

每小时300元,40岁的我给独居老人当“外包女儿” 一位“长者陪伴师”的自白



陪伴服务中的怡宁和老人

独居、空巢,已经成为许多老人的生活常态,也催生出一新的职业“长者陪伴师”。他们像“临时儿女”,填补了老人晚年的孤独。

怡宁(化名)就是其中之一。以下是她的讲述。

走进老年陪护

成为老年人的陪伴师,和我自己的经历有关。我今年40岁,从小跟着爷爷奶奶生活,知道老人的不易。随着慢慢长大,我心里的愿望就越来越明晰:开一家养老院,让身边的老人开开心心地度过晚年。

2016年,我去了加拿大,期间虽然换过不少工作,但开养老院这件事一直在心里记挂着。为了验证自己的心意,我主动申请了当地养老院的义工工作。也是这段经历,让我重新正视了养老这件事。小时候帮助老人,只单纯觉得他们行动不便,帮他们扫扫地、聊聊天,也就够了。长大后再去,才发现他们有多么无助和孤独。

以前,爸爸说我是理想主义者,我以为开一家养老院,就能靠自己的力量给老人们构建一个伊甸园。真正做了志愿者后,我的想法彻底改变了。哪怕养老院规模再大,能照顾到的老人始终有限。于是,我萌生了新的念头:做一个长者陪伴师,不被地点、人数束缚,能服务更多有需要的老人。

在加拿大做陪伴师时,因为还

有别的工作,我只在小红书、朋友圈和留学生圈子中推广。2025年,我回到国内,考取了生命关怀指导师证书以及老人陪护和长期照护师,专注于跨城市陪伴老人。

我发现,国内和加拿大在这个领域的差别很大。在加拿大,护工和陪伴类岗位可以直接在大众招聘网站上寻找雇主,只要持有护工证(有时甚至没有这个要求),获得雇主认可,就能直接上门提供服务。当地家庭对老人的照护和精神陪伴需求的认知也普遍更强。

在国内,我先是联系了多家家政公司,要么被无视,要么被敷衍“等有业务再联系”,还有的直说“不做这种业务”。提到照顾老人,人们多想的是确保生理上的照顾,大家对“如何真正陪伴老人”这件事的共识淡薄。

缺乏共识并不代表没需求。在加拿大期间,我就已经发觉,许多人在海外、父母留在国内的朋友,都在为老人的养老问题发愁。他们大多关心长辈,既牵挂老人的日常生活,也在意老人的情感陪伴,却又不知道还存在这类服务。我希望通过社交平台的分享,让这类有需要的家庭看到,也让更多人知道还有这样一种陪伴支持方式。

真正的需求

陪伴服务通常从与家属沟通开始,但很多子女未必真正理解父母。子女提的要求大多类似“自己不在时,有人陪爸妈吃饭、聊天、看电视就好”。可实际陪伴中,老人的真实需求却不止于此。他们会悄悄跟我抱怨,养老院哪一个护工不好,或者对哪一项服务不满意。不少老人都跟我说过“这些话我不会跟孩子讲”,因为他们知道孩子解决不了,也不想麻烦孩子,不想自己成为家庭的累赘,哪怕心里有委屈。而我陪伴者的身份,恰好成了老人倾诉的窗口。

对大多数老人而言,真正愿意陪伴他们的人太少了。很多时候,身边的人并不在乎他们的感受,也没有耐心去体察他们。这种处境,年轻人很难想象。

有一次,我在养老院陪过一位奶奶,护工们都说是植物人,没有意识。护工给她换衣服、换尿布时从来不拉帘子,每次料理完就匆匆离开。

但我看奶奶的眼神,总觉得她不是毫无意识的。每次去到她身边,我都会看着她的眼睛和她说话。有一天,我轻声问她能不能听见我说话,虽然她无法回应,但她一直盯着我。我又问了一遍:“如果您听得见,就眨一下眼睛好吗?”结果她真的眨了眼。我当时特别激动,赶紧告诉了护工,她们都感到非常惊讶。

除了耐心、细心以外,我也需要注意边界感。老人不愿提及的,绝不能贸然去问,而老人愿意倾诉的,就要耐心接住。

有一次陪伴一位八十多岁的奶奶,在聊天的时候,我随口提起自己的奶奶,说和她年纪差不多大。她得知我家是个大家庭,还有很多兄弟姐妹,就忍不住说了句:“儿孙满堂真幸福。”那一刻,我忽然察觉到她话里的羡慕和遗憾。顺着这个话题慢慢聊下去,我才知道:她心里惦记着一件事:她唯一的儿子已经到了中年,却一直没有孩子。

很多人都喜欢劝慰,我从前也是这样,但“不分析、不评判、不下定义”是生命关怀指导师的原则。有些安慰,本质上也是一种评判,甚至是替对方定义,而过早地下定义,会丢掉走进真相的机会。

随着聊天慢慢深入,奶奶才告诉我:她并不是不能接受儿子不生孩子。她真正担心的,是自己离开以后,儿子会像她现在这样,年纪大了,身边连个照应的人都没有。

真心和工作之间

人与人相处久了,产生感情是很正常的。没有这份真情,也很难把陪伴做好。有人把这份工作形容为“临时儿女”,但在我看来,它并不是替代家人,而是在家属无法在场时,提供有边界的陪伴、观察和支持。我的角色,是专业的陪伴者,而不是去替代家人的位置。服务过程中,我不会对老人说“我像你女儿一样,以后我就陪着你”,也不能让老人觉得只有我最懂她、最关心她,加深不必要的依赖。陪伴需要温度,但也需要分寸;有感情,却不能越过边界。

平时,养老院的老人是不允许出门的。可有一回,我陪护的老人总在念叨某家咖啡店,想去逛逛街,我就去和养老院协商,过程并不容

易,好在最后还是获得了特殊批准。

我们回来以后,老人特别开心,见人说“刚才我出去了”。可就在她分享喜悦的时候,我同时察觉到周围老人投来的羡慕眼神,这让我很愧疚。我为一个老人争取到了特权,却又因为不能满足其他老人而有些难过。

如果说日常的边界还能够控制,可当人到了最后的时刻,感情和工作的界限就很难辨明了。我曾陪伴过一位台湾老奶奶,她终身未婚,没有孩子。某天,院方联系我,说她已经在最后阶段了。我赶过去时,老人插着氧气管,身边没有其他人。她已经失去意识,身体也不能动了。我在病床边坐下,轻声跟她道别,告诉她,认识她很开心,谢谢她总让我陪伴,还给我分享了那么多她自己的故事,我会想念她,希望她在天堂安息。说话时,我握住她的手,还是暖的。

聊了几分钟,护士走进病房拔掉了所有的仪器。原来老太太已经离世了。人去世两小时内,所有机能都会消退,但听觉是最后消失的。所以我想,在我道别时,奶奶可以听到我的话,我看到她的眼角有泪水。奶奶走得突然,我刚好送了她最后一程。护士告诉我:“20分钟前,我来确认过还有呼吸,也许她就是在等你来。”

也许有人会问,既然你真心想陪伴老人,为什么还要收钱?在我看来,这并不冲突。每个人都可以有一个职业,既维系生活,也创造意义。关注并陪伴长者就是我选择的职业。我始终觉得,社会大多把目光放在孩子和年轻人身上,可每个人都会老去,我陪伴老人的时候,也希望未来有人能这样陪伴自己。

口述:怡宁
整理:余雯彤

