

接棒父母隔代照顾家中祖辈 不躺平不啃老对未来有规划 “全职乖孙”开启家庭养老新探索

近段时间，“全职乖孙”这一群体开始进入大众视野。这一群体特指在家照顾祖辈并专注于满足老人生活和情感需求的年轻人。相比常被质疑“回家啃老”的“全职儿女”，“全职乖孙”因承担起更多陪伴、照料祖辈的责任而受到关注。

记者了解到，所谓的“全职乖孙”并不像网络呈现的那样，仅仅陪长辈休闲娱乐、依靠老人退休金生活。他们大多有自己的规划，对他们来说，照顾家中祖辈更多的是一种家庭照护模式的尝试，不是放弃工作，更不是“啃老”。

一些“全职乖孙”的经历，也引发了关于养老方式的新讨论。在家做了半年多“全职乖孙”的麦冬认为，这一现象不仅关乎家庭养老模式的转变，也反映出社会养老趋势的新变化。

小清单 笔记

置顶

放下全世界陪爷爷

时光啊 请对爷爷温柔些



小颖呀

❤ 1209

小颖分享自己做“全职乖孙”四年的经历。 小颖照顾瘫痪的爷爷。



麦冬陪姥姥买菜。

孙辈接手 照顾日常兼顾工作

麦冬从今年初开始照料家中老人。此前，她在一家互联网公司负责影视传媒相关工作，长期高强度的工作让她感到疲惫，于是她选择暂时回家休整状态。

照料老人对她来说是一个偶然。那时，母亲提出想和朋友自驾游，但又放心不下家里80多岁的姥姥和智力残疾的舅舅。于是时间相对自由的麦冬主动接过了照料的任务。在母亲旅行的那段时间里，她负责照顾姥姥一个月。

这一个月里，麦冬原本的工作和生活节奏被打乱。要一边照顾老人一边创作，她的计划进展并不顺利。但是后来她逐渐摸索出节奏，在照料姥姥的同时，利用碎片时间接一些自由工作，没有完全放下职业规划。

目前，麦冬的花销主要来自两部分：她自由职业的收入，以及姥姥的退休金和姨妈们给姥姥的赡养费。

在成为“全职乖孙”前，麦冬只在网上看到过一个叫小颖的女孩照顾家中祖辈的例子。她当时就觉得这份责任并不轻松。

小颖2020年从师范院校毕业，成为一名老师。因为爷爷瘫痪在卧，她便回家照顾起爷爷奶奶。她每天要帮爷爷翻身、按摩、擦洗，还要负责姥姥姥爷的一日

三餐。而小颖照顾爷爷期间，家里的日常开销主要依赖老人的退休金。为减轻家庭负担，小颖将自己照顾老人的日常拍成视频，发布在自媒体平台，获得了不少网友的关注。后期，她还通过平台售卖一些生活用品，也增加了一部分收入。

摒除偏见 职场心理自我突破

“老人的儿女在干什么？”不少网友在看到小颖和麦冬发布的视频后提出疑问。实际上，由孙辈来照顾老人，这些家庭各有自身的特殊情况。

“全职乖孙”这一角色，难免遭受外界质疑。豆豆回忆，她推着姥爷外出时，常常会被邻居问起为何不上班。时间久了，她也习惯了这种问询。在一边照顾姥爷一边找工作的过程中，她的生活变得更加规律：开始早睡早起，减少外卖，学会做饭。

那段时间，她反而发觉自己的焦虑感逐步减轻，心态也慢慢平稳下来。她觉得自己的生活不是完全停滞了，而是在为家人和自己做有意义的事。

如今，豆豆已重新入职新岗位，姥爷的日常起居则改由保姆照料。豆豆说，这段照顾老人的经历，也为她现今的工作带来一些帮助，比如她学会了如何与年长的人更好地沟通。新单位里有不少老教师，她发觉自己比以往

更懂得倾听与理解他们。

采访中，记者发现，这些承担照顾老人任务的年轻人，并非完全放弃职业规划，也不是为了“躺平”或“啃老”，而是在一段时间内将生活重心回归家庭，在照顾老人的同时，持续寻找工作机会或谋划未来发展。

在麦冬看来，照顾姥姥的这段经历，虽对她原本的工作规划产生了一定影响，让她短期内难以专注于长篇创作，但这段时间让她对生活有了更多体会，也获得了不少技能。

和姥姥在一起的日子，麦冬听姥姥讲述了不少过去的事，了解到不同年代的生活和普通人在时代洪流中的不同经历和选择：“这让我对生活有了新的感悟，也增加了我写作的素材。”

填补缺口 家庭养老的新尝试

此前，麦冬对“全职乖孙”的认识，仅源于小颖发布的视频。直到自己真正照顾老人后，麦冬才对“孝顺”有了新的理解。

“以前我以为，孝顺就是多说些哄老人高兴的话，或者给他们钱买东西。但通过这半年的经历，我发现真正能让老人高兴的，是有人在身边陪伴和照料。”

麦冬认为，“90后”这代人的父母多为双职工，小时候常由祖辈照看。如今祖辈年纪大了，父母逐渐力不从心，于是部分孙辈

接过了照顾的责任。与此同时，自媒体、自由职业、远程办公等就业形式的发展，使一些年轻人可以在工作和照顾老人之间找到平衡。

她还提到，过几年“90后”也将步入40岁，虽然职场对年龄有要求，但她并不担心因照顾老人而失去工作机会。

“我们有一定的阅历和渠道，只要不脱离社会，在多元的就业环境里还是能找到适合自己的工作。”她甚至不排除未来从事养老相关的工作，未来养老行业需要更多年轻人参与其中，从事照护老人的职业。即便和老人没有血缘关系，也可以像孙辈一样照料他们，这种模式可能更贴近老龄化社会的需求。

在采访中，记者看到，有的人一边照顾老人一边兼职或找工作，有的人把陪伴老人的经历拍成视频、运营自媒体。对于他们来说，照顾老人和工作之间的界限并不绝对，也难以简单定义哪一个“全职”。

满足老人的基本生活需求固然重要，但陪伴和情感交流同样不可或缺。如今，一些年轻人以孙辈的身份照料老人，让老人的生活有了照应，也在一定程度上缓解了家庭的照护压力。如果这一现象能在制度层面得到支持和规范，也可能为养老问题提供一种新思路。

据《北京青年报》报道