

身着30斤拟态服寸步难行

20分钟体验感知老龄不易



“他们不是‘老糊涂’，而是生病了。”中秋佳节，月圆人团圆，可有些老人却正在慢慢“忘记”回家的路，忘记身边最亲的人。今年9月是第33个世界阿尔茨海默病月，扬子晚报/紫牛新闻“养老我来验”记者穿上一套30斤重的拟态服，体验了一回“长者视角”，并探访认知症照护一线，去看看照护者们如何在日复一日里，接住这份沉甸甸的遗忘。

扬子晚报/紫牛新闻记者 闫春旭



老人在照护师的指点下进行空灵鼓练习



记者穿上拟态服体验老人身体状态



体验老年人的身体状态

认知症，俗称老年痴呆或失智症，是认知功能出现比正常老化更严重衰退的综合表现，阿尔茨海默病是最常见的一种。9月24日下午，记者来到银城君颐东方国际康养社区，在工作人员的帮助下穿上了重达30斤的拟态服。

拟态服又名“衰老移情系统”，被一些养老机构用于员工培训。穿戴整齐的那一刻，记者肩头一沉，像压了块石头。腰怎么也直不起来，只能微微弓着。脚步慢了下来，双手也不听使唤。接着戴上耳塞，周围人说话的声音一下子被推远，嗡嗡的。再戴上手套，指尖像裹了层棉花，摸什么都迟钝。

记者想伸手拿书架上的书，费了好大劲才够着；好不容易拿下来，放回去又成了难题。以前一秒钟就能放好，这回足足用了十多秒。记者才走了10多米，就累得坐到椅子上大喘气。下电梯时，从三楼到一楼，只想扶着墙一步一步挪，心里盼着能有根拐杖，或者一辆助行车。到了一楼大厅，记者向一位老奶奶借来助行车推着走，顿时觉得轻松了不少。可短短20分钟的体验，已经让记者有些烦躁。

体验认知症干预

而这份体会，并非只来自这一次体验。记者还参加了银城康养举办的“早一步识别，多一份记忆”主题游园会。在“脑力大比拼”趣玩游戏坊，记者试了试迷宫游戏，第一个迷宫图案一气呵成，第二个难度明显上来，画到一半才发现走错了，

只好从头再来。

现场还有“手机解锁”“汉字添一笔”“词语造句”等游戏。工作人员介绍，这类游戏训练的是大脑认知和逻辑思维能力。89岁的谢爷爷和86岁的老伴沈奶奶也来到现场，谢爷爷说：“这些游戏难度不大，但要动脑筋。”

真正让记者沉浸其中的是“乐活大脑”健康工作坊。记者拿起鼓槌敲响空灵鼓，鼓声空灵悠远，敲着敲着，不知不觉就沉浸其中。据现场的南京特殊教育师范学院音乐治疗专业李冰老师介绍，空灵鼓练的是跟着节奏做变化，拇指琴练的是精细运动，响板练手指协调性，发音钟则锻炼记忆力和心肺功能。随后的“乐在一起”团体音乐活动中，李冰一边弹奏一边领唱，长辈们分组配合，为熟悉的歌曲配上节奏合奏。

认知在退潮照护不能退

游园会上的体验是短暂的，但对认知症长者来说，记忆的退潮却是每一天的日常。一天清晨，年逾九旬的倪奶奶刚被扶着上完厕所，转身却说：“我要去卫生间……”刚才的事，早已从她记忆里溜走。照护师没有急于劝阻，而是拿起她最爱的布娃娃轻轻放入怀中，顺着她的话说：“娃娃等了好久，盼着您给她讲故事呢！咱们先陪她一会儿，好不好？”倪奶奶紧绷的情绪渐渐放松，开始和娃娃聊起天来。

和倪奶奶一样，很多长者会渐渐忘记自己的名字、记不住回家的路、重复做同一件事。这不是他们的错，而是认知障碍长者的病症特点。

在君颐东方国际康养社区，照护师每天下午都会打开“认知干预工具箱”，引导长者开展记忆、言语、数字、精细动作等认知训练。对于喜欢孩子的长者，疗愈区放置了触感柔软的娃娃和婴儿摇椅，让他们在轻摇、轻抱、安抚中填补情感空缺。记者注意到，每个房间门框的记忆木盒里都放着一本《生命故事册》，记录着长者的往事、家庭照片和个人喜好，既是员工了解长者的窗口，也是唤醒记忆的一把钥匙。

南京有个露天疗愈花园

在南京盛世健康颐合康年颐养中心五楼，藏着一个专属于认知症长者的露天疗愈花园。院长周乐告诉记者，除疗愈花园外，机构还常态化开展植物疗法、音乐疗法等非药物干预服务，在行为管理上顺势疏导、温柔干预。

除机构里的专业照护之外，更多认知症长者其实生活在家。南京市点将台社会福利院护理部副主任荣江波说，家属要留意的早期信号主要有：近期记忆明显减退，反复问同一个问题，但多年前的旧事却记得很清楚；语言表达出问题，找不到合适的词；东西放错地方；情绪和性格改变，变得多疑、焦虑、易怒。发现这些信号，建议首选大型综合医院的神经内科或认知障碍门诊。

荣江波表示长期照护的家属也很容易垮掉，可就近向社区申请“喘息服务”，把老人送到日间照料中心或养老机构短期托管，或请专业人员上门照料几小时；也可以参加认知症家属互助小组或“照护茶馆”等线下空间。

戴心怡休学一年备战世界技能大赛

这位女生贴瓷砖又美又飒



瓷砖贴面组比赛唯一女选手戴心怡



技能大赛中的戴心怡

9月26日，第48届世界技能大赛瓷砖贴面组比赛全部结束。该赛项唯一的女选手，也是中国香港首位参与这一项目角逐的女性代表戴心怡接受了扬子晚报/紫牛新闻记者的采访。从香港选拔赛第一名到站上世界舞台，这位21岁女生用一年多的苦练，在毫厘之间打磨出自己的匠心之路。回顾一年备赛经历，戴心怡动情落泪。

所有人都鼓励她“试一试”

“大概是2024年11月，我的师傅对我说，你要不要去试一试参加世界技能大赛，尝试一下？”回顾自己的参赛经历，戴心怡说，自己对于瓷砖贴面的兴趣是从“试一试”开始。戴心怡就读于香港建造学院，修读屋宇装备监工高等文凭课程。她在一堂泥水工艺体验课上首次接触瓷砖贴面，随后在老师鼓励下开始系统学习这门手艺。最终，她从香港代表选拔赛中脱颖而出，获得参加世界技能大赛的资格。中国香港建造业议会执行总监郑定宁也证实：“心怡在香港参加瓷砖贴面赛项的选拔就是第一名！”

戴心怡告诉记者，自己的父亲从事的是水电行业。“在升学关口，爸爸对我说，你可以去试试，走别人不会走的路，比如去读建造学院。”戴心怡坦白，自己一开始有点抗拒，“但想自己还没想到其他方向，不如去选择看看。”

今年年初，戴心怡获得了大赛正选资格。“身边的朋友觉得很好奇，虽然不理解，但他们都很支持。”支持戴心怡的不只朋友，父母也给了她追求兴趣的最大动力。“家人也鼓励我去参加，包括我休学一年的决定，家人也很支持。”戴心怡对自己的参赛定位十分明确：“是学校给了我这个机会，不敢说做得很好，但起码成为了比赛中的一位。”

老匠人盛赞“后继有人”

戴心怡的备赛训练十分刻苦。每周从周一训练到周六，每天早上8时到下午5时，几乎把全部时间投入训练。接受记者采访时，戴心怡的手肘都带着伤痕。“这是训练的时候弄伤的。”

瓷砖贴面项目要求选手在墙面、地面等基层上精准铺设瓷砖、马赛克及天然石材等饰面材料，切割需极度精准，接缝须完美对齐，表面要绝对平整且无空鼓，误差以毫米计，对眼力和体力都是极大考验。

截至9月26日，戴心怡在赛场上已完成两面嵌色瓷砖墙，砖缝横平竖直，红色图案嵌入其中。她俯身工位，抹刀、靠尺轮番上手，放样、切割、铺贴、勾缝一气呵成，吸引不少观众驻足拍摄。现场观赛市民表示，以往总觉得贴瓷砖是老师傅、男师傅的工作，戴心怡的表现颠覆了这一印象。来自宁夏的62岁古建筑老匠人马振仁带着徒弟专程前来观赛，看到戴心怡后表示感觉这一行后继有人。网友称赞她“又美又飒、实力出圈”。

赛后回港先要把书读完

中国香港建造业议会执行总监郑定宁表示：“贴瓷砖是个体力活，香港建筑业议会给了戴心怡体能训练支持，历经一年，成功通过选拔站上了世界舞台。”

谈到参赛压力，戴心怡忍不住流泪。“一年多的准备，肯定有压力。但这次比赛我的表现超出了我的预期，我觉得对我自己是有个交代的。而且爸爸妈妈也来到了赛场支持我。”“如果有什么东西就去尝试看看，积累不同的经验，你会找到你想要的。”被记者问到参赛感想，戴心怡不假思索。“大赛结束，我要回去继续我的学业啦。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 杨甜子