

代际互助式养老的模式建构与可持续性评估

——以杭州南星Family项目为例

车蕊

南京邮电大学社会与人口学院、社会工作学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年4月18日; 录用日期: 2026年7月17日; 发布日期: 2026年7月28日

摘要

为应对我国人口老龄化加深与青年住房压力并存的双重困境, 探索城市社区代际互助养老模式的建构逻辑与可持续性, 为全国同类社区推广该模式提供参考, 本文以杭州市上城区“南星Family”代际互助项目为研究对象, 基于公开实践资料、政策文件等相关资料, 采用案例分析方法, 从模式建构与可持续性评估两个维度展开分析。研究发现, 该项目构建了“四元主体 + 服务换住宿 + 社区嵌入”的运作模式, 在经济、社会、运营、政策四个维度均表现出较强的可持续潜力, 但也存在青年志愿者流动性高、服务供需匹配不足、监管评估机制不完善等问题, 因此本文提出构建分层志愿者队伍、推行需求导向服务匹配、完善闭环监管机制优化路径, 提升项目可持续性, 同时该模式也可为城市社区开展代际互助养老实践提供参考。

关键词

代际互助, 互助养老, 以服务换住宿, 模式构建, 可持续性

Model Construction and Sustainability Assessment of Intergenerational Mutual-Assistance Elderly Care

—A Case Study of the Nanxing Family Project in Hangzhou

Rui Che

School of Sociology & Population Sciences, School of Social Work, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: April 18, 2026; accepted: July 17, 2026; published: July 28, 2026

文章引用: 车蕊. 代际互助式养老的模式建构与可持续性评估[J]. 老龄化研究, 2026, 13(7): 385-392.
DOI: 10.12677/ar.2026.137469

Abstract

To address the dual dilemmas of deepening population aging and mounting housing pressure on young people in China, and to explore the construction logic and sustainability of the intergenerational mutual-assistance elderly care model in urban communities, so as to provide references for the promotion of this model in similar communities nationwide, this paper takes the Nanxing Family intergenerational mutual-assistance project in Shangcheng District, Hangzhou as the research object. Based on public practice materials, policy documents and other relevant data, the case study method is adopted to conduct an analysis from two dimensions: model construction and sustainability assessment. The study finds that the project has formed an operation model of “four-party subjects + service-for-accommodation + community embeddedness”, and shows strong sustainability potential in the four dimensions of economy, society, operation and policy. However, it also faces problems such as high turnover of young volunteers, insufficient matching between service supply and demand, and imperfect supervision and evaluation mechanisms. Therefore, this paper proposes optimization paths including building a hierarchical volunteer team, implementing demand-oriented service matching, and improving a closed-loop supervision mechanism, so as to enhance the project sustainability. Meanwhile, this model can also provide references for urban communities to carry out intergenerational mutual-assistance elderly care practices.

Keywords

Intergenerational Mutual Assistance, Mutual-Assistance Elderly Care, Service-for-Accommodation, Model Construction, Sustainability

Copyright © 2026 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

据国家统计局发布的数据,截至 2025 年底,我国 60 岁及以上人口达 3.2338 亿,占全国人口 23.0%,65 岁及以上人口为 2.2365 亿,占比 15.9% [1],我国已进入中度老龄化社会。人口老龄化程度影响市场供需结构,养老、健康等服务需求快速扩张[2],同时随着人们物质生活水平的提升,养老服务需求从基础生活照料向精神慰藉、康复护理等多元化需求升级,而传统家庭养老与机构养老都存在服务供给不足、服务质量不佳等突出问题[3]。与此同时,青年群体尤其是异地求职毕业生面临的住房压力持续攀升,高房租成为其城市融入与职业发展的重要制约因素,养老服务供给不足与青年群体居住困境的双重矛盾亟待破解。

在这一双重社会困境下,“以服务换住宿”代际互助式养老模式成为破解难题的重要路径。“以服务换住宿”的代际互助式养老,通过老年群体与青年群体的资源互换,实现养老需求与青年居住需求的双向回应,成为积极应对人口老龄化的创新实践路径。杭州市上城区南星街道作为典型的城市高密度老龄化社区,结合区域老龄化的特征与青年发展需求,推出“南星 Family”代际互助项目,以“志愿服务换优惠住宿”为核心,探索出社区嵌入型代际互助养老新模式。

现有研究多聚焦于代际互助的理论探讨或单一维度的分析,对城市社区代际互助模式的建构与多维可持续性评估存在不足,如胡妍秋、吕帅[4]聚焦重庆母城渝中区城市社区,结合代际互助理念与山地地

域特征,探索山地城市社区适老性景观设计;汤玲珑、戴晨泉[5]从代际融合出发重点关注社区服务设施的优化和改进。基于此,本文以“南星 Family”项目为案例,系统剖析其模式建构逻辑,从经济、社会、运营、政策四个维度评估其可持续性,剖析现存问题并提出优化路径,为全国同类城市社区推广代际互助养老模式提供理论依据与实践参考。

2. 核心概念与理论基础

2.1. 核心概念

代际互助是指不同年龄群体之间通过互相交换资源、分享服务、给予情感支持实现双向受益的一种互动方式[6]。这一概念来源于 19 世纪 60 至 70 年代美国的代际实践项目,强调跨年龄群体互惠合作。后随着全球老龄化进程的持续推进,国际上开始将代际互助与老龄化相结合,进行了理论发展与实践探索以积极应对老龄化问题[7]。在我国,费孝通在对中国家庭代际关系的研究中,将中西方养老模式分别概括为反馈模式与接力模式[8],反馈模式则体现了家庭内部代际互动与支持,为代际互助的本土化发展奠定了学理基础。随着老龄化加剧与家庭养老功能弱化,代际互助逐步从家庭内部支持拓展至社区、机构等公共场域,形成社会化互助模式[9]。

代际互助式养老是代际互助理念在养老领域的具体落地,代际互助式养老指通过老年群体与青年群体的需求对接、资源互换、服务互助,实现生活照料、精神慰藉、资源利用等多方共赢的养老模式。区别于传统“低龄老人照顾高龄老人”的同辈互助,代际互助养老强调年轻人与老年人之间的跨代资源交换与情感联结。在南星 Family 项目中,代际互助体现为青年以志愿服务换取低价住宿,同时获取认同,融入城市;老年群体以闲置居住资源换取陪伴,获得精神慰藉,缓解孤独,形成双向互惠的良性互动关系。

2.2. 理论基础

2.2.1. 社会交换理论

社会交换理论认为,人的社会行为本质上是一种理性交换;个体在社会互动中不仅追求物质方面的收益,也追求赞同、尊重、情感等精神性回报,当交换双方都能从交换中获得大于成本的收益时,互动关系才能稳定、持续[10][11]。

从社会交换理论视角看,代际互助不仅是资源交换,更是情感交换与认同建构的过程。青年志愿者在服务中获得老人的赞许与认同,这种正向反馈强化了青年的服务动机;老人在与青年的互动中感受到被需要、被尊重,重新确认自身的社会价值。国际上,时间银行、美国“村庄”会员制、德国合住公寓(多代屋)等互助实践均体现出一定的交换特性[12]。

2.2.2. 代际团结理论

代际团结理论由美国社会学家 Bengtson 和 Roberts 于 1991 年正式提出,该理论将代际关系划分为六个维度:情感团结(情感亲近程度)、功能团结(资源交换)、交往团结(接触与互动频率)、规范团结(对代际义务的认同)、结构团结(地理距离等客观条件)和共识团结(价值观、意见的一致性)[13]。该理论最初用于分析家庭内部代际关系,后拓展到社区与社会层面。

从代际团结理论视角来看,南星代际互助项目在多个维度上促进了代际团结:在功能层面,“服务换住宿”实现了老人与青年之间的资源互换;在交往层面,每周至少 4 小时的制度化志愿服务为双方提供了稳定的接触机会;在情感层面,日常陪伴与共同活动有助于拉进双方亲近程度;在共识层面,跨代互动有助于缩小两代人之间的观念差异,减少代际间隔阂。这些维度共同作用,推动着老人与青年之间的关系从“陌生”走向“团结”。

3. 杭州“南星 Family”代际互助养老模式建构

3.1. 参与主体：四元协同的治理结构

项目形成了“街道主导 + 养老集团运营 + 青年志愿服务 + 老年人受益”的四元主体结构，各主体权责清晰、分工协作，是多元主体协同治理理论在社区养老领域的具体实践，实现政府、组织、个人的多元参与与资源互补。

杭州市上城区人民政府南星街道办事处¹承担政策协调、资源对接、监督管理职能，是政府主导社会治理的体现，保障项目的公益性；杭州在水一方养老集团负责日常运营与志愿者管理，是市场力量对政府养老供给服务的重要补充。青年志愿者以外地来杭应届毕业生为主，其积极参与社区养老是青年社会参与的重要形式，既能解决居住困境，也有益于实现自我价值；老年人作为服务接受者与互动参与者，其接纳与反馈是项目持续运行的关键，参与过程也是其重建社会联结、实现社会融合的过程。

3.2. 运行机制：“服务换住宿”的双向互惠机制

项目由南星街道办事处联合杭州在水一方养老服务集团共同发起，实施周期为一年(2024年7月22日到2025年7月21日)，核心机制是“志愿服务换低价住宿”，整合多元资源初步形成了“医、康、养、护”联动的服务体系。

在住宿方面，参与者可以入住南星老人公寓，享受优惠住宿条件：单人间200元/周，三人间100元/周，其价格远低于周边一室一厅或两室一厅的租金。同时，项目实行弹性租住机制，入住者可根据自身情况按一周、两周、一个月或者半年等不同期限签订租住协议，满足青年求职期间多样化租住需求。在志愿服务方面，入住者每周需要提供至少4小时志愿服务，包括陪伴老人聊天、和老人下棋等。这种“服务换住宿”的机制安排，将老人、青年、养老院三者联系起来，构建了一条资源交换链条：青年付出时间和劳动，换取廉价住宿和社会认同；养老院拿出闲置床位，换取免费人力；老人则通过接纳和配合，获得陪伴与服务。正是这种互惠关系支撑着项目的持续运行。

3.3. 服务内容：多元化、差异化的代际互动体系

青年志愿者的服务内容涵盖多个方面，既满足老人的实际需求，又发挥青年的专业特长，本质是代际价值传递与社会支持的具体体现，促进代际价值认同与情感联结。

具体而言，陪伴类服务，如与老人聊天、下棋，缓解老人孤独感、焦虑感，助力老人重建社会联结，是代际互助最基础也最重要的服务形式；智能教学类服务，如教授老人使用智能手机，这种数字反哺帮助老人跨越“数字鸿沟”[14]，打破代际间隔阂，助力老人融入数字社会；康复协助类服务，如协助老人进行康复训练、带领老人做健康操，是社会支持网络的重要组成，有益于缓解老人身体机能的衰退。

这种多元化设计，精准回应老年群体社会支持需求，为青年提供实践平台，是促进代际融合的重要载体。

3.4. 组织方式：社区嵌入与多元协同的整合模式

“南星 Family”项目并非孤立的“住宿换服务”安排，而是深度嵌入社区养老服务体系，形成“医、食、住、护”一体化的服务集群，契合社区养老与代际融合理念，社区作为社会生活的基本单元，为代际互动提供常态化场域和资源支持。

¹https://www.hzsc.gov.cn/art/2025/5/6/art_1229228910_168367.html

作为南星街道办事处代际互助养老点之一的馒头山社区居家养老照料中心，与社区卫生服务站、幸福邻里食堂在地理上相邻，打通了医养结合“最后一公里”。同时，其日托班提供小时托、临时托、半日托等照料服务，与项目形成互补，为老人不愿住进养老院而子女工作繁忙无暇照顾这一困境提供了化解路径，满足老人多样化照护需求。

从协同层面来看，项目整合了公办养老机构、专业社会组织、社区卫生服务机构、青年志愿者等多元主体，形成联动服务网络。代际互助养老并不简单是老人和青年二元主体的互动，更需要依赖外部提供的专业化服务[15]。多元协同的过程其实就是多元主体共同认可的社会代际互助规则的制定和实施过程[16]。这种协同模式降低了项目运营成本，也使得代际互助能够与社区养老深度融合，是社区治理现代化与社区共同体构建的重要路径。

综上，“南星 Family”模式的核心特征为：四元协同主体、双向互惠机制、多元服务内容、社区嵌入整合，是社会交换、代际团结等理论的实践落地。

4. 南星 Family 项目可持续性评估

4.1. 经济可持续：资源盘活与成本降低

经济可持续的核心是项目对财政资金依赖程度低，通过资源交换实现成本优化与多方收益。项目把青年的时间、技能与老年人的陪伴需求进行有效对接，是社会资源合理再分配，缓解资源不均，实现“闲置资源-需求满足”的转化，提升资源利用效率。

对青年而言，项目提供的低价住宿大大降低了住房成本，对于尚无稳定收入、处于求职“空窗期”的应届毕业生具有极强的吸引力，助力社会融入。对养老院而言，项目盘活了闲置床位资源。同时，青年每周提供的志愿服务补充了养老院人手，降低运营成本。对南星街道办事处及政府而言，项目无需大额财政投入，依托现有养老设施与资源互换机制即可实现自主运行，财政可持续性较强，体现多元共治的社会学逻辑。

4.2. 社会可持续：代际融合与价值共生

社会可持续的核心是项目通过代际互动促进社会融合与多元价值共生，回应老龄化社会的深层需求。项目促进代际关系的修复与重建——跨代交流互动打破两代人之间由于年龄造成的隔阂，增进两代人之间的理解，从长远看有助于构建一个更加包容、和谐的老龄友好型社会。

对老人而言，项目有效缓解了社交孤立与精神空虚问题。老年人不仅面临身体上各项机能的衰退，同时由于社交和活动范围有限，往往会面临社交圈萎缩、孤独感加剧、焦虑抑郁等问题[17]。青年志愿者的入住为他们带来了新的社交对象，日常陪伴与共同活动丰富了他们的精神世界[18]，更成为他们与外部世界联系的桥梁。老人在互动中重新确认自己的社会价值[19]，有益于提升其生活质量与幸福感。对青年而言，项目则为他们提供了融入城市的渠道，帮助他们积累属于自己的社会资本。有研究表明，城市融入、身份认同是影响青年居留意愿的重要因素[20]。来杭求职的外地毕业生在陌生城市形只影单，往往感到“孤立无援”，建立归属感并非易事，但是通过在养老院的志愿服务，青年与当地老人及社区之间慢慢建立情感纽带，这种纽带可能会让他们愿意留在杭州发展。同时，项目允许青年将志愿服务与专业技能相结合，为其提供了专业实践的平台，南星街道办事处还会将志愿者的简历推荐给合作企业，创造更多就业机会，实现个人成长与社会价值的统一。

4.3. 运营可持续：模式简单与可复制性

运营可持续的核心是模式简单、成本低廉、可复制性强。项目以“服务换住宿”为核心，规则清晰、

操作简便，降低了项目的运营与推广成本。同时，项目依托现有养老设施运行，志愿服务代替部分付费人力，进一步降低了运营成本，使得项目在缺乏专项财政支持的情况下可以稳定运行。

从社会学视角，其可复制性强的本质的是契合我国城市社区普遍需求——我国多数社区存在养老供给不足、闲置床位多与青年住房压力大的结构性矛盾，闲置床位、青年住房需求、政府协调三大核心要素广泛存在，同时结合地方实际进行调整可适配不同社区需求。

4.4. 政策可持续：契合国家战略与地方导向

政策可持续的核心是项目与国家养老政策、青年发展政策高度契合。首先，契合互助养老政策导向，2024年12月《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》²明确提出“大力推进互助性养老服务”，“南星 Family”项目是城市社区互助养老的典型实践，契合国家积极应对人口老龄化的战略方向。其次，契合青年发展政策，项目为异地求职青年提供优惠住宿条件与实践平台，响应了杭州市推出的招才引才的政策——“春雨计划”，获得地方政府支持，有益于青年友好型城市的建设。最后，符合社区嵌入式养老的政策方向。项目深度融入社区养老服务体系，整合周边餐饮、医疗等资源，实行“社区 + 养老 + 志愿服务”的模式，与国家“发展嵌入式社区养老服务”的要求一致，为项目的长期运行提供了政策保障。

5. 存在问题与优化路径

5.1. 存在的主要问题

尽管“南星 Family”项目具备较强的可持续潜力，但在实际运行中仍面临三大突出问题。

第一，青年志愿者流动性高，代际情感联结难以维系。青年参与者以异地求职应届毕业生为主，他们大多将养老院作为一个过渡性的住宿选择，一旦找到稳定工作与住房，大概率就会搬离。同时，弹性租住机制进一步加剧了志愿服务的短期性与不稳定性。代际间情感联结的构建需要持续、稳定的互动。弹性的租住设计虽满足了青年在租住期限方面的多样化需求，但影响代际间情感联结的建立：志愿者流动频繁，往往导致老人对青年刚刚萌发的情感依赖被迫中断。更深层的原因在于，青年脱离了家乡原本熟悉的社会关系网络，在流入地面临着重新适应社会、重建人际关系、找工作和创业等一系列不确定性[21]，这些不确定性使其难以在一个地方长期扎根，志愿服务的短期性只是表象，背后是流动青年群体整体性的“过渡状态”。

第二，服务供需匹配度不足，存在形式化倾向。项目志愿服务内容具多样性，吴院长表示，“比如制作教老人使用智能手机的教程计2小时，拍摄和剪辑不少于2分钟的日常视频计2小时等”。但此类模式仍存在明显不足：一方面，对老人的真实需求缺乏精细化评估，这些活动是否构成对老人的有效陪伴、何种服务更契合老年人实际需要仍有待深入探究；另一方面，将志愿服务操作化为可量化的“工时”虽是项目管理的必要手段，却易造成形式主义。若志愿者制作的教程视频晦涩难懂、拍摄视频仅为“凑时长”，则与陪伴老人的初衷相背离，影响代际情感联结。

第三，监管与评估机制不完善，服务质量难以保障。项目对志愿服务质量的监督主要依赖养老院的日常管理，缺乏系统化的评估工具与常态化的反馈机制。“以服务换住宿”的模式本质上是“先行入住、后续提供服务”的机制，志愿者入住后，如何有效监督其陪伴服务质量、保障老人获得优质的服务体验，以及如何科学评估其陪伴成效，都是亟待解决的现实问题。而这些仅仅依靠志愿者自身道德约束显然是不够的，容易导致服务流于形式，无法保障老人需求得到切实回应。

²https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11826/202501/content_7001310.html

5.2. 优化路径

第一，建立分层参与的志愿者队伍，强化代际情感联结。针对流动性问题，设计“短期体验型”与“长期承诺型”两种志愿服务参与模式。短期志愿者以服务换住宿为主。对于长期志愿者则可积极引入本地高校学生、在杭已就业青年等参与代际互助项目，搭建常态化代际互动平台，形成稳定的骨干力量，深化代际间情感联结。

第二，推行需求导向的服务匹配机制，精准回应老人需求。为每位老人建立个性化需求档案，根据老人需求精准匹配青年志愿者，为老人提供个性化服务，提高服务的精准性和有效性。同时，充分借鉴国内外成熟代际互助项目实践经验，进一步细化志愿服务内容指引，避免形式主义。

第三，完善激励与监督机制，保障志愿服务质量。在激励方面，除提供低价住宿条件外，可以增加其他激励方式作为补充，如给予志愿服务证明、提供评优推荐等，进一步激发青年志愿者提供志愿服务的积极和热情。在监督方面，可以构建老人反馈与定期考核评估相结合的监督管理体系，建立健全志愿者退出机制，对服务质量进行全过程的把控，实现管理闭环。

6. 结论

本文以杭州市上城区人民政府南星街道办事处“南星 Family”项目为例，从模式建构与可持续性评估两个维度对南星街道代际互助养老模式进行了分析。该项目形成了“四元主体 + 服务换住宿 + 社区嵌入”的运作模式，在实际运营中彰显出较强的发展潜力，并取得了一定成效。但同时，项目也面临一系列现实问题，制约其长期发展，有待通过合理的制度设计实现养老服务供给与青年发展需求的有效对接。未来，可从分层参与、需求匹配、激励监督等方面进一步优化项目设计，为全国城市社区探索互助养老新路径提供有益借鉴。

研究局限：本文主要依赖公开实践资料，缺乏对项目参与者的深度访谈数据；研究仅聚焦“南星 Family”单个案例，研究结论的普适性有待更多案例验证；项目的效果有待后续进一步追踪评估。

参考文献

- [1] 国家统计局. 中华人民共和国 2025 年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202602/t20260228_1962662.html, 2026-02-28.
- [2] 王立剑, 王璟, 杨柳. 人口高质量发展背景下的社会保障可持续性: 逻辑理路、关键议题与提升路径[J]. 西安交通大学学报(社会科学版), 2026, 46(1): 177-191.
- [3] 吴玉韶. 老年友好型社会建设现状与优化路径[J]. 人民论坛, 2026(3): 69-72.
- [4] 胡妍秋, 吕帅. 代际互助视角下山地城市社区适老性景观设计研究[J]. 重庆建筑, 2025, 24(12): 21-25.
- [5] 汤玲珑, 戴晨晔. 社区服务设施代际融合模式研究[J]. 建筑与文化, 2024(11): 135-137.
- [6] Kaplan, M.S. (2002) International Programs in Schools: Considerations of Form and Function. *International Review of Education*, 48, 305-334. <https://doi.org/10.1023/a:1021231713392>
- [7] 付本臣, 孟雪, 张宇. 社区代际互助的国际实践及其启示[J]. 建筑学报, 2019(2): 50-56.
- [8] 费孝通. 家庭结构变动中的老年赡养问题——再论中国家庭结构的变动[J]. 北京大学学报(哲学社会科学版), 1983(3): 7-16.
- [9] 傅佳怡, 付松聚. 老龄化视域下“代际融合”互助养老模式研究[J]. 就业与保障, 2025(3): 39-42.
- [10] Homans, G.C. (1961) *Social Behavior: Its Elementary Forms*. Harcourt, Brace & World.
- [11] 彼得·布劳. 社会生活中的交换与权力[M]. 李国武, 译. 北京: 商务印书馆, 2012: 45-52.
- [12] 姜丽美. 社会交换理论视角下农村互助养老长效运行保障研究[J]. 新乡学院学报, 2025, 42(1): 56-60.
- [13] Bengtson, V.L. and Roberts, R.E.L. (1991) Intergenerational Solidarity in Aging Families: An Example of Formal Theory Construction. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 856-870. <https://doi.org/10.2307/352993>

-
- [14] 刘伟兵, 何沁. 积极老龄化背景下数字反哺对老年人生活质量的影响探析[J]. 决策与信息, 2026(4): 40-50.
- [15] 凌莉. 发达国家互助养老模式实践及经验借鉴[J]. 上海农村经济, 2019(8): 38-40.
- [16] 刘冰, 谢妹芳. “跨代共居”式机构互助养老的行动逻辑与优化路径——基于“交换-协同”分析框架的探索[J]. 学术交流, 2025(1): 132-144.
- [17] 王欢, 刘明珠, 梁爽. 我国老年人家庭代际关系对其心理健康状况的影响[J]. 医学与社会, 2024, 37(4): 116-123.
- [18] 金茹, 彭金玉. “爱心房客”互助养老模式探究——以杭州市滨江区绿康阳光家园为例[J]. 江南论坛, 2019(6): 52-53.
- [19] 郭冉. 志愿服务重塑老年网络生活与主体性研究[J]. 广东青年研究, 2025, 39(1): 106-116.
- [20] 钟涛. 社群隔离、身份认同与流动青年城市定居意愿[J]. 当代青年研究, 2019(1): 123-128.
- [21] 邓智平, 郑黄烨. 流动青年的社会参与及影响因素研究[J]. 中国青年社会科学, 2023, 42(4): 90-100.