

探访浙江宁波“最老”咖啡馆：“养老”更“享老”（节选）

2024年03月24日 11:52 来源：中国新闻网



在浙江宁波，有这样一家咖啡馆，咖啡馆工作人员都是社区志愿者，平均年龄达到70岁，也被称为宁波“最老”咖啡馆。

这家名为“乐活老闺蜜”的咖啡馆就坐落于宁波市海曙区南门街道万安社区。近日，笔者实地探访该咖啡馆，了解“最老”咖啡馆背后的“享老”故事。

如果没有这家咖啡馆，那么万安社区居民龚浓娣（dì）每日的生活是：早上去社区跳舞，中午回家午睡，晚上再和好友一起散步。

“虽然平淡，但也安稳，偶尔也在想能不能找点事情做。”龚浓娣出生于1950年，日常生活比较规律，“其实我对咖啡非常喜欢，孩子们也喜欢，所以社区推出咖啡制作课程后，我第一时间报名了”。

据南门街道万安社区党委书记徐剑英介绍，这里原来是城市书房，2023年10月，一家爱心企业捐赠了一台咖啡机，“在居民的建议下，我们把这里改造成了‘书咖’，征集老年居民志愿者担当咖啡店服务员，并开展相关培训，还为志愿者办了健康证”。

“乐活老闺蜜”咖啡馆于近日正式开业。目前，这家咖啡馆每杯咖啡的售价为9.9元人民币，咖啡馆的收益将全部纳入社区共富基金，用于支持社区建设。

对于龚浓娣而言，这不仅仅是一份工作、一份志愿服务，更是她养老生活里的“一道光”。

“很开心，和喝咖啡的年轻人在一起觉得自己也变年轻了，也不惧怕老去，每天都期待明天的到来。”龚浓娣笑着说，做咖啡并不难，难的是进行拉花创作，目前她也有了新的奋斗目标——努力提高拉花技能。

随着老龄化不断加剧，中国面临着多重养老挑战。如何“快乐优雅地老去”成为民众关心的热点话题。

“养老”更“享老”，这是咖啡馆工作人员赵静宜的生活观。

“我很享受这样的生活状态。”平日里，65岁的赵静宜很喜欢和年轻人交流，听他们分享最近热门的“网络梗”，学习一些网络用词，“人虽然老了，但

心态上还想紧跟时代潮流，做一个时髦的老年人”。

“被肯定很开心。”偶尔，也有年轻人拉着赵静宜拍照合影，夸她做的咖啡味道好，拉花的样子很帅气，“被肯定被认可，内心很激动，这也是我服务的意义所在”。

在上海，同样有家咖啡公益馆，店员都是退休老人，在这里不仅能喝到专业级别的咖啡，还有智能手机操作、钢琴弹奏等培训交流，或者根据老人们的需要提供法律、养老各方面的咨询，搭建起老有所为的平台。

透过这些咖啡馆，可以看到，随着生活条件的改善，“快乐优雅地老去”成为越来越多老年人的追求。他们不再囿于传统的养老方式，他们乐于体验生活的各个方面，喜欢尝试新事物，通过参与各种活动，使生活充满丰富的色彩，让晚年时光变得更加绚丽多姿。

单词：	tànfǎng 探 访	píngdàn 平 淡	tuīchū 推 出	ānwěn 安 稳
	shōuyì 收 益	jiājù 加 剧	jìnéng 技 能	rènkě 认 可
	tánzòu 弹 奏	dājiàn 搭 建	zīxún 咨 询	xuànlìduōzī 绚 丽 多 姿

讨论：1. 你是“乐活族”吗？“乐活”是种什么样的生活状态？

2. 五年后你最想实现的梦想（或目标）是什么？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/03-24/10185877.shtml>

音声 URL：<http://tten.co.jp/sound/text/files202404081712564501.m4a>

(参考资料)

“乐活”指的是一种生活方式，强调健康和可持续性，这种生活方式由英文缩写“LOHAS”（Lifestyles of Health and Sustainability）音译而来，意味着以健康和自给自足的方式生活，其核心理念是“健康、快乐、环保、可持续”，乐活者关心个人健康和环境保护，通过选择健康食品、环保服装、骑自行车或步行等生活方式体现这些价值观，乐活族群通常表现为乐观、包容，通过理性消费和支持环保活动来提升自我感受，同时追求身心健康和个人成长。