

唱不尽的岁月情 享不完的养老暖

霁月湾综合为老服务中心里新开了家 KTV

61岁的张志英专注地盯着点歌屏，手指在“歌星”列表上滑动，最终停在“费玉清”一栏。《一剪梅》《在水一方》等经典老歌陆续加入待唱列表，排到了第十二位之后。

这里不是商圈里的普通 KTV，而是华漕镇霁月湾综合为老服务中心专为老人打造的“时光唱吧”。采访时，包厢内响起《往事只能回味》的旋律，72岁的施秀英双手紧握话筒，身体随着节奏轻轻摇摆；周围几位老人围坐一旁，目光一同投向大屏幕上的邓丽君，口中不自觉地轻声跟唱。

银龄 K 歌地

“霁月湾唱歌，都有谁来？”张志英的手机上弹出一条消息，立马回复“我来”。这个群里的老人都住在周边动迁回搬小区，有的以前同属一个生产队，如今通过建群组局寻找“唱歌搭子”，热闹得很。

对张阿姨来说，“时光唱吧”早已成了每周必打卡的去处。“一周至少来三次，每次都要和老朋友们唱两三个小时才过瘾。”她笑着说。

开业刚一个多月的霁月湾综合为老服务中心，坐落于园堂路，以清新的“莲叶绿”为装修基调，800平方米的空间整合了日常休憩、文化娱乐、智慧康养等多元化服务，辐射润雅苑、泽雅苑、紫荆雅苑等周边村居近5000多名老年人。

“我们前期调研发现，周边以低龄活力老人为主，大家普遍爱唱爱跳，所以特意打造了这间效果媲美市面 KTV 的银龄唱吧，曲库里有3000多首老歌。”华漕镇社发办工作人员表示。

“时光唱吧”，正如其名，唱吧的装修处处透着复古情怀：暖黄色的墙面上挂着老照片、旧海报，靠墙摆放着一条长条棕皮沙发，头顶的七彩射灯球缓缓旋转，瞬间拉满怀旧氛围。

更贴心的是，这里的每一处细节都经过了适老化改造——点歌系统支持语音点歌和 U 盘播歌，不用费力操作；沙发特意选了高回弹、硬支撑的款式，还专设了点歌椅，方便老人起身；音响也经过专业调试，降低了刺耳的高频音，最大程度保护老人听力。

“唱起高音，好像能把心里憋着的一股气都畅快地喊出来。”张阿姨就特别爱唱《青藏高原》和辽阔的草原曲调，那些年轻时影

视剧里的插曲一响起，英雄故事便浮现在眼前，让她暂时卸下“奶奶”“退休职工”的身份，变回内心滚烫的姑娘。

承载时代记忆

短短一个月的营业时间里，“时光唱吧”几乎一直歌声不断。唱吧门外贴着一张预约表，上面标注着开放时间为周一至周五 8:30 至 16:00。到访时，当天下午时段登记的是“胡文琴，3人”，但包厢里已有9位老人。

“不少人是路过时听到熟悉的歌，就主动进来‘旁听’，听着听着就加入了我们。我一开始也是这样认识大家的！”施阿姨笑着解释了“超额”的原因。而这些起初不好意思开口的老人，在热烈氛围的感染下，慢慢变成了“麦霸”。

“面对年轻时熟悉的事物，他们更容易放下顾虑。”工作人员补充道，从健康角度来说，歌唱本身也有助于维持认知功能，锻炼记忆力、注意力和语言表达能力。

这种受欢迎程度并非偶然——以 K 歌为代表的娱乐方式，正成为越来越多活力老人的生活选择。美团《2024 中国 KTV 行业白皮书》显示，60 岁以上老年群体已占 KTV 消费人群的 35%，人均消费频次达年轻人的 1.8 倍。

“当前我国 3.1 亿老年人中，‘活力老人’占比较高，他们的需求早已从生存型转向发展型、享受型，渴望通过社交娱乐活动获得精神满足，KTV 正是这种需求的体现之一。”复旦大学老龄研究院教授、复旦大学 AI 向善与数智养老研究中心主任申琦在接受媒体采访时曾表示。

对如今的中老年人而言，KTV 承载着一代



人的青春记忆。20 世纪 80 年代末我国第一家卡拉 OK 开业，千禧年前后迎来黄金发展期，如今的银发族正是当年 KTV 热潮的亲历者。

目前，“时光唱吧”仍处于免费试运营阶段，正在为后续市场化运营做准备。工作人员介绍，初步计划对 60 周岁以上老人推出包厢银龄价：20 元 / 小时，连唱三小时收费 68 元，还包含果盘与茶饮。“我们会持续听取老人的意见，把性价比做到位，让这里真正成为他们愿意来、喜欢待的幸福港湾。”

不止 K 歌

张志英们偏爱“时光唱吧”，并不仅仅因为这里有麦克风和怀旧金曲。若只为唱歌，街边商场的 KTV 选择更多、营业更久。

“这里环境干净亮堂，没有烟酒味，比外面舒服太多。”这是老人们反复提及的理由。作为华漕镇首家引入“K 歌”服务的综合为老服务中心，霁月湾重点覆盖华漕北部纪王地区，嵌入老人最熟悉的生活动线，步行可达、下楼即享，正是上海“15 分钟养老服务圈”的生动实践。

这背后，是华漕镇“163”服务模式的支撑——以霁月湾为示范综合体，联动 6 个综合为老服务中心与 3 个社区家门口养老服务站，让养老服务覆盖全镇。

“唱完歌去理疗区做个艾灸，再去社区食堂吃饭，一整天都安排得明明白白。”一位老人这样描述自己的日常。这正是霁月湾



“康护、养老、乐活”三大板块深度融合的缩影。除了唱吧，这里也有运动区、中医疗理区，以及各类兴趣课堂与社团活动，还引入了“艾灸机器人”“纳米洗浴机器人”等智慧养老设备，形成“一站式”综合为老服务平台。

从“有没有”到“好不好”再到“暖不暖”，社区养老服务的升级，本质上是对老年人价值需求的重新认知。“时光唱吧”正是社区养老服务供给侧的一次创新尝试。

中心工作人员透露，后续将推出“银龄留声”服务，帮老人录制演唱片段作为纪念；搭建风采展示平台，挖掘唱吧能手参与文艺表演；筹备“银龄直播间”，打造专属的“银发偶像”，让老年生活更具仪式感与价值感。

包厢里，老人们又点上了一首《甜蜜蜜》……

科技赋能暖夕阳

华漕镇敬老院通过市级验收

智慧系统全覆盖 多终端联动

华漕镇敬老院通过统一的智慧管理平台（“微养”系统），实现了照护服务、健康管理、安全防护与运营管理的全方位数字化。该系统不仅整合了智能床垫、智能手环等物联网设备实时采集长者体温、心率、活动等数据，智慧住管理系统还会收集长者基本信息、健康状况、照护需求等内容，并嵌入床头芯片，护理员扫码即可完成护理信息录入、个性化照护查看，实现“一码通查”，大幅提升服务精准度与管理效率。

在智慧健康管理场景中，院内配备的智能理疗床可结合长者肩颈酸痛、肌肉僵硬等 36 类身体特征，自动生成个性化理疗方案，实现“一床一策”的定制化理疗。“最近肩颈、腰一直疼，躺上台机器，就像有好多个按摩头同时工作，力度、温度都特别合适，按完浑身轻松。”边阿姨表示。

健康守护不止于日常理疗。配合搭载的“小愈天眼”健康筛查系统，可快速完成血压、血管状态、心率等多项指标检测并生成报告，为后续定制化照护提供科学依据。

智能设备融入日常 从生活照护到安全守护

针对失能长者的照护难点，院内引入了



“二便机器人”。该设备通过适配的穿戴式收集组件与长者身体连接，可自动感应排泄需求，并完成吸附、冲洗、烘干的全程清洁，显著减轻护理负担，维护长者尊严。

“以前若处理一位长者的排便问题，光清理就需要花半小时，弄脏的衣服得反复洗三四遍，还容易引发皮肤感染。现在我只需要每天倒掉污水再加满清水，根据机器提示清理组件就可以。我有更多时间为长者整理衣物、提供陪伴。”护理员赵世芬表示。

智慧门禁系统综合应用物联网、视频监控等设备，通过人脸识别，进行身份验证、人员出入登记，实现家属预约探视，规避长者走失风险。

智慧餐饮系统则对食谱制定、食材采购、特殊配餐实行全流程可追溯管理，家属

可通过手机端实时了解长者用餐情况并即时反馈，实现“饮食透明化、沟通即时化”。

“个性化的服务、透明化的沟通、高效化的管理，是我们打造智慧养老的核心目标。”华漕镇敬老院相关负责人表示。通过科技赋能，不仅让养老服务更科学、更精细，更让长者感受到被尊重、被关爱，未来还将持续优化智慧服务场景，让科技的温度渗透到养老服务的每一个细节。

近年来，华漕聚焦老年群体多元化、个性化养老需求，全力打造“15 分钟养老服务圈”，深入推动华漕镇敬老院智慧养老建设、霁月湾智慧场景建设。还在全镇积极探索“163”服务模式，以霁月湾综合为老服务中心为一个示范综合体，联动 6 个综合为老服务中心与 3 个家门口养老服务站，覆盖全镇，将专业养老服务辐射到千家万户。

近日，位于上海市闵行区季乐路 76 号的华漕镇敬老院顺利通过上海市智慧化养老院建设验收。该院以“六大智慧”体系为核心架构——涵盖智慧入住管理、智慧餐饮管理、智慧健康管理、智慧生活照护、智慧安全防护、智慧运营管理，将人工智能、物联网等技术深度融入养老服务，构建起覆盖服务全流程、全场景的智慧管理平台，全方位打造“科技+温度”的智慧养老新模式。

