

致敬劳动者

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。

值夜班时**服务台的凳子永远坐不热**

2017年，马俊辞去西餐厅厨师的工作，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。

养老服务的工作繁重而复杂，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。每逢夜班，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疍家人（广州的水上人家）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。

入行数年后，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也难以招架，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，从赛场学得的节力技巧就非常有用。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，今年我们院有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。”

对话

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。