

大陸 深度

中國養老困局：當照護者也開始老去，她們如何承擔兩個「晚年」？

母親走後，衰老突然降臨。她記得姥姥曾和母親說，這就像割韭菜，割完上一茬就輪到下一茬了。蔡芳心想，現在是輪到我們這一茬了。



2016年3月17日，中國福建，長者在午餐前在療養院的食堂祈禱。攝：Kevin Frayer/Getty Images

特約撰稿人 包包 發自新加坡 | 2023-06-05

2022年中國全國人口14.12億人，比上年末減少85萬人。這是中國自1962年以來，人口總數首次下降。與人口減少伴生的是，中國老齡化的加劇。

根據中國國家衛生健康委公布的數據，截至2021年末，中國60週歲及以上老年人口26736萬人，佔總人口的18.9%；65週歲及以上老年人口20056萬人，佔總人口的14.2%。65週歲及以上老年人口撫養比20.8%，即4.8個勞動人口撫養1位65歲以上的老人。按照定義，中國已經進入深度老齡化社會。

可以預見的是，未來10年中國將迎來較大規模的退休潮，以平均每年2000萬人的速度退休，老年人口撫養比也將進一步增大。

中國養老體系顯然尚未準備好應對人口結構的深刻轉變。過去幾十年間，中國社會形成了「9073」的養老格局，即「90%的老年人居家養老，7%的老年人依託社區養老，3%的老年人入住機構養老」。近年來為緩解養老壓力，中國官方反覆強調退休不久的「低齡老人」在養老體系中的作用。在官方媒體的報道中，多次出現「小老人」照顧「老老人」的事蹟，低齡老人照顧高齡老人被視為發揮餘熱、老有所為的官方宣傳典型。

而另一個常被忽視的普遍現象是，無論在養老機構還是家庭內部，從事照顧老人勞動的大多為女性。本文採訪的五位女性，年齡介於57歲至69歲之間，都已經到了法定退休年齡（注：中國法定退休年齡目前仍為男性60週歲，女幹部55週歲，女工人50週歲）；她們中，有的是上海的退休教授，有的是五線城市的養老院院長，有的是農村出身、在省會城市打工的保姆，有的則是家庭中平凡的「女兒」。但她們都有一個共同的身份：照護者。

在陪伴老人走完人生最後一程時，這些女性照護者也在步入老年，她們如何面對被照護者的失能、衰弱和離世？在不同的社會資源、階層背景下，如何安放自己的晚年？面對獨生的下一代，她們對「老去」又有着怎樣的感受？





1989年4月日，北京的一個公園裡，一群人圍著兩個下象棋的男人。歐洲象棋就是源於這種古老的遊戲。攝：Turnley/Corbis/VCG via Getty Images

變老的恐懼

探望之後，李牧的心情通常很不好，「這樣的長壽，真的難受。我最怕以後像我媽一樣躺在床上，這是最痛苦的。」

「說實話，我特別怕老，我都不怕死，但我怕老。」

在一個五線城市的養老院擔任院長13年後，57歲的任玲玉（化名）這樣告訴記者。

她所在的養老院目前超過60%的老人都是失能老人，生活無法自理，「整天睡在床上」，吃喝拉撒都要護理員照顧。

任玲玉「見過無數次老人臨終前的悲慘狀況」。有一位80多歲老太太，因腦梗半身不遂，還患有糖尿病。老人過世半年前，任玲玉發現她的腿開始浮腫，不久，老人腳背的皮膚開始潰爛、發臭，先是延伸到小腿腿肚，再蔓延到胯下。養老院的護理員每天都要泡「一大缸子的棉球」給她消毒、消炎，但仍然無法阻擋潰爛的趨勢。醫生來看過後，說這是循環系統的問題，無計可施。

任玲玉說，老人皮膚潰爛的臭味「像屍體一般」，到最後，「腿肚子的爛肉都掏空了，都能看得到她的骨膜」。因為疼痛和呼吸不暢，老人整夜整夜睡不着覺，甚至一躺下就覺得無法呼吸，只能日夜都坐在輪椅上。同房的其他老人因為氣味和她夜晚的呻吟向任玲玉投訴，任玲玉只好把她單獨搬去了樓梯下面。每晚，值夜班的護理員看着她一個人坐在黑夜中，時不時發出痛苦的「哼哼啊啊」的聲音。

這樣的情況持續了整整半年，直到老人過世。

64歲的程秋（化名）對老去後的生活也有一種恐懼。她出生在西部農村，之前一直靠種花椒為生，丈夫在外打零工，或者做點小買賣。幾年前，為了給兒子準備結婚的彩禮，他們問親友借了債。為了還債，程秋在四五年前來到臨近的省會城市做保姆，主要工作就是照顧比她更年長的老人。

疫情期間，程秋照顧着一位92歲的失能老人。她的工作是照顧這位老人的飲食起居，每天給他刷牙、做飯、餵飯、吃藥，擦拭身體。

每晚，程秋都要起床兩三次，給老人翻身和換尿不溼。老人已經失去了和人交流的能力，像嬰兒一般，程秋只能通過他的咿咿呀呀來判斷需求。

程秋有一兒一女，但都在千里之外的城市成了家，照顧老人的時候，她也總想到自己老去的生活，「最怕沒有人照顧，一個人睡在炕上，動也動不了」。

生活在上海的退休教授李牧（化名）最怕自己未來像母親一樣老去。今年1月，97歲的母親感染了Covid-19，吃不下飯。沒人指導李牧如何照顧感染後的高齡母親，當時整個城市的醫療資源都非常短缺，醫護人員陽了一批又一批，大部分仍不得不堅持上班。沒辦法把母親送入醫院，李牧只能在家中守着母親，偶爾扶她起來喝一兩口牛奶。

不久，李牧感到力不從心，她本身也是69歲的老人了，和哥哥姐姐商量後，他們將母親送去了上海一家護理院。

母親還能清晰表達自己意思的時候，曾囑咐李牧，自己以後一定不插管子，不想活得沒有尊嚴。

被送進護理院後，由於疫情原因，家屬隔一段時間才能進去看望老人。今年大年初一，李牧和哥哥姐姐被允許探望母親，護理院才告訴李牧，母親進來後有一個星期無法進食，他們只能給母親插了鼻胃管。

母親在家時一直堅持不用老年尿不溼，即使因股骨頭壞死而行走不便，也一定要家人和保姆扶着去廁所；進入護理院後，母親尿滯留，膀胱發脹，以至於無法入睡，護理院不得不給母親插上了導尿管。

李牧去探望她時，她總是用手想拔掉自己身上的管子，為了防止她亂動，護理院給她戴上了手套。無論怎麼抓管子，都是徒勞。

每次去護理院，李牧都會煲好雞湯，母親身上起了疹子，就給她塗藥。護理院的看護說，老人家晚上總是醒着，一個人哼哼哈哈地，像是唱歌一樣，白天多數在睡覺。

探望之後，李牧的心情通常都很不好，「這樣的長壽，真的難受。我最怕以後像我媽一樣躺在床上，這是最痛苦的。」李牧說。



2019年11月8日，中國北京的一家購物中心外，長者在夕陽下聊天。攝：Kevin Frayer/Getty Images

稀缺且不均衡的「社會化養老」

「如果我們的社會不那麼抗拒老年人，也許我們可以有更多家庭之外的組織承擔部分養老責任。」

對變老的恐懼，根植於中國養老體系遠落後於老齡化的現實。

中國不同區域的養老資源差異巨大。任玲玉所在的養老院位於中國西北部一個五線城市，根據該地統計局資料顯示，截至2021年，城市總人口為74萬餘人，其中60歲以上的人口占到了12.78%。養老院並不算大，兩層藍綠色的樓，佔地1000多平方米，有66個床位，入住了41位老人。

任玲玉告訴記者，目前她所在的城市一共有33間養老院，「全都沒有住滿，整個省的養老院都是這樣。很多老人家都跟隨子女去一二線城市生活了。」

據中國民政部數據，截至2020年7月底，中國養老床位空置率高達約 50%，但在城鄉、地區之間存在極大的資源分配不均。一線城市、城區的床位緊張，而小城鎮、郊區則有大量床位空置。

儘管有空置的床位，但任玲玉的工作一點都不輕鬆。她這些年最煩惱的是，養老院永遠處於人手不足的狀態，總是「招不到人」。目前養老院只有5位護理員，她們要承擔照顧26個失能老人、7個半失能老人和8個自理老人的重擔。

由於人手嚴重不足，身為院長，任玲玉也要承擔照顧老人的具體職責，如餵飯、打掃衛生等。她向記者形容，「每天像打仗一樣，早上7點到崗，晚上7點半交接班，再處理一些文書工作，八九點下班，一天工作超過12個小時，這麼多年基本上沒有休息過。」

二線省會城市的程秋，卻有着另外的煩惱。在她所在的城市，保姆行業面臨着激烈競爭。從今年開始，她聽聞家政公司招保姆的年齡限制在了60歲以下，很多甚至只招55歲以下的。在送走去年底因感染過世的老人後，程秋輾轉通過熟人介紹，才找到了現在的工作，照顧一名82歲的老太太。

而在一線城市上海，人們發愁的卻是負擔不起或是排不到優質的養老服務。上海養老服務產業的發展遠優於其他城市。根據《2021-2022中國養老產業白皮書》顯示，上海位於中國養老潛力城市的榜首。根據《上海市養老服務市場研究報告 2020》的調查，上海市養老機構入住率水平達到了79.38%，在全國養老機構入住率水平中名列前茅。

李牧的一位老師和他妻子入住了上海一家老年公寓，他時常給李牧發來他們在老年公寓一起彈琴唱歌的視頻，讓李牧非常羨慕。「兩個人花了150萬買了一室一廳的使用權，每個月再交人均7000的費用，每天有人做飯、打掃，安排各種的文娛活動；身體不舒服了，按個鈴就有醫生來看，有大問題還會直接陪着去醫院。」她說，「當然，這都是還能自理的時候。如果不能自理了，據說每個月的護理費要一萬五到一萬八左右。」

香港中文大學社會工作學系的助理教授李佳研究的主要方向為社會老年學，她提到，無論是理念上還是實操上，上海的養老服務都走在前列。智慧型養老，適老化改造……這些養老領域的熱詞都頻頻在上海被提及和試點。但另一方面，上海的養老壓力也相對更大，存在養老服務供給不足的情況。

這意味着，大多數普通家庭需要等候使用公共養老資源，而社會階層更高、經濟能力更強的人則可以享受更優質的養老服務。

李佳認為，中國社會目前對老年人的態度仍然是抗拒的，甚至是歧視的。老年人被當做一個同質的整體，忽略了不同年齡、不同身體狀況的老年人的不同需求。比如近幾年健身房興起，即使有研究表明，老年人做一些力量訓練有益於身體健康，但主流仍然認為健身房是屬於年輕人的，且健身房也不歡迎老年人，擔心要承擔更多風險。

「如果我們的社會不那麼抗拒老年人，也許我們可以有更多家庭之外的組織承擔部分養老責任，比如社區等；太強調家庭價值，只會讓養老的責任更多地侷限在家庭內部。」



2008年3月8日，年輕的女薩推著輪椅上的長者，西安城牆公園漫步。攝：Tim Graham/Getty Images

女性，天生的照護者？

任玲玉也曾招聘過一位男性護理員，但很快，就因為覺得他「不夠細心」而解僱了他，「女的還是更細心，這活兒還是得女的來幹。」

13年前，任玲玉幾乎是誤打誤撞進入了這個行業。當時這座養老院剛剛蓋起來，正在招聘人手，任玲玉的前領導推薦她去試試，她原本是一所學校的宿管，平日大家都說她「賢惠」「會幹家務」，領導跟她說，「你這麼勤快，照顧老人要是你不行，就沒別人行了」。她抱着試試的心態進入這個行業，一開始做護理員，半年後就成為院長。2016年她退休後獲得返聘，一直到現在。

談起護理員招聘難的問題，任玲玉無奈地說：「沒人願意幹這一行，即使我們給的工資不低，每個月4000多塊，在我們這兒已經算是相當可以的收入了；但每天面對老人，掏屎掏尿的，畢竟還不是個體面的工作。人家有本事的有更好的選擇，就算沒本事的，也更願意去地裏幹活。」

「根本找不到合適的人接替我，只能繼續幹下去。」她說。

程秋在接手照顧92歲的失能老人前，老人換過四五個不同的保姆，均為女性，但每個保姆都只做了兩三個月便提出離職。老人的子女說，「她們都陪不住老人，主動提的要走。我們也理解，陪這樣的老人的確是很枯燥無聊的事情。」

東南大學博士後吳心越曾發表過多篇與養老、照護有關的論文，她曾提出，由於老人容易遭到社會的歧視和排斥，甚至被視為需要隔離的「污染源」，因此照顧這類人群的工作也往往被認為是骯髒工作（dirty work），從事這一工作的人也往往會被污名化。

中國民政部2020年的數據顯示，全國有200多萬老人入住在約4萬個養老院，護理員只有20多萬。而其中，絕大多數都是來自農村或欠發達地區50歲以上的女性。

基層中老年女性從事着這類無人願意沾手的「骯髒工作」，一方面是出於社會結構的限制，她們沒有被給予做其他「更好的」工作的機會；另一方面，是社會賦予女性的某些特質和對女性的道德綁架。

任玲玉提到，支撐自己堅持下去的一個重要原因是「老人家的信任」，對她而言，老人選擇進入她的養老院意味着一種責任，而她「無法辜負這樣的信任」。

目前養老院的5位護理員都是女性，任玲玉也曾招聘過一位男性護理員，但很快，就因為覺得他「不夠細心」而解僱了他，「女的還是更細心，這活兒還是得女的來幹。」

養老體系中「90%」的居家養老，複製着同樣的性別分工。承擔家庭內部照顧老人職責的，也往往是退休或者即將退休的「年輕」女性：妻子、女兒、兒媳，或是保姆。在家庭內部，道德與情感對女性照護者的束縛更大。

今年64歲的李靜（化名）比十年前便開始照顧高齡的母親。儘管和母親生活在一起，但李靜在家庭內部承擔着

今年64歲的文靜（化名）八九年間便開始照顧衰老的母親。儘管和兩個弟弟商量好了，母親住各自家中輪流住兩個月，但給母親洗澡、剪指甲、定期去醫院拿藥等勞動，都是文靜在承擔。

「我媽去了我弟弟那裏，我也三天兩頭地過去，坐車半小時到弟弟家，給媽媽洗澡、洗腳，剪指甲，幾乎都是我幹，他們都沒幹過。有時候還給他們洗衣服。我都習慣了，他們也用慣我了。」



2009年8月4日，中國湖北武漢市，85歲的老人躺在護理中心的病床上。攝；China Photos/Getty Images

在生命的最後幾年，母親每年都要住一兩次院，住院期間，都是文靜照看。她總提到，「我是老大，多幹點是應該的。從小就是這樣，四五年級開始，家裏燒煤，掏煤灰，往家裏搬煤，買糧食。做姐姐的不幹還能讓弟弟幹嗎？」

去年年底的感染海嘯期間，94歲的母親不幸感染過世，文靜至今仍在自責，「我不該把媽媽送進那個醫院，進去之後根本沒有人管，後悔死了。」

同樣在這一期間失去母親的59歲的蔡芳（化名），提起母親，也盡是思念。「我2014年退了休，就開始照顧媽媽，直到她1月去世。我還是覺得自己沒伺候夠她，真的沒有伺候夠。我真想再有機會能伺候她幾年。」

採訪中，她總是回憶起和母親相處的時光。

母親生命的最後兩年患了阿茲海默症，有時清醒有時糊塗。有段時間，母親失去了白天和黑夜的概念，凌晨三四點跑到蔡芳的床邊說，「快起來，快起來」，蔡芳就說，「媽，天還沒亮呢，快回去睡覺吧。」然後拉着母親回到床上一起躺下，用手掌矇住母親的臉，哄她繼續睡覺。

有一回，蔡芳臨時有緊急事情出門辦事，急急忙忙趕回來後發現母親把家裏的面粉都灑了出來，地上、桌子上，母親的手上、臉上全是面粉，一團亂。原來母親是想給蔡芳擀面條吃。

後來，母親不再認識人。有時蔡芳故意問母親，「我媽媽在哪裏？」母親回答說，「我咋知道你媽媽在哪裏。」令蔡芳心裏特別難受。

臨終前幾日，母親突然沒來由地跟蔡芳說，「你怎麼還是這麼醜啊，你小時候就這麼醜。」蔡芳不知道那個瞬間，母親是不是終於認得她了。

照顧母親的9年時間中，蔡芳幾乎不參加任何社交活動。她的生日在四月，每年生日前後母親恰巧都在住院，她說自己的生日「不是在給我媽準備做飯，就是在給她送飯的路上。」從來沒有認真慶祝過。

她說，「為了媽媽，放棄什麼我都無所謂，我只想不要給我和媽媽留下遺憾。」

女性照護者付出的勞動和情感，並不被主流社會認可和欣賞。多年來，中國官方一直將護理員群體主要來自農村、年紀較長，當做一種亟需解決的「問題」，鼓勵讓「更年輕的、高素質的人才」進入養老照護領域；在家庭內部，女性照護者與長者之間產生的深刻情感聯結，也被視為一種無足輕重的、甚至需要被批判的特質。

文靜曾多次提到自己很愛母親，很怕失去母親。每次母親說自己不舒服，「我都嚇得心臟『咚咚咚』地跳，一步不離守着她，生怕她過不了這個坎兒。」但弟弟每次看到她這樣害怕，反而嘲笑她「度量小」。

吳心越曾撰文分析，一方面，官方話語和大眾媒體表現出對女性照護者「素質」的憂慮和質疑，將養老機構的負面新聞歸咎於護理人員的低素質，而往往忽視照顧情境本身的複雜性及其背後的社會結構性因素。另一方面，這樣的性別形象與角色建立使女性陷入「愛」與「責任」的迷思，甘於接受剝削和自我剝削，反過來強化了社會對女性的本質化想象，把對女性的職場排除正當化，使其受困於家庭中的經濟依附地位。

當她們老去……

養老院改變着她對死亡的看法。從前有老人過世，她都會難過，現在這樣的感覺少了，「到了生不如死的那一天，就知道，死其實是一種解脫。」

在陪伴和照護老人人生最後一程的年月裏，這些女性照護者也在老去。

這麼多年來，文靜家一直住在6樓，從前母親能走路的時候，總是走一層，歇一層，大半天時間才上來。

去年年底文靜感染了Covid-19，她說，「我這回可知道這六樓可是真是太高了，我都快上不來了，一上樓一身汗。」她想到媽媽，「不知道老人是怎麼爬上六樓的，真太不容易了。」

文靜45歲就辦了內退（注：全稱內部退養，保留勞動關係但不在崗，提前退休。內退目的是為企業減員增效），這幾年每天上午會去給綠植公司的植物澆水、修剪，錢不多，但她覺得比整天待在家裏好。現在，她和丈夫每個月分別有3000多元的退休金，「不多但也足夠生活了」。到了晚上，她就去跳廣場舞，和年齡差不多的朋友聊聊天。

母親還在的時候，對養老院特別抗拒，覺得去養老院就是子女不孝順。但文靜說，「我感覺養老院挺好的，比自己在家還幸福，唱唱歌，寫寫字。我不拖累孩子，以後我就去養老院。」





2015年8月14日，北京的爺爺在小區裡陪孩子玩耍。攝：Zhang Peng/LightRocket via Getty Images

李牧的母親幾個月前已經轉為陰性，但她已經無力將母親再接回家照顧了。「沒辦法，我沒有能力接媽媽回家了。沒辦法照顧她」。在家照顧母親的時候，母親夜晚起夜需要人扶，李牧總是睡不好，白天心臟就不舒服。「我也69了，老了，身體機能跟不上了。」

自幾年前丈夫過世後，她就一個人生活。退休後，她早上可以睡到自然醒，每週去一次合唱團和大家一起唱唱歌，偶爾還會演出。有一個書法班，跟着老師學習小篆、大篆，慢慢練習寫字。老同學們經常會組織旅遊，但李牧說，除了南美洲之外，世界其他地方她也基本跑遍了，加上母親還在，她一週總要去探望幾天，所以不想去太遠的地方。

最近，她剛剛重新裝修了自己的房子，心想未來如果「實在不行」，就請個阿姨照顧自己，「也只能這樣了，現在也說不準，走一步看一步」。

她有一個兒子同在上海，但李牧覺得「我自己的養老，不能去要求子女。他們有自己的家庭自己的生活，只有在特別需要的時候，才可能求助，但不能依賴他們。」

她和朋友們有時會聊到安樂死，他們都打心底裏盼望安樂死可以合法化，「能在理智的情況下，自己決定自己的後事，是最幸福的。」

64歲的程秋說，做完今年，她就不打算繼續做了。她本身有高血壓，腰椎間盤突出，身體「一年不如一年」。這幾年，她發現自己「忘性特別大，腦子不夠用了，丟三落四的」。她現在照顧的這位老人，晚上頻繁起夜，幾乎一小時一次，每次都要把程秋喊起來，她覺得自己「幹不動」了。

去年，她剛還完債，現在在攢錢給家裏蓋新房，原本的土胚房一下雨總是漏水。她說，希望還能攢些錢留給自己養老。但多少錢才夠養老呢？程秋也不知道，每次被問到未來養老的問題，她總是說：「沒想過，不想這些。變老，當然害怕啊，我怕錢不夠花。但是以後該怎麼樣就怎麼樣吧，等以後再說。」

蔡芳在母親走後，感受到了衰老的突然降臨。從前媽媽在，她總覺得自己還是孩子。母親離開沒多久，她就覺得自己老了。「上樓梯腿疼，肩周炎胳膊抬不起來，頭也老疼」，她想到姥姥曾經和媽媽說，「這就像割韭菜一樣，割完上一茬，就輪到下一茬了」。蔡芳心想，媽媽走了，現在是輪到我們這一茬了。

她丈夫在一間幼兒園做保安，也即將退休。女兒在同一個城市當中學老師，今年教高三，女婿在外地工作，偶爾回家一次。母親去世後，她把生活重心放在了外孫身上，「女兒工作壓力大，又沒人幫她。我現在住在女兒家裏，幫她接送孩子，給他做飯，這樣忙碌一些很好，不會總想到媽媽很難過。」

她說周圍的同齡人都在四處旅遊，「今年幫幫孩子，也許明年，明年我們也到處看看玩玩。」因為親家的年紀比她與丈夫年長許多，為了給女兒減輕負擔，她有時會和丈夫商量，「要是有一天親家需要人照顧了，我們就去照顧他們，把他們好好送走，不要給孩子添麻煩。」

母親的一位好友因為身患絕症自殺，這件事令她特別震撼，「那個阿姨的子女根本沒有照顧自己媽媽的機會，我覺得特別遺憾，想着就覺得難過。」正如她依舊捨不得自己的媽媽，她說，自己將來老了，要給機會讓女兒照顧自己，「以免給她留下遺憾」。

但她也說，「現在要多攢點錢，到時候儘量自理，不要拖累別人。我和她爸爸老了就相互照顧，最後剩一個人了實在不行就僱個保姆，不能全都讓女兒照顧。」

任玲玉的家庭是當地有名的模範家庭，丈夫是教師，他們「敬業愛崗」的事蹟還被當地的媒體報道過。據報道說，任玲玉的兒子在空閒時間也會來養老院幫忙照看老人。

任玲玉的媽媽80多歲了，任玲玉心裏早就計劃好了，「假如有一天我媽需要我，我就不幹了，去照顧她去。我知道她是堅決不會去養老院的。」

關於自己，她說，「我就一個孩子，我將來肯定要去養老院的，不可能拖累我的孩子。這個我有心理準備。將來有一天我自己做不了飯了，我就跟我兒子說，送我去養老院。」

在養老院工作多年的經歷，讓任玲玉明白了健康有多麼重要。從前身高一米五幾的她，體重有70多公斤，血壓、血糖都很高，但在老人身上看到這些疾病帶來的後果後，她開始減肥，66天減了20公斤，之後一直維持着。

養老院也改變着她對死亡的看法。從前有老人過世，她都很難過，但現在這樣的感覺少了，「到了生不如死的那一天，就知道，死其實是一種解脫。」她說。

應受訪者要求，均為化名