

代际互助视角下老年家庭价值的重塑与社会支持体系构建

杨 珊

贵州大学法学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年5月22日; 录用日期: 2026年9月13日; 发布日期: 2026年9月23日

摘 要

在深度老龄化与家庭结构核心化、空巢化叠加的背景下, 老年家庭正从“被赡养单元”转向“代际互助节点”。代际互助不仅承载经济支持与生活照料, 也逐渐承担情感凝聚、经验传递与轻度照护协同等功能, 推动老年家庭价值由“依赖-被养”向“参与-共创-责任共担”重塑。然而, 当前代际互助常面临角色张力、边界模糊、风险与责任分配不清、支持网络碎片化等困境, 导致其难以稳定化、常态化。基于此, 本文从代际互助视角出发, 先呈现代际互助的现状与类型, 再剖析价值重塑中的阻滞因素, 最后提出以“家庭赋能-社区枢纽-针对性政策协同-文化再生”为主线的社会支持体系构建路径, 旨在把老年家庭从照护客体转化为互助主体, 实现老龄社会治理中家庭韧性与代际正义的兼容。

关键词

代际互助, 老年家庭, 家庭价值重塑, 社会支持体系, 老龄化治理

The Reshaping of Elderly Family Values and the Construction of a Social Support System from the Perspective of Intergenerational Mutual Aid

Shan Yang

Law School of Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: May 22, 2026; accepted: September 13, 2026; published: September 23, 2026

文章引用: 杨珊. 代际互助视角下老年家庭价值的重塑与社会支持体系构建[J]. 老龄化研究, 2026, 13(9): 454-459.
DOI: 10.12677/ar.2026.139680

Abstract

Against the backdrop of deepening population aging intertwined with the nuclearization and empty-nestification of family structures, elderly families are shifting from being mere “units of care” to becoming “nodes of intergenerational mutual aid”. Intergenerational mutual aid not only undertakes economic support and daily care but also increasingly assumes functions such as emotional cohesion, experience transmission, and mild care coordination. This process drives the reshaping of elderly family values from “dependence-being cared for” to “participation-co-creation-shared responsibility”. However, current intergenerational mutual aid often faces dilemmas such as role tension, blurred boundaries, unclear risk and responsibility allocation, fragmented support networks, preventing it from becoming stable and normalized. Based on this, adopting an intergenerational mutual aid perspective, this paper first presents the current status and typology of intergenerational mutual aid, then analyzes the obstructive factors in value reshaping, and finally proposes a path for constructing a social support system centered on “family empowerment-community hubs-institutional synergy-cultural regeneration”. The aim is to transform elderly families from care recipients into mutual aid subjects, thereby achieving compatibility between family resilience and intergenerational justice in the governance of an aging society.

Keywords

Intergenerational Mutual Aid, Elderly Families, Reshaping of Family Values, Social Support System, Governance of Aging Society

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. 问题缘起

我国老年人口规模扩大、家庭户规模缩小、代际同住比例下降，空巢与独居老人占比持续走高。在这一结构下，传统“子女单向赡养”模式在时间与照护能力上均承压：子代常面临就业、育儿与居住空间分离约束；老人在退出劳动岗位后，容易出现角色中断、社会参与下降与“被需要感”弱化。与此同时，代际联系并未消失，而是转向更复杂的交换形态——经济支持、事务代办、隔代照料、情感陪伴、经验传递与数字反哺等共同构成“代际互助网络”。

人们常把老年家庭预设为“需要被支持”的单位，老年人易被简化为“被赡养者”[1]。这种叙事至少带来两方面局限：首先是家庭价值窄化。忽视老年人在家庭中持续发挥的情感凝聚、经验传承、隔代支持与互助照护等作用；其次，支持体系偏重补救。更多聚焦兜底照护，而对“代际互助能力”的前置培育与风险分担[2]。

因此，本文的核心问题是：在代际互助视角下，老年家庭价值如何重塑？重塑过程面临哪些现实阻碍？社会支持体系应如何构建，从而使得代际互助从偶发、非正式、不可持续，走向常态化、可支持、可扩展？

2. 老年家庭代际互助的现状：表现、类型与特征

(一) 代际互助的主要表现

当前老年家庭代际互助通常呈多维叠加，首先是工具性支持。即子女提供经济与事务支持，老人承

担买菜做饭、家务管理、孙辈接送、医疗陪诊代办等；部分老人也成为家庭“数字办事员”。其次，情感性支持，家庭常是老人最主要情感归属，常承载着日常倾诉、节日团聚、决策参与、代际“可诉说对象”的功能。再次，照护性支持。在托育压力与照护资源约束下，老人参与隔代照料；在低龄-高龄老人之间，出现“小老助老”的邻里/亲属互助(这类照护参与常缺乏清晰的责任边界与风险分担安排)[3]。此外，经验或知识传递。职业经验、生活技能、地方知识、危机应对智慧等向子代与孙代传递，构成代际认同与家庭延续感的重要纽带。最后，数字反哺与再反哺。子代协助老人掌握智能设备与线上服务[4]；老人在适应后反向承担部分家庭数字事务，形成“再反哺”闭环。

(二) 代际互助的典型类型

基于资源流动方向与功能定位的差异，当前老年家庭的代际互助可划分为四种典型形态，其中赡养-照料型与互惠-协作型构成了代际交换的核心支柱。赡养-照料型以子女向父母单向输送经济支持与生活照护为主要特征，老人多扮演资源“接受方”的角色[5]，这种兜底性的保障模式在高龄、失能或空巢家庭中尤为普遍，维系着家庭的基本生存功能。互惠-协作型则体现了更为平等的双向赋能逻辑，子女提供物质资源与外部事务支持，老人则以隔代照料、家务分担与情感凝聚予以回馈[4]。这种互补互利的协作结构在近距居住或同住家庭中更为稳固，有效缓解了家庭内部的代际张力。

除上述两种基础形态外，延展互助型与象征-情感型则分别代表了代际互助在空间维度的拓展与主观维度的深化。延展互助型突破了核心家庭的封闭边界，将互助网络延伸至亲属网、邻里与社区层面，诸如低龄老人帮扶高龄老人、“家族轮替照护”以及基于社区时间记录的互助体系，均显示出家庭养老功能的社会化替代趋势。相比之下，象征-情感型虽然物质交换较弱，却高度依赖代际沟通、家庭仪式与“被需要感”的心理满足，其对老年人主观福祉与存在价值的积极效应往往最为显著[6]。这四种类型在实际家庭生活中常交织共存，共同构成了老年家庭价值重塑的微观基础。

(三) 代际互助的阶段性与结构性特征

当前老年家庭代际互助的运行逻辑深受城乡结构、生命历程与居住形态的叠加影响，呈现出鲜明的异质性与复杂性。在城乡差异上，农村老人更多嵌入乡土生产与亲属网络，经常承担繁重的隔代照料与农业辅助，且因青壮年外出务工导致的空巢与代际分居情况更为严峻；而城市老人则更多面临“老漂”、代际空间分离与社区弱连接的挑战，地缘社交断裂加剧了其对家庭的依赖。

年龄分层进一步塑造了互助的角色分工：低龄老人凭借相对健康的体魄成为互助资源的“供给者”，而高龄老人则更多转向“接受者”，但后者在情感慰藉与经验传递上的价值并未随身体机能衰退而消失[3]。居住形态则直接影响互助的成本与质量：同住虽利于日常照应，却易因生活琐事引发边界摩擦；分居虽有助于保持代际自主，却显著提升了协调成本与应急响应的时延。

3. 老年家庭价值重塑的困境：角色、边界、风险分配与支持碎片化

(一) 角色转型张力：从“权威/养育者”到“互助参与者”

社会转型削弱老年权威、家庭重心下移，部分老人自我价值仍绑定于“子女成就+孙辈成长”。当老人进一步被定义为“健康自理=不麻烦、失能=被照顾”，易出现角色中断感。退休后失去职业角色，家庭内若仅被视为被照料者，存在感与掌控感下降；而且，角色冲突情形也较为明显。既想“少添麻烦”，又难以放弃对子女或孙辈事务的参与，导致自我边界的混乱；加之，价值单一化现象普遍存在于老年群体中[4]。以“不拖累”定义老年价值，压缩其参与、创造与被需要的可能，也削弱家庭对老人能力的利用与认可。

(二) 代际边界模糊：过度纠缠与过度疏离并存

代际互助的健康运行，根本上依赖于家庭内部建立起清晰而富有弹性的边界，而当前实践中普遍存

在的边界失衡正成为制约价值重塑的关键瓶颈[3]。一方面,模糊型过度纠缠表现为经济收支不分、重大决策不明、育儿观念强行干涉以及情感上的过度捆绑,这种无边界的亲密虽看似联结紧密,实则极易引发代际矛盾,不仅限制了老年人自主规划生活的空间,也变相剥夺了子代应承担的独立责任。另一方面,疏离型弱连接则走向另一极端,分居状态、工作忙碌与沟通的浅表化,使得代际互助退化仅为“节日问候”叠加“紧急救助”的脆弱模式,难以在日常层面形成稳定、持续的支持合力,导致互助功能实质性萎缩。

尤为值得关注的是数字与事务边界的缺失,如账号共用、支付代为操作、信息转发失控等现象,既直接增加了财产与信息安全的现实风险,也折射出家庭内部规则与责任划分的严重不足[7]。

这些看似是生活习惯或沟通技巧的问题,实质上却关乎家庭内部深层的“权利义务配置”与“风险承担规则”。然而,现有家庭治理往往将这些结构性问题简单归咎于“感情深浅”或“性格不合”,缺乏可操作的分工方案与应急预案,导致边界冲突反复上演,不断消耗代际间的情感资本。

(三) 风险与责任分配不清: 互助中的“责任盲区”

代际互助在填补正式照护资源缺口的同时,也将部分社会风险内部化至家庭场域,而当前最突出的困境在于风险与责任分配机制的严重缺位[3]。首先,责任边界呈现模糊化,在涉及医疗陪护、资金代管、数字账号操作等高敏感性事务时,家庭成员往往仅凭默契行事,对于“谁决策、谁执行、谁提示、谁兜底”缺乏前置约定。一旦发生意外跌倒、用药失误、财产损失或信息侵权,亲情逻辑往往让位于归责逻辑,导致互助行为异化为家庭矛盾的引爆点。

其次,风险分担机制极度孱弱。绝大多数代际互助仍停留在基于亲情的“私力救济”层面,缺乏与公共保障体系的有效衔接。无论是低龄老人帮扶高龄老人时的意外伤害,还是老人在协助处理数字事务时遭遇的诈骗纠纷,家庭内部通常缺乏简易的应急预案、风险告知程序及纠纷调解通道[8]。这种“责任全压、风险自担”的模式,迫使老年人因惧怕“好心办坏事”或“给子女添乱”而趋于保守退缩,不仅抑制了互助潜能的释放,更使得代际互助始终在一种高不确定性的脆弱状态下运行,难以转化为稳定的社会支持能力。

(四) 支持网络碎片化: 家庭 - 社区 - 社会衔接不畅

当前代际互助的支持网络正陷入家庭承重过度、社区枢纽虚化与服务体系错配的结构困境。家庭虽承担了照护、就医、办事等主要压力,却普遍缺乏系统化的专业知识与外部工具支撑,处于“有心无力”的状态。作为连接家庭与社会的关键节点,社区枢纽功能不强,虽有场地与老年大学等硬件,但对“代际互助组织化”(如结对帮扶、时间记录、低龄助高龄、低门槛技能培训)的软件支持严重不足,导致互助活动碎片化、不可持续。

与此同时,服务供给与真实需求严重错位:公共资源多聚焦于高龄失能群体的兜底保障,却忽视了低龄 - 中龄老人强烈的“参与型、互助型”需求(如价值实现平台、同伴支持网络、轻量照护协作)[8]。加之信息与可达性障碍依然存在,政策宣传、服务申请与项目参与仍面临“最后一公里”梗阻,农村、高龄、独居及低学历群体往往被数字门槛和复杂流程排斥在外,进一步削弱了代际互助网络的覆盖广度与响应速度。

(五) 社会支持与文化供给不足: 代际互助“难沉淀为能力”

当前代际互助的社会支持与文化供给存在明显的滞后性,首要表现为激励机制的匮乏与公共支持的错位[1]。代际互助常被视为理所当然的“家务事”,缺乏对照护付出、时间投入及风险承担的实质性认可,无论是服务优先权、技能培训还是保险支持等适度激励均显不足。同时,公共资源的投放逻辑多偏重于事后的“危机应对”(如失能兜底、贫困救助),而在“能力培育 - 风险分担 - 组织孵化”等前端预防性、发展性阶段的介入严重不足,导致互助行为长期处于自生自灭的野蛮生长状态,难以转化为稳定的

社会支持资本。

在文化层面，单一的“负担叙事”严重束缚了老年家庭价值的重塑。社会主流话语常将老年人固化为需要被供养的“弱势者”或家庭“负担”，缺乏对“老有所为、老有所用、老有所创”的常态化示范与价值引导[8]。这种刻板印象不仅削弱了老年人自我实现的期待，也限制了家庭对其角色的设计——老人往往被排除在家庭决策与创造性劳动之外，仅被赋予“被照料者”的单一身份，造成人力资源的巨大浪费与代际关系的紧张。

4. 社会支持体系构建：路径与机制

构建老年家庭代际互助支持体系的总体思路，需要实现从传统的“家庭被支持”向现代的“家庭可被赋能以互助”的范式转型[8]。其核心逻辑不在于将老年人从家庭中剥离出来交给社会“接管”，而是通过外部资源的注入，修复和强化家庭自身的互助功能，让家庭在代际互动中真正“强起来”。

这一思路的目标指向在于构建一个兼具温度与韧性的老龄社会治理结构。具体而言，它追求实现三重平衡：在个体层面，确保老年人不仅享有被赡养的权利，更保有自主决策与生活尊严，并能持续作为行动者参与互助，实现从“被动受体”到“能动主体”的转变；在关系层面，推动代际之间建立起“有边界的亲密”，既避免过度纠缠带来的压抑，也避免疏离带来的冷漠，实现联结与独立的动态平衡；在支持层面，推动支持体系从单一的补缺型兜底，转向既能守住风险底线，又能激发家庭内部潜能与责任共担的复合型支持，最终达成老年家庭价值在现代社会的成功重塑。

（一）家庭层面：推动“自主-边界-参与”三位一体的价值重塑

家庭层面的价值重塑需通过四项具体支持措施落地：一是自主规划支持，依托基层养老顾问、社区宣讲与简明手册，支持老人对健康、财务、照护偏好及意愿表达、基本授权等进行事前安排，降低“危机驱动”引发的代际张力与决策混乱；二是代际边界与沟通支持[3]，由社区设立“家庭沟通工作坊”，围绕照护安排、数字使用、孙辈教育分工及风险分工等中性场景，协助家庭建立责任、决策与财务边界，减少隐性冲突；三是照护者支持，针对长期承担隔代照料或照护配偶的老人，提供“喘息服务”、心理疏导、简易护理及安全风险培训，防止照护角色吞噬个人生活并加剧家庭风险[6]。

（二）社区层面：把代际互助组织化、常态化、低门槛化

社区应成为代际互助的中转站，首要任务是构建低门槛的互助网络与安全基线。通过组织低龄高龄老人结对与邻里互助小组，并建立可计量、可兑换、可追溯的互助时间积分管理体系，融合荣誉激励、小额兑换与服务优先权，在提升持续性与公平感的同时，也为风险提醒与培训覆盖提供便利[9]。同步提供针对助行、助急、用药提醒、防跌倒、防诈骗及信息甄别等场景的简易培训与提示卡，并为照护参与者配备基础安全规范与应急联络机制，筑牢互助的安全底线。

在此基础上，社区需进一步优化支持工具并创设互动载体。通过整合便民信息、大字版指引、应急联系牌及矛盾调解入口，打包成互助支持包，切实降低互助的协调成本。更重要的是，在一老一小活动中嵌入讲故事、教手艺等代际任务，让价值传递与情感联结在共同参与中自然发生，扭转老年人仅作为被服务者的单一形象，实现代际关系的再造。

（三）政策层面：把代际互助纳入可支持的公共秩序

政策供给的核心不在于管控，而在于降低互助不确定性、合理分配风险与补全责任链。在涉及照护、代办、资金往来及数字账号操作等关键场景，推动形成简易且可选的知情同意与分工提示，清晰界定谁来做、做什么、注意什么及出问题找谁，从而减少事后归责对亲情的撕裂。同时，需建立风险分担与保障衔接机制，探索面向互助参与者的意外风险保障、简易责任指引与纠纷处理通道，确保好心帮忙不至于因一次意外演变为家庭或邻里间的长期裂痕[10]。

在权益保障层面，应围绕老年人可能遭遇的财产损失、侵权、欺诈及照护纠纷等风险，完善低门槛的咨询与处理入口，如依托社区法律咨询日、便民指引及调解优先原则，避免老人因畏难而选择隐忍。此外，必须建立有效的激励与认可机制，对持续参与代际互助特别是照护协同、隔代支持及邻里互助的家庭或个人，通过服务优先权、培训资源、社区荣誉及适度补贴等方式给予实质性认可，从而形成正向预期，激活家庭互助的内生动力[11]。

最后，需实现数据与数字规则的家庭适配。在推广智慧养老与数字办事流程时，务必保留人工兜底与亲属授权通道，明确信息使用的边界与权限，防止冰冷的数字流程将老人挤出服务体系，或将本应由平台和社会承担的技术风险不当转嫁给家庭。上述内容虽本质上涉及义务配置、风险分配、权益救济与公共支持等法律关切，但表述上始终保持在社会治理与公共政策的语域内，避免了显性的部门法标签。

(四) 文化层面：重塑老年家庭价值的公共叙事

需推动叙事逻辑从孝道等于单向赡养转向代际正义等于双向赋能与责任共担，打破单一的义务视角。应更多呈现老年人作为经验持有者、情感支点、互助参与者的正面案例，以具象化的实践消解老年负担的刻板印象。同时，在社区教育中应将如何与老人分工、如何保护老人权益、如何避免风险等实操性内容一并纳入，超越单纯的道德呼吁，使代际互助建立在科学、平等且具有风险意识的文化基础之上。

5. 结语

在老龄化与数字化、空巢化交织的当下，老年家庭不应被简化为“被赡养单位”。代际互助视角下，老年家庭价值重塑的核心在于：让老年人在家庭中既有自主与尊严，又能以参与、传递、照护协同与情感凝聚等方式持续发挥作用；同时，代际关系需在清晰边界与可行分工基础上，实现双向支持而非单向消耗。

当前的主要阻滞来自角色张力、边界模糊、风险与责任分配不清、支持网络碎片化及相关激励性措施的缺乏。构建常态化社会支持体系，关键是把代际互助从“亲情信用 + 偶然组织”提升到“家庭赋能 + 社区组织 + 政策分担 + 文化再生”的结构中：家庭学会规划与分工，社区提供组织化载体与培训，社会公益组织补齐风险分担与权益保障，文化叙事把“老有所为”变成日常可见的实践。

参考文献

- [1] 叶梦莹, 赵波, 后赵兵. 积极老龄化背景下低龄老年人参与社区治理研究[J]. 广西师范大学学报, 2026, 38(1): 85-91.
- [2] 周正, 马志远. 社会老龄化背景下认知能力对老年家庭人均消费的影响[J]. 东北农业大学学报(社会科学版), 2025, 23(6): 43-55.
- [3] 王晓峰, 王策, 孙立. 代际互助提升老年父母生活满意度的路径分析[J]. 人口学刊, 2025, 47(5): 78-91.
- [4] 黄庆波, 杜鹏, 陈功. 老年父母与成年子女间的代际支持及其影响因素[J]. 人口与发展, 2018, 24(6): 20-28+128.
- [5] 陈诚, 杨巧, 李月. 隔代照料孙子女与老年人生活幸福感[J]. 大连理工大学学报(社会科学版), 2023, 44(1): 103-115.
- [6] 陈世龙, 杨隆博. 从“健康保障”到“价值开发”: 积极老龄化理论驱动下的中国老龄化治理范式转型研究[C]//燕山大学. 第十七届公共政策智库论坛暨中韩公共政策国际学术研讨会论文集. 2025: 638-643.
- [7] 郑真真. 老年人口研究数据与分析方法[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2015.
- [8] 何芳. 中国家庭教育的地位变迁与新时代家庭教育价值重塑[J]. 河北青年管理干部学院学报, 2023, 35(4): 9-15.
- [9] 何得桂, 孙欢欣. 人口老龄化对基层社会治理的影响及对策研究[J]. 老龄科学研究, 2026, 14(2): 1-12.
- [10] 王晓峰, 王坦. 居住方式、居住环境对老年人心理健康的影响: 基于自动化机器学习的分析[J]. 人口学刊, 2024, 46(5): 54-72.
- [11] 原新, 徐婧, 金牛. 再就业对低龄老年人生活满意度的影响: 基于银发消费的中介效应检验[J]. 西北人口, 2024, 45(4): 1-13.