

2025/01/26

星期日

甲辰年 十二月廿七

# 老年日报

中国百强畅销报刊

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷

年长者的精神家园

总9339期 今日8版

新闻  
XINWENZHOUKAN  
周刊

国内统一连续出版物号:  
CN23-0018  
邮发代号:13-18

## 老年俱乐部

# 会成为下一个风口吗?

前不久,56岁的周美丽迎来了人生中的“高光时刻”:在上海的一场圣诞电音派对中,站上C位跳起了韩国女团舞。作为领舞,周美丽吸引了众人的目光。

不过最让她难忘的,是这场别开生面的“养生迪”,吸引了在场近百位同龄人参加。“会的、不会的,都跳了起来,视频发出来后很多人都觉得不可思议。”

给这些退休人士带来勇气的,是“刚刚开始人生俱乐部”。一年前,俱乐部面向退休的“60后”“70后”进行招募,帮大家

解锁了不少从未体验过的活动:狼人杀、开电音派对以及参加英语角等。俱乐部主人黄佳怡说,“一群人在一起,就容易迈出这一步。”

伴随人口老龄化,社交平台上涌现出一批寻找“搭子”的退休人士,他们爱社交爱旅游爱拍照,积极拥抱互联网和数字化,渴望更充实的退休生活。与此同时,“适老化改造”“退休后兴趣班”“助老”等热词也频频出现,年轻人开始关注老年人的需求,并试图满足他们。

动中,卖得最好的就是派对类和聚会类产品,以圣诞节和女神节这样的节日活动为主,此外还有偏年轻的潮流活动类产品,比如飞盘、攀岩和桨板等。“很多退休会员持有相同看法,要趁50岁到70岁之间,还能走动,做过去没时间做的事情。等到腿脚不便了,再去读书画画。”

“我问我妈:你怎么比上班的时候还要忙?”女儿发现,自从露露加入了老年俱乐部,她的生活变得非常充实。“进俱乐部后,我发现和群里的人很聊得来,每次活动都会让我很兴奋。”露露每周三下午雷打不动地参加狼人杀,还报名了声乐课、走秀课等,以至于时间不够用。

在露露的体验中,普通老年大学的老年人平均年龄偏大。但是在俱乐部中,大部分人退休没多久,非常有活力。最重要的一点是,俱乐部的会员认知和消费观接近,很容易玩到一起去。“老年大学相对枯燥,是比较传统的学习形式。”

北京师范大学中国教育与社会发展研究院教授朱耀垠认为,老年俱乐部的兴起,一方面反映了新近进入老年阶段的群体对老有所乐的新追求,同时,也折射出公办老年大学的教学局限性:教学内容和活动安排整齐划一,难以满足愈趋多样化、个性化的学习和娱乐需求。

### “精神适老化”改造

狼人杀是“刚刚开始人

生俱乐部”推出的特色活动。老年人对狼人杀的认知一般来自子女或年轻同事,他们一方面会对狼人杀这些桌游感到好奇,另一方面会害怕被年轻人嫌弃而不敢尝试。这项活动能够持续发展下去,超出黄佳怡和陆敏的预期。

“我们鼓励大家来参加,找寻自己的可能性,在互相影响之下,遇到同路人。”以狼人杀为例,老年人积极参加,第一次活动就有60多人报名。同龄人的鼓励至关重要,让他们放下很多顾虑,不再害怕和忐忑。露露每周在狼人杀活动中都玩得很尽兴,她并不在乎自己有没有站错队,玩得好不好,她更享受的是过程。

据陆敏回忆,她们通过两三次的活动沉淀了一部分深度玩家。起初连9人局都没办法凑齐,后面有几十位老年狼人杀重度爱好者,每周三得靠秒杀,抢位置,才有机会和伙伴们组12人局。

“这是一个摸索兴趣的过程。”在最初的科普过程中,陆敏提到她们十分注重“适老化改造”。在新手教学过程中,给老年人看的信息都会用较大的字号格外标注,以助于他们快速理解和接受。

做老年俱乐部,核心就是提供情绪价值。黄佳怡解释,当老年人接触的事物比较年轻化时,直接去跟年轻人一起玩,很容易受到不同程度的歧视,被吐槽听不懂规则,说话也不对路子。但在俱乐部中,不会存在这样



“刚刚开始人生俱乐部”组织的舞蹈活动。



“狼人杀”是退休俱乐部里最受欢迎的活动之一。



帮老年人找“搭子”

“真的没有人和我一起玩。”刚退休之际,露露(化名)曾经有长达半年的“宅家经历”,她每天花半天时间搭积木来磨炼耐性。

生活一下子变得安静起来,她有点无所适从。露露很希望女儿能陪她出门旅游,但是女儿的工作很忙,也有自己的朋友圈子。女儿建议她在小红书APP上找“搭子”,一起出游同行。

截至2024年底,小红书60岁以上的老年月活跃用户已超过3000万,网友们把老年人分享的故事称为“老红书”。这些老年人不断聚集起来,被很多人挖掘到线下的俱乐部。

露露混迹到“老红书”中,认识了几个上海本地的“搭子”。很快,在她们的推荐之下,露露加入“刚刚开始人生俱乐部”。当时,她还没意识到,这将改变她原有的生活方式。

帮老年人找“搭子”这件事,是主人黄佳怡和陆敏此前在综艺节目发现的一个需求。她提到,在所有活

的问题,反而会“攒一批同年龄段的人,从头开始一遍又一遍地讲规则,让所有人跟上节奏”。

### “微银族”的消费潜力

如何定义老年俱乐部?恐怕没有人能给出准确的概念。在老年俱乐部中,有类似老年大学的课程,也有老年旅游产品,还有线下文娱活动。但从个体出发,不少退休人士在俱乐部中开始尝试新型消费。

普华永道根据对银发经济的观察,创新性地提出年龄界于50岁到65岁之间的“微银族新型消费”概念。业内人士认为,“微银族”是极具消费潜力的群体。目前,该群体拥有较高人口基数占比。依据2023年统计年鉴,50—64岁年龄段人口约3.3亿,占总人口比例为22%。

青羽就是这样的典型代表。早年间从事房产代理,吃到时代红利后,如今处于赋闲状态。她反对别人将自己归类为“老年人”,“享受到时代红利,所谓有闲又有点小钱的这代人,是不是应该被赋予一个新的名称”?

在“刚刚开始人生俱乐部”中,青羽是狼人杀战队的成员。用她的话来说,“每周不打狼人杀就不太适应”。到了夏冬两季,她经常前往外地旅居,和当地年轻人一起,尝试当地的狼人杀活动。她认为自己比较勇敢,不像其他同龄人会害怕被年轻人嫌弃。

“中国的养老概念一定要改变,老年人不是消耗者,而是最好的消费者。”黄吉海以课程学习为入口,探索“中老年教育+”已有近十年,他意识到中国老年人的消费观念在发生转变。社会对老年人的刻板印象是抠门不花钱,但是“50后”“60后”已经发生了显著改变,对生活有追求,愿意花钱买服务。

回到老年俱乐部的发展问题上,朱耀垠认为,老年俱乐部可以满足部分老年人的需求,但是,我国庞大老年群体的精神文化需求,并非少数单体俱乐部能够解决全部问题。从政策层面来考虑,老年俱乐部未来的发展要纳入整个养老服务的体系中来谋划和发展;从市场层面来考虑,一定会出现优胜劣汰,优质资本的进入将会促进老年教育和娱乐服务市场的连锁化、品牌化、优质化发展,推动涌现出一大批上规模、上体量企业的诞生,有效激发民间资本参与的积极性。孟倩

### 休刊通知

按国务院通知,  
2025年1月28日至2025  
年2月4日放假。《老年  
日报》2025年1月28日  
至2025年2月4日休刊  
八天,2月5日起正常出  
版,敬请周知。

老年日报社