

# 在这,养老不再是孤单的旅程

在杭州萧山天悦社区,60岁的周霞是社区老年大学里公认的“大忙人”。她是电吹管、葫芦丝、合唱团、毛笔书法四个班的班长,微信里总是消息不断,除了课程通知,还有邻居同学发来的各种求助。“班长和邻居,两个身份是一体的,”周霞说,“同学们有事都会先想到我。”从深夜帮忙送医,到照料患病同学起居,再到代管宠物,这些日常互助已成为她生活的一部分。

周霞的故事在这里并非特例。天悦社区汇聚了不少为支持子女事业而来到杭州的“老漂族”,他们普遍学历较高,精神需求强烈。为了让他们更好地融入社区,天悦于2022年6月创新推出文化互助养老模式,依托社区老年大学开设各类兴趣班,不仅

让老人们“老有所学”,更以兴趣为纽带,构建起一个温暖的“熟人养老圈”。

69岁的曾女士就是其中一员。从初来时的“无聊没事干”,到如今每周排满舞蹈、柔力球、腰鼓等六门课程,她的生活变得充实而有活力。“兴趣班的同学情,成了我们互助养老的情感基础,”曾女士说。她也积极回馈社区,用自己以前的职业经验辅导小区孩子功课,还主动参与社区志愿服务。

社区工作人员介绍,天悦是典型的融合型大社区,“老漂族”超过800人。他们虽充满活力,却常因语言、社交圈等问题面临融入困境。老年大学的创办,为邻里搭建起相知互助的平台。目前,社区已孵化培育15个常态化

兴趣社团,稳定学员超过300名,服务覆盖多个小区。

在这里,同学们从课堂延展到生活,互助从偶然变为日常。本地老人主动帮助外来“老漂”学方言、了解习俗,外来老人也逐步在第二故乡找到归属。社区还推动形成“平价拼单”课程模式,实现低偿良性运营,并组建“小青柠”志愿服务队,构建起“青年帮扶老年、老年反哺青年”的双向互助生态,让邻里守望成为社区底色。

从陌生到熟悉,从同学到亲人,“熟人养老圈”不仅丰富了老年人的精神世界,更织就了一张有温度的支持网络。在这里,养老不再是孤单的旅程,而是邻里相伴、情感相系的温暖归途。

章然

## 日本退役相扑手 养老院当护理工

近年来,日本养老护理行业人手严重短缺。为缓解用工缺口,退役相扑手、健美运动员等大力士正加入养老护理队伍。

前相扑手中井田修司在一家护理中心从事护理工作,协助行动不便、体型较大的老人完成起身、移动等日常照护工作。此前这类工作需要多位护理员共同协作,而中井田能够独立且安全地完成。在另一家护理中心,健美运动员立见北斗一边从事护理工作,一边坚持训练。

王军



## 微笑传递爱

8日是“世界微笑日”,各地开展多彩主题活动,用微笑传递爱。图为在江苏省扬州市徐凝门街社区,小朋友参加“笑迎微笑日”主题活动。

孟德龙

## “沉默”的包裹 费心的麻烦事

近日,北京的王女士发现夹杂在广告中的快递短信,得知包裹早放入快递柜,取件时被收取1元超时费。《快递市场管理办法》规定未经用户同意不得擅自将快件投递至快递柜或驿站,但“不告而放”现象依然频发。对不熟悉操作的老年人而言,取快递成了一件费心“麻烦事”。

### “沉默”的包裹

北京的张女士曾网购一套12.9元的厨房工具,快递员未电联便直接将包裹入柜。等她发现时,已产生2元超时费,几乎抵商品价的六分之一。即便她特意备注“送货上门”,快递仍被悄然投入柜中。

在老旧小区,问题更为突出。天津的张老先生住五楼,快递员几乎从不上门,包裹一律进柜。他眼神不好,又不擅操作手机,每次取件都需求助邻居,有时还额外付费。不少居民表示,不反对使用快递柜,但反感“不告而放”。

### 效率与合规失衡

北京德和衡律师事务所高级合伙人马丽红指出,虽有禁令,但违规成本偏低;一些老旧小区缺乏规范代收点,上门配送耗时费力,快递员为完成考核指标,倾向选择更高效的投柜方式。北京市消费者权益保护法学会常务副会长段威补充,快递员日均派送量

巨大,若全部上门,收入将锐减,在生存压力下,“未经同意入柜”成了最现实选择。

### 构建投递新机制

段威建议,在下单或物流界面默认上门,且不得用默认选项替代明示同意。同时,为老年人、行动不便者等群体建立登记制度,提供刚性上门保障。还应规范快递柜收费,延长免费保管期。

马丽红提出,可推广预约投递,减少盲目投柜。对于配送难区域,企业可给予专项补贴。社区应牵头搭建快递员、居民、物业的沟通平台,组织志愿者为高龄老人提供取送帮扶。

韩丹东

## S 时事速递

### 我国 AI 专利 全球第一

《数字中国发展报告(2025年)》近日发布,揭示中国数智化进程迈入新阶段。我国已跃居全球 AI 专利最大拥有国,占比高达60%,人工智能核心产业规模突破1.2万亿元;“东数西算”工程全面铺开,全国一体化算力网加速成型, AI 应用正从工具向智能体深度演进,推动词元(token)消耗量级暴增。

数字经济的赋能效应贯穿全场景:核心产业贡献 GDP 比重超10.5%,政务“一网通办”扩容提速,大模型重塑办事流程;教育平台上1.78亿用户跨越国界,互联网医疗覆盖超4亿人。科技惠民的同时,发展动能同步爆发——高技术服务业投资激增28.4%,创投基金撬动千亿资本涌入创新赛道。

这场深刻的数字化变革,正重构经济形态与社会治理。智能革命已不仅是效率的提升,更是14亿人生活方式的重塑,为国家高质量发展注入新动能。

新华社

### 银发婚姻“破冰课” 开进社区

“原来不是感情淡了,是沟通‘堵’住了。”在西安市德福巷社区,携手二十余年的赵先生夫妇听完讲座后相视而笑。近日,“长安喜事 银发相守”中老年婚姻辅导讲堂温情开讲,为辖区银发夫妻送上婚姻“疏通术”。

讲座摒弃空洞说教,婚姻家庭专家以真实案例切入,直击中老年夫妻高频矛盾:柴米油盐引发的冷战、各执一词的僵持、日渐稀少的交流。现场拆解沟通误区,示范“倾听-表达-共情”三步法,引导夫妻打破“我说你听”的单向模式,重建双向情感通道。

当前婚姻辅导多聚焦新婚磨合、中年承压,老年群体常被忽视。此次讲堂瞄准银发群体情感需求“真空带”,将专业心理服务下沉社区,以“接地气、能上手”的实操技巧,帮助老年夫妻化解“熟悉的陌生人”困境。

王嘉

### 声明作废

▲讷河市老莱镇丰盛村王江土地证丢失,身份证号码230281196807170932,土地证编号23028111209000502J,共计27亩。

▲张广海把坐落宾县宁远镇西村高万宝屯土地证号061506105土地证丢失,声明作废,予以挂失。

▲孙德银把坐落宾县宁远镇双丰村高家屯集件(92)字第60号集体土地建设用地使用证丢失,声明作废,予以挂失。

▲孙井山把坐落宾县常安镇永增村王家屯集件(92)字第38号集体土地建设用地使用证丢失,声明作废,予以挂失。

▲赵玉明运输户。不慎将道路运输经营许可证丢失,经营许可证号:230111034607。声明作废。

▲哈尔滨市松北区醉潮酒馆(个体工商户)不慎将食品经营许可证正本丢失,许可证编号:JY12301090154243,声明作废。

▲哈尔滨市松北区醉潮酒馆(个体工商户)不慎将食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY12301090154243,声明作废。

▲绥化市鑫红达装饰有限公司,法人:王涛,统一社会信用代码:91231200MA18WXE26G。不慎将公章丢失。声明作废。

▲哈尔滨卓邦建筑劳务有限公司,开户银行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨田地支行,账号:3500020109200371209,不慎将银行预留印鉴公章、法人名章、财务专用章丢失,声明作废。

▲哈尔滨市香坊区广川货运站,统一社会信用代码:92230110MA1APKTA5T,注册号:230107600169444,经营者:韩忠孝,营业执照正本丢失,声明作废。

▲哈尔滨市香坊区广川货运站,统一社会信用代码:92230110MA1APKTA5T,注册号:230107600169444,经营者:韩忠孝,营业执照副本丢失,声明作废。

▲黑龙江艺宅家居用品销售有限公司不慎将银行预留印鉴公章丢失,账号:230501865570000624,开户行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨南勋支行,声明作废。

▲哈尔滨波宇餐饮管理有限公司。不慎将仅销售预包装食品经营者备案证明丢失。备案编号:YB22301100514033。声明作废。

▲五常市魏洪商品混凝土有限公司,统一社会信用代码:912301843008069389,开户银行:中国建设银行股份有限公司五常支行,账号:23050186765100001530,丢失公章、名章、财务专用章,声明作废。

▲五常市魏洪商品混凝土有限公司,统一社会信用代码:912301843008069389,开户银行:中国建设银行股份有限公司五常支行,账号:23050186765100001530,丢失印鉴卡,声明作废。

▲遗失何忆出生医学证明,出生日期:2020年2月14日,性别:女,母亲:李娜,身份证号:3301251995\*\*\*\*1120,父亲:何希成,身份证号:2310261995\*\*\*\*3311,出生证明编号:T230181354,声明作废。

### 丢失声明

▲哈尔滨冀阿恒远经贸有限公司,法定代表人:霍明,不慎将公章、财务章丢失,开户银行:哈尔滨联合农村商业银行股份有限公司双城支行,账号:209990122000028414特此声明。

▲哈尔滨通驰大件运输有限公司,不慎将道路运输经营许可证丢失。特此声明。

▲黑龙江省鸿路佳宁物流有限公司。不慎将道路运输经营许可证丢失,经营许可证号:230100116950。特此声明。

### 公告

根据哈尔滨铁路运输法院做出的(2024)黑7101行初1431号行政判决书及(2026)黑7101执8号执行裁定与协助执行通知书撤销巴彦县巴彦镇修尹村尹家屯,房屋产权人:付广明,巴彦字第115788号,房屋面积280.00平方米的产证声明作废。

巴彦县不动产登记中心

2026年5月11日

声明公告 18686716631

刊登热线 13763511313