



第三人生

新生命周期涌现

“未来星社区”资助计划 老龄友好议题研究报告



北京星巴克
公益基金会
THE BEIJING STARBUCKS FOUNDATION



盘古智库
老龄社会研究院
Pangao Institute for Ageing Society



北京星巴克公益基金会简介

北京星巴克公益基金会是于2020年7月在北京市民政局登记成立的一家非公募基金会，在全国范围内开展公益慈善项目。2023年基金会首次参加社会组织评估被评为4A级社会组织。北京星巴克公益基金会以生机社区、融合社区、韧性社区作为关注领域，致力于通过持续捐赠和发起高质量的公益项目，助力中国社会的进步和发展。



盘古智库老龄社会研究院简介

成立于2018年4月，是盘古智库从事老龄社会研究的专业机构，致力于系统研究老龄化、老龄社会及相关领域的现象、数据、趋势和机制，及其对民生、经济、社会、政治和文化等的影响，重点关注老龄社会大势下的社会创新、公共政策和老龄产业，推动各个层次的老龄社会探索、创新和转型。



“未来星社区”资助计划

“未来星社区”资助计划是由北京星巴克公益基金会在2023年发起的旗舰公益项目，计划3年内投入1800万元，携手上海浦东新区恩派公益基金会，聚焦老龄友好、残障友好、动物友好、环境友好等社区议题，支持扎根社区的行动者，激发蕴藏在基层的公益能量，共同点亮社区好意之光。

2024年项目已累计支持了169个社区公益项目，带动了超过13.5万居民参与家门口的公益。

除公益资金支持外，项目通过“议题赋能社区、培育在地行动者”的模式，联动各领域经验丰富的专业议题组织和社区行动者共创社区行动方案，致力于打造一套能真正解决社区问题的行动方案和操作流程，赋能对社区议题感兴趣的行动者更好的参与社区公益，并把解决方案和公益模式复制到更多社区。此外，项目还将推动设立社区基金，探索社区长效、可持续发展机制，助力构建可持续的友好社区生活共同体。

引言

人口老龄化 VS 老人年轻化

人口老龄化是我国快速发展取得重要成果的客观体现，也是我国未来发展立足的基本国情。近年来，我国人口老龄化程度持续加深、进程明显加快，规模日益扩大。

2018年，总人口中老龄人口数量和占比超过少儿人口，人口年龄结构由年轻型转向老龄型。2021年，65岁及以上人口突破2亿，占比超过14%，由轻度老龄化转向中度老龄化。2022年起，随着第二次出生高峰人口进入60岁，由快速老龄化转向急速老龄化。2053年左右，我国老龄人口将达到峰值4.87亿，比届时发达国家老龄人口总和还要多约6700万人，约占届时亚洲老龄人口的二分之一、全球老龄人口的四分之一。2070年前，我国将一直是世界上老龄人口最多的国家。

但是，人口老龄化不能局限地认为是老年人，特别是衰老人群的扩大。老龄，指进入60岁或65岁以上，是一个以年龄为客观界定标准的概念。老年与老龄本质上并没有太大的区别，都有年龄的界定。但老年还有“老迈之年”之意，即随着年纪增长出现体力、智力的衰退，也就是“衰老”。

当前，我国人口老龄化的特征并不是“衰老化”，反而是老人“年轻化”：80岁以下低龄老人和基本健康以上老人占比超过85%；以“60后”为代表的新老人变化纷呈，受教育程度更高、生活期望更丰富；老年人的需求正在从“生存型”向“发展型”转变。

为了适应人口老龄化的发展趋势，我国提出积极应对人口老龄化国家战略，将积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程。

“第三人生”是人口老龄化的自然产物，也是积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活的客观要求。

实现第三人生，需要第三部门、第三空间共同助力。2024年，北京星巴克公益基金会携手上海浦东新区恩派公益基金会、盘古智库老龄社会研究院、大鱼营造，通过“未来星社区”资助计划，着眼老龄友好，聚焦第三人生，对国内7个城市的50个项目展开公益资助，探索建立一个在地为本、多元共治、长效持续、专业与志愿相结合的社区发展机制和平台。

本报告围绕第三人生的理论与“未来星社区”资助计划一年来的实践展开，以期引起社会各界的关注和响应。

目录

引言	01
----	----

01 长寿、健康与第三人生

长寿新常态	04
健康老龄化	05
第三人生:新生命周期涌现	08

02 走进第三人生

第三人生的特征	10
1. 普适性:人人置身事内	10
2. 参与性:积极用老	10
3. 在地性:立足社区	11
4. 包容性:多元多样	11
第三人生的类型	12
1. 延续型	12
2. 学习型	12
3. 集体型	12
第三人生的价值	12

03 第三人生与第三空间的交融

第三人生,从社区出发	15
从社区到第三空间	20
未来的想象	21
结语:第三人生,你准备好了吗?	22

01

长寿、健康与 第三人生

第三人生的涌现，需要具备多方面的条件支持，这些条件相互作用、共同促进，为个体在长寿时代追求更高质量的生活提供了有力保障。

长寿新常态

长久以来，人类对长寿一直持积极追求与向往的态度，视其为健康与幸福生活的延伸。但受环境所限，只有极少数人才得以长寿。随着经济社会的发展、生活水平的提高和医疗技术的进步，人的寿命得以普遍延长。

从全球范围来看，根据联合国发布的《世界人口展望2022》，全球人口预期寿命于2019年达到72.8岁，比1990年提高了近9岁，预计到2050年将进一步增长到约77.2岁。新出生人口平均预期寿命虽然受新冠疫情影响一度下降，但正在恢复平稳增长。65岁人口预期寿命于2019年达到82.5岁，比20世纪50年代初的同龄人提高了6.2岁，预计2050年将达到84.8岁。

从我国的情况看，新出生人口平均预期寿命1949年只有约35岁，1957年达到57岁，1981年增至68岁，2000年升至71.4岁，在短短的51年间增长了2倍多，增长的幅度远远超过发达国家和世界平均水平。2015年到2019年底，我国新出生人口平均预期寿命从76.3岁提高到77.3岁，4年间又提高了整整1岁。到2025年，我国新出生人口平均预期寿命将再提高1岁，达到78.3岁。2035年，我国新出生人口平均预期寿命将达到80岁以上。

2024年，中国精算师协会向人身险公司和再保险公司下发了《中国人身保险业经验生命表（2023）（征求意见稿）》。生命表又称“死亡表”，是对相当数量的人口自出生（或一定年龄）开始，直至这些人口全部去世的生存与死亡记录，全面、完整地反映了某一国家或地区一定人群从诞生直至全部死亡的生死规律。在生命表中，最重要的是计算各年龄阶段的死亡概率。

与8年前的上一套生命表相比，死亡率平均下降约20%，预期寿命总体延长了2-3岁。按照非养老业务1表，各年龄段男性死亡率下降了21.5%，女性死亡率下降了27.6%；男性预期寿命为78.34岁，提高了2.01岁；女性预期寿命为84.53岁，提高了2.81岁。按照养老业务表，男性的预期寿命从82.63岁提高至84.46岁，提高了1.83岁；女性的预期寿命从87.63岁上升至90.08岁，提高了2.45岁。

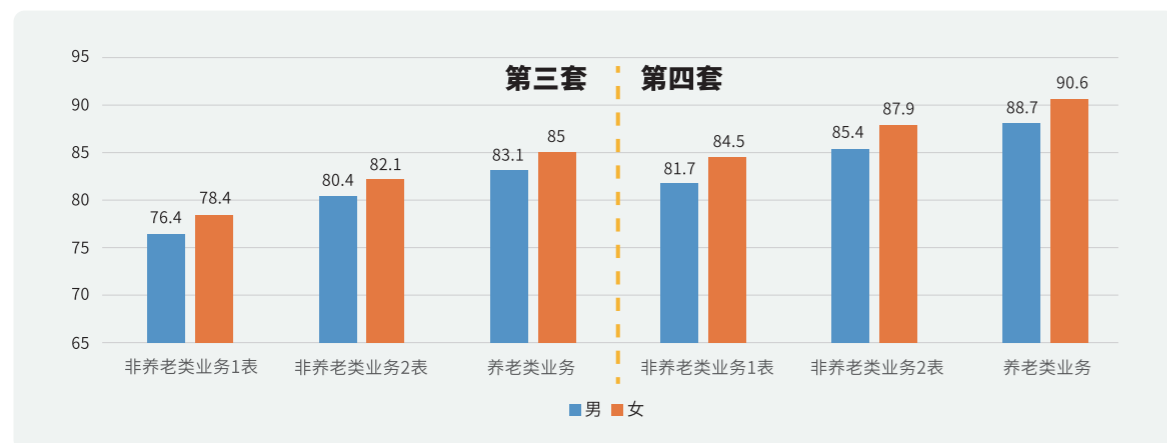


图1 第三套生命表与第四套生命表关于男女预期寿命的对比

未来，人的寿命还有进一步提高的空间吗？对于寿命的极限，有研究认为，人类生命的自然限制约为115岁，最长寿的年龄可能是125岁，未来超过125岁的长寿老人出现的概率低于万分之一。还有研究提出，人类寿命没有固定极限，超过105岁，人的死亡率将不会上升。日本一项研究发现，日本现在60岁及以上的人中约有四分之一寿命可以达到95岁。

我国百岁老人于2020年达到118866人，成为全世界百岁老人最多的国家。此前，我国百岁老人1953年为3400人，2000年达到1.79万人，2010年3.59万人。预计到2050年，我国百岁老人将达到48.8万人。

21世纪，我们正在迎来“百岁人生不是梦”的长寿时代。以前是“人生七十古来稀”，现在是“人生七十很平常”。

健康老龄化

健康是老年人独立自主和参与社会的重要基础。长寿的同时，我国老年人的健康意识、健康水平有了显著改善。

2020年开展的第七次全国人口普查中对60岁及以上老龄人口进行的健康状况调查显示，自评健康的超过一半（54.64%），基本健康的接近三分之一（32.61%），不健康但生活能自理的约十分之一（10.41%），生活不能自理的不到3%（2.34%）。健康和基本健康的占比达到87.25%。与以往相比，生活不能自理老人的比例持续下降，从2010年的2.95%，到2015年的2.60%，再到2020年的2.34%。全国“生活不能自理”¹老年人约为618万人，与流行的“中国有4400万失能老人”形成巨大反差。

¹根据2010年全国第五次人口普查标准，“生活不能自理”指过去一个月健康状况较差，不能照顾自己日常的生活起居，如吃饭、穿衣、自行走动等。

“中国大约有4400万失能老人”是近年来舆论中经常出现的一个说法。按照这个说法，我国14.1亿总人口中每100人就有3人是失能者，2.9亿60岁及以上老龄人口中每6.5人中就有1人以上是失能者。一人失能、全家失衡。如此高的失能比例，意味着我国的养老服务体系面临着巨大的供给不足。很多人以此判断，养老院未来一定不缺客户，养老是一片空间巨大的蓝海市场。

其实，较为规范的表述是“中国大约有4400万失能、半失能老人”。关于失能，按照国际通行标准，吃饭、穿衣、上下床、上厕所、室内走动、洗澡六项指标中，1-2项有困难为“轻度失能”，3-4项有困难为“中度失能”，5-6项有困难为“重度失能”。关于“半失能”，目前没有统一的标准。普遍的观点是，6项评估中有1-3项有困难的即为“半失能”。

这意味着，“中国大约有4400万失能老人”，不是说我国有4400万吃饭、穿衣、上下床、上厕所、室内走动、洗澡6项活动普遍存在困难的失能老人，而是有4400万吃饭、穿衣、上下床、上厕所、室内走动、洗澡6项活动中有1项或几项存在困难的老龄群体。两者间的不同，可谓天差地别。

同时，有观点认为，随着寿命的增长，失能比例将变高，失能时间将变长。对于个体而言，这种观点符合生老病死的自然规律。随着年龄的增长，人必然是健康水平下降，失能风险明显增加。但从整体来看，老人失能比例将不断下降，并且高龄老人失能比例下降的幅度远远高于低龄老人。预计到2030年，60-64岁男性老人生活不能自理比例将下降到5.39%，比2020年的7.63%下降2.24个百分点；女性老人生活不能自理比例将下降到4.86%，比2020年的7.15%下降2.29个百分点。80-84岁男性老人生活不能自理比例将下降到48.99%，比2020年的64.01%下降15.02个百分点；女性老人生活不能自理比例下降到59.69千分，比2020年的78.11%下降18.42个百分点。同时，虽然平均预期寿命有所提升，但平均预期生活不能自理时间并没有明显下降，而是基本保持不变。从2020年到2030年，男性60岁老年人口平均预期生活不能自理时间一直保持在0.90年左右，女性则一直保持在1.50年左右。²

2021年，我国居民因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病这四类重大慢性病过早死亡率为15.3%，这意味着每个人在30到70岁之间死于四类重大慢性病的可能性为15.3%。与2015年18.5%相比，下降超过了3个百分点，降幅达到了17.3%，年均降幅接近全球平均降幅的3倍。

丁香医生发布的《2023 国民健康洞察报告·家庭健康篇》综合对比各年龄层的健康困扰和健康行为发现，越年长越会主动采取更多健康行动，越年轻健康困扰越多——这与“上了年纪的人才会更多健康困扰”的通常认知刚好相反。60后和70后人均主要健康行为都达到甚至超过5个，远超4.3的整体平均值。此外，70后和60后保持良好生活习惯的比例也更高，且有更高比例主动进行身体常规定期检查、购买保险和使用家用医疗器械等。

²王广州.中国老年人口健康预期寿命研究.《社会学研究》2022年第3期.

更让人期待的是，我国健康水平未来还有改善空间。根据《世界卫生报告2020》，我国健康预期寿命为68.7岁，比全球的63.3岁多了5.4年，高于欧洲的68.4岁和美国的68.5岁，但相较日本的74.8岁，法国的73.4岁，加拿大的73.2岁，仍有提升空间。报告同时显示，与“中国人不健康预期寿命更长”的说法不同，我国人均带病生存时间为7.7年，低于全球的8.7年和欧洲的9.1年、美国的10.1年。这说明，我国不仅在健康预期寿命上，在不健康预期寿命上也有很大的提升空间。

农耕社会，人的寿命很短，工作与生活合为一体。从生到死，人基本是一生劳作。停止劳作时，大都已经失能。

工业社会催生了退休制度。人是否退出工作岗位，主要取决于能否跟上机器的工作速度。退休时，大部分人只是工作能力减弱，生活能力变化不大。在退休和失能之间，出现了一段健康活力期。

信息社会，工作和生活形式发生了巨大的变化。大多数人退休时只是年龄达标，工作能力与生活能力并没有衰退。在退休和失能之间，涌现出长达20年以上的健康活力期。

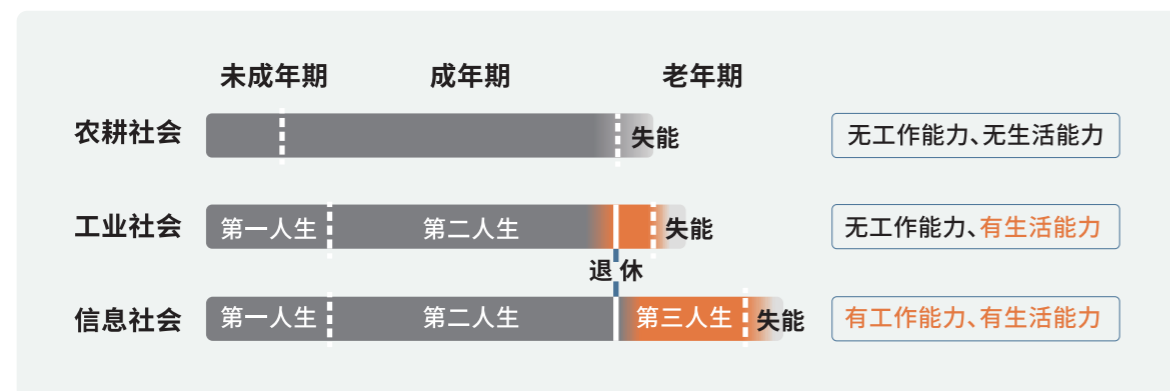


图2 第三人生涌现

第三人生：新生命周期涌现

从出生到死亡，人的一生将经历不同阶段。《礼记》就将人生百年大致划分为9个阶段：“人生十年曰幼，学。二十曰弱，冠。三十曰壮，有室。四十曰强，而仕。五十曰艾，服官政。六十曰耆，指使。七十曰老，而传。八十、九十曰耄，虽有罪，不加刑焉。百年曰期，颐。”也有观点以退休为分水岭，将人生简化为退休前的“第一人生”和退休后的“第二人生”，强调退休是人生前半段的结束，后半段的开始。还有观点认为将80岁的人生两段论过于简单，于是将人生细分为四个年龄，第一年龄是学习，第二年龄是工作，第三年龄是退休，第四年龄是老年，强调学习期的重要性，老人活力期与衰老期的区别。还有观点将人生百年划分为五个“二十年”，第一个二十年是学习期，第二个二十年是工作期，第三个二十年是爬坡期，第四个二十年是黄金期，第五个二十年是老年期。

第三人生短则20年，与未成年期相当；长则30、40年，与中青年期相当。对越来越多的人而言，老龄期将超过少儿期和中青年期，在整个人生阶段中所占比重越来越大。第三人生是有别于未成年期“第一人生”和中青年期“第二人生”的全新生命阶段。在此期间，老人不仅有多数积累的财富和经验，还有深度参与经济和社会发展的能力和需求。

第三人生不是简单地鼓励老年人再就业。老年人再就业只是第三人生的一种重要形式，但不是唯一形式。特别是从国外的实践情况看，老年人即使有国家的政策倾斜和就业帮助，仍然面临种种障碍，想找到一份工作并不容易，即使找到了也并不令他们满意。特别是老年人再就业受所在国家整体失业率高低影响很大。失业率高的国家，年轻人就业尚且困难，何况是老年人，反而加深了代际间的矛盾。

第三人生也不是狭隘地提倡老年人发挥余热。新时代，老年人正在发生翻天覆地的变化，需求正在从“生存型”向“发展型”转变。在财富方面，老年人经过数十年的辛勤工作和积累，往往拥有一定的基础保障。在知识方面，老年人积累了丰富的知识和经验，对人生、社会、世界有着独到的见解。在阅历方面，老年人大都经历过战争、饥荒、改革等重大历史事件，见证了时代的变迁和社会的发展。在技能方面，老年人在长期的生活和工作中，往往掌握了一项或多项专业技能和多样的业余爱好。以60后为代表的新老人，寿命更长、身体更好、受教育程度更高、财富积累更多、生活预期更丰富。在至少20年的第三人生里，老年人不是发挥余热，而是继续发光发热，乃至创造新的光 and 热。

第三人生不是对生命阶段的重新划分，而是打破了既有的由学习、工作、退休依次构成的“三段式”人生格局，不再将生命视为线性发展，强调老年人可以拥有多段式循环人生。学习不仅限于未成年人，工作不仅限于成年人，老年人可以摆脱年龄限制，根据自身的能力和愿望，重新规划自己的学习、工作和生活，实现一个有进步、有作为、有快乐的老年生活。

02

走进第三人生

第三人生重新定义了老年人和老年生活的价值与意义，通过重塑人生安排，实现自我发现、自我规划、自我进化，为如何实现人人幸福的老年生活提出了更积极的解决路径。这不仅能提高老年人生活和生命质量、积极应对人口变局，还能促进经济发展、增进社会和谐。

第三人生的特征

1. 普适性：人人置身事内

家家有老人，人人都会老。第三人生体现了老年人对生命价值的追求和对社会的责任感，不是仅限于低龄老人、健康老人或高知高干老人的特殊现象，而是一种普遍的社会现象，涉及到每一个人。数字时代，每一个人都可以根据自己的兴趣、能力和需求，选择适合自己的生活方式和活动内容，开启独具特色的“第三人生”。

第三人生也不仅是老年人的事情，而是关乎各个年龄段的群体和每个人的全生命周期。老龄社会是不同年龄人群共存共荣的社会。老龄方针政策、应对老龄化战略不仅使老年人受益，也对中青年有影响。国外有研究者得出结论，“任何对老年人投资，真正得到最大好处的是当代的中青年”。我国也素有“家家有老人，人人都会老”“今天的老人就是明天的自己”等说法。

2. 参与性：积极用老

消极养老，越养越老；积极用老，越用越活。

传统老年观以消极的“养老”为核心，从年轻社会的视角出发看待人口老龄化，悲观地将老年人和老年生活边缘化、狭隘化。老年人被视为生理、心理上的弱者，不再是有所作为的生产者和创新者，而是混吃等死的消耗者和守旧者。

新型老年观以积极的“用老”为核心，从老龄社会的视角出发看待人口老龄化，客观地看待老年人在经验、知识、技能方面具有的独特优势，老年生活需求变化对消费的拉动力、对供给的驱动力，呼吁全社会尊重和接纳老年人，鼓励老年人继续参与社会发展。

第三人生是积极老龄观的具体体现，强调老年人是社会的重要资源，既是社会保障的享受者，也是社会发展的参与者，将健康、保障、参与三者融为一体。第三人生鼓励老年人在保持健康、获得充分保障的基础上，继续发挥自己的专长和经验。通过实现自我价值和社会价值，老年人可以感受到自己的存在意义和生命价值，从而更加积极地面对老年生活。

3.在地性:立足社区

与劳动年龄人口主要活动于企事业单位、少儿人口主要活动于学校不同，老年人主要活动于社区，普遍对社区有较强的归宿感、认同感和依赖感，习惯依托社区居家生活，由社区提供各种管理和服 务。同时，就业人员退休后，原单位也会将其社会管理和服 务职能移交社区，使其由“单位人”转变为“社区人”。社区在社会管理体系中的重要性日益提升，担负起越来越多的社会管理和服 务职能。

特别是很多老年人离开工作岗位后，不仅失去了工作的内容，更失去了工作的形式，进而失去了意义和价值，失去了人生的使命感和价值感。社区具有推动社会参与和成长的基理。实现第三人生，社区不仅帮老人找到了要做的“事”，更找到了做事的“场所”、做事的“对象”和做事的“伙伴”。而第三人生也有助于社区成为联系在地民众、激活社会资本、释放社会资源，实现社会互助的有机共同体。同时，第三人生不仅针对老人主体，还包括对社区乃至社会的重新塑造，为社区营造提供了一个操作性很强的内容。

4.包容性:多元多样

老年人作为经历过丰富人生历程的群体，他们的个性无疑是多样且独特的。每个人的个性都是在其生活经历、教育背景、家庭环境、社会互动以及个人选择等多种因素的综合作用下逐渐形成的，而老年人作为拥有更长生活经验的群体，其个性特征往往更为鲜明和复杂。

第三人生鼓励老年人从兴趣爱好出发，设定目标与计划，投入时间与精力，为自己带来全新的生活体验和成就感。因此，第三人生也是多样且独特的。需要尊重老年人的个性特点，充分包容。

第三人生的类型

第三人生内容广泛、形式多样，涉及社会的各个领域，大体上可以分为延续型、学习型、集体型等三种。

1.延续型

延续型第三人生指的是老年人在退出劳动岗位后，继续延续他们在职业生涯中积累的知识、技能和经验，以某种形式继续发挥这些优势，为社会或个人带来积极影响。这种类型的第三人生强调了老年人在保持与以前活动形态一致的生活中的价值和满足感。

2.学习型

学习型第三人生指的是老年人在退出劳动岗位后，仍然保持学习的热情和动力，通过不断学习和更新知识，提升自己的能力和素质，进而在社会各个领域发挥实现自我价值和社会价值。这种类型的第三人生强调了老年人通过学习，重新获得新技能，开拓新领域。

3.集体型

集体型第三人生指的是老年人在集体的组织下，通过参与各种社会活动，发挥自己的特长和优势，为社会做出贡献的同时，也实现了个人的价值和满足感。这种类型的第三人生强调了社会组织以其灵活性和专业性，组织老年人互为补充和支持，共同实现社会价值。

第三人生的价值

第三人生对于老年人维护身心健康具有多方面的积极作用。它不仅能够帮助老年人保持身体健康，还能提升他们的心理健康水平，促进认知功能的发展，并最终提升他们的生活质量。

老年人通过参与各种体力活动，如散步、太极、园艺、舞蹈等，不仅能够增强体质，还能改善心肺功能，减少因缺乏运动而导致的健康问题，如肥胖、心血管疾病等。适度的身体活动能够增强免

疫系统的功能，帮助老年人抵抗疾病和感染，保持身体健康。面对生活中的挑战和压力，老年人通过参与有意义的活动，能够找到宣泄和应对的方式，减轻心理负担。

老年人通过参与社交活动、志愿服务、兴趣小组等，能够结识新朋友，扩大社交圈子，减少孤独感和抑郁情绪。继续工作、学习或贡献社会让老年人感到自己仍然被需要，有价值，这种积极的自我认知有助于提升他们的自尊和自信心，从而保持心理健康。参与阅读、写作、学习新技能、解决问题等活动，能够刺激大脑神经元的连接，延缓认知衰退，预防老年痴呆等疾病。

第三人生还有助于老年人增强归属感、认同感，进而提高满足感、幸福感，让老年人的晚年生活更加丰富多彩，充满乐趣和成就感。

通过第三人生，老年人还可以与其他年龄段的人群建立更加紧密的联系和互动，增强社会的凝聚力和向心力。这种跨年龄段的交流和合作，有助于消除代沟和隔阂，促进社会和谐。

第三人生不仅是老年人个人价值的延续和展现，也是社会和谐稳定与发展的重要推动力。

社区是人们生活的基本单位，是矛盾和冲突的易发之地，也是各种社会问题的交汇之所。老年人绝大部分时间身处社区，既是社区治理的主体，又是社区治理的对象。并且老年人经过长期的工作和生活积累，拥有丰富的知识和经验，是有时间、有资金、有技术、有动机的行动者。通过第三人生，老年人可以继续在各个领域发挥专长，为社会提供宝贵的智慧和经验。

同时，老年人既是社区营造的重要参与者，也是社区发展的利益相关者，还是社区未来的可能投资者，是社区充满弹性和变量的价值所在。通过第三人生，老年人从普通的参与者变身积极行动者，有助于推动社会的持续发展和进步，可以为社会带来新的思路和方法，推动相关领域的创新和发展。

03

第三人生与 第三空间的交融

从第三空间视角探讨第三人生，是贯彻落实积极老龄观、健康老龄化观念的创新性突破口，将社区营造和老年人社会参与放在一起，为我们提供了更为开放、多元和动态的分析框架。在这一框架下，我们可以更加全面地理解第三人生，推动更加公正、包容的老龄社会建设。同时，我们也需要认识到第三人生是需要政府、社会、家庭和个人等多方面的共同努力和持续投入。

第三人生, 从社区出发

“未来星社区”资助计划是由北京星巴克公益基金会在2023年发起的旗舰公益项目, 计划3年内投入1800万元, 携手上海浦东新区恩派公益基金会, 聚焦老龄友好、残障友好、动物友好、环境友好等社区议题, 支持扎根社区的行动者, 激发蕴藏在基层的公益能量, 共同点亮社区好意之光。

第三人生是“未来星社区”资助计划在老龄友好领域的核心议题。项目第一年, 来自北京、上海、成都、深圳、南京、杭州、福州7个城市的50个项目入选了资助计划。

资助过程中, 我们看到了各式各样的提案者: 有的是“趣缘达人”——热爱园艺、摄影等兴趣爱好, 并将这些兴趣转化为连接和带动更多长者参与的互助行动。此举不仅丰富了自己的退休生活, 也为社区带来了环境改善与文化活力。有的在退休前有社区治理工作经验, 凭借自身的组织力和资源, 继续在社区中发挥领导力, 推动社区互助组织。还有的将专业/职业身份转变为服务社区的新身份和新能力, 创造了创新又互利的社区活动。

还有青年也参与到对第三人生的探索当中, 不仅活用自身的创意和技能为老年人提供更好的社区支持, 还通过促进跨代际的理解和沟通, 致力于推动更融合的社区社会网络形成。

案例1 “声音博物馆”长者生命回顾项目

成都市龙泉驿区龙泉街道商业街社区是一个典型的老龄化社区。社区有独居长者36户, 80岁以上高龄长者近380位。为了避免这些长者由于身体机能退休、社会角色变化、社会参与减少而出现

自我否定、自我封闭、自我消沉, 成都市龙泉驿区润禾社会工作服务中心实施了“声音博物馆”项目。

该项目以生命回顾为主线, 聚焦社区独居空巢老年群体, 从“个人家庭、同辈群体、社会环境”三个维度出发, 以“声音档案——个案关怀服务”记录生命故事与促进自我认知, 发掘社区积极老年人物; “声音故事——小组支持服务”构建社交互动与情感共鸣平台, 孵化老年志愿者队伍; “声音播报——社区融合服务”通过多媒体传播和社区融合提升社会参与度, 开拓社区老年共享生活。

声音档案——个案关怀服务通过一对一访谈, 运用视频和文字记录相结合的方式, 为每位老人建立个性化声音档案。这不仅为老人提供了一个回顾和反思人生的机会, 还通过声音的分享与传播, 增强了他们的自我认同感和社会价值感。

声音故事——小组支持服务是与个案关怀计划同步进行的小组服务, 通过邀请15位老人参与声音故事生命回顾小组, 用我的足迹、生命照相机、生命线、生命智慧、沧海遗珠、生命夙愿等生命回顾六步法, 整理记忆、分享记忆、重新评估、重构意义和庆祝成就。在这个过程中, 长者之间的共鸣和支持得以充分体现, 让老人在朋辈群体之间形成一种相互支持的网络, 有了向心力和归属感的小组成员获得了社群的支持。

“声音播报——社区融合服务”通过视频号、公众号传播“老党员”“老伴”“我叫莉莉娅”“共享厨房”等老人故事, 吸引社会资源关注老龄化。同时以居民自筹、企业捐赠、单位共建开展“声音博物馆慈善游园”等线下活动, 吸引更多资源, 增强直观感受与认同感, 促进社区居民与老人互动, 营造良好氛围。

项目建立起21位老年人的支持网络, 辐射超100位老人, 为其搭建起展示、交流与获取支持的平台, 极大地促进了老年人之间的社会联系, 使他们在互助中更有信心和动力参与社会活动。



案例2 老王艺术节：以艺术为方法推动跨代际互动



老王80多岁，因腿脚不便常年独居家中。因为小时候住在上海美术馆旁边，他很早就接触并深深爱上了艺术。无论是利用工厂的器材，还是平时收集的小物件，老王把它们都变成超酷的艺术品。他的家也因此一点点变成了一个迷你美术馆。

老王对艺术和生活充满激情，更渴望与人分享他的世界。他几乎每天都在社交平台上分享他对生活和艺术的思考。为了帮助老王建立一个更广阔的表达平台，让他的作品被更多人欣赏，同时也能满足他与外界产生更深层次连接愿望，在社工和艺术家的帮助下，“老王艺术节”就这样开始了。

最初的老王艺术节只是一个朋友圈之间的小活动，每一期活动的主题由社工与老王共同商议决定，包括书法、篆刻、版画、水彩画等。随着活动的开展，组织者逐渐意识到艺术节作为一种探索社区养老服务方式的实践的意义。此后，组织者开始以艺术为纽带，将不同领域、年龄段、社区的人联系到一起，并通过建立社群，周期性地举办活动，加深彼此间的情谊。同时，活动突破了以往单向的为老服务的模式，调动起年轻人和长者的积极性，让他们能快乐地“玩”到一起，双方都能获得精神上的陪伴和满足，并且能在生活中互相照顾，这是一种健康可持续的社区生态，弥补了社区可能因人手不足等原因在满足长者精神需求和陪伴方面的缺失。

老王艺术节已经举办了七届，活动在很大程度上激发了老王的创作热情，也给他带来了很多的创作灵感和启发。很多年轻人也因为老王的经历受到鼓舞，去反思自己的生活方式，甚至开始重新思考生命的意义。

在行动过程中，长者需要通过与他人建立协作，形成自组织协商讨论共同完成行动，并接受来自行动小组内部与外部的反馈，从而建立起更为熟识和互信的关系。在这个过程中，社区的认同感和归属感得到了积累和加强，并进一步为更多长者能够积极迈向“第三人生”提供支持基础。



案例3 老少同台积极老龄化行动



该项目的组织者刘老师退休前是一名高中教师。退休后他一直从事各项志愿活动，是南京市检察志愿者、秦淮法院人民陪审员，还是南京科举博物馆、太平天国历史博物馆、南京城墙博物馆、愚园、大报寺遗址博物馆的志愿讲解员，同时也一直在南京各个社区做科普志愿者。

为了能把历史输入得精准有趣味，刘老师在图书馆查阅了许多相关文献，做足了功课。他还精心设计了很多人文活动，比如：“金榜题名—科举博物馆”、“旷世城垣—南京城墙博物馆”、“赏传统建筑历史文韵”系列活动，刘老师带领孩子们打卡南京各博物馆，细致地讲解历史典故，大大开拓了孩子们的视野，收获了知识，也提升了审美能力与鉴赏能力。

除了带孩子们玩儿，刘老师还经常带老人玩儿，一老一小都特别喜欢他。他组织居民参与历史寻访，探秦淮河、游玄武湖、徒步寻访长江大桥，还给社区居民讲了手机摄影操作课。

此次项目以雨花社区机电花园小区为切口，在小区合唱团、舞蹈队、太极队的基础上，策划开展了各类丰富的活动，旨在通过搭建老少互动的平台，促进代际交流，激发老年人的生活热情，同时也为青少年提供学习和传承的机会。

项目具体模式主要有三种：一是“老少同台”模式，通过搭建老少共同展示和互动的平台，促进代际交流和文化传承。二是“志愿服务+”模式，将志愿服务与老少同台活动相结合，让青少年在服务中学习和成长，同时增进对老年人的了解和尊重。三是“文化+科技”模式，在老少同台活动中融入传统文化和现代科技元素，让老年人和青少年在共同的兴趣中找到共鸣。



案例4 抱团行动——科苑社区长者社区参与项目

该项目基于所在地社区的居民兴趣社团开展，旨在通过社团活动连接居民，推动居民的社区参与，构建社区支持网络。

70多岁的吴叔叔第一次参与项目活动后，他喊来了好几位“老伙计们”一起参加，还介绍了社区里擅长串珠、木雕的朋友们加入，后来都成为了每次活动的积极参与者。尤其是吴叔叔还带动了自己的爱人一

起参与社区活动，在项目开展的“共益有我-‘粽’享端午主题活动”中，吴叔叔爱人唐阿姨化身包粽子达人，不仅自己粽子包得又快又好，还在现场教年轻的社团团员包粽子。

80多岁的吴奶奶原来生活在主城区，有自己熟悉的社交圈。搬到新社区以后，与之前的邻居朋友走动少了，跟现在的邻居又不熟悉，一下子觉得生活失去了滋味，不愿走出家门。几次活动参与下来，她越来越开朗，愿意主动走出家门。“小李，这个星期有什么活动啊？只要我身体可以，天气好，有活动你就跟我说，我都来参加。”

“星之韵健身社团”的李阿姨是社区第一位兴趣社团团长。在她的影响下，她们全家人都积极参与社区服务。李阿姨的女婿是奥运冠军，在社区附近的体育训练基地工作。听李阿姨经常提起社区的活动后，他主动联系社区，想与社区合作开展群众健身指导活动，不久后也成为了科苑社区的“共益合伙人”之一。李阿姨的孙女也参与了社区陶笛社团，在“科苑谢师节”活动中，代表社团参加了陶笛节目演出。“我对‘第三人生’的理解是，人老去的是年龄，而年轻的永远是心情。所以要发挥余热，与时俱进，保持积极良好状态，去影响更多的人健康快乐阳光地生活。”

项目累计开展活动18场，直接受益人次达1116人次，间接受益人次达4806人次，获得媒体报道28篇，阅读量累计达3979人次。项目还动员了80余名兴趣社团长者团员参与项目行动，提升长者主体性与能动性，实现了20余名长者稳定参与社区相关活动，新增长者团员66名。项目执行过程中注重链接整合资源，扩大“共益合伙人”朋友圈，增加了8家“共益合伙人”，在“科苑谢师节”活动中为社团提供了价值约3000元的赞助奖品。同时链接了包括居民志愿者、高校志愿者在内，共计95人次参与项目行动，有效支撑了项目的顺利开展。



在项目执行过程中，组织者深刻体会到很多年轻人想过退休生活，然而真正退休的人，却还想着发挥光和热。和他们接触你能感受到自我价值的实现是不分年龄的，身处“第三人生”阶段的他们，更关注身边小事、社区大事。当他们感到自己能帮到别人，能对别人有用，他们比任何时候都开心。

老龄友好议题以“第三人生”为核心理念，重新定义老龄价值，鼓励老年人作为社区的活跃主体，利用其经验与资源，共同塑造一个包容且充满活力的老龄友好社区。

传统的老龄友好项目，是向老人提供服务、帮助老人。但随着平均寿命的增长，60多岁、70多岁都是老龄中的“年轻人”，他们仍有能力和意愿，参与到社区事务中。当发现自己仍有能力可以为公共生活提供支持，可以帮助他人，这让老人们再次感受到了自己的价值。

从社区到第三空间

20世纪70年代，美国社会学家雷·奥尔登堡（Ray Oldenburg）从城市及社会研究角度，提出了“第三空间”的概念。他将居住的地方称之为“第一空间”，花大量时间用于工作的地方称为“第二空间”，而“第三空间”则是居住和工作地点以外的非正式公共聚集场所。“第三空间”的概念，更突出地强调了场景的社交作用，如咖啡馆、茶馆、酒吧、社区中心等等。

在第三空间视角下，第三人生不再局限于传统的家庭或社区空间，而是扩展到更广泛的社会和文化领域。在第三空间中，老年人可以充分发挥自己的知识和技能优势，通过传授经验、分享智慧等方式，为年轻一代提供指导和帮助。这种传承不仅有助于弘扬传统文化和技艺，还能促进社会的文化多样性和创新力。同时，老年人在这一过程中也能感受到自己的价值和意义所在，增强自信心和自尊心。

第三空间为第三人生提供了广阔舞台。老年人可以通过参与社区治理、环境保护、文化传承等公益活动，为社会做出自己的贡献。这种社会参与不仅有助于增进老年人的社会交往和归属感，还能提升他们的社会责任感和公民意识。同时，志愿服务也为老年人提供了展示自我、实现价值的平台，让他们感受到自己的存在对于社会是有意义的。

第三空间强调空间的动态性和变化性，这与第三人生不断适应新环境、新角色的过程相契合。随着科技的发展和社会变迁，老年人需要不断学习新知识、掌握新技能，以适应新的生活方式和社会需求。这种动态性使得第三人生成为一个持续的过程，而非静态的结果。

在第三空间中，老年人可以参与各种体育锻炼、健康讲座和心理咨询等活动，以促进身心健康。这些活动有助于缓解老年人的孤独感和焦虑情绪，提高他们的生活质量和幸福感。同时，第三空间也为老年人提供了情感交流的机会，他们可以在这里结识新朋友、分享生活经历、倾诉内心感受。这种情感交流有助于增进老年人之间的友谊和信任，形成更加紧密的社会支持网络。

第三空间还关注空间中的差异性和批判性，揭示出被传统空间观念所遮蔽的现实问题。在第三人生中，我们需要关注不同老年群体的需求和差异，如性别、年龄、健康状况、文化背景等，以确保所有老年人都能够平等地参与社会活动并享有相应的权益。同时，我们还需要对现有的社会制度和政策进行批判性反思，以推动更加公正、包容的老龄社会建设。

第三空间为第三人生提供了多样化的活动平台和展示自我的机会，而第三人生又促进了第三空间的繁荣和发展。两者紧密联系、相互促进。因此，我们需要更加重视第三空间的建设和管理，为老年人创造更加宜居、和谐的社会环境。同时，我们也需要关注老年人的需求和变化，不断完善相关政策和服务体系，以更好地支持第三人生的实践和发展。

未来的想象

年轻社会下，老龄人口数量有限，占总人口的比重很低。人们往往将其置于社会之外，单独考虑其生活与生存。老龄社会下，老龄人口数量增长，占总人口的比重日益提高，必须将其置于社会之内，综合考虑各年龄群体的生活与生存。

从有史以来的年轻社会到前所未有的老龄社会，当前正处于关键的转型期。与未来的养老照护浪潮相比，目前更紧迫的挑战是如何让更多的老人继续保持社会参与和身心健康。这不仅是老年人要面对的群体问题，更是中年人、年轻人，乃至所有人都要面对的社会课题。

与此同时，随着现代化的快速发展，社区正成为人的基本活动单元。这不仅带来身份上的转变，更带来生活方式和生活理念的转变，传统出入相友、守望相助的熟人社会日益陌生。社区营造的目的，就是以价值为核心，以文化为纽带，以福利为保障，将社区建设成为联系在地民众、激活社会资本、释放社会资源，实现社会互助的有机共同体。

面向未来，第三人生需要倡导以下理念：

一是全生涯持续发展。老龄不是一个时间点，而是生命周期的自然延续过程。在“第三人生”的生命状态中，每一个老年人都能继续探索人生的价值和意义，而非随着“老去”的标签迈向终结。

二是支持长者主体性。鼓励和促进老年人积极参与社会、文化、经济活动和公共事务，并进一步提供发挥长者经验、技能，激发新内生动力机制的平台。

三是突出大健康理念。重视和促进健康的生活方式和疾病预防。通过提供健康教育、身心健康活动、长者兴趣社群支持等方式，延长老年人的健康寿命。

四是推动跨代际融合。摒弃年龄标签，倡导不同年龄段之间的尊重、理解、交流、互助共享经验和智慧，融合传承与创新将其作为社会创新的重要方法和目的。

五是构建乐龄友好社区。不仅围绕15分钟社区生活圈，构建包括居住、医疗、健康、社交、文化、教育的服务系统，更建设一个面向老年人群，充分尊重、关爱、包容的社会环境，形成家庭、社区、专业机构多层次的社会互助和支持网络。

结语

第三人生，你准备好了吗？

伴随人类平均寿命增长，人们开始关注被延长的第三阶段生命过程。人生命过程的第三阶段被称为“第三人生”或“第三龄”，它是“人生后半段的开始”。春去秋来，人生路上，经过生活磨砺，积累了人生体验，转瞬鬓发白发，开始攀登第三人生台阶。这次人生台阶攀升仍是一次生命过程阶段性的自然变化，但不可否认，此次转换有特殊性。原因是到来的“第三人生”带来的生活环境和内容、自身的责任、功能、经济条件和健康状况都在开始变化。无论曾有过的生活是光彩靓丽，还是朴素无华，都已流水远逝。美国两位老年学家N.R霍曼和H.A基亚克提醒，迈入第三人生“要用与前人不同的方式思考自己的身份”；要思考如何构建生活才能更好地映射出自己变化的身份和价值观，要适应与衰老有关联的生活方式，更要使新角色与“理想自我”相一致。迈入第三人生意味着要使自己的心理、情感，适应新角色，重新谱写好下半生的“人生剧本”。

时代的发展，人类进入长寿时代，当代人可能享受变长了的第三人生，跨入它的门槛仅仅是“人生后半段的起步”。所以学会如何过好它，便成为第三人生的必修课。荷兰卢云及美国葛福尼两位学者提出，面对第三人生有两条供选择的路：“一条走向黑暗，一条通向光明”。有许多自我感受“像被丢弃了的废物”，坠入空虚失落，消沉负面情绪漩涡者是走向“自我放弃，无用感”，而许多“面带微笑”开始自主地计划并安排人生另外一个阶段。对于个体来说，第三人生是一门必修课，要从自我调节，建立‘第三人生’起步。因为，年龄增长不只是迎接风烛残年而是走向成熟。尽管第三人生是“一个角色消失时期，但也可能包含着新角色的获得”。不能以老为理由，放弃内心的愿望梦，“人生永远没有太晚的开始”。对于社会而言，随着老龄人群的大幅增加，一个新型劳动力市场或形成，一系列的就业以及健康议题会呈现。

要实现更好的老年，需要“不待扬鞭自奋蹄”的当代第三人生群体自身觉醒，还需要个体、家庭、社会、国家以及各年龄群体的融合构建。

顾问 (按姓氏拼音排序)

- 梁春晓** 盘古智库学术委员会副主任委员、老龄社会研究院首席专家
- 马旗戟** 盘古智库学术委员、老龄社会研究院院长
- 田兰宁** 中关村思德智能健康养老产业联盟理事长、中国社会福利与养老服务协会副会长、老龄社会30人论坛轮值主席
- 王俊秀** 盘古智库老龄社会研究院学术总监, 北京市信息社会研究所所长
- 竺 蕾** 北京星巴克公益基金会秘书长

执笔

- 李 佳** 盘古智库老龄社会研究院副院长、高级研究员

特别感谢名单 (按姓氏拼音排序)

- 郭小牧** 初心研习社社长
- 何 嘉** 大鱼营造联合创始人
- 李伶俐** 南京红叶社会工作服务社“科苑社区长者社区参与项目”负责人
- 吕 朝** 恩派公益创始人
- 罗 靖** 南京工业大学建筑学院“路西社区混龄社区营造项目”负责人
- 裴文鹏** 恩派公益南京团队项目负责人
- 王广州** 中国社科院人口与劳动经济研究所研究员
- 王京康** 北京东方太阳城“第三人生空间项目”负责人
- 王 岳** 盘古智库秘书长、老龄社会研究院执行院长
- 徐 力** 星巴克中国公共政策与政府事务总监
- 张辉亮** 南京爱德社会组织培育中心“洲尚外婆研学项目”负责人
- 曾红颖** 国家发改委宏观经济院研究员



北京星巴克公益基金会公众号



盘古智库老龄社会研究院
“老龄与未来”公众号

版权声明

本报告版权为北京星巴克公益基金会与盘古智库老龄社会研究院共同所有。若需要引用、转载，请注明来源及原文链接即可。如涉及商业使用，请与两家机构联系协商。