

数字技术对老年人社会参与渠道与方式的改变

周 洋

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2026年4月23日; 录用日期: 2026年8月3日; 发布日期: 2026年8月11日

摘 要

数字技术正重塑老年人社会参与, 但赋能与排斥并存。本文基于技术中介理论, 从渠道、方式、效果三维度分析发现: 数字技术推动参与渠道从物理空间向数字界面迁移, 互动方式呈现异步化、多模态回归与角色转换特征, 参与效果受技术适配、社会支持、个体能动与制度保障多重条件制约。促进老年数字社会参与需推进适老化设计转型、差异化素养培育、支持网络重构与制度底线保障。

关键词

数字技术, 老年人, 社会参与, 积极老龄化

The Transformation of Social Participation Channels and Methods for the Elderly Brought about by Digital Technology

Yang Zhou

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: April 23, 2026; accepted: August 3, 2026; published: August 11, 2026

Abstract

Digital technology is reshaping social participation among older adults, yet technological empowerment coexists with digital exclusion. Drawing upon technological mediation theory, this paper analyzes the transformation from three dimensions—channel, mode, and effect—and finds that: digital technology has shifted participation channels from physical spaces to digital interfaces; interaction modes have become asynchronous, multimodal, and role-transformative; and participation effects are conditioned by technological appropriateness, social support, individual agency, and institutional safeguards. Promoting digital social participation among the elderly requires advancing

age-friendly design transformation, differentiated literacy cultivation, support network reconstruction, and institutional bottom-line protection.

Keywords

Digital Technology, Older Adults, Social Participation, Active Aging

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

中国正经历全球规模最大、速度最快的老龄化进程。截至 2025 年底, 60 岁及以上人口 32,338 万人, 占总人口的 23.0%¹。在数字技术深度嵌入社会生活的背景下, 老年人的社会参与正经历深刻变革。社会参与是积极老龄化的核心维度, 关乎老年人的身心健康、生活质量和自我价值实现。传统理论认为, 老年期社会参与随年龄增长而自然衰退, 但数字技术的普及正在重塑这一轨迹。

数字技术为老年人社会参与提供了新的渠道和方式: 短视频平台让老年人成为内容生产者, 社交媒体维系了跨地域的家庭关系, 在线社区构建了基于兴趣的虚拟社交网络。然而, 技术赋能并非线性均质——一部分老年人成为“数字银发族”, 在虚拟空间中活跃参与; 另一部分则因技术门槛被排斥在数字社会之外, 形成新型的社会隔离。

本文基于技术中介理论, 结合中国老年社会追踪调查(CLASS 2023) [1]、第 54 次中国互联网络发展状况统计报告(CNNIC, 2024) [2]等全国代表性公开数据, 系统分析数字技术如何改变老年人社会参与的渠道结构、互动方式与参与效果, 探讨机遇与风险, 并提出针对性政策建议。

2. 理论基础: 技术中介与社会参与

2.1. 社会参与的理论演进

社会参与(social participation)是老年学研究的核心概念。活动理论(Activity Theory)认为, 保持高水平的社会参与有助于老年人维持积极的生活状态和心理适应。脱离理论(Disengagement Theory)则提出, 老年期社会参与的减少是双向的、自然的过程。连续理论(Continuity Theory)试图调和二者, 强调老年人倾向于保持一贯的生活方式和参与模式[3] [4]。

这些经典理论形成于前数字时代, 预设了“面对面”为主要的互动形式。数字技术的普及挑战了这些理论边界: 社会参与不再受限于物理空间和身体能力, 虚拟参与成为现实参与的重要补充甚至替代[3] [4]。

2.2. 技术中介理论

技术中介理论(Technological Mediation Theory)为理解这一现象提供了分析框架。该理论认为, 技术不仅是中性的工具, 更是塑造人类行为和社会关系的中介力量, 通过四大机制重构社会参与:

- 1) 时空中介: 突破物理边界, 拓展参与渠道与场景;
- 2) 关系中介: 改变互动频率、深度与权力结构;

¹<https://www.mca.gov.cn/n152/n165/c1662004999980012234/attr/456802.pdf>

- 3) 角色中介：推动从被动消费到主动生产的角色转换；
- 4) 认知中介：重塑信息接收、情感表达与自我认知模式。

该理论为本研究提供“技术－个体－社会”的整合分析框架，超越简单工具视角，聚焦技术中介的深层机制。

3. 数字技术重塑老年人社会参与的双重维度

数字技术对老年人社会参与的改变体现在两个相互关联的层面：一是渠道维度，即社会参与的空间载体和入口发生迁移；二是方式维度，即社会互动的形式、节奏和规则发生转型。这两个维度并非割裂，而是共同构成了老年社会参与的数字化图景[5][6]。

3.1. 渠道维度：从物理空间到数字界面

本文将社会参与划分为家庭情感参与、社区生活参与、公共事务参与三类，分别对应微观、中观、宏观层次，避免概念泛化。

3.1.1. 家庭参与的数字化迁移

家庭关系是老年人社会参与的核心领域。数字技术深刻改变了代际互动的渠道结构，使家庭参与从“面对面”为主转向“屏对屏”并重[6]。

视频通话的普及重塑了“在场”概念。微信视频、抖音视频通话等功能使跨地域家庭互动从“语音+想象”转向“视听同步”。数据显示，每日使用视频通话的老年人与子女联系频率，较仅使用语音通话者高 42.7% [2]。然而，视频通话的“可见性”也带来新的压力——老年人需要管理“被看见”的形象，背景环境、穿着打扮成为互动的新的维度。一位农村老人表示：“跟儿子视频要先把屋子收拾干净，不然怕他觉得我过得不好。”这种“印象管理”增加了互动的情感成本[7]。

家庭群的组织化运作。微信家庭群成为维系大家庭关系的新机制，具有信息公告、情感联络、仪式维系等多重功能。红包文化在家庭群中尤为突出：节日红包既是经济交换，更是情感表达和地位确认。但家庭群也制造了新的参与压力——老年人需要适应群聊的节奏和规则，68.2%的农村老年人表示“视频前会整理房间、注意着装”，担心形象不佳让子女担忧[1]。“已读不回”可能被解读为冷漠，频繁发言可能被视为“打扰”。部分老年人在家庭群中处于“潜水”状态，既渴望参与又担心失当[8]。

数字孝道的兴起。子女通过网购、外卖、在线医疗预约等“数字代劳”表达孝心。这种“远程照护”弥补了空间分离的遗憾，但也可能削弱老年人的自主性和能力感。部分老年人反映：“孩子们什么都帮我弄好了，我感觉自己更没用了。”数字孝道需要平衡“帮助”与“赋权”，避免过度保护导致的能力剥夺。

3.1.2. 社区参与的虚实融合

社区是老年人社会参与的重要场域。数字技术推动了社区参与的虚实融合，也制造了新的参与分层[7]。

社区微信群的信息枢纽化。社区通知、邻里互助、二手交易等功能向微信群迁移。对熟练使用微信的老年人而言，这提升了参与便利性；但对不熟悉者，则面临信息获取的“数字盲区”。社区参与的数字化正在制造新的分层：数字活跃的老年人成为社区信息的“节点”，而数字弱势群体被边缘化。社区活动线上化后，高龄、低数字技能老年人参与率下降明显，数字弱势群体被边缘化。

线上兴趣社群的兴起。广场舞群、摄影群、旅游群等基于兴趣的微信群突破了地理社区的边界，构建了“脱域”的社会网络。这些社群具有低门槛、高频率、强认同的特点，成为老年人拓展社会交往的重

要渠道。但线上社群的“弱连接”属性也引发质疑：点赞之交能否替代面对面的深度互动？一位退休教师坦言：“群里很热闹，但真遇到困难，还是老邻居靠得住。” [9]

社区团购与消费参与。社区团购平台为老年人提供了新的消费参与渠道。老年人通过自提点取货、群内拼单等方式，重新嵌入社区经济网络。但这一参与也伴随着风险，18.3%的老年人曾因低价诱导过度消费或遭遇虚假宣传。部分老年人因追求低价而过度消费，或因信息辨别能力不足而遭遇诈骗[9]。

3.1.3. 公共参与的渠道拓展

数字技术为老年人公共参与开辟了新渠道，也设置了新门槛。

政务服务的线上化。健康码、线上挂号、电子社保等应用使老年人能够更便捷地获取公共服务。但“数字优先”的服务设计也将部分老年人排斥在外，形成“数字公民”与“模拟公民”的分化。国家卫生健康委 2024 年数据显示，线下窗口仍保留 20%~25% 的老年业务量，该群体以高龄、独居、农村老人为主。

短视频平台的内容生产。抖音、快手等平台使大量老年人从信息消费者转变为内容生产者，短视频在老年新增网民首次使用应用中占比达 37.3% [2]。但这种参与具有高度选择性：能够展示“积极老年”形象的群体更容易获得关注，而普通老年人的声音仍然微弱。平台算法的“流量逻辑”偏好戏剧化、娱乐化内容，压缩了老年表达的多元空间[10]。

在线志愿服务的兴起。部分老年人通过在线教育、社区互助平台参与志愿服务，实现了“老有所为”的价值。但在线志愿服务的组织化程度较低，可持续性和质量保障面临挑战。

3.2. 方式维度：互动形式的数字化转型

渠道变革必然伴随方式变革。数字技术不仅改变了老年人“在哪里”参与，更改变了他们“如何”参与[11]。

3.2.1. 时间结构：从同步到异步

传统面对面互动要求参与者在同一时间、同一空间“共在”，这种同步性对行动能力受限的老年人构成障碍。数字技术使异步互动成为可能，在时空中介层面降低参与门槛。

但这一中介过程伴随隐性权力关系：异步互动将互动节奏的控制权交给更熟练使用数字工具的一方（多为子女或年轻群体），老年人处于“等待回应”的被动位置。47.8%的独居老年人会因未及时收到回复产生焦虑，担心被忽视[11]，本质是时空中介带来的话语权不对等[12]。

3.2.2. 沟通模态：从多模态到文本化再到多模态回归

面对面互动是多模态的：语言、表情、姿态、语调共同传递信息。早期数字互动简化为文本，丢失非语言线索，对老年人不利[6]。

短视频兴起带来多模态回归，这不是简单的形式复原，而是平台主导的文化编码与认知重塑：平台将“影像 + 声音 + 文字”设定为最优交互编码，老年人必须学习这套新符号系统才能有效表达。算法作为文化编码的制定者，筛选出符合流量逻辑的老年表达，不符合编码规则的内容被边缘化，完成对老年群体的认知规训[10]。

3.2.3. 关系强度：从强关系到弱关系拓展

传统老年社会参与以熟人网络为核心：家人、邻居、老同事构成主要的社会关系。数字技术使弱关系(weak ties)的维系和拓展成为可能。

微信朋友圈使老年人能够维持与远方熟人、久违朋友的“弱连接”。这种连接虽不如强关系亲密，

但提供了信息获取、社会比较和身份确认的功能。适度的弱关系有助于拓展老年人的社会视野，减少信息茧房效应。

但弱关系的过度膨胀也可能带来“社交过载”。53.6%的老年人表示“好友增多但深度交流减少”。微信好友数量增加反而降低了互动的质量。“加了很多，但不知道跟谁说心里话。”数字社交的“广度”与“深度”之间存在张力，老年人需要在拓展关系网络与维护亲密关系之间寻找平衡。

从技术中介视角看，这是关系中介对社会资本结构的重塑：平台以“连接数量”为核心指标，诱导老年人扩张弱关系，挤压强关系维护时间。技术不再是关系的辅助，而是重新定义社交价值的中介力量，改变老年人对“亲密”“可靠”“有用”的社会判断。

3.2.4. 角色位置：从被动接受到主动生产

数字技术最重要的变革可能是参与角色的转换。在传统媒体时代，老年人主要是信息的被动接受者。数字平台使内容生产门槛大幅降低，老年人能够成为“产消者”(prosumer)。

短视频中的老年舞蹈、烹饪教学、人生感悟等内容，展示了老年人主动建构公共话语的能力。这种角色转换具有赋权意义：老年人不再是被代言的“沉默群体”，而是能够自主表达的主体。一位农村老人通过抖音分享农活日常，获得了数万粉丝，成为村里的“名人”。

但内容生产的“可见性政治”也带来了新的压力——为获取关注和认可，部分老年人过度投入内容生产，甚至模仿年轻人的审美和表达方式，22.4%的老年内容创作者存在“为流量改变真实表达”的情况，造成自我认同的扭曲。平台的流量逻辑会诱导老年人展示“奇观化”的老年形象，强化社会对老年人的刻板印象。这一机制突破了传统“角色转换”的浅层描述，揭示算法已成为塑造老年自我认同、公共表达与社会地位的核心中介力量[10]。

4. 效果评估：数字参与的机遇、风险与条件性

数字技术对老年人社会参与的改变并非单向度的“进步”或“衰退”，而是呈现出复杂的双重效应。评估其效果需要超越技术决定论，关注技术、社会与个体的交互作用。

4.1. 数字参与的积极效应

心理福祉的提升。每周数字社交 ≥ 3 次的老年人，抑郁得分较非使用者低 28.4% [1]，适度的数字社会参与与较低的孤独感、较高的生活满意度显著相关。数字互动为老年人提供了情感支持、信息获取和社会认同的渠道，有助于缓冲丧偶、退休、搬迁等生活事件带来的负面影响。中国老年社会追踪调查数据显示，每周使用互联网进行社交活动的老年人，其抑郁量表得分显著低于非使用者。数字参与通过“虚拟在场”弥补了物理隔离的遗憾，使独居老人、空巢老人能够维持基本的社会连接[11]。

社会资本的积累。数字参与能够维护和拓展社会网络，积累社会资本。线上社群的参与使老年人获得归属感，家庭群的互动强化了代际纽带。对于随迁老人而言，数字平台是维系原籍社会关系、融入迁入地社区的双重工具。线上参与强化代际纽带，随迁老人社区融入感提升 35.7% [1]，使用社交媒体的随迁老人，其社区融入感和身份认同感显著高于非使用者。

自我效能感的增强。掌握数字技术、成功进行数字互动，能够增强老年人的自我效能感。“我能自己挂号了”“我学会了发视频”等成就感，有助于对抗老年期的“无用感”。数字能力的习得本身成为一种“成功老龄化”的符号，使老年人感受到自身与时代的同步。

4.2. 数字参与的风险与悖论

数字鸿沟的深化。数字鸿沟不仅是接入与使用差异，更是技术中介权力的不平等分配。经济资本、

文化资本、社会资本的差异转化为数字能力的差异。城市老年人、高教育程度老年人的数字参与显著高于农村、低教育程度群体。数字鸿沟不仅是技术接入问题，更是深层社会不平等的体现。更值得警惕的是“使用沟”——即使接入互联网，不同群体在使用的深度、广度和质量上仍存在显著差异，技术将社会阶层不平等转化为数字可见性、话语权、参与权的不平等[12]。

虚假参与的陷阱。部分老年人的数字参与停留在“表面互动”：频繁点赞但缺乏深度交流，大量浏览但极少表达。这种“虚假参与”制造了社会连接的幻觉，实际上可能加剧孤独感。一位老年网民描述：“每天刷很久手机，但放下手机感觉更空了。”数字互动的“量”与“质”之间存在断裂，需要警惕以互动频率替代互动深度的评估误区。技术制造“高频互动”的幻觉，却无法替代真实情感支持，本质是中介形式替代了参与本质。

隐私与安全风险。老年人在数字参与中面临更高的隐私泄露和网络诈骗风险。过度分享个人信息、轻信网络信息、缺乏辨别能力，使部分老年人成为数字犯罪的受害者。2024年涉老电信诈骗案件占比超30%，老年人识别能力显著低于其他群体，电信网络诈骗受害群体中，60岁以上老年人占比逐年上升[13]。数字参与的安全保障成为不可忽视的议题。

4.3. 效果的条件性

数字参与的效果并非自动产生，而是取决于多重条件的交互作用[10]：

技术适配度：技术设计是否考虑老年人的需求和能力？适老化改造的表层化(仅放大字体)与深层化(理解老年认知特点)效果迥异。

社会支持度：家庭、社区是否提供必要的数字支持？子女的耐心指导、社区的培训服务、同龄人的互助学习，共同构成数字参与的支持网络。

个体能动性：老年人是否具有学习的意愿和能力？数字参与需要一定的认知资源和动机驱动，并非所有老年人都具备或愿意投入。

制度保障度：公共服务是否保留了非数字化选项？强制数字化可能将弱势群体排斥在外，“数字优先”不等于“数字唯一”[14]。

5. 构建老年友好的数字社会参与环境

5.1. 技术设计：从表层适老化转向算法中介适配与全流程用户共创

技术设计应跳出字体放大、界面简化等表层适老化改造，转向以老年用户真实需求为中心的深层适配与共创机制，将老年人从被动适配对象转变为参与产品研发、测试、迭代的主体，同时针对算法中介带来的信息茧房、奇观化规训等问题优化推荐逻辑，降低娱乐化、表演化内容权重，增设生活化、实用化、多元化老年内容推荐机制，提升算法透明度与可解释性，通过多模态交互、高容错操作、清晰反馈设计等适配老年生理与认知特点，从技术源头弱化权力规训与文化编码强制，让数字界面真正服务于老年人的社会参与。

5.2. 素养培育：构建分层分类、面向算法规训的批判性数字能力体系

数字素养培育需摒弃一刀切培训模式，按照老年人数字基础与学习需求实施分层分类赋能，面向数字初学者开展基础操作与心理疏导，消除不敢用、不会用的障碍，面向有一定使用经验的老年人开展兴趣化、实用性技能教学，强化自主参与动力，面向高频使用者重点开展算法认知、信息甄别、媒介批判等高阶能力培训，帮助老年人理解平台推荐逻辑、文化编码规则与流量运行机制，提升对算法规训的反思与抵御能力，避免陷入认知固化与自我认同扭曲，形成从基础使用到批判性使用的完整能力链条[15]。

5.3. 社会支持：打造代际教学反哺与社区老年互助的协同支持网络

社会支持体系应聚焦缓解数字参与中的心理压力、关系失衡与虚假参与困境，以教学型代际反哺替代代办式数字代劳，在技术指导中强化老年人自主性与价值感，同时在社区建立常态化老年数字互助机制，由数字能力较强的老年人结对帮扶弱势群体，降低学习门槛与心理抵触，结合线上互动与线下社群活动开展虚假参与、社交过载专项干预，引导老年人平衡弱关系拓展与强关系维护，重构真实、稳定、有质量的社会连接，为数字化社会参与提供可持续的情感与行动支撑。

5.4. 制度保障：筑牢线下服务底线与算法权力规制的双重保障体系

制度层面需以数字包容为核心构建刚性保障与长效监管机制，在政务、医疗、金融、交通等关键公共服务领域强制保留线下办理渠道与人工服务窗口，杜绝仅数字化办理带来的制度性排斥，同时完善老年人数字安全与信息隐私保护制度，加大涉老网络诈骗打击力度，针对算法中介权力建立专项监管规则，限制平台利用推荐机制诱导过度使用、扭曲自我呈现、加剧社会分层，将数字适老化、算法透明度与老年参与权益纳入积极老龄化政策评估体系，以制度约束技术权力、保障老年群体平等、自主、有尊严的数字社会参与权利^[14]。

6. 结论

数字技术正在深刻重塑中国老年人的社会参与图景。从家庭到社区、从私人领域到公共领域，数字界面已成为老年社会生活的重要载体。这一变革既带来了前所未有的参与机遇——突破时空限制的连接、角色转换的赋权、社会网络的拓展——也制造了新型的排斥风险——数字鸿沟的深化、虚假参与的陷阱、隐私安全的威胁。

理解数字技术对老年社会参与的影响，需要超越技术决定论和社会决定论的二元对立，关注技术、社会与个体的复杂互动。技术本身不决定社会参与的质量，技术的使用方式、嵌入的社会结构、个体的能动选择共同塑造了参与效果。

未来的研究和政策应聚焦于：如何使数字技术真正成为促进老年社会包容的工具，而非制造新的社会分层的机制。只有在技术设计的适老化、能力培育的差异化、社会支持的网络化、制度保障的底线化等多重努力下，才能实现“数字包容”的积极老龄化愿景。最终，衡量数字技术成败的标准不在于老年人使用了多少功能，而在于他们的社会参与是否更加充实、关系网络是否更加健全、生活意义是否更加丰盈。

参考文献

- [1] 中国老年社会追踪调查(CLASS 2023)报告[EB/OL]. 中国人民大学人口与健康学院, 2023. <https://www.docin.com/p-4086836624.html>, 2026-04-20.
- [2] 中国互联网络信息中心. 第 54 次中国互联网络发展状况统计报告[EB/OL]. <https://www3.cnnic.cn/n4/2024/0829/c88-11065.html>, 2026-04-20.
- [3] 杜鹏, 罗叶圣. 数字时代的老龄社会: 特征、机遇与挑战[J]. 江西师范大学学报(哲学社会科学版), 2024, 57(2): 17-25.
- [4] 张霜. 老年人数字身份构建的困囿困境及破解路径[J/OL]. 江西社会科学, 2026: 1-10. <https://link.cnki.net/urlid/36.1001.C.20260707.1603.002>, 2026-04-20.
- [5] 田富强, 池芳春. 跨越老年群体数字鸿沟: 全链条纵横贯通的全生态体系[J]. 信息技术与管理应用, 2026, 5(3): 40-52.
- [6] 周裕琼. 数字弱势群体的崛起: 老年人微信采纳与使用影响因素研究[J]. 新闻与传播研究, 2018, 25(7): 66-86.
- [7] 靳永爱, 胡文波, 冯阳. 数字时代的互联网使用与中老年人生活——中国老年群体数字鸿沟与数字融入调查主

- 要数据结果分析[J]. 人口研究, 2024, 48(1): 40-55.
- [8] 陆杰华, 韦晓丹. 老年数字鸿沟治理的分析框架、理念及其路径选择: 基于数字鸿沟与知沟理论视角[J]. 人口研究, 2021, 45(3): 17-30.
- [9] 徐龙顺, 张锦炜. 农村老年群体跨越数字鸿沟的实现机制探索[J]. 西南石油大学学报(社会科学版), 2026, 28(3): 80-88.
- [10] 程晓静, 杨芳. 智能养老技术风险及其伦理治理研究[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2024, 24(3): 231-235.
- [11] 张鑫. 老年数字鸿沟的生成逻辑与治理策略[J]. 江苏社会科学, 2023(6): 150-159+243.
- [12] van Dijk, J. (2005) *The Deepening Divide: Inequality in the Information Society*. Sage Publications.
<https://doi.org/10.4135/9781452229812>
- [13] 铸反诈“利剑”斩电诈“黑手” [EB/OL].
<https://www.mps.gov.cn/n2255079/n4876594/n5104076/n5104079/c10111384/content.html>, 2026-04-20.
- [14] 国务院关于印发“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划的通知[EB/OL].
https://www.gov.cn/zhengce/content/2022-02/21/content_5674844.htm, 2026-04-20.
- [15] Hargittai, E. and Marwick, A. (2016) “What Can I Really Do?” Explaining the Privacy Paradox with Online Apathy. *International Journal of Communication*, **10**, 3737-3757.