是

一人在外地看孩子，一人在老家；有的是子女在不同地方，两人分别给一个子女看孩子。对子女来说，有老人给看孩子确实解决的很大的难题，但相伴多年的老人分离，来到人生地不熟的城市照顾孩子，心里的孤独感也可想而知。



济南一小区内，几位老人边看孙子，边愉快地聊天。

阿姨是济南本地人，今年62岁，有两个儿子的她现在已经有一个孙女和两个孙子，而很快她又将迎来自己的第四个孙辈。赵阿姨的大孙女现在已经上幼儿园大班，小孙子才1岁多，现在她在济南照顾这两个孩子，而老伴则远在杭州照顾3岁的二孙子。

“老大留在济南，老二去了杭州，俩孩子差2岁，前后脚结婚前后脚生孩子。”赵阿姨说，5年前老大生孙女的时候，她和老伴刚退休，俩人一起看孩子很轻松。“3年前老二生孩子，我去了杭州照顾孙子，老

伴留在济南看孙女。”这种分居生活过了两年，去年大儿媳生了二胎，赵阿姨又回到济南照顾小孙子，老伴则去杭州照顾2岁的孙子。可最近，二儿媳又怀了二胎，赵阿姨又要和老伴“交换场地”，她去杭州照顾新生儿，老伴回来照顾孙女孙子。

“看孩子我愿意，我喜欢孩子，可是常年跟老头不在一起，我不放心。”赵阿姨告诉记者，我和老伴是中学同学，打小就认识，“一辈子没分开过，老了老了还分居了。”赵阿姨用开玩笑的语气说道。

在小区看孩子的老人很多，赵阿姨很羡慕那些一起看孩子的老两口。“很多都是外地的，来济南看孩子，可不管在哪，老两口在一块有个伴，就不孤单。”赵阿姨说，她算了，这样的分居生活至少还得2年，等老大家的孙子上了幼儿园，老伴就去杭州跟她会合，等最小的孙子也上了幼儿园，他们的任务就基本完成了。

尽量别让老人太过孤单

“老人‘被分居’已经成为现在一种特别常见的社会现象，但是很多子女并没有意识到这对老人心理带来的压力。”长期关注老年人的心理学家田晓宁告诉记者，老人离开生活了半辈子的家乡，来到一个完全陌生的地方，没有朋友甚至语言不通，本来就有诸多不适，身体和心理都会有很大的压力。

“我建议所有的子女，尽量让两位老人一起来照顾孩子，一方面减轻负担，另一方面两人做个伴。”田晓宁建议说，如果房子较小，可以考虑就近租一套小房子给老人居住。子女要尽量体谅老人，关心老人的情感。田晓宁也建议老年人，到了新环境多交朋友，发展自己的爱好，有什么想法就和孩子明说，这样才能心情更舒畅，生活更愉快。

生活馆招聘 社区宣传员

高工资，只等你来报名

本报5月9日讯(记者 王倩)7日，在齐鲁晚报第二届社区文化节现场，齐鲁晚报读者生活馆的社区招聘引起了大家的关注，不少人想要报名做读者生活馆的社区宣传员。据了解，社区宣传员招聘还在进行之中，高工资、高福利，只等你来报名。

据读者生活馆相关负责人介绍，生活馆的社区宣传员年龄最好在20—45岁之间，成为社区宣传员之后，你需要编辑整理齐鲁晚报读者的相关信息，其次就是在社区内宣传生活馆的惠民政策，让大家对生活馆有更加深入的了解。

只要有热情，有时间，在社区内有足够的人脉，同时还希望能够为社区居民提供服务，都可以来报名参加社区宣传员，有意向的居民可以到齐鲁晚报读者生活馆咨询报名。

在7日社区文化节现场，除了现场招聘社区宣传员之外，生活馆的工作人员还为社区居民免费验光，为大家免费发放老花镜，现场总共有百余人进行了登记。

浓情五月感恩母亲 活力彰显艺术齐鲁

齐鲁晚报读者生活馆致力于繁荣群众文化事业，积极搭建与民互动、与民同乐的文化生活平台，以惠民活动为纽带，让广大群众在参与各式活动、倡导文明新风尚中陶冶情操、收获快乐，同时也增进了读者与报社、生活馆的感情，为生活馆今后更好地开展便民服务打下坚实的群众基础。全面服务泉城百姓，同时也受到很多读者和市民的热爱和追捧。

火红五月，齐鲁晚报读者生活馆即将举办大型专业艺术团海选比赛。值此“母亲节”即将到来期间，组织这样的专业艺术团活动，进一步弘扬中华民族的传统美德，一方面让子女们能感受到父母对于美好生活的一种向往和一种乐观的心态，另一方面

也能让读者朋友们在艺术的“舞台”上尽情绽放自我。同时，借助这次大型专业艺术团海选活动，进一步向社会展示齐鲁晚报读者生活馆的优质服务，让更多的读者和市民可以融入到晚报读

者生活馆，把读者生活馆当成第二个家。

读者生活馆的“夕阳红艺术团”特开设有舞蹈组、歌唱组、太极拳等不同艺术团队，艺术团本着老有所学、老有所乐、

老有所为的宗旨，为丰富、活跃老年人的晚年生活，展示新时代的老年魅力、精神面貌与艺术风采而努力。

我们期待广大的读者和老年朋友们积极地参与到读者

生活馆“夕阳红艺术团”，积极到生活馆报名。

地址：济南市历下区泺源大街3-2号(山东新闻大厦对面)
齐鲁晚报读者生活馆
电话：0531—87500199



读者生活馆寻找有生活困难的你

读者生活馆自成立以来，带着使命前进，乘着梦想起航，一直致力于做“为百姓服务、为政府添彩”的忠实践行者，努力成为百姓精神文明生活的引导者，成为广大读者朋友最贴心的家人，在山东树立了良好的口碑！

读者生活馆也会持续开展关爱老人、关爱弱势群体活动，继承和弘扬“爱老、敬老、助老”的中华民族优良道德传统，通过各式各样的活动，帮助老人、关爱弱势群体。读者生活馆坚持为

老年人办实事、做好事、解难事，满足广大老年人生活护理和精神文化的多样化需求，使他们老有所养、老有所乐。读者生活馆关爱老年人的行动，在社会上得到了积极的反响，并受到了来自社会大众的广泛支持。

团结互助是中华民族的传统美德，齐鲁晚报读者生活馆一直帮扶弱势群体，用博爱的心传递温暖，奉献社会。读者生活馆会将社会大爱传递给弱势群体，帮助他们共渡难关……

为让更多弱势群体感受到

社会大家庭的温暖，齐鲁晚报读者生活馆将在济南市内开展“捐助”行动，希望有生活困难的你可以主动找到我们，让我们帮助你。爱心人士也可以向我们提供需要帮助的特困家庭信息，我们也欢迎一些有担当、有责任的企业共同参与我们的“捐助”行动！

地址：济南市历下区泺源大街3-2号(山东新闻大厦对面)
齐鲁晚报读者生活馆
电话：0531—87500199

读者生活馆招聘

齐鲁晚报读者生活馆面向山东广大市民招精英，具体信息如下：

生活馆主任

底薪6000+高额提成+奖金
要求：

- 1、积极上进 有团队意识
- 2、有责任心 诚信者
- 3、有销售经验者优先

生活馆主管

底薪5000+高额提成+奖金
要求：

- 1、积极上进 有团队意识
- 2、踏实肯干 有责任心
- 3、有销售经验者优先

媒体文员

底薪3000+高额提成+奖金
要求：

- 1、性格开朗 善于沟通
- 2、勤奋自信 品行好
- 3、男女不限 大专以上学历

联系电话：
0531—87500199
17353399479