

不燃志young

下一场，湖边见

湖边的快乐充电站

文/图 本报记者 赵洋

“让我们红尘作伴，活得潇潇洒洒！”

这嗓子一出来，云龙湖边直接“炸”了。

手机闪光灯“唰”地亮成一片，几十个陌生人扯着嗓子跟唱，有人搂着朋友的肩膀晃，有人闭着眼睛吼，有人笑着笑着眼眶就红了。

9月12日傍晚，天还下着小雨。可在云龙湖下沉广场，湖畔民谣乐队依旧激情开唱。没有舞台，没有门票，没有座位——但年轻的听众从四面八方涌来，席地而坐，把湖边坐成了Livehouse。

去赴一场野生歌会

“他们有演出我就来！”家住市区的上班族赵女士说，“平时上班节奏快，神经一直紧绷，周末和朋友来湖边听听歌，我才算真正放松下来。”

“这首歌太有回忆了，瞬间回到小时候。”坐在外围的00后大学生小刘直言，“现场氛围特别好，我们的休闲不需要多昂贵，湖边晚风、一首老歌，就足够治愈所有疲惫。”

湖边的歌一首接一首。有人跟着唱，有人掏出手机录，有人干脆躺在了台阶上。唱到《星星点灯》的时候，一个身穿工装的男生把包往地上一扔，仰头就唱，旁边的大爷看了他一眼，也跟着哼唱起来。

没人管你跑不跑调，没人问你做什么工作。在这里，你就是一个来听歌的人。他们中有刚刚卸下工装的职场人，褪去一天的忙碌和紧绷；有结伴而来的大学生，奔赴一场自由浪漫的夜晚；也有独自驻足的青年，在旋律中消解焦虑、治愈自我。没人认识谁，但所有人都在同一首歌里。

一曲曲老歌轮番上演，也让“松弛”这个词，在湖畔有了最鲜活的模样。当下，越来越多的年轻人跳出消费打卡的娱乐模式，偏爱山野与湖畔带来的自然治愈感，不愿被快节奏裹挟，不再刻意追逐世俗定义的生活标准。

“不必奔赴远方，烟火日常、湖畔晚风，认真热爱生活、肆意活出自我，就是最好的青春。”现场听众苗

女士说。在现场听众看来，松弛不等于躺平摆烂，而是奔波之后，愿意为热爱停下脚步，给自己的生活留白。

在这座持续生长、温柔包容的城市里，年轻人既全力以赴投身奋斗，也坦然自若享受生活。不用刻意社交，不被标签束缚，想唱就跟着放声唱，不想唱就静静地坐着听歌。这种自在的状态，正是徐州青年独有的鲜活面貌，也彰显着这座城市包容青年热爱的气质。

有“Live”才有“Life”

台上这8个人，白天从事音乐教育。到了傍晚，琴盒一开，麦克风一架，他们就只有一个名字——湖畔民谣。

没有报酬，没有合同，演出全靠自觉。下雨了，就撑把伞接着唱；天冷了，就多穿件外套。两年了，从没人说“不干了”。

“我们这群人平时就非常热爱音乐，经常聚在一起弹琴、唱歌。以前大多是在室内交流演出，受众比较局限，氛围也相对封闭。后来我们就想着走出室内，走进城市风景。”

秉持着“让更多人享受美景的同时也享受音乐”的初心，2024年，邓柏运和朋友决定把演出舞台搬到室外，让免费的现场演出丰富市民的夜间文化生活，让普通人随时能邂逅音乐与美好。

两年间，湖畔民谣从未刻意造势引流，却凭借纯粹的热爱、走心的演唱圈粉无数。“我们最初只是单纯热

爱音乐，从未想过收获这么多认可。能用自己的热爱治愈奔波的普通人，就是我们最大的收获。”邓柏运说。

晚上9点多，雨停了。最后一首歌唱完，没人急着走。

有人坐在台阶上刷手机，有人三三两两聊天，有人已经开始问“下周还来吗”。

云龙湖的水面倒映着灯火，风把最后一点旋律吹散在夜色里。

这座城市很大，大到能装下所有人的疲惫；这座城市也很小，小到一首歌就能让陌生人变成同伴。

下一场，湖边见。



湖畔民谣乐队在云龙湖畔演出。

在“夕阳”中追梦

本报记者 吴一凡

“养老不是简单照顾身体，它是一份温暖且有力量的工作。”说这话时，张涵刚结束徐州九如城乐康养老服务有限公司的一场楼层带教。她手里拿着护理员实操考核表，下午还要准备下一场培训课件。这是这位老年服务与管理专业毕业生的日常一幕，也是养老行业年轻化的一个缩影。2022年毕业后，她进入九如城集团做培训专员，负责护理员及各岗位员工培训、带教。

“我妈妈在养老院做护理员，我看着她照顾老人，觉得这是一份很温暖的工作。”受母亲影响，张涵报考了江苏经贸职业技术学院老年服务与管理专业。在校期间，她学习老年心理学、老年活动策划与组织，也学过剪纸、拔罐等实操技能。身边不少同学、校友都留在养老行业，从事护理、社工等岗位，“真正留下来的人，大多发自内心认可这份工作的价值。”

在张涵看来，养老行业正在走向年轻化。机构行政、社工岗位多为年轻人，护理岗位年轻人占比

也在提升。院内年龄最小的员工是2007年出生的；同专业98级学姐凭借工作能力晋升到运营副经理。“这个行业不是只靠资历，努力和专业都会被看见。”

随着社会老龄化程度加深，养老机构、社区养老、居家养老均存在巨大用人缺口，养老相关证书报考人数却偏少，人才缺口大，行业发展前景可观。“只要个人努力，可以获得满意的职业发展回报。”张涵说。

不过，养老工作并不轻松。护理员工作强度大，部分场景压力更高，早8:30上班，其间需要协助老人起床、翻身拍背、喂饭，午后照料并配合社工组织文娱活动。

作为培训专员，张涵的作息同样紧凑。护理员固定每周三、周五开展培训，其余岗位每月开展一次集中培训。她还定期下楼层实地带教。“培训不只是课堂考核，而是结合老人真实照护场景，指导护理员把翻身、照护等实操落地到真实工作中，而非只会考试。”新入职无证书的护理员，她要进行考前辅导，带教过程中，她也参与老人照护，同时向一线护理员学习实战经验。

在张涵看来，各类职业资格证书是职业成长的“台阶”。她已取得健康管理师三级、老年人能力评估师三级、长期照护师二级等证书。她曾参加徐州市养老护理员技能选拔赛，赴南京参赛时突然发烧仍坚持完赛，获徐州市选拔赛一等奖、省赛三等奖、彭城工匠职业技能竞赛第二名。“比赛既让我及时掌握行业新政策新理念，也能把所学用到院内照护和培训中。”

过去，大众印象里护理员只是单纯照顾老人身体；随着养老照护师等新的专业技术类证书推出，养老照护已从简单生活照料，转向兼顾老人身体照护与精神心理关怀。张涵说，这份工作是温暖且有力量的，也呼吁年轻人看到多元化就业机会，关注养老行业的发展机遇。

“养老不是一眼望到头的路，而是一条越走越宽的路。”从护理一线到培训讲台，从技能赛场到日常照护，她用自己的经历证明：新职业的前景，藏在社会真实需求里；多元化的就业渠道，也藏在敢想敢试的选择中。年轻人不必都挤同一座桥，把眼光放宽一点，追梦人生，也可以有不一样的可能。