

“在家”养老：人类学视野下社区养老在西藏拉萨的实践

玖西措

西藏大学中华民族共同体研究院 西藏拉萨

【摘要】随着社会和人口结构的变迁，西藏城镇老人的养老问题日益突出。有这样一群老年人，他们因家庭结构单一、变故或子女因工作等原因缺失家庭养老支持，而进入社区养老服务系统。本文旨在通过人类学的田野调查，以老人和护工的互动过程为主要视角，深描社区养老在拉萨的实践，为进一步的研究提供基础。

【关键词】西藏拉萨；老年人；社区养老；护工

【基金项目】西藏大学 2022 级研究生“高水平人才培养计划”项目（2022-GSP-S148）

【收稿日期】2025 年 3 月 21 日

【出刊日期】2025 年 4 月 22 日

【DOI】10.12208/j.ssr.20250159

"Home-based" elderly care: the practice of community elderly care in Tibet from an anthropological perspective

Xicuo Jiu

Institute of Chinese Ethnic community, Xizang University, Lhasa, Tibet

【Abstract】 With the change of society and population structure, the problem of providing for the elderly in urban areas of Xizang has become increasingly prominent. There are such a group of elderly people, due to family changes, single structure or children due to work and other reasons can not provide daily care, resulting in lack of family support, into the community pension service system. This paper aims to deeply describe the practice of community care for the elderly in Lhasa, Tibet, mainly from the perspective of the interaction between the elderly group and the caregiver through the anthropological field investigation method, in order to provide a basis for further research.

【Keywords】 Lhasa, Tibet; The elderly group; Community elderly care; Nursing worker

1 文献综述

西方在 20 世纪 70 年代开始对衰老或老年人进行研究，西蒙斯的《原始社会中老年人的角色》是第一次以老年为对象写的专论，描述了老年人在社会中的角色及其发挥作用的方式^[1]。玛格丽特·克拉克关于文化与幸福感和精神健康关系的研究，开启了老年人类学研究的大门^[2]。莎伦·考夫曼强调了对老人的经济支持、情感关怀和日常照料的持续关注和探讨，为老年研究提供了重要理论启示^[3]。

我国最早的伦理典籍《礼记》中，就蕴含孝的思想。潘光旦将老年人问题分为经济与经济以外的生活^[4]，标志着中国学界对老年人问题的系统性研究的开端。人类学领域，费孝通^[5]、许烺光^[6]、李安宅^[7]等人探讨了扩大家庭结构在老年人赡养中的重要作用。关于西藏

养老研究，白玛措在牧区的研究，发现家庭养老模式向家庭和社会养老结合的二元模式转变^[8]。陈俊傲从发展型社会政策的视角，嵌入西藏民族、宗教和文化的特色，对林牧区老年人的养老模式进行了探讨。^[9]卡毛才让对居家养老服务的研究，为理解西藏城镇老人的养老问题提供了参考^[10]。

综上，国内外学者从文化变迁、社会结构、养老模式等多个纬度探讨老年人问题，提供了多重视角和理论启示。但针对西藏城镇老年人的研究仍显不足，现有研究多从社会保障角度进行分析并提出宏观建议，缺乏从人类学角度对老年和护工群体的观察和描写。

本研究将通过系统的田野调查收集第一手资料，深描社区养老在拉萨的实践，为进一步的研究提供基础。

2 研究方法及田野点概况

本文主要采用参与观察、访谈和案例分析法。总共访谈 52 人，其中老年人 39 名，护工 9 名，管理人员 4 名。

城关区的 3 个街道 15 个社区是本文的田野点，城关区蕃阳社会工作者和志愿者服务协会是服务的提供者，由协会会长、5 名办公室成员和 15 名护工组成，致力于城关区居家养老服务的可持续发展。

3 “在家”养老

3.1 “在家”养老的老年人

社区养老起源于英国，在我国，社区养老包含居家上门服务和日间照料两种方式，为辖区内 309 位老年人提供“五助”、精神关怀和文化教育服务。这些老人来自城关区的 15 个社区，主要以孤寡、少量特困和残疾老人组成，多数是因家庭变故或子女不在身边导致家庭养老功能弱化或缺失，如下图所示，有婚姻史的占总人口 93.31%，无婚姻史的只占 6.69%，这表明家庭作为传统养老单位可能面临多种不可预测性情况，因此社区养老服务的补充和支持显得尤为重要。



图1 有无婚姻史比例

3.2 护工

15 名中仅有两名男性，其余都是一些需要兼顾家庭的妇女，有单亲妈妈、晚婚晚育和再婚者。大部分都是从周边拉萨迁过来的农牧民，平均年龄 45 岁，她们受教育程度低，只有一两名上过小学，但得益于从小成长的环境和生活经验，他们具备从事护理工作的重要素质和能力。

3.3 照护实践

社区养老服务主要涵盖日常照护、陪同就医、协助购药和精神关照，同时承担着临终关怀的重要职责。

3.3.1 日常照护

护工每周五天进行居家服务，周末则轮值给有助餐需求的老人送餐。人员配置方面有很大的灵活性，服务相邻区域的护工自成一组，护工会充分尊重老人的个性化需求，如案例所示。

案例 1

2023.5.5，首先到吉日社区的 BS 老人家，打扫房屋，衣物、床单更换与清洗以及老人的个人护理，理发洗头、洗脚剪指甲，并加热食物。随后到二楼 CM 老人家擦拭窗户、清洗窗帘、门帘、枕套，毛巾及座椅垫等共计 26 件物品。最后给 CR 老人测量血压，打扫卫生结束工作。

案例 2

2023.5.22，首先到白林社区收集待洗织物，共计 13 张卡垫、3 条毛毯和 6 张坐垫。我们将卡垫平铺在地上，淋湿后均匀涂抹肥皂刷洗干净，清洗 6-7 遍，卷好放在担架上沥水晒干后送回老人家。

案例 3

2023.9.28，协会举办中秋和国庆双节庆祝活动。护工分工准备食物，为困难老人发物资。协会还邀请歌舞团，为老年人表演传统歌舞。

案例 4

2023.6.3，周末，我和护工 PZ 到餐厅帮忙洗碗、上菜，并给 YZ、GB、QZ、GL、ZXYJ 和 BS 六户老人送午、晚餐。

案例 1 为日常照护帮老人打理个人卫生和居住环境的整洁。例如 BS 老人刚进入服务范围时，护工花了三天进行大扫除，清理了老人家中 50 年未处理的垃圾。此外护工还需清洗衣物、卡垫和地毯，如案例 2 所示，护工会统一安排，统计收集、分类、洗涤，晾晒叠好送回老人家，往往需一整天的时间。协会还会根据老人喜好组织活动或开展老年人发展项目，满足其精神需求。案例 4 是送餐服务，面向无自理饮食能力的老人按需提供每日两次的送餐服务。

3.3.2 就医问药

就医问药也是护工的重要工作之一。许多老人因高龄、残疾或患有慢性疾病，经常需要协助购药或陪同就医。

案例 5

2023.11.3，我与 ZG 护工陪同 BD 老人前往医院，根据老人头痛、恶心和胃部不适仅检查费就高达 1798

元,差点让老人放弃。但多次协商简化项目,最终以 860 元完成了血液、头部和腹部检查,并花费 271 元买药。

案例 6

2023.5.7, 我与护工 CR 陪同 ZXYJ 老人去医院,候诊时,老人因不满前面的患者和医生浪费时间谈论压力和心态失调对身体的危害,要求换医生退药、换医院。

陪老人就医或代为购药是一项特殊且复杂的工作。上述案例是两次陪诊经历,护工不仅需要陪同、翻译、购药,还需协调医患沟通处理经济、药物过敏等问题。如案例 5 中的老人因经济情况差点只能放弃,但经多次协商最终在老人可承担范围内完成就医。此外陪诊过程中常遇老人不满意的状况,如案例 4 中,zyj 老人要求换医生、医院、退药等。可见陪诊工作充满挑战,工作艰辛且压力大。

3.3.3 情感慰藉

护工还发挥着心灵慰藉者的重要作用。许多老人与亲人关系疏离,子女疏于照顾,其中 GL 老人颇具代表性:老人常年一个人,而护工的到访总能让她展露笑容,热情交谈。又如 YZ 老人起初十分抗拒护工的照料,但在护工“我和奶奶最要好”、“我就像您的孩子一样”等温言劝慰下,卸下心防哭诉委屈。又比如许多老人深信因果轮回,将晚年困境归咎于前世孽障而否定自我价值,而护工们总以文化智慧开导:“您能如此高寿,正是前世修德的福报。”这种根植于藏文化的同理心,使他们天生具备抚慰人心的能力。

3.3.4 临终关怀

临终关怀作为现代医学的人文延伸,旨在为临终者提供生理、心理和精神全方位照护,帮助其有尊严地走完人生最后一程。一位老人坦言“很怕突发疾病时无人可以呼叫”,这凸显了临终关怀的重要性。调研发现护工们通过细致入微的服务践行着临终关怀理念,如护工以“老年人和婴儿一样”的朴素认知,为失能老人准备传统尿布精心护理,展现了对生命的尊重。又如护工认为“老人难得出来,应该尽兴”而带失能老人去心仪茶馆用餐,这种发自内心的体谅与关怀,折射出临终关怀的人文内核。

在照护实践中,护工们通过日常点滴,发自内心的关怀,使临终关怀从单纯的生理护理转向心理和社会层面的全方位介入,维护着老人生命末期的尊严。

4 社区养老在拉萨

在国家政策制度的保障下,蕃阳社工协会的全方位照护使那些缺失了家庭养老功能的老年人在家中享

受养老服务成为可能。而这也符合老年人的意愿和实际需求,成为他们的首选,如三位 85 岁以上失能老年人多次被建议入住养老院时,均表达了想在家中养老的强烈愿望。同样 39 位访谈对象也表达了对居家养老服务的偏好,而较为年轻、活动方便的老年人对日照中心的多样化服务也表现出期待。因此西藏城镇在注重居家服务的同时,也应关注日间照料等多样化服务。

社区养老服务过程中,护工们倾注了心血和情感,几乎是最适合且能胜任护理工作的群体,扮演着照护者、陪伴者和心灵慰藉者等多重角色,服务涵盖生理、心理和社会层面的全方位介入。这是一次意义深远的探索与实践。正在致力于构建一个“让独居老人安心居家,让子女放心托付”的温暖社会。为应对人口老龄化提供了可资借鉴的本土化方案。

参考文献

- [1] 西蒙斯.原始社会中老年的角色[M].耶鲁大学出版社,1945.
- [2] 杨晋涛.西方人类学关于衰老和老年问题研究述评[J].厦门大学学报:哲学社会科学版,2003(5).
- [3] 郇建立,莎伦·考夫曼.老龄社会的人类学考察——人类学学者访谈录之六十八[J].广西民族大学学报:哲学社会科学版,2014.
- [4] 潘光旦.《论老人问题》,载天津《益世报》副刊《社会研究》1947年第5期.
- [5] 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).
- [6] 许烺光著,王芃、徐德龙译.《祖荫下:中国乡村的亲属、人格与社会流动》.台北:南天书局有限公司,2001.
- [7] 李安宅.《西康德格之历史与人口》,《边政公论》第5卷,1946年第2期.
- [8] 白玛措.草原上的敬老院——人类学视野下制度养老在那曲牧区的实践[J].中国藏学,2022(5).
- [9] 陈俊傲.西藏林芝林牧区养老模式研究:基于发展型社会政策的视角[M].人民日报出版社,2020.
- [10] 卡毛才让.拉萨市城关区居家养老服务需求及其影响因素研究[D].西藏大学,2021.

版权声明:©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS