

他们是经天纬地里的小小圆点,他们是雄浑乐章里的跃动音符,他们是奔向海洋的点点浪花,他们是劳模,是工匠,是普通工人、服务人员……他们行进在不同行业,奋战在不同岗位,他们有一个共同的名字:劳动者。伟大出自平凡,平凡造就伟大。时值“五一”国际劳动节,新快报推出“我们的新时代·致敬劳动者”专栏,向平凡而伟大的劳动者致敬。

广州市老人院养老护理员马俊

# 朝气蓬勃的他 守护老人们幸福暮年

“95后”男性养老护理员马俊其实是“半路出家”,从掌勺颠锅到守护“夕阳红”,他迅速适应身份转变,仅用短短5年时间就迅速成长为广州市老人院慈恩区的业务骨干,并在去年举行的市级、省级养老护理员竞赛中一路过关斩将,最终夺得全国养老护理职业技能大赛的二等奖。今年4月,他更是荣获“全国优秀共青团员”的称号。朝气蓬勃是他的代名词,守护老年人暮年的幸福与安康,是他的选择和坚守。

■新快报记者 麦婉诗



■马俊日常与市老人院里的老人交流。



■马俊去年参加全国养老护理职业技能大赛并获奖。

对话

## 值夜班时 服务台的凳子永远坐不热

2017年,马俊辞去西餐厨师的工作,成为广州市老人院的一名养老护理员。

马俊在童年多与爷爷奶奶相伴,但当他第一次看到市老人院里的同事照顾失能、半失能老人时,因为这些老人多是卧床、失能、失智,吃喝拉撒都要人照顾。“当时感觉束手无策,无从下手。”马俊说。

养老护理的工作繁重而复杂,老人卫生、环境安全、个人安全、生活照料、日常记录、膳食营养,事事要经手,样样要细心。马俊坦言:“比我想象中更难、更辛苦。”

不到30岁的小伙子,能适应这样的工作吗?马俊后来回忆称,也许是来自同事和老人的问候、关爱,陪他度过了那段迷茫的日子。

身体上的照顾已经够繁重了,马俊还要处理老人们心理上的问题。他告诉新快报记者,他曾照护过一位有过轻生念头的老人。老人的家人住在市中心,来往市老人院十分不便。“时间长了,老人感觉自己被抛弃了,想多了”。马俊得知老人喜欢唱粤曲,特意搜集了《帝女花》等经典的粤曲词谱,抽空就陪着他哼唱,有时则倾听老人讲年轻时当邮差的“威水史”,久而久之,老人轻生的念头渐渐消除了。后来,老人从旁打听到马俊喜欢吃叉烧酥,特地嘱咐家人过来探望时给他带一份。

马俊说,值夜班的日子比值日班更受煎熬,一晚上需要同时照顾20多位长者。每逢值夜,马俊只身坐在寂静的楼层服务台里,老人睡眠质量普遍不佳,常有老人因为需要喝水、上厕所、换纸尿裤等原因按床头铃,马俊听到呼叫机响声就要立即前去处理,甚至同一时段会有多位老人按铃,令马俊分身乏术。有一次,一位老人在夜里停止呼吸,需要紧急呼叫医生来施

救,这段经历令马俊胆战心惊。正因为不知道老人每次按床头铃时都遭遇了什么,马俊不敢有丝毫怠慢,时刻打醒精神,服务台的凳子永远坐不热。

当前,广州市正逐步建立养老护理员职业水平评价体系。马俊认为,老人过得舒心、受到尊重是一名养老护理员是否合格的重要衡量标准,也是实现自我价值的所在。情绪难以量化,却可以被感知,当好一名养老护理员要用爱心、耐心、细心、热心和责任心来对待老人,将心比心,视老如亲,奉若父母。

## 参加比赛

有老人问他是否不回来了

俗语说“家有一老,如有一宝”,市老人院这个大家庭里有的是“活宝”。马俊说,长者们人生阅历丰富,每当与他们谈天论地,都能获知不少不为人知的民间典故和趣闻。比如能从他们口中听说置家人(广州的水上人)船上生活故事,又比如马俊提起自己的孩子肠胃不好,院里的老人会向他传授老一辈的处理方法。

人行数年后,马俊获得了参加市级养老护理员比赛的机会,他非常珍惜,他知道,自己学的是中餐烹饪,非科班出身,必须加倍努力。从2021年5月起,几乎大半年,马俊都在参加比赛的路上。

尽管在备赛训练时自信满满,上阵后看到高手如云,难免犯怯。马俊也明白,遇到的对手越强,能学习到的东西就越多,认识到与强者间差距在哪,才知道从哪里开始赶超。

在参加养老护理全国技能大赛时,马俊忙里偷闲,向其他选手“偷师”,学习护理技巧。马俊说,养老护理是“体力活”,常要搬搬抬抬,每当需要挪动身材高大的老年人时,连他这种壮硕的年轻人都难以招架,更何况其他身材更小巧的护理员,搀扶、挪动老人时重心不稳,

护理员自己也容易摔倒或扭伤腰部,从赛场学得的省力技巧就非常有用。马俊同时也感叹:“养老护理也能做出很多新花样。非常佩服获得一等奖的护理员,其将健康宣教的内容编成顺口溜、歌曲,朗朗上口,老人念几遍就记住了,也提高了趣味性。”

马俊至今记得在备赛和参赛阶段发生的温馨一幕:市老人院有老人偶尔打电话问马俊:“你怎么出去了这么长时间?是不是不回来慈恩区了?”记挂之情溢于言表。

马俊早已定下“既然选择入行,就要做到最好”的决心,他当然要回去,但他更想本领和荣誉加身、凯旋。

## 前景看好

留下来的年轻人越来越多

复杂的事情简单做,简单的事情重复做,重复的事情用心做,困难的事情创新做,勇敢做。获得了全国赛二等奖后,马俊并不满足,时常复习竞赛时的试题,并且根据操作评分点来增改护理时的操作要点,他希望能有机会拿下全国赛的一等奖。

“十四五”时期,广州市户籍老年人口预测将突破200万人。随着人口老龄化程度持续加深,老年照护资源紧缺问题日益引起社会关注。当前,广州不断加大养老护理人才队伍培养力度,加快养老服务行业技能人才队伍专业化建设。与此同时,有不少像马俊一样的“95后”“00后”加入养老护理行业。马俊表示,养老护理行业前景是好的,国家对行业越来越重视,技能竞赛、培训班增多,还获得了各种政策支持。“其实每年从院校毕业到市老人院的实习生也有选择留下的,今年我们有20余位年轻护理员选择留下,而最初招募那批不过留下了两三人。”

一路走来,如何看待自己的成长?

一路走来,感觉自己逐渐变得成熟。我见过很多老人离世,因此更加珍惜与家人相处的时间,对院内的老人更认真负责,希望让他们有一个幸福快乐的晚年。

想对其他同行说些什么?

作为新时代青年,我想对我的朋友或者同行说简单4个字:“勿忘初心”。只有知道自己想要的是什么,最终的目标是什么,才能有源源不断的动力支撑着自己向前走。

生活在新时代,你的梦想是什么?

我的梦想是能为更多的老人服务,能够帮助更多老人过上有尊严的幸福晚年生活。这也是我的工作目标,我正努力地朝着目标不断前进。



■马俊为市老人院里的老人修剪指甲。