Advances in Social Sciences 社会科学前沿, 2026, 15(10), 446-451
Published Online October 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ass
https://doi.org/10.12677/ass.2026.1510858

Hans汉斯

银龄志愿服务：老年健康照护中的“社会处方”

葛　灵，李怡霏

北京工业大学社会学院，北京

收稿日期：2026年9月7日；录用日期：2026年10月16日；发布日期：2026年10月29日

摘　要

在人口快速老龄化背景下，老年健康风险已延伸至心理社会层面，难以通过传统的专业照护与家庭照护充分回应。本文引入社会处方视角，探讨北京银龄志愿服务对健康照护的促进作用。研究发现，银龄志愿者通过生活协助、陪伴交流和即时响应，重建老年人的社会联结，提供持续情感支持，并增强其健康安全感，有效回应了老年人孤独、抑郁和社会隔离等非医疗健康需求；同时，志愿者自身也获得了社会价值和积极健康效应，形成了难以替代的独特优势。建议将银龄互助视为具有健康促进意义的社会处方实践，完善其与专业服务的转介及支持机制，加强志愿者健康保障与情绪支持，并通过社区照护系统赋能，推动更具温度和可持续性的老年健康照护路径。

关键词

“银龄行动”，银龄志愿者，照护服务，社会处方

Silver Volunteering Service: A “Social Prescription” for Older Adults’ Healthcare

Ling Ge, Yifei Li

School of Sociology, Beijing University of Technology, Beijing

Received: September 7, 2026; accepted: October 16, 2026; published: October 29, 2026

Abstract

With the rapid population ageing, health risks among older adults increasingly extend beyond physical conditions to psychosocial challenges that cannot be adequately addressed by conventional

文章引用: 葛灵, 李怡霏. 银龄志愿服务: 老年健康照护中的“社会处方” [J]. 社会科学前沿, 2026, 15(10): 446-451.
DOI: 10.12677/ass.2026.1510858

professional and family care alone. Drawing on the perspective of social prescribing, this article examines how volunteering by older adults in Beijing contributes to the health and care of older adults they help with. The findings show that older volunteers help rebuild social connections, provide sustained emotional support and enhance older adults' sense of health security through daily living assistance, companionship, and timely responses to emergencies. In doing so, they address non-medical health needs associated with loneliness, depression and social isolation. At the same time, volunteering also benefits older volunteers' health and sense of social value, offering irreplaceable advantages beyond formal and family care. This article suggests that recognising mutual support among older adults as a form of social prescribing, strengthening referrals to professional services and support for volunteers' wellbeing, and empowering community care to promote more compassionate and sustainable care in later life.

Keywords

"Silver Age Action", Silver Volunteers, Care Service, Social Prescribing

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. 问题提出与文献回顾

在人口老龄化不断加深的背景下，老年健康正面临新问题。值得警惕的不仅是失能、慢病等“看得见”的身体问题，还有长期孤独、社会隔离、抑郁等“看不见”的心理社会风险[1]，甚至还会增加身体患病风险。既有老年照护体系通常区分正式照护与非正式照护：前者依托专业机构和服务人员，后者主要来自家庭与亲友[2]。然而，专业照护受到人才短缺与服务供给不足等因素制约[3]，而随着家庭规模缩小[4]、代际居住分离以及家庭结构变化[5]，传统家庭照护能力也面临持续压力。更重要的是，“有人照料”并不等于“有人陪伴”，即使与家人共同生活，部分老年人仍可能因缺少有效交流和情感陪伴而感到孤独[6]，而社会支持不足又与抑郁、焦虑及生活满意度下降密切相关[7]。因此，如何在医疗与生活照料之外，通过社区关系和社会参与回应老年人的非医疗健康需求，成为健康老龄化研究的重要议题。

当前，国内外学者围绕老年健康促进问题形成了两条研究脉络。第一，社区关系对健康的影响研究强调，社会网络、社会参与和情感支持不仅影响个体主观幸福感，也可能在更深层面，通过缓冲压力、鼓励健康求助行为和维持积极的社会角色，对老年人的整体健康状况产生显著而深远的影响[8]。社会支持与健康研究进一步表明，很多健康问题的根源不在身体本身，而在社会关系的断裂，因此，重建社会支持网络本身就是一种有效的健康干预策略。第二，社会参与的作用机制研究指出，老年志愿者可以补充正式照护资源，为老年人提供陪伴、活动支持和生活协助；同时，参与志愿服务与社会联结、生活意义、心理福祉等结果存在积极关联[9]-[11]。

然而，现有研究仍存在不足，对老年志愿服务在健康照护中的独特作用机制探讨尚不深入。而国际健康研究与实践越来越多表明，仅依靠医疗手段难以应对由孤独、抑郁和社会隔离引发的健康问题。由此产生一个重要理念即“社会处方(Social Prescribing)”，指在医疗干预之外，通过社区与社会资源，为个体“开具”非药物性的社会支持方案[12]。值得注意的是，银龄志愿服务正是典型的、内生于社区的社会处方实践形态。它根植于社区日常互动和照护实践，逐渐发展壮大，为“老老人”[1]提供互助陪伴服务，

[1]“老老人”是北京市养老服务政策中的特定概念，指 80 岁及以上高龄老年人，包括高龄失能失智和高龄自理老年人；80 岁以下失能失智老年人参照相关政策执行。本文沿用这一政策界定。参考链接：

其运作并不以医疗技术为核心，却在改善老年健康方面展现出独特价值和显著效果，已然成为促进老年健康的重要补充力量。基于上述认识，本文将“社会处方”作为理解“非医疗社区资源如何影响健康照护”的国际经验参照框架，而非将社区互助理解为自上而下的“开具处方”行为；研究的核心分析维度聚焦于社会联结、情感支持、赋能与风险缓冲，旨在深入探讨银龄志愿服务在促进老年健康照护方面的作用机制、适用边界条件及其本土实践意义。

2. 研究设计与方法

本文采用质性研究方法，选取北京市一个中心城区和一个远郊区作为研究田野。两地老龄化程度均较高，但公共资源、社会网络及志愿服务发展基础存在差异，有助于呈现不同社区情境下银龄志愿服务的多元实践。研究采用目的性抽样，以“队员主要是老年人”“面向高龄、失能或独居老人开展服务 1 年及以上”“已形成相对稳定且具有代表性的服务机制”为标准，筛选 6 支银龄志愿服务队伍。数据收集通过半结构式深度访谈和焦点小组，与志愿服务平台、志愿服务队、社会组织及社会工作者开展。为保护隐私，受访者均采用匿名编码(见表 1)。核心访谈问题围绕四类主题展开：(1) 队伍如何形成、招募和组织老年志愿者？(2) 志愿者通常为高龄、失能或独居老人提供哪些服务，哪些经历最能体现服务价值？(3) 服务过程中如何建立信任、回应孤独或突发需求，哪些情况超出志愿者能力边界？(4) 参与照护老人的志愿服务对志愿者自身的生活、社会关系和身心感受产生了哪些影响？

Table 1. Interview participants and data collection
表 1. 访谈对象与数据收集情况

编码	受访者角色/特征	地区/组织	访谈方式	时长
P1	银龄志愿者队长	中心城区 A 社区	半结构式访谈	84 分钟
P2	银龄志愿者队长	中心城区 B 社区	半结构式访谈	106 分钟
P3	银龄志愿者队长	中心城区 C 社区	半结构式访谈	71 分钟
P4	银龄志愿者队长	中心城区 D 社区	半结构式访谈	145 分钟
P5~P8	协会会长及成员；银龄志愿队队长及队员(焦点组中引用成员)	远郊区 E 协会	焦点小组访谈	129 分钟
P9	社会工作者	远郊区 F 社会组织	半结构式访谈	103 分钟
P11	社会组织负责人	中心城区区级	半结构式访谈	120 分钟
P10	志愿服务平台负责人	市级平台	半结构式访谈	40 分钟

数据分析借鉴扎根理论的编码程序，首先通过开放编码，形成“陪伴聊天”“代购取药”“突发求助”“被需要感”“知识不足”等初始概念；然后通过持续比较，将其聚合为“生活协助–社会联结”“陪伴交流–情感支持”“即时响应–风险缓冲”“角色重建–志愿者赋能”以及“能力与组织边界”等主轴范畴；最后结合社会处方关于社会联结、社会支持和健康促进等概念形成主题框架，分析后期未出现新的核心范畴，主题趋于饱和。

3. 研究发现

在北京的社区实践中，银龄志愿者参与照护服务开展了三类日常行动，直接作用于老年健康的关键

https://wb.beijing.gov.cn/home/wswm/yyhj/fyyd/202512/t20251204_4321039.html

环节。**一是日常生活协助：以工具性支持重建社会联结**。买菜、取药、挂号、简单维修、卫生整理等任务，市场上也能购买，但志愿者把这些工具性照护自然转化为健康关怀的入口，如*询问饮食*、*睡眠与身体感受*，*提醒按时服药*，*必要时协助联系社区资源*(P1、P5、P8)。对于长期独居和行动受限的老人来说，逐渐脱离社会关系网络容易加速衰老和退化。这类服务一方面帮助老人解决了实际生活中的困难，降低因行动不便、信息不畅带来的健康风险；另一方面，把照护融入日常互动，将老人重新纳入可依赖的社会联系之中。这一机制通过低门槛、日常化接触增加社会联结，是预防老年社会隔离和社会性老化的重要基础。

二是陪伴交流：以持续情感支持缓冲孤独与社会隔离。志愿者定期上门聊天、开展小型活动，并在节日送上亲手制作的小礼物。他们发现礼物不贵，承载的却是“*这份心意是专门给你的*(P4)”，“*老人不一定要你带多少东西，最需要的是精神上的安慰和说说话*(P1)”，要让老人感受到“我在社区里是被看见的”，而高龄老人常常“*握着手不肯撒开*(P7)”“*反复叮嘱下次再来*(P2)”，对他们而言，被记挂、被回应的体验，有助于缓解孤独与抑郁，稳定老年人的心理状态，进一步验证了社会处方相关研究将减少孤独、增加社会互动和社会支持视为重要目标。这类服务以陪伴、倾听和日常关怀为主要形式，以重复互动机制在时间维度上形成情感支持的累积效应。

三是即时响应：以信任关系降低风险与链接资源。调研中令人印象深刻的是，基于长期互动积累的信任关系还会在老人遭遇身体不适或突发状况时转化为健康安全资源，P4 *回忆，在这些关键时刻，往往首先联系的是熟悉的志愿者*。银龄志愿者迅速赶到现场，协助联系家属、医护或维修人员。这类即时响应的价值不在于让志愿者替代医护人员，而在于把风险处置前移，让危险更早被发现、更快得到应对，从而降低健康事件升级的可能性，对老年人的生命安全和心理安全都至关重要。由此，银龄志愿者发挥的是降低风险和链接资源的作用，也说明社区互助的有效性依赖清晰的转介边界：能够及时发现和链接，而非承担超出能力范围的专业处置。

四是双向机制：从受助支持到志愿者自身赋能。银龄志愿服务并非只是单向的健康照护行为，更是具有“双向健康收益”的社会实践。其健康效应不仅体现在被服务的高龄老人身上，也深刻作用于银龄志愿者本身，对于参与服务的低龄、健康老年人来说，提供志愿服务同样是一种重要的健康促进机制。许多老年人在退休后，原有的职业角色和社会身份迅速减弱，日常生活节奏放缓，容易产生失落感、无力感甚至自我价值感下降。银龄志愿服务为他们提供了一个全新“被需要”的社会角色，使其在帮助他人的过程中重新确认自身的能力、经验和价值，从而提升情绪稳定性和心理满足感。这种从“潜在被照护者”向“健康资源提供者”的角色转变，有助于抵御社会隔离带来的身心退化风险，是促进积极老龄化的重要路径。实践中，不少志愿者提到，规律的志愿活动让他们“*有事可做*、*有用武之地*”(P7)，既增加了外出活动和社会交往的机会，也重建了稳定的人际联系网络，这些因素本身就是维护心理健康和延缓功能衰退的重要保护条件。有志愿者形象地形容说：“*出来做点事，觉得自己还年轻*”(P3)。从健康促进的角度看，持续参与有意义的社会活动，有助于维持认知活跃度、改善情绪状态，并提升整体生活满意度。一些志愿者甚至将这种参与视为自己的“*精神养老*”(P4)，认为在照护他人的过程中，也实现了对自身情感需求和生命意义的安放。除此之外，这种基于互助与关怀的行动还具有外溢效应。志愿者的持续付出往往会感染身边家人和周围居民，带动更多人关注社区中的独居和高龄老人，逐步形成更广泛的支持网络。因为健康不仅是疾病症状的缓解，更包括个体重新感知自身的社会价值。而对志愿者而言，持续参与照护服务则强化了“*我仍然能够为他人和社区作出贡献*(P4)”的自我认知。这种双向的角色重建和价值确认，也揭示了银龄志愿服务作为社会处方在引领老年人自身健康、推动健康老龄化方面的深层意义。

与专业照护和家庭照护相比，银龄志愿服务在老年健康照护中展现出难以替代的优势。一是，银龄

志愿者与服务对象处于相近的生命阶段，拥有相似的生活经历和身体感受，更容易在交流中产生共情与信任，这对于情绪支持和心理慰藉尤为关键。相比专业人员以任务和流程为导向的服务方式，这种基于同龄身份的理解更具温度，也更容易被老人接受。二是，银龄志愿者生活在临近社区，具备明显的地缘优势，能够在日常生活中提供及时、灵活且持续的关怀，更少受时间、空间或制度的严格限制。三是，志愿服务并不建立在市场交换或家庭责任之上，老人接受帮助时较少产生“被照护”“欠人情”的心理压力，更容易形成平等、稳定的互助关系。正是这种共情基础、邻里关系与平等互助的结合，使银龄志愿服务在回应老年健康中的孤独、抑郁和社会隔离等非医学问题，具有专业照护和家庭照护难以完全替代的价值。

4. 结论与建议

本研究表明，银龄志愿服务通过生活协助、陪伴交流和即时响应，分别形成社会联结、情感支持和风险缓冲机制，并通过角色重建与价值确认对志愿者自身产生健康促进作用。这种“双向机制”拓展了既有研究主要从服务补充或单方健康收益理解老年志愿服务的视角，也说明国际社会处方所强调的非医疗资源链接，在中国社区情境中可以表现为更具邻里性和互助性的内生支持网络，是老年照护体系中具有健康促进价值的“社会处方”实践。随着老龄照护难题日益突出，老年健康不应只由医疗系统承担，而需要更多社会力量共同参与。基于研究发现，建议：一是针对志愿者承担照护需求发现和资源链接角色，建立“*志愿者发现–社工/社区协调–医疗及养老资源转介*(P9、P11)”的简明路径和联系人清单，使志愿者能够及时转介而非自行处置专业问题；二是针对照护服务可能产生的身心消耗，建立定期健康评估、同伴分享、情绪支持、轮班和退出机制，并探索与促进健康照护相结合的合理激励；三是尊重社区互助的自愿性和关系基础，以平台支持和资源赋能代替过度行政化管理，为不同社区保留灵活组织空间。通过上述安排，可在不削弱社区自发性和老年主体性的前提下，提高银龄互助的安全性、持续性与健康促进效益。当志愿服务与健康促进形成良性循环，银龄互助就不只是一种照护方式，而成为让老年生活更有温度、更有尊严的健康路径，健康老龄化也就拥有了更加坚实的社会基础。

基金项目

本文系北京市社会科学基金项目“加强家庭照护支持与北京‘老老人’支持体系建设研究”(项目编号：24JCC124)阶段性成果。

参考文献

[1] World Health Organization (2017) Mental Health of Older Adults. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults

[2] Abdi, S., Spann, A., Borilovic, J., de Witte, L. and Hawley, M. (2019) Understanding the Care and Support Needs of Older People: A Scoping Review and Categorisation Using the WHO International Classification of Functioning, Disability and Health Framework (ICF). *BMC Geriatrics*, **19**, Article No. 195. https://doi.org/10.1186/s12877-019-1189-9

[3] 施小明. 新形势下我国老年人口面临的主要公共卫生挑战[J]. 中华医学杂志, 2021, 101(44): 3613-3619.

[4] 孙鹃鹃, 冀云. 中国老年人的照料需求评估及照料服务供给探讨[J]. 河北大学学报(哲学社会科学版), 2017, 42(5): 129-137.

[5] 和红, 闫辰聿. 社区居家养老意愿下居住方式和子女支持对老年人基层卫生服务需求的影响[J]. 中国卫生政策研究, 2021, 14(3): 64-72.

[6] Zhang, Z., Kato, C. and Otsuka, Y. (2023) Loneliness Factors in Older People and the Influence on Attitudes toward Informal Care: A Study of Older Chinese People in Urban Areas. *Journal of Primary Care & Community Health*, **14**.

[7] Xu, Q. and Jia, C. (2024) A Study on the Effects of Informal Care on the Health of Older Adults—Evidence from China. *Public Health Nursing*, **41**, 1154-1164. https://doi.org/10.1111/phn.13386

[8] Coll-Planas, L., Nyqvist, F., Puig, T., Urrútia, G., Solà, I. and Monteserín, R. (2017) Social Capital Interventions

Targeting Older People and Their Impact on Health: A Systematic Review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, **71**, 663-672. https://doi.org/10.1136/jech-2016-208131

[9] Filges, T., Siren, A., Fridberg, T. and Nielsen, B.C.V. (2020) Voluntary Work for the Physical and Mental Health of Older Volunteers: A Systematic Review. *Campbell Systematic Reviews*: *Better Evidence for a Better World*, **16**, e1124. https://doi.org/10.1002/cl2.1124

[10] Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A. and Haighton, C. (2023) Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-Being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas*: *International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, **35**, 97-128. https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z

[11] Wheeler, J.A., Gorey, K.M. and Greenblatt, B. (1998) The Beneficial Effects of Volunteering for Older Volunteers and the People They Serve: A Meta-Analysis. *The International Journal of Aging and Human Development*, **47**, 69-79. https://doi.org/10.2190/vump-xcmf-fqyu-v0jh

[12] 张梦冉, 彭婧, 徐恒秋. 英国社区健康资源开发利用的社会处方及启示[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2018, 19(4): 253-256.