

代际互动对老年心理健康的启示

江莞莹

江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2024年7月14日; 录用日期: 2024年8月20日; 发布日期: 2024年8月28日

摘要

随着全球人口老龄化的加剧, 老年人心理健康问题成为社会关注的焦点。代际互动作为一种促进跨年龄段交流与合作的新兴社会互动模式, 展示出其在缓解老年人孤独感、抑郁情绪及延缓认知功能衰退方面的潜力。本文探讨了代际互动对老年人心理健康的积极影响, 分析了代际互动在情感支持、认知功能维护和社会参与等方面的具体作用。最后, 结合家庭、社区、社会及政策制度等多层面的实践经验, 提出促进代际互动、优化老年人心理健康环境的策略与建议, 以期相关政策制定者与实践工作者提供参考, 推动构建和谐、包容的老龄化社会。

关键词

代际互动, 老年人, 心理健康

Intergenerational Interaction and Its Implications for Elderly Mental Health

Jasmine Jiang

School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Jul. 14th, 2024; accepted: Aug. 20th, 2024; published: Aug. 28th, 2024

Abstract

As the global population ages, the mental health of the elderly has become a focal point of societal concern. Intergenerational interaction, an emerging social interaction model promoting cross-age communication and cooperation, shows potential in alleviating loneliness and depression among the elderly and delaying cognitive decline. This paper explores the positive impacts of intergenerational interaction on the mental health of the elderly, analyzing its specific roles in emotional support, cognitive function maintenance, and social participation. Finally, combining practical experiences from family, community, society, and policy levels, it proposes strategies and sugges-

tions to promote intergenerational interaction and optimize the mental health environment for the elderly. The aim is to provide valuable insights for policymakers and practitioners to foster a harmonious and inclusive aging society.

Keywords

Intergenerational Interaction, Elderly, Mental Health

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着全球人口老龄化趋势的加速推进，老年人群体的心理健康的议题成为社会关注的焦点。在确保老年人基本生理需求得以满足的同时，如何有效提升其心理健康状态，已成为亟待社会各界共同应对的重要课题。近年来，代际互动作为一种新兴的社会互动模式，因其在促进跨年龄段情感联结、知识传递及社会支持构建等方面的独特优势，逐渐吸引了学术界与实践领域的深切关注。代际互动不仅被视为缓解老年人孤独感与抑郁情绪的有效途径，更通过持续的智力激发与社会融入，展现出延缓老年人认知功能衰退、增强其社会适应能力的潜力。本文旨在深入探讨代际互动对老年人心理健康的积极影响，细致剖析代际互动在情感支持网络的加固、认知功能维护与促进老年人社会参与等方面的具体作用，揭示其对提升老年人心理健康水平的多维度贡献。最后，结合家庭、社区、社会以及政策制度等多层面的实践经验，提出一系列促进代际互动、优化老年人心理健康环境的策略与建议，以期相关政策制定者与实践工作者提供有益的参考与启示，共同推动构建更加和谐、包容的老龄化社会。

2. 概念界定

2.1. 代际互动

代际互动(Intergenerational Interaction)是指不同年龄段的人们通过共同活动、交流和互助,分享经验、知识和情感支持的一种社会互动形式(Girardeau & Bailly, 2019)。根据不同的互动主体和互动形式,代际互动主要包括家庭内部互动和社区或机构互动两大类型。家庭内部互动包括祖孙互动和亲子互动,例如祖父母照料孙辈(张云亮, 柳建坤, 2022)、共同游戏(Skropeta et al., 2014),或者老年人与子女共同生活、子女照顾父母(王奎, 李启明, 2021)。社区和机构互动则包括社区各类活动(Marx et al., 2005)和教育培训项目(Fried et al., 2013; Cohen-Mansfield & Jensen, 2017),例如社区或社会机构组织的老年人与年轻人共同参加活动、技能培训,或者学校、大学或社区中心组织的跨代教育项目。代际互动的形式丰富多样,构成了促进老年人与年轻一代相互理解和融合的多元桥梁。其中,面对面交流作为最直接且富有情感的互动方式,通过家庭聚会、社区活动、学校课堂等多种场合的深入沟通与互动,使老年人与年轻一代能够共享生活经验、知识见解与情感支持,这种即时性与直观性的交流极大地加深了彼此间的情感纽带。此外,共同活动(Fujiwara et al., 2009; Perry & Weatherby, 2011)作为代际互动的又一重要形式,涵盖了体育竞技、文化娱乐、志愿服务等多个领域,老年人与年轻一代在这些活动中合作,不仅能够增进了相互之间的了解和信任,还能够促进老年人的身心健康,以及增强他们的社会参与能力。情感支持方面则体现

在日常生活中无微不至的关心、陪伴与相互帮助之中。子女对老年人的细心照料与深情关怀，以及老年人对孙辈的慈爱抚育与经验传授，共同构建了一个充满温情与支持的代际关系网络，为老年人的心理健康提供了坚实的后盾。最后，知识与技能的互传(Cohen-Mansfield & Jensen, 2017)成为代际互动中不可忽视的一环。老年人与年轻一代各自在擅长的领域内拥有独特的经验和技能，如手工艺、烹饪、运动技巧以及现代科技产品的使用等。通过相互学习与交流，老年人不仅能够传授自己的宝贵经验，感受到自身价值的延续与成就感的满足，还能积极拥抱新知识、新技能，更好地适应现代社会的发展步伐，享受科技进步带来的便捷与乐趣。这种知识与技能的双向传递，不仅促进了代际之间的和谐共处，也为社会的持续发展注入了新的动力。

2.2. 老年人心理健康

老年人心理健康，作为衡量老年群体在情感、认知及行为领域综合健康状态的关键指标(National Institute of Mental Health, 2023)，涵盖了情绪稳定性、认知功能健全性以及人际关系的和谐性等多个维度。这一健康状态不仅是老年人整体健康架构中不可或缺的一环，更是深刻影响其生活质量与社会参与度的核心要素。具体而言，老年人心理健康的核心要素可细化为情感健康、认知功能完好以及社会适应能力良好三个方面(孙靖凯等, 2021)。情感健康强调老年人情绪的稳定与积极，能够有效管理情绪波动，维持内心平衡；认知功能则关注其记忆力、思维能力和判断力的正常运作，确保老年人在日常生活中能够自主决策与高效处理信息；而社会适应则侧重于老年人与社会环境之间的和谐互动，包括良好的人际交往能力、对新事物的接受度以及积极参与社会活动的意愿，这些均对老年人的心理健康状态产生着深远的影响。

3. 理论基础

3.1. 积极老龄化理论

积极老龄化理论(Active Aging Theory) (World Health Organization, 2002; Ayoubi-Mahani et al., 2023; Walker, 2002)由世界卫生组织(WHO)在 2002 年提出，强调通过优化老龄人口的身心健康、社会经济生活参与和保障来提高老年人生活质量。积极老龄化理论认为，每个个体在老龄化过程中都应该得到尊重和支持。通过多方面的努力，使老年人能够过上健康、充实和有尊严的生活。这不仅对老年人自身有益，也有助于整个社会的和谐与进步。在代际互动中，老年人通过参与年轻一代的互动活动，如共同参与社会活动、传授技能和知识，不仅有效维护了身体健康，促进了认知功能的活跃，还显著增强了其社会参与感与心理健康水平(Gualano et al., 2018)，这一互动过程不仅体现了老年人在社会结构中的持续贡献与价值，也深刻契合了积极老龄化的核心理念。

3.2. 依恋理论

依恋理论(Attachment Theory)由英国心理学家约翰·鲍尔比(John Bowlby)提出。这一理论的提出最初是为了解释个体早期亲子关系对心理发展的影响，现已扩展到对于个体在整个生命周期内与其他个体之间情感联系的形成及其对心理健康的影响(Davis & Carnelley, 2023)。依恋理论认为，安全的情感依恋关系能够提供情感支持和心理安全感，从而促进个体的心理健康(De Pasquale et al., 2023)。在代际互动中，老年人与年轻一代之间建立的情感联系与支持机制，可视为依恋关系在生命历程中的持续延伸与深化。依据依恋理论，老年人通过与子女、孙辈或年轻志愿者的情感互动，构筑起情感安全的避风港，有效缓解了孤独感与焦虑情绪的侵扰(Merz et al., 2008)。这种深厚的情感纽带显著提升了老年人的心理福祉，还为其社会适应能力的增强提供了重要支撑。因此，依恋理论为我们理解代际互动中情感支持如何促进老年

人心理健康提供了坚实的理论基础与解释框架。

3.3. 社会交换理论

社会交换理论(Social Exchange Theory)由美国的社会学家和社会理论家乔治·霍曼斯(George Homans)在 20 世纪 50 年代提出,强调人际交往中的互惠互利机制,并且指出个体在社会互动中会寻求最大化自己的利益,同时最小化成本。该理论认为个体通过社会交换过程中的情感、物质和信息支持,能够获得心理满足和社会支持,不仅提升个体的社会地位和自我价值感,还能增强其社会参与感和归属感(Cropanzano & Mitchell, 2005)。在代际互动的背景下,社会交换理论提供了一个理解老年人和年轻一代之间互动机制的框架(Li & He, 2023; Davey & Eggebeen, 1998)。通过这种互动,老年人不仅扮演着知识传承者、经验分享者及情感支持者的角色,向年轻一代贡献其宝贵资源,从而赢得尊重与社会认同;同时,他们也作为受益者,从年轻一代那里收获情感慰藉与物质支持,形成了一种双向的、互惠的交换关系。这种基于社会交换的互动模式,不仅丰富了老年人的精神世界,还有效促进了其心理健康水平的显著提升。因此,社会交换理论在阐释代际互动如何积极影响老年人心理健康方面具有重要意义。

4. 代际互动对老年人心理健康的作用

4.1. 代际互动与情感支持

4.1.1. 情感滋养的深度剖析

代际互动对老年人心理健康的改善首先体现在情感支持方面。老年人在家庭中的角色往往从主要的抚养者转变为被照顾者,这种角色的转变可能会导致他们产生失落感和无所适从感。通过与子女和孙辈的互动,老年人能够重新确立在家庭中的角色,感受到自身的价值和被需要的感觉。这种情感滋养对于缓解老年人因年龄增长、社会角色转变等带来的孤独感与抑郁情绪起到了至关重要的作用(王萍等, 2024),从而显著提升其心理健康水平。

4.1.2. 双向情感交流的桥梁

代际互动中的情感支持并非单向的给予与接受,而是一个双向互动的过程(李雪莲等, 2024)。老年人在向年轻一代分享生活智慧、传授人生经验的同时,也倾听着他们的心声与困惑,从中获得新的情感体验和人生启示。这种跨越年龄界限的情感交流不仅加深了家庭成员之间的理解与联系,也为老年人提供了新的视角和体验,促进了代际间的情感共鸣与融合。他们在与年轻一代的互动中,能够感受到社会的变化和发展的脉搏,保持内在的积极情感与生命活力。同时,年轻一代也能从老年人的经验和智慧中受益,增加对老年人的理解和尊重。这种互惠互利的情感交流,有助于建立更加紧密和谐的代际关系。

4.2. 代际互动与认知功能维护

4.2.1. 认知活力的持续激发

代际互动还通过维护老年人认知功能来实现对老年人心理健康的改善。通过与年轻一代的互动,老年人能够持续接受智力刺激和挑战(EPAL, 2023),从而保持大脑的活跃性和灵活性(Yang & Jia, 2022)。例如,老年人在与孙辈一起学习新科技、玩益智游戏或讨论当前热点话题时,可以不断刺激大脑的不同区域,增强神经连接。除此之外,代际之间的共同阅读、解决问题等活动还能够锻炼老年人的记忆力、注意力和语言能力,同时激发他们的好奇心和求知欲。这种持续的认知刺激,有助于预防和减缓阿尔茨海默病等认知退行性疾病的发生。通过保持认知活力,老年人不仅能够更好地适应生活中的各种变化,还能在晚年保持较高的生活质量和独立性。

4.2.2. 认知储备的增强与适应能力的提升

代际互动中的认知维护主要增强了老年人的认知储备和适应能力。老年人通过与年轻一代的互动，能够保持开放的心态，不断地接触新的观念和信息，扩大了认知领域和视野范围，提高了应对复杂情境的能力。同时，代际互动为老年人提供的接触新环境和新事物的机会将有助于提高其适应社会变迁和科技进步的能力(吴帆, 全秋含, 2024)。例如, 学习使用互联网和智能产品(吴旭红, 谢舒婕, 2024), 不仅可以增加与家庭成员和朋友的互动, 还能帮助他们获取更多的信息和知识, 拓宽视野。良好的认知储备和适应能力为老年人更好地享受晚年生活奠定了坚实基础, 有效地解决了其因跟不上时代进步而产生的心理困扰。

4.3. 代际互动与社会参与增强

4.3.1. 社会联系的有效拓宽

代际互动为老年人提供了丰富的社会联系机会, 拓宽了他们的社交圈层。通过参与跨代项目、志愿服务等社会活动, 老年人不仅能够与不同年龄段的人群建立深厚的友谊和联系, 还能获得社会的认可和尊重。这种社会联系的拓宽不仅有助于缓解老年人的孤独感, 增强了他们的归属感和安全感, 还可以让老年人感受到自己在帮助他人和社会中发挥的作用, 从而提升自我价值感和满足感, 有利于老年人的心理健康发展(张文峥等, 2024)。

4.3.2. 社会贡献感的提升与自我价值的实现

在社会活动中进行代际互动主要有助于老年人社会贡献感的提升和自我价值的实现。老年人通过参与志愿服务、社区活动等形式, 感受到社会对他们的需要和重视。例如, 通过教授手工艺、分享历史故事或谈论民族遗产、文化和分享民族习俗(EPALE, 2023), 老年人能够看到自己的努力和智慧在年轻一代中得到传承和发扬。这种自我价值的实现, 能够极大地提升老年人的心理健康水平。同时, 来自年轻一代的感激和尊重也让老年人感受到了社会的认可和尊重, 进一步提升了其心理健康水平。这种双向的互动, 不仅对老年人的心理健康具有积极影响, 也有助于构建和谐的家庭和社会环境。

5. 代际互动对老年人心理健康的启示

5.1. 家庭层面的启示

5.1.1. 强化代际沟通与理解的桥梁

在家庭这一微观社会单元中, 积极构建并强化代际间的沟通与理解显得尤为关键。通过有意识地进行一系列共同参与的活动与交流, 家庭应致力于深化老年人与年轻一代之间的情感纽带, 这不仅能够显著提升老年人的心理健康水平, 还能够有效培育年轻一代的责任感与同理心。具体而言, 定期的家庭聚会、亲子游戏、以及围绕生活点滴展开的深入对话, 均是实现这一目标的有效途径。

5.1.2. 重赋老年人独立角色

家庭应勇于并智慧地重新定义老年人在家庭结构中的角色定位, 打破传统意义上仅作为照顾者或者被照顾者的局限。鼓励并创造条件让老年人关注自身的需求与发展, 并鼓励他们勇敢接受和学习新事物, 使他们感受到自身价值的持续存在与重要性。通过成为独立的需求个体, 老年人在与子女及孙辈的互动中能够重新确立其在家庭中的独立地位, 这种独立角色的确立对维护其心理健康具有不可估量的价值。

5.2. 社区和社会层面的启示

5.2.1. 创建际互动的广阔平台

社区及社会各界应积极响应, 构建多样化的代际互动平台, 为老年人与年轻一代提供丰富的交流机

会。社区中心、教育机构及非政府组织应携手合作，策划并执行一系列的跨代活动，如体育竞技、文化娱乐、志愿服务及教育培训项目等，这些活动不仅能够促进了不同年龄段人群间的深入了解与信任，还能够极大地提升了老年人的社会融入感。

5.2.2. 实施跨代教育的创新实践

教育机构应将跨代教育视为提升教育质量、促进社会和谐的重要手段，积极设计与实施跨代教育项目。通过让老年人与年轻一代在同一学习环境中共同探索新知、掌握技能，不仅能够保持老年人的认知活力，促进其适应社会变迁与科技进步的步伐，还能在互动中增进年轻一代对老年人的尊重与理解，共同营造和谐共生的学习社区。

5.2.3. 完善心理健康支持服务体系

社区与社会应建立健全的心理健康支持服务体系，为老年人提供及时、有效的心理援助。通过设立心理咨询热线、组建情感支持小组、举办社交活动等方式，帮助老年人缓解孤独感与焦虑情绪，增强其情感联系与社会适应能力。这一体系的完善需特别关注老年人的个性化需求与心理健康状况，确保每位老年人都能获得适合自己的心理关怀与支持。

5.3. 政策与制度层面的宏观启示

5.3.1. 出台促进代际互动的政策措施

政府应发挥其在政策制定与推广方面的主导作用，出台一系列旨在促进代际互动的政策措施。通过为社区中心、学校及非政府组织等提供资金与资源支持，鼓励其广泛开展跨代项目与活动，为代际互动的深入开展提供有力保障。

5.3.2. 保障老年人社会参与的权利与机会

政府应进一步完善相关法律法规体系，确保老年人在社会参与方面的权利与机会得到充分保障。通过制定老年人就业与志愿服务支持政策等措施，鼓励老年人继续发挥余热、贡献社会。这不仅有助于提升老年人的自我价值感与幸福感，还能够促进社会的和谐与稳定。

5.3.3. 提升公众对代际互动价值的认知

政府与媒体应携手合作，通过广泛的宣传与教育活动提升公众对代际互动重要性的认识。利用媒体平台、社区讲座及公共活动等多种形式向公众传递代际互动对老年人心理健康的积极影响以及其在社会和谐构建中的重要作用。通过倡导全社会共同参与和支持代际互动活动，为老年人营造一个更加友好、包容的社会环境。

6. 结论

本研究通过探讨代际互动及其对老年人心理健康的作用，提炼出了一系列关键性启示。代际互动，作为一种跨越年龄界限的交流与合作范式，在强化老年人与年轻一代之间的情感纽带、促进认知层面上的交融以及构建广泛社会支持体系方面展现出独特优势。在家庭的氛围与社区的环境中，老年人不仅能够汲取情感上的慰藉，有效缓解孤独与抑郁情绪，还能在认知领域内保持敏锐与活力，对抗认知功能衰退的自然进程。此外，广泛的社会参与机会不仅为老年人搭建了展现自我价值、赢取社会尊重的舞台，更显著提升了其整体心理健康状况。为将理论洞见转化为实践成效，本研究进一步提出了一系列旨在促进代际互动的具体策略，涵盖家庭内部代际沟通的强化、社区互动平台的构建以及政策层面的支持性措施等。这些措施的有效实施依赖于家庭、社区、社会组织及政府等多方力量的紧密协作，共同编织一张支持老年人心理健康的立体网络，营造出一个更加温馨、包容的适老环境。

综上所述, 代际互动不仅是老年人心理健康提升的催化剂, 也是推动社会和谐与进步的重要力量。未来持续探索代际互动的多元化模式与实施路径, 不断优化其策略设计, 将为提升老年人生活品质与心理健康水平注入新的活力与智慧, 共筑老年友好型社会的美好愿景。

参考文献

- 李雪莲, 谢云, 夏庆利(2024). 双向代际支持对农村老年人健康的影响——基于中国家庭追踪调查数据库数据. *中南农业科技*, 45(3), 125-130.
- 孙靖凯, 王仪思, 汪晓凡, 等(2021). 双向代际支持与老年人心理健康的相关性. *中国健康心理学杂志*, 29(4), 504-508.
- 王奎, 李启明(2021). 子女代际支持与老年人心理健康的关系: 自我老化态度和社会活动参与的中介作用. *西南交通大学学报(社会科学版)*, 22(3), 82-92.
- 王萍, 唐子尧, 韩瑶, 等(2024). 两代教育对农村老年人抑郁的影响. *西北人口*, 1-13.
- 吴帆, 全秋含(2024). 老年人数字鸿沟的弥合: 家庭代际关系的信息功能及其实现. *山西师大学报(社会科学版)*, 51(2), 74-81.
- 吴旭红, 谢舒婕(2024). 互联网使用、老年人健康与适老化应对——基于中国健康与养老追踪调查(CHARLS)的实证研究. *电子政务*, (5), 101-118.
- 张文峥, 张良文, 方亚(2024). 家庭代际关系模式与我国老年人抑郁症状的关系研究. *医学与社会*, 37(5), 93-99.
- 张云亮, 柳建坤(2022). 隔代照料对老年人身心健康的影响及机制分析——基于中国老年社会追踪调查 2014 年数据的实证分析. *农业技术经济*, (4), 117-131.
- Ayoubi-Mahani, S., Eghbali-Babadi, M., Farajzadegan, Z., Keshvari, M., & Farokhzadian, J. (2023). Active Aging Needs from the Perspectives of Older Adults and Geriatric Experts: A Qualitative Study. *Frontiers in Public Health*, 11, Article ID: 1121761. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1121761>
- Cohen-Mansfield, J., & Jensen, B. (2017). Intergenerational Programs in Schools: Prevalence and Perceptions of Impact. *Journal of Applied Gerontology*, 36, 254-276. <https://doi.org/10.1177/0733464815570663>
- Cropanzano, R., & Mitchell, M. S. (2005). Social Exchange Theory: An Interdisciplinary Review. *Journal of Management*, 31, 874-900. <https://doi.org/10.1177/0149206305279602>
- Davey, A., & Eggebeen, D. J. (1998). Patterns of Intergenerational Exchange and Mental Health. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 53, P86-P95. <https://doi.org/10.1093/geronb/53b.2.p86>
- Davis, A. M. B., & Carnelley, K. B. (2023). Attachment: The What, the Why, and the Long-Term Effects. *Frontiers for Young Minds*, 11, Article ID: 809060. <https://doi.org/10.3389/frym.2023.809060>
- De Pasquale, C., Pistorio, M. L., Veroux, M., Sapienza, G., Florio, A., Hichy, Z. et al. (2023). Attachment and Parental Bond: Impact on Psychopathology, Mental Health and Quality of Life of Hemodialysis Patients: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychology*, 11, Article No. 210. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01246-8>
- EPALE (2023). *Benefits of Intergenerational Relationships*. <https://epale.ec.europa.eu/en/content/benefits-intergenerational-relationships>
- Fried, L. P., Carlson, M. C., McGill, S., Seeman, T., Xue, Q., Frick, K. et al. (2013). Experience Corps: A Dual Trial to Promote the Health of Older Adults and Children's Academic Success. *Contemporary Clinical Trials*, 36, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2013.05.003>
- Fujiwara, Y., Sakuma, N., Ohba, H., Nishi, M., Lee, S., Watanabe, N. et al. (2009). REPRINTS: Effects of an Intergenerational Health Promotion Program for Older Adults in Japan. *Journal of Intergenerational Relationships*, 7, 17-39. <https://doi.org/10.1080/15350770802628901>
- Giraudeau, C., & Bailly, N. (2019). Intergenerational Programs: What Can School-Age Children and Older People Expect from Them? A Systematic Review. *European Journal of Ageing*, 16, 363-376. <https://doi.org/10.1007/s10433-018-00497-4>
- Gualano, M. R., Voglino, G., Bert, F., Thomas, R., Camussi, E., & Siliquini, R. (2018). The Impact of Intergenerational Programs on Children and Older Adults: A Review. *International Psychogeriatrics*, 30, 451-468. <https://doi.org/10.1017/s104161021700182x>
- Li, N., & He, M. (2023). Intergenerational Support and Subjective Wellbeing of the Elderly in Mainland China: The Role of Perceived Health. *SAGE Open*, 13. <https://doi.org/10.1177/21582440231159014>
- Marx, M. S., Hubbard, P., Cohen-Mansfield, J., Dakheel-Ali, M., & Thein, K. (2005). Community-Service Activities versus Traditional Activities in an Intergenerational Visiting Program. *Educational Gerontology*, 31, 263-271.

<https://doi.org/10.1080/03601270590916768>

- Merz, E., Schuengel, C., & Schulze, H. (2008). Inter-Generational Relationships at Different Ages: An Attachment Perspective. *Ageing and Society*, 28, 717-736. <https://doi.org/10.1017/s0144686x08007046>
- National Institute of Mental Health (NIMH) (2023). *Older Adults and Mental Health*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/older-adults-and-mental-health>
- Perry, C., & Weatherby, K. (2011). Feasibility of an Intergenerational Tai Chi Program: A Community-Based Participatory Research Project. *Journal of Intergenerational Relationships*, 9, 69-84. <https://doi.org/10.1080/15350770.2011.544215>
- Skropeta, C. M., Colvin, A., & Sladen, S. (2014). An Evaluative Study of the Benefits of Participating in Intergenerational Playgroups in Aged Care for Older People. *BMC Geriatrics*, 14, Article No. 109. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-109>
- Walker, A. (2002). A Strategy for Active Ageing. *International Social Security Review*, 55, 121-139. <https://doi.org/10.1111/1468-246x.00118>
- World Health Organization (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/67215>
- Yang, Q., & Jia, J. (2022). Association of Intergenerational Relationships with Cognitive Impairment among Chinese Adults 80 Years of Age or Older: Prospective Cohort Study. *BMC Geriatrics*, 22, Article No. 838. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03529-y>