



痛快说事 从容论理

编委:何谷 张树忠 贺银河 崔振良

编读往来

我也有年终总结

看了贵报 2025 年最后一期刊登的《像莫言一样,做个年终总结》,我很赞成。老年人不妨把年初做计划、年终写总结当成习惯,这能带来三个好处:第一是生活有目标,能提高自己的存在感、价值感;第二是能促使自己多行动、多用脑,有助于延缓衰老;第三是人快乐了就少生病,能减少医疗费用支出,也是为社会做贡献。

我退休后坚持写日记,到了年底编成一本,寄给亲友看,很受欢迎。近三年来,我会在年初制定一年的活动计划,年终检查执行情况,写一份年终总结。以刚刚过去的 2025 年为例,在按计划完成的 19 件事中,我最有成就感的有两件:一是协助同龄朋友肖克利出了《我的一生》一书,二是自己编写了《米寿风采》一书,并举办了 80 多人参加的“米寿之年座谈会”赠书活动。回想这一年,我备感生活充实,有滋有味。(湖南长沙 朱元亮 88 岁)

【社评】本报评论员 彭臻玉

沪版意定监护制度迈出关键一步

老人如果没有子女或近亲属能当监护人,晚年生活该怎么办?对此,老年人权益保障法和民法典早已作出了“意定监护”的制度安排。对于成年人尤其是老年群体而言,这一监护方式可以让他们在丧失或者部分丧失民事行为能力时有所养、有所依。但意定监护制度究竟如何落地实施,一直处于探索之中。

一个好消息是,近日,上海市人民政府官网发布了《上海市人民政府办公厅关于推进实施老年人意定监护制度的若干意见(试

行)》(下称《若干意见》)。可以说,这份文件的发布不仅是对当下社会需求的回应,更为意定监护制度在更大范围落地生根提供了政策和实践范本。

此前,北京、上海、广东、重庆等地已对意定监护制度积极展开探索,有的成立了专门从事意定监护服务的社会组织,有的发布了相关服务指引,有的联合保险公司推出了社会监护责任险,但囿于相关准入、流程、监管标准缺乏细则,人们对这一模式的接受度还不高,找不到

合适监护人的情况亦时有发生。因此,探索具体化、程序化、可操作的配套制度,进一步提升意定监护的规范化水平,实有必要。

此番出台的上海版《若干意见》,围绕意定监护制度落地提出了 5 项举措,包括强化普法宣传,建立咨询服务机制;规范意定监护的设立流程,制订老年人意定监护协议示范文本;加强专业监护社会组织培育和监督管理;引导当事人申请办理意定监护公证或邀请相关组织进行见证;建立老年人意定

监护信息归集查询平台。不难看出,政策层面在鼓励开展意定监护的同时,也注重强化监督机制建设。我们有理由相信,随着一步步填充意定监护实践细节,系统化汇聚支持合力,老年人托付余生的路径将更可期可及。

在上海市迈出意定监护实践的关键一步之后,更期待其他地方借鉴经验,加快完善相关体制机制,推动意定监护服务发展壮大,让更多老年人得到符合自身期待的照顾,过上更加安心、更有质量的晚年生活。



仗义执言

“摇一摇”广告别乱跳

不经意间晃动手机,软件立即跳转购物页面。最近,有媒体记者实测发现,备受诟病的摇一摇跳转广告乱象依然时有发生,困扰着不少用户。

实际上,近年来相关部门已就“摇一摇跳转”广告乱象开展整治。2022 年,有关部门联合多家行业重点企业制定标准,针对“摇一摇”动作设备加速度、转动角度、操作时间等作出规范,并强化明示告知义务。2025 年 7 月,全国网络安全标准化技术委员会发布《网络安全标准实践指南——摇一摇广告触发行为安全要求》,明确了“透明性、自主性、个人信息

保护”三项基本原则。但由于一些商家钻空子,种种乱象尚未完全杜绝,反而呈现更多新花样,令人防不胜防。比如,一些应用虽允许用户关闭“摇一摇跳转”,但入口隐蔽,甚至有第三方平台“指导”开发者动态调整参数躲避监管。破解这些顽固问题,需要综合运用制度建设、监督检查、技术支撑等手段提升治理效能,提高商家违法违规成本,引导行业加强自律。商家更应明白,频繁的“摇一摇跳转”广告虽可获得短期经济利益,消耗的却是用户的好感和信任,终究会逼着用户“用脚投票”。(江苏南京 徐伟 54 岁)



看图说话

为便民餐车进小区点赞

最近,北京朝阳区八里桥社区东军庄小区助餐服务再升级,在周一到周五老年餐桌的基础上,新增便民餐车进小区,以更好地解决老年人的吃饭难题,尤其是让老人们不出小区就能吃上热乎的早餐。



近年来,各地大力推动老年助餐行动,但在很多老旧小区,受场地、人手等因素制约,老年餐桌的服务时间、服务范围有限,大多只提供午餐。便民餐车进小区则为助餐服务提供了新思路,不仅拓展了老年餐桌的服务范围,让餐食离老年人更近,还能有效满足他们的早餐需求。希望类似的探索和改进行在更多地方落地,把实事办到群众心坎上。(河北沧州 陈韶华 62 岁)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



欢迎订阅

邮发代号 41-178

全年订价 156 元

2026 年《快乐老人报》

订一份快乐 送一片爱心



中国邮政微商城 扫码即可订阅《快乐老人报》



中国邮政微商城 扫码即可订阅

2026 年邮政报刊大收订全面启动

订阅方式: 全国各邮政网点、11185 电话订阅、微信扫码订阅

广告