

# 社会工作介入城市退休老人的社区参与研究

任雅丽

浙江工商大学公共管理学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2025年5月7日; 录用日期: 2025年6月17日; 发布日期: 2025年6月27日

## 摘要

随着我国近年来城市化与老龄化的不断加重, 老年人口的数量越来越多, 随之增长的城市退休老年人规模持续扩大, 但这一群体所面临着社会隔离、价值感缺失等诸多问题, 因此让退休老年人进行社区参与不失为一种有效解决路径。但在参与过程中, 他们面临着参与意识薄弱、参与能力不足、家庭支持不足、社区整合资源力度不足、社区环境复杂、社区重视程度不足等困境。本文通过分析退休老人的参与困境并以社工介入的途径提出了增强退休老人的社区参与意识和能力、拓展社区参与渠道, 丰富参与形式、做好家庭工作, 链接家庭资源、促进社区内部的协调合作、加强宣传工作等路径。

## 关键词

退休老人, 社会工作, 社区参与

# Research on Social Work Intervention in Community Participation of Urban Retired Elderly

Yali Ren

School of Public Management, Zhejiang Gongshang University, Hangzhou Zhejiang

Received: May 7<sup>th</sup>, 2025; accepted: Jun. 17<sup>th</sup>, 2025; published: Jun. 27<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

With the ongoing acceleration of urbanization and population aging in China, the elderly population is expanding, leading to a continuous increase in the number of urban retirees. However, this demographic faces numerous challenges, including social isolation and a diminished sense of self-worth. Encouraging community participation among retirees presents an effective solution. Nevertheless, they encounter obstacles such as a lack of participation awareness, insufficient participation

capabilities, inadequate family support, insufficient community resource integration, complex community environments, and inadequate community emphasis. This paper proposes strategies for social workers to intervene, including enhancing retirees' community participation awareness and capabilities, expanding community participation channels, enriching participation forms, facilitating family support and resource linkage, promoting internal community coordination and cooperation, and strengthening publicity efforts.

## Keywords

Retired Seniors, Social Work, Community Involvement

Copyright © 2025 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. 研究背景

在人口结构老龄化、人口政策影响、社会经济发展等多方面的影响下,我国近年来老龄化不断加重,老龄化问题也随之愈发严峻。据相关研究数据显示,我国 65 岁及以上老年人口占总人口比例在 27 年内从 7% 上升至 14%, 增长速度是其他国家的几倍之快。2020 年中国城镇 60 岁及以上老年人口的绝对数量大约为 1.43 亿人, 占城镇总人口数量的比重约为 15.85%。当前我国老龄化的发展程度仍然在不断加深, 预计截至 2050 年, 我国 65 岁及以上老人占总人口的比例将上升至 25%<sup>[1]</sup>。根据《国务院关于安置老弱病残干部的暂行办法》和《国务院关于工人退休、退职的暂行办法》的规定, 我国职工现行退休年龄是, 男性 60 周岁, 女干部 55 周岁, 女工人 50 周岁。据最新政策规定, 自 2025 年 1 月 1 日起, 我国退休年龄熟悉那个渐进式延迟, 男性职工延迟至 63 岁, 女性干部至 58 岁, 女性职工至 55 岁, 即便如此, 在增长速度如此快速的老龄化背景下, 我国城市退休老年人的数量势必增长迅速, 而退休老年人面临着财务、社交孤立、健康、时间管理、家庭关系、情感等各种问题, 这些问题也极大地影响着老年人的健康养老以及晚年生活质量。尤其是退休老人会面临自我价值感丧失, 逐渐脱离社会的问题, 而积极老龄化强调老年人的健康、参与和保障三大方面的积极发展, 老年人不该作为社会的负担, 而是社会发展的积极的促进资源, 所以要帮助老年人发挥自身的价值与特长, 鼓励老年人积极地参与社会活动, 参与社会建设, 实现老年人积极老龄化与整合人力资源促进社会发展的共赢。

社区参与是指个人或群体积极参与社区事务和活动, 为社区的发展和改善贡献自己的力量, 可以包括社区服务、社区活动、社区决策、社区建设、社区宣传等不同的形式。城市退休老年人脱离工作后, 社区便成为其主要的活动场所, 而由于城市年轻人多数忙于工作, 在社区生活的时间并不长, 对社区各种事务的熟悉程度低且参与较少, 而拥有大量空余时间的退休老年人可以填补这一空缺。让退休老年人进行社区参与首先可以传承经验与知识, 退休老人通常拥有丰富的人生经验和专业知识, 在社区建设中可以分享这些宝贵的资源, 传授经验、指导年轻一代, 促进社区的发展。其次能增强社区凝聚力, 通过参与社区建设, 退休老人可以与其他居民建立更紧密的联系, 增进邻里之间的友谊和信任, 提升社区的凝聚力和团结性。再次, 提升自我认同感, 参与社区建设可以让退休老人感到自己仍然是社会的一部分, 有能力为社区发展做出贡献, 增强自我认同感和存在感, 提升生活满意度。最后也能促进身心健康, 积极参与社区建设能够让退休老人保持活跃、锻炼身体、保持头脑清醒, 有益身心健康。

社会工作在老年领域的发展趋势是朝着更加专业化、综合化和人性化的方向发展, 以更好地满足老

年人多样化的需求,提升他们的生活质量和幸福感为目标。本文将专注于城市退休老人的社区参与研究,从社会工作介入的角度探寻社区退休老年人社区参与的困境并提出解决路径。

## 2. 理论基础

### 2.1. 活动理论

活动理论认为活动水平的高低可以在一定程度上反映出老年人对生活的满意程度,活动水平高的老年人相较于活动水平低的老年人能更好地适应社会,活动理论主张老年人应尽量保持中年时的生活方式[2]。城市退休老年人在退休前有属于自己的工作,他们在自己的领域发挥着作用,但退休后,他们便大大降低了在社会上的活跃程度,因此会很难适应这一过渡阶段。社工通过帮助退休老年人参与社区事务,经常活跃在社会活动中可以帮助他们更好地适应退休后的老年生活,提升自我价值感。

### 2.2. 优势视角

首先,优势视角鼓励关注个体的优势和长处,而不是过分关注他们的弱点和问题。在老年人活动中,可以通过了解每位老年人的兴趣爱好、技能特长等,设计相应的活动内容,让他们能够充分展现个人优势和特长。其次,优势视角强调培养自我肯定和自信,通过认可和强调老年人的优势和长处,可以帮助他们建立更积极的自我认知和自我肯定感。老年人在参与活动的过程中,通过展现自己的优势和技能,可以增强他们的自信心和幸福感。再次,优势视角鼓励个体之间的互助合作,通过发挥各自的优势,共同完成任务和活动。在老年人活动中,可设计团队合作的活动项目,让老年人通过相互合作,发挥各自的长处,增进社交互动和友谊。最后,优势视角强调积极心态对个体发展的重要性,老年人在活动中可以通过培养乐观的心态和积极的情绪,更好地适应生活变化,提高生活满意度。

### 2.3. 增能理论

增能理论又称赋权理论,强调弱势群体具有内在发展潜力,通过提升个人能力、改善社会支持及优化环境资源,可帮助其突破困境,救助弱势群体的核心在于“助人自助”,需通过技能培训和政策支持增强其应对困难的能力。针对老年人群体,赋权实践可从三个维度展开:个人层面老年人通过参与社区活动提升自我价值感,获得参与感和社区归属感;人际层面社工通过开展丰富的活动,搭建老年人社区参与平台,促进老年人之间的互动,提升与人协作发展的能力;环境层面则通过组建自治组织争取平等参与决策的机会,实现社区参与的多元化发展。

## 3. 城市退休老年人社区参与困境

### 3.1. 个人层面

#### 3.1.1. 社区参与意识薄弱

部分老年人由于身体健康状况或者心理原因,对社区活动和交流变得不那么积极,也存在老年人由于孤独、抑郁等心理问题,导致他们对社区参与的积极性下降,甚至出现社交恐惧症状,难以主动融入社区活动中,因而他们可能缺乏参与社区活动的意愿,导致与社区其他成员的互动减少。退休后由于社会角色的变化,老年人自身经济、地位、社会支持情况也在发生重大的变化,老年人开始习惯依赖社区、家庭,对自我能力的认知消极,逐渐产生安于现状的心理,对社区情况逐渐不再关心[3]。也有许多老年人认为既然已经离开工作岗位,就无需再关心社会发展与社区事务。在他们看来,社区活动不过是走走场,只要不触及自身利益就事不关己。这种参与意识的缺乏导致部分老年人在参与社区事务时缺乏积极性,行动力不足。在信息化发展的信息化发展迅速的背景下,一些老年人由于科技应用的局限或者信

息传播渠道的闭塞，难以获取社区活动、政策变化等方面的信息，导致对社区事务关注度不高，久而久之对参与社区事务缺乏敏感性，参与意识逐渐淡化。此外，由于参与决策欠缺，在社区事务决策过程中，老年人往往由于种种原因缺乏参与的机会和意愿，因而导致他们对社区事务缺乏归属感和责任感[4]。

### 3.1.2. 社区参与能力不足

老年人的流体智力随着年龄的衰老不断减退，对新事物的接受及学习能力下降，在社区事务的参与上会存在难以理解参与复杂的社区活动和讨论的困境。而不变的晶体智力中，由于科技文化的变化迅速，其中大部分知识与现时代的快速发展并不完全相匹配，老年人也因而会出现技术隔阂，对于那些不熟悉或不擅长使用技术的老年人来说，这可能是一个障碍，导致他们无法参与数字化的社区活动[5]。随着年龄的增长，老年人的身体会呈现九大系统的衰退，其身体健康问题日渐严重，如行动不便、视力或听力受损，可能会限制老年人参与某些社区活动的的能力，例如户外散步、体育活动或听讲座。有相关研究指出，老年人患有慢性病会对社区居家老年人社会参与水平产生影响，且不同的慢性病模式产生的影响程度不同。因此，患有慢性疾病会影响老年人整体的社区参与能力[6]。

#### 3.1.3. 社区参与兴趣不足

退休老年人离开工作环境后，突然多出大量的空闲时间会让他们产生不适应的感觉，而融入新的社交圈子需要老年人做出较大的改变，大部分老年人更倾向于固有的生活方式和社交圈子，对参与社区事务需要接触的新事物及新人群缺少兴趣及存在抵抗心理[7]。部分退休老年人退休后会产角色及身份的改变，在这方面的情感认同上存在挑战，会让他们产生情感上的退缩，一些老年人还会对自我价值进行质疑，对自身的能力信心不足，这让他们更愿意呆在家中独自活动。

## 3.2. 家庭层面

### 3.2.1. 缺乏家庭支持

家庭的支持不足体现在以下三方面，第一，部分家庭成员可能对老年人参与社区活动持消极的态度，认为他们应该在家中休息或者照顾家庭，而不是花时间参与社区活动。家庭成员可能会限制老年人参与社区活动的自由，例如限制他们的外出时间、要求他们优先处理家务或者陪伴家人。第二，家庭成员缺乏对老年人参与社区活动的鼓励和支持，不愿意为他们提供必要的支持，例如提供交通工具、陪同参加活动等。第三，家庭成员存在忽视老年人对社区参与的需求和愿望的情况，认为他们不需要或者不应该参与这些活动，而是应该在家中安度晚年[8]。也有家庭成员出于过度保护的心态，不愿意让老年人参与社区活动，担心他们会受到伤害或者遇到不好的影响。

### 3.2.2. 家庭活动时间较多

部分老年退休后会更多的时间都花在照顾子孙上，一方面，许多老年人认为照顾后代是他们应尽的义务，他们也享乐其中；另一方面，因为儿女忙于生计，无暇顾及后代，只能交由老年人隔代抚养老人认为该照顾，也有家庭成员逼迫老年人帮助照顾后代，认为老年人退休后大量的空闲时间应该拿来照顾后代，老年人因而缺乏参与社区事务的时间自由。

## 3.3. 社区层面

### 3.3.1. 社区资源整合力度不足

宣传作为开展活动的重要一环，与后续的活动开展关系密切，而社区在进行社区活动等相关事务的宣传上存在宣传力度不够，宣传渠道不通畅的情况。由于老年人本身的特殊性，社区采取普通的宣传方式与老年人并不匹配，难以达到宣传效果。在服务项目上形式单一，重复冗杂，老年人的参与渠道少且

不畅通。社区中可能存在重复冗余的服务项目，而社区内部各部门、组织或机构之间缺乏协作与合作，导致资源利用不充分，无法形成资源共享和优势互补，老年人也可能因为信息不明确而产生困惑，从而影响到老年人的参与体验。社区对老年人的需求不明确，无法做到活动项目开展以老年人的需求为核心，缺乏个性化和针对性，导致老年人对参与的兴趣不高，体验感差，对社区参与的意愿和兴趣降低。

### 3.3.2. 社区参与环境复杂

由于社区基层治理的发展迅速，许多社区将侧重点放在促进基层治理的上，更多地融入了行政内容，社区掌握不好发展程度会让社区活动充满行政色彩，这对老年人来说是一大挑战[9]。此外，由于社区居民的社会关系网络的不同，有些人可能已经建立了广泛的社交圈子，而有些人可能社交关系较为孤立，这会影响到他们参与活动的意愿和能力，而退休老年人这一群体的具有特殊性，在该方面的表现会更加明显。由于社区的规划和资源分配问题会导致一些地区或者群体缺乏参与活动的机会和资源，而老年人作为弱势群体，往往会被不公平的对待，导致老年人的社区参与的环境复杂化。

### 3.3.3. 社区对老年人的重视程度低

社区及居民对老年人的认知了解不足，导致对老年人的尊重和关注不够，甚至出现对老年人的歧视行为，在社区事务参与中，社区将重心更多地放在了青年人身上，对老年人的意见和建议不够重视，缺乏老年人在社区事务中的参与和发言权，社区中也可能缺乏促进老年人社会互动和交流的活动和平台，老年人的参与决策权受到限制。

## 4. 社工介入城市退休老人社区参与的路径

### 4.1. 增强退休老人的社区参与意识和能力

社工在此过程中可采用个案、小组和社区工作方法，提升社区退休老人的社区参与意识和能力。开展教育和宣传工作，开展针对退休老年人的社区参与意识和重要性的教育和宣传活动[10]，通过讲座、宣传册、社区广播等方式向他们传达参与社区的好处，激发他们的参与意识；组织退休老年人参与技能培训，针对不同工作的退休老年人采取个性化的培训方式及技能学习，利用退休老年人自身固有的优势学习新的技能，包括电脑技能、手工艺技能、社交技能等，提升他们的社区参与能力；帮助社区退休老人之间建立互助网络，鼓励他们相互帮助、支持和交流，增强他们的社区归属感和参与意识。在此过程中，社工可协助社区培养老年人的团队骨干，在秉持尊重、自愿的理念下为老年骨干提供一些管理技巧、沟通技巧的学习，发挥老年人骨干的带头作用，增强老年人参与社区事务讨论和决策的责任感与意识，给予积极参与社区活动的退休老年人适当的奖励和认可，激励更多的人参与到社区活动中来。

### 4.2. 拓展社区参与渠道，丰富参与形式

社工需要发挥专业优势，帮助社区创建老年人社区参与平台，包括社区活动中心、俱乐部、志愿者组织等，为他们提供参与社区活动的机会和平台；做好活动前的需求调查，了解退休老年人的真实需求，设计丰富多样、个性化的社区活动，包括健康促进活动、文化艺术活动、志愿服务活动等，满足不同退休老年人的需求和兴趣，吸引他们积极参与；丰富社区宣传方式，采取适宜老年人接收信息的宣传方式提前对社区事务进行重复宣传，及时发布信息并及时提醒老年人参与活动，形成有效的长效机制；帮助社区丰富服务项目的形式，引入多样化的服务项目，借鉴其他社区的成功经验，并做好活动后的评估工作[11]。相关研究显示，老年人的社区参与程度因其使用数字设备而得到明显改善，老年人情绪状态在其数字设备使用和社区参与之间有着显著的中介作用[12]。因此，可以利用数字平台促进老年人社区参与，帮助老年人主动学习数字技术，首先要帮助老年人转变观念，激发他们学习数字技术的内在动力。可以

通过挖掘老年人的兴趣爱好，将其转化为学习新技术的驱动力，增强学习主动性。同时要净化网络环境，严厉打击网络诈骗和谣言，保障老年人信息安全，消除他们使用网络的后顾之忧。其次要特别关注老年人的情绪状态，尤其是女性老年群体。可以通过组织多样化的社区数字活动，让老年人在轻松愉快的氛围中掌握数字技能，保持积极乐观的心态，从而提升他们参与社区数字生活的积极性。

#### 4.3. 做好家庭工作，链接家庭资源

针对不关心这方面工作的家庭成员，社工要利用专业特长与方法向家庭成员说明社区参与的情况，争取家庭成员对退休老年人的支持；针对不支持的家庭成员，社工要积极进行双方的协调沟通，让老年人主动表达自己的想法，同时也让家庭成员多去倾听、尊重老年人的想法，为双方搭建有效沟通桥梁；动员更多亲朋好友的支持，对支持老年人的家庭成员施加影响，让其在潜移默化中影响老年人，提升老年人参与活动的主动性和积极性。

#### 4.4. 促进社区内部的协调合作

首先要建立沟通平台，社工在介入过程中要加强和社区居委会及其他工作人员之间的合作交流，形成良好的互动关系，建立双方的沟通机制，促进组织间的工作对接和协调，可以定期召开会议汇报工作进度，统一目标，打好互相信任的基础，发挥双方各自的优势，做好服务。其次，要明确组织分工，要确定组织发展的目标和要完成的任务，分析工作内容，确定其中的关键职能和职责，明确各方需要承担的具体工作内容，在方案制定中要和相关人员进行沟通协商，避免出现工作交叉或互相扯皮的现象，同时要做好工作评估[13]。

#### 4.5. 加强宣传工作

除了对社区内活动宣传的改善，也要注重对退休老年人整个群体的宣传[14]。社工要面向整个社区的其他居民开展社区活动，进行老年人群体的科普，减轻居民对老年群体的误解与偏见，营造良好的社区氛围，让社区增强对老年人群体的重视，更多地将其纳入社区事务的决策中，增加老年人视角。退休老年人在社区参与中的体验感增强，能提升其自我价值感，对社区参与的主动性和积极性也得到了提升。此外还要充分发挥大众传媒的作用，面向整个社会倡导“老有所为”、“老有所为”的积极老龄观念，宣传社区参与与中老年人的作用和贡献，宣传退休老人在社区参与中的有效成果，将优秀的老年人社区参与优秀事迹写成案例发挥示范作用，提升社会对老年人的认可度，也能吸引其他社区效仿，形成良好的社会氛围。

### 5. 总结

随着老龄化的不断加重，如何实现积极老龄化是当前之重，让退休老年人通过社区参与的方式改善晚年生活质量，发挥余热不失为一种积极的路径选择，虽老年人在社区参与中存在一些参与困境，但在其中的作用不容小觑。老年人很难依靠自身的力量融入社区的发展，而社工在老年群体的服务发展中已有可以施展的舞台，通过社工介入的方式来增强退休老人的社区参与意识和能力、拓展社区参与渠道，丰富参与形式、做好家庭工作，链接家庭资源、促进社区内部的协调合作、加强宣传工作将会更有效。此外，社工需要聚焦于服务对象，多方协调，让老年人在社区参与中拥有更便捷、舒适的环境。

### 参考文献

- [1] 彭希哲, 周祥. 中国人口发展与老龄化应对[J]. 新金融, 2024(4): 8-13.
- [2] 董敏. 社会工作概论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006: 216-217.

- 
- [3] 熊晋梅, 姜艳华. 社会工作介入城市低龄老年人社区参与的路径研究——以鞍山市铁东区 Z 社区为例[J]. 中关村, 2023(5): 124-125.
- [4] 吴仙, 路慧. 社会工作对老年人社会参与的介入[J]. 黑河学刊, 2011(7): 146-147.
- [5] 汪敏. 社会工作介入城市社区老年人社区参与研究[D]: [硕士学位论文]. 黄石: 湖北师范大学, 2023.
- [6] 姬祥, 崔开昌. 数字设备使用能增强老年人的社区参与意愿吗?——情绪状态的中介作用[J]. 老龄科学研究, 2024, 12(10): 66-77
- [7] 马景宁. 社会工作介入城市老年人的社区参与研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津理工大学, 2022.
- [8] 何书贤. 社会工作介入城市退休老人社区参与研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽大学, 2019.
- [9] 林婷, 时春红, 陈桂云, 等. 老年人社区教育参与行为及意愿调查[J]. 湘南学院学报(医学版), 2024, 26(1): 42-46.
- [10] 徐佳青, 黄游芳. 老年人参与社区老年教育志愿服务的实证研究——以重庆市为例[J]. 高等继续教育学报, 2024, 37(1): 28-33.
- [11] 高畅畅, 胡萱婷, 孙沁洋. 积极老龄化背景下老年人社会参与的调查研究——以上海市为例[J]. 劳动保障世界, 2018(17): 16-17.
- [12] 宋旭辉, 梁笑笑, 董海颖, 等. 社区居家老年人慢性疾病共病对社会参与水平的影响分析[J]. 中国健康教育, 2025, 41(3): 238-243
- [13] 方晓彤. 基于社区工作视角分析退休老人对社区活动的参与意愿[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2017(4): 132-135.
- [14] 王苏童. 活动理论视角下城镇退休低龄老年人参与社区治理的路径探究[J]. 黑龙江人力资源和社会保障, 2022(15): 62-64.