

# 积极老龄化视域下社区菜园建设路径探索 ——欧洲份地花园实践经验与启示

Exploration on Active Aging-oriented Community Gardens Construction: Experiences from European Allotment Garden Practices

张晴庆 张婧远 张天尧  
ZHANG Qingqing, ZHANG Jingyuan, ZHANG Tianyao

**摘要：**社区菜园逐渐成为我国城市老年人亲自然行为和社区养老的重要场所，对社区积极应对人口老龄化、实现社区助老具有重要意义。然而，占用社区共有土地自发耕种模式下的社区菜园呈非正规化特征，阻碍了社区环境品质提升，引发了邻里矛盾和利益冲突，是社区积极应对人口老龄化亟待解决的关键问题。欧洲份地花园的实践经验对社区应对人口老龄化具有积极效应，尤其在增强老年居民的健康和福祉等社会生态效益方面表现突出。面对我国社区菜园的建设需求与实践困境，本文旨在通过梳理欧洲份地花园助老功能的作用机制及其制度保障，从“正规化—规范化—制度化”三个方面构建我国社区菜园促进积极老龄化的建设路径框架，以期对未来社区菜园建设和老龄友好社会构建提供建议。

**Abstract:** Community gardens are increasingly becoming an essential space for elderly urban residents in China to engage in nature-oriented activities and community-based elderly care, which is significant for communities to actively respond to the aging population and achieve community support for the elderly. However, the informality of community gardens, which are spontaneously cultivated on publicly owned land, hinders the improvement of community environmental quality and has caused neighborhood conflicts and interest disputes, becoming a key issue that communities urgently need to address in the context of an aging population. The practical experience of European Allotment Gardens has a positive effect on community response to population aging, especially in enhancing the health and well-being of elderly residents and other socio-ecological benefits. In response to the construction needs and practical dilemmas of community gardens in China, this paper aims to sort out the mechanisms of the elderly care function of European Allotment Gardens and its institutional guarantees. It constructs a framework for promoting active aging in China's community gardens from the three dimensions of "regularization, standardization, and institutionalization", and proposes policy measures for spatial regularization and diversified collaborative renewal and operation, providing suggestions and opinions for the future construction of community gardens and the improvement of the quality of the community support for the elderly environment.

**关键词：**社区菜园；份地花园；积极老龄化；助老机制；建设路径

**Keywords:** community garden; allotment garden; active aging; senior care framework; construction strategy

国家自然科学基金青年基金项目“跨境养老的社会融合水平测度、影响机制与规划响应——以粤港澳大湾区为例”(52408057)、“基于社会感知计算的城市公园感知可达性测度及使用行为影响研究”(52108048)，广东省哲学社会科学规划2025年度项目“情感需求视角下跨境养老机构的空间适应性设计研究：以粤港澳大湾区为例”(GD25YYS22)，深圳市高等院校稳定支持计划面上项目“基于多模态感知技术的城市公园景观体验过程数字化模拟与优化研究”(GXWD20231130003324001)

**作者：**张晴庆，硕士，中国城市规划设计研究院深圳分院，规划师。13199452168@163.com  
张婧远，博士，哈尔滨工业大学（深圳）建筑学院，副教授。zhangjingyuan@hit.edu.cn  
张天尧（通信作者），博士，哈尔滨工业大学（深圳）建筑学院，副教授。zhangtianyao@hit.edu.cn

## 0 引言

随着我国快速城镇化和人口老龄化的同步推进，诸多曾具有乡村生活经验的城市老年居民与土地之间维系着的深厚感情难以割舍，形成了一种心理定势、行为准则和精神信仰，即“乡土情结”<sup>[1]</sup>。“土生万物，地载群伦”，内嵌的乡土文化价值和本能的亲自然属性诱发了城市老年居民自发的种植行为，这为老年居民提供了健康食物、农耕体验和休闲方式。当下在社区居民楼前后的边角空闲地、荒地、阳台或楼顶等位置，均可见自行开垦的小菜园<sup>[2]</sup>。但在社区日常生活实践中，这类社区种植活动往往触发多方群体之间的矛盾，如种菜者之间的空间权利争夺，种菜者与其他居民之间的利益冲突，社区管理者对种菜行为的刚性禁止，以及居民耕种需求之间的矛盾等<sup>[2,4]</sup>。可见，这类社区种植活动作为一种社区非正规行为，其重要载体“社区菜园”相关的用地权属与收益边界均较为模糊，因此其所承载的积极老龄化价值也难以得到有效发挥。

相比之下，欧洲的“份地花园”（allotment garden）<sup>①</sup>体系经过长期发展与规范，成为应对城市老龄化挑战的重要空间干预策略。作为集粮食生产、休闲娱乐与交往互动于一体的复合型空间，它不仅满足了老年居民获取安全食物的基本需求，更通过提供适度的体力劳作（延缓生理机能衰退）、园艺疗愈（缓解城市孤独感与心理压力）以及社会交往机会（重构邻里社会支持网络），多维度提升了老年居民的健康福祉。基于此，欧洲份地花园实践经验与我国当下社区菜园面临的“非正规”困境形成对照，为我国社区菜园助力积极老龄化（下称“助老”）提供了具有针对性的启发。面向积极老龄化背景下社区菜园建设的需求与挑战，本文系统归纳并阐释欧洲份地花园的助老功能及其实践机制，以期为我国探索具有本土适应性的社区菜园建设方案、完善其促进社区积极老龄化的作用路径提供经验借鉴。

## 1 积极老龄化背景下社区菜园的建设目标与实践困境

### 1.1 老龄化背景下社区菜园的建设目标

随着我国积极应对人口老龄化的战略推进，社区养老成为诸多老年个体的普遍选择，营造适老化社区环境、实现社区积极养老迫在眉睫。2002年，世界卫生组织（WHO）在《积极老龄化：政策框架》（Active Ageing: A Policy Framework）报告中，正式确立了以“健康、参与和

保障”为三大核心支柱的积极老龄化战略框架。基于这一国际共识，社区层面的助老环境建设也相应衍生出三个维度的具体目标：（1）促进个体健康。社区应提供积极的生活场景和居住环境，从而降低社区环境健康风险，延长老年居民健康生活时间并提高其生活品质。（2）增强社会参与。社区应提供老年人进行社会、经济、文化和精神活动的多种机会，从而增加其社会资本和社会联结，提升健康福祉增益。（3）落实安全保障。社区应在老年人面临机能衰退或需要日常照料的情况下，提供保护、照料与支持，全方位保障老年人的权利和尊严，提高其生命价值和自我实现<sup>[5,6]</sup>。

面向社区环境响应积极老龄化需求的现实挑战，社区公共空间与绿地景观的助老功能及其健康价值得到学界和社会的广泛关注。诸多研究认为，社区公共空间可通过促进老年人的健康活动和积极出行、增加社会交往以及构建社区归属感和满足感等路径，在维持老年人身心健康和提升预期寿命上呈现积极效应<sup>[5,7-8]</sup>。同时，社区绿地景观可通过增加老年居民的绿地暴露机会发挥景观疗愈功能；并通过促进在绿地场所的健康行为实现健康收益<sup>[9,10]</sup>。近年来随着生态宜居城市建设的推进，社区花园成为诸多城市提升城市绿地生态系统服务的重要抓手<sup>[11]</sup>。在此背景下，城市农业的生态服务和健康功能得到越来越多的关注，部分城市开始尝试在城市建成区内部引入农业实践活动，如北京市“一米菜园”、上海市“创智农园”等可食地景改造设计<sup>[12-13]</sup>。兼具绿地景观、生产功能的社区菜园逐渐成为增强生态系统服务功能、重建人与自然关系的有效路径<sup>[13-15]</sup>。既有实践表明，社区居民中退休老人参与城市农业的热情和需求最大，其关键诉求包括就近锻炼身体和获得有机食品<sup>[11,14,15]</sup>。基于此，陈静等提出通过整合生产性景观和园艺疗法营造社区花园，是一种面向积极老龄化的创新养老模式与路径<sup>[11]</sup>。

针对我国社区环境积极应对人口老龄化的需求挑战，以及将城市农业嵌入社区花园的实践背景，本文认为亟待探讨助力积极老龄化的社区菜园建设创新路径。理论上，社区菜园可提供有机、健康的食物和自然景观，耕种行为有助于老年人维持躯体功能、减缓机能衰退速度，促进社会互动并创造老有所用的价值，对积极老龄化的“健康、参与、保障”三大支柱均具有增益作用。实践上，社区菜园可满足社区养老的诸多需求，蔬果花卉的播种、移植和除草等活动内容多样，有助于促进老年人建立起日常交流和亲近的话题氛围，增进邻里关系和社区活力<sup>[11,16]</sup>。由此可见，积极响应社区菜

① 份地（allotment）是中世纪欧洲封建领主为剥削和奴役农奴而分配给其使用的小块土地，现指政府或公共机构将城市周边的公有土地划分为小块，出租给市民进行农作耕种。

园助力老龄化的建设需求,可成为提升社区环境适老化水平、助力社区养老的有力抓手。

## 1.2 社区菜园促进积极老龄化的实践困境

既有城市社区菜园多属于自发种植行为下的非正规空间,缺乏合法化建设与管理,在损害社区整体风貌和环境品质的同时,又滋生了诸多邻里矛盾与利益纠纷,无法满足老年居民在地养老的需求。

首先,社区菜园缺乏用地属性保障,呈现空间非正规性。居民通过占用社区公共绿地、住宅建筑用地及其附属道路、停车场等用地获取耕种空间。这导致社区菜园在用地和功能上呈现私有化趋势,形成了不符合城市空间管制规则的“非正规空间”<sup>[17]</sup>。同时,既有社区规划建设和景观营造模式,鲜有考量种植活动的场地设计,未能提供正规化的耕种机会,难以满足老年居民的土地情感、对健康食品的渴求以及亲自然属性等内在需求,不利于实现老有所为并改善健康福祉。

其次,随着社区老年居民躬耕需求的行为显化,私自占用共有产权和争夺空间利益等问题不断涌现,损害了邻里社会关系和凝聚力,导致耕种行为难以为继,无法发挥其对积极老龄化的助力作用。研究表明社区菜园空间权属模糊是导致耕种行为合规性不足的关键。我国《物权法》规定,业主对社区绿地享有建筑物区分所有权,即对建筑区划内的共有部分享有共有权。法律上的“共有”意味着不可实际分割,每个共有人对共有土地的每个部分都享有平等权利<sup>[2]</sup>。自发耕种行为形成了对社区共有资源的非正式占用,这种“化公为私”行为侵犯了其他业主的权益,从而引发邻里矛盾与利益争夺。

再次,缺乏合法性支撑的耕种行为衍生的非正式社区菜园面临着空间失序、环境卫生质量低下、管理维护缺乏等问题。社区管理主体往往有意或无意忽视对社区菜园的管理,如物业负责社区内绿地的日常养护,城管对社区周边空间具有监督管理权,但其一般不会对菜园占用主动处理<sup>[2]</sup>。面对业主投诉,物业、居委会或街道多采取刚性的清除方式,继而引发种菜居民的质疑和反对。

综上,非正规实践下的社区菜园无法通过保障躬耕行为来产生积极老龄化收益。相反,由非正规耕种行为衍生出的邻里利益冲突可能进一步损害相关老年居民的健康和福祉。由于缺乏将个体耕种经验和农事智慧向社区资本转换的平台和路径,老年居民难以通过社区菜园耕种实现社会参与,从而构建社会认同感、价值感和自我实现感。相比之下,国外不少城市积极推进都市农业和社区菜园建设,在为居民提供有机和健康的农产品以及提升景观丰富度和多样性的基础的同时,也提升了社区助老的社会生态价值,可为我国探

讨社区菜园营造助力积极老龄化的建设路径提供经验借鉴与启发。

## 2 欧洲份地花园的经验与启示

欧洲份地花园的实践经验可为我国面向积极老龄化的社区菜园建设提供重要参考。一方面,两者的核心使用群体在人口学特征与深层诉求上具有内在契合性。尽管我国社区菜园的耕种者多带有传统的务农经历印记,而欧洲份地花园的使用者最初多为伴随工业化产生的城市工人以及退休老人等弱势群体,两者的历史背景不尽相同,但其受众均以老年人和中低收入阶层为主体,且均通过种植活动寻求食物补充、身心健康与社会支持。另一方面,份地花园在空间属性上兼顾了生产性与休闲性景观特质,其涵盖的粮食生产、园艺疗愈、休闲游憩等多重功能,与我国当前适老化社区菜园的建设需求高度契合。基于此,本节将简要梳理欧洲份地花园的发展脉络,旨在阐明其助老功能以及深层的制度保障机制。

### 2.1 功能演变

份地花园起源于16世纪的英国,最初脱胎于为失地农民提供生存保障的食物获取途径<sup>[18]</sup>。18世纪初期,其逐渐演变为城市向城郊低收入非农业人口分配、供其种植蔬果的小微用地<sup>[19]</sup>。随着19世纪工业化进程和城市规模快速扩张,份地花园核心功能转向为低收入工人提供食物补充,在改善其生活条件的同时塑造其群体自助意识<sup>[20,21]</sup>。至20世纪上半叶,在两次世界大战等宏观动荡背景下,份地花园成为以英国为代表的欧洲国家应对粮食危机、弥补物资短缺的战略性手段<sup>[21,23]</sup>。由此可见,份地花园在欧洲城市早期的发展中始终带有“底线兜底”色彩,其实践初衷高度聚焦于为贫困家庭、老年人等城市弱势群体提供基础的社会福利与生存保障<sup>[24,25]</sup>。随着战后经济的复苏,20世纪下半叶的份地花园逐渐弱化了其生存救济功能,转而以规范化租赁形式在城乡空间进行分配,用于满足居民个人或家庭层面的蔬果消费与种植体验需求<sup>[26]</sup>。至此,份地花园被界定为“地方政府指定、用于家庭自给性农业种植的分配土地”<sup>[27]</sup>。

与此同时,份地花园承载的健康价值和社会功能逐渐凸显。20世纪末—21世纪初,份地花园持有者逐渐倾向种植优质有机蔬菜而非粮食必需品<sup>[28,29]</sup>。份地花园逐渐成为获取健康食品的有效途径以及城市居民休闲娱乐、社会交往的场所<sup>[30,31]</sup>。例如:在波兰,业主们乐于分享赠送多余的蔬菜或种子,并热衷在花园中开展休闲和度假活动,这扩展了居民社交网络与社会联系<sup>[31]</sup>。由此可见,份地花园为社区社会互动创造了空间,其社会效益逐渐凸显<sup>[32,33]</sup>。同时,份地花园兼具社区绿地功能、显著的生态景观效益<sup>[31,34]</sup>和景观疗愈

功能<sup>[35]</sup>——在份地花园进行耕种促进了居民的自然接触，增加绿色暴露的机会，从而有助于改善情绪、放松精神，达到疗愈和修复的效果。因此，份地花园在提供健康食品之外，还提供了社会交往与景观疗愈价值，其所承载的促进居民健康<sup>[36-37]</sup>和福祉<sup>[38-40]</sup>的生态社会效益得到普遍认可（表1）。

随着20世纪下半叶全球人口老龄化加剧，份地花园的社会功能发生转向，逐渐成为应对人口老龄化挑战的有效空间干预手段。在欧洲各国，老年群体已成为份地花园的核心使用群体。例如：在英国和波兰，老年群体参与份地花园的农作与社交，成为他们高度普及的日常休闲方式<sup>[41-42]</sup>；在德国以及部分北欧国家，份地花园的承租人中亦有相当比例为退休人员或养老金领取者<sup>[43]</sup>。作为兼具自然劳作和社会交往的空间载体，份地花园能够切实回应老年群体在生理机能维持、社会网络重构以及晚年生活安全感获得等多维度的核心诉求。基于前文（1.1节）所述的世界卫生组织积极老龄化战略框架，下文从“健康、参与、保障”三大支柱维度，系统阐释份地花园对社区积极老龄化的具体促进作用。

## 2.2 社区助老功能

### 2.2.1 份地花园对老年健康的促进作用

份地花园通过为老年居民提供健康食品环境、适度体力劳作和接触自然机会，有效维护其身心健康（图1）。首先，基于城市研究和公共卫生领域相关研究，新鲜果蔬等健康食品摄取是否不足与老年群体罹患慢性疾病的风险高度相关，是影响其健康预期寿命的关键因素<sup>[44-45]</sup>。份地花园所产出的新鲜、有机蔬果，显著提升了老年居民获取健康食品的空间可及性，满足了其对健康食品和营养有机作物的日常摄入需求。这种空间干预构建了能够有效降低慢性病风险的社区健康食品环境，为老年人实现高质量的社区居家养老（即“原居安老”）提供了坚实的物质保障<sup>[29]</sup>。

其次，份地花园可通过促进亲自然的园艺劳作，有效维系老年群体的生理机能，延缓功能性衰退，进而延长健康预期寿命<sup>[46-47]</sup>。例如：在广泛普及份地花园的欧洲国家中，有大量老年群体通过持续参与种植蔬果、草药等都市农业实践，有效保障了日常所需的基础体力活动量<sup>[48]</sup>。诸多研究指出，

诸如播种、浇水、修剪和采收等轻中度的园艺体力活动，对延缓生理机能衰退具有显著的积极作用<sup>[46]</sup>；由此维持的躯体独立性更能进一步激发老年居民的自我效能感与晚年生活自主性<sup>[38]</sup>。

再次，份地花园具有景观疗愈功能，可为需要自然疗愈的老年居民提供空间场所<sup>[47]</sup>。基于减压恢复理论（Stress Recovery Theory），与树木、花卉等绿色自然环境的直接接触有益于放松身心、改善情绪与管理压力<sup>[45,49]</sup>；同时，增加老年人绿色景观暴露时间，可以有效改善健康和福祉<sup>[50]</sup>。这些健康效应在新冠疫情期间尤为显著，份地花园作为不受疫情限制的私人空间，有助于老年人保持心理健康、减轻压力和获得恢复性体验<sup>[47]</sup>。

综上所述，份地花园不仅重构了社区层面的营养食物环境，更为老年群体开辟了融合适度劳作、自然接触与精神疗愈的空间载体，精准回应老年人身心并重的核心诉求，构建了积极老龄化战略框架中的“健康”支柱。

### 2.2.2 份地花园对老年社会参与的推动作用

份地花园通过提供邻里互动与公共事务参与的平台，有效促进了老年群体的社会交往，拓展了其关系网络和社会资本（图1）。首先，活动理论（Activity Theory）指出，维持适度的社会交往能够有效缩短老年人与社会的心理距离，助其平稳适应晚年生活<sup>[51]</sup>。其中，邻里交往对于增强老年人社会联结性至关重要，是其获取工具性支持（指物资共享、技能

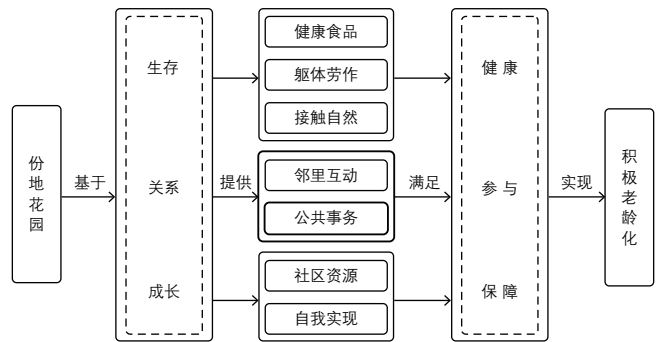


图1 份地花园促进积极老龄化的作用框架

表1 欧洲份地花园的功能演变

阶段	时期	目的和功用	持有主体
1	16世纪	作为生存保障，提供基础食物	失地农民
2	18世纪—19世纪中叶	为城郊低收入的非农业人口分配小块土地，以种植作物补贴家用	低收入非农业人口
3	19世纪末—20世纪中叶	被视为战时长期补充粮食短缺、应对谷物危机的方法	贫困家庭和老年人等弱势群体
4	20世纪下半叶	地方政府当局指定的用于种植供家庭消费的蔬菜土地	农村和城市地区的个人或家庭等
5	21世纪初至今	健康、娱乐、生态、社会价值凸显，扩展居民的社交互动与社会联系	社会弱势群体

传授、互助劳作等实质性帮助)与情感性支持的关键途径<sup>[52]</sup>。围绕份地花园衍生出的互惠共享活动,为不同代际与背景的人群提供了自发的交往契机<sup>[53-54]</sup>,强化了老年居民的邻里纽带。例如:通过农作物的赠予和交换等共享行为,老年人不仅大幅提升了社区生活的参与度<sup>[29]</sup>,更在互惠共享的过程中重构了新型地缘社会关系,从而增强了社区归属感<sup>[55-56]</sup>。由此可见,份地花园通过搭建互惠共享与技能交流的平台,促进了老年居民的社会交往和互助,有效满足了积极老龄化的社会交往需求。

其次,份地花园的建设、管理与日常运营等公共事务,构成了老年人实现深度社会参与的重要载体。参与耕作的老年居民,往往能够从这种重构的社会支持网络与广泛的社区参与中获得显著增益<sup>[57]</sup>。例如:英国份地花园组织了参观学习、公益捐赠、农艺工作坊等运营策划活动,成为吸引老年居民参与的关键手段,对其发挥社会价值、实现余热贡献具有积极意义<sup>[58]</sup>;丹麦份地花园协会选举出老年群体代表,并将其纳入份地花园管理决策和运营维护过程,这一机制从制度层面切实保障了老年群体在社区治理中的主体地位及其相关空间权益<sup>[31]</sup>。综上,老年人通过参与份地花园的建设和管理,保障了其在份地花园的长期使用权,并满足了其对于耕种服务的相关需求;这将有助于增强自我实现感和社会价值感,从而实现积极老龄化策略的“参与”目标。

### 2.2.3 份地花园对老年个体发展的保障作用

份地花园可通过维系老年人的独立生活能力,进而唤醒其自主意识,从心理层面捍卫其晚年生活的尊严与自我价值;同时,作为一种具备包容性的公共空间,份地花园亦能成为链接“原居安老”相关支持与服务资源的社区媒介,积极促进了安全、适老环境的构建,积极促进适老性社区环境的构建(图1)。首先,份地花园通过提升个体生活技能,帮助老年人获取自我认同和价值实现。莫郎等(Mourão et al.)提出份地花园作为发展个人能力的一种手段,有助于老年居民的幸福福祉<sup>[59]</sup>。科特莱特等(Kortrigh et al.)认为在份地花园与邻居分享食物、交流种植技术,有助于增强老年居民独立支配生活的能力,减缓其在老化过程中的孤独与无用感<sup>[29]</sup>。老年居民普遍认为,分享或捐赠粮食作物是对社会的一种贡献,这提升了他们的自我认同<sup>[29]</sup>。此外在意大利,份地花园为老年居民提供了诸多再就业机会,成为其退休后实现自我价值的关键途径<sup>[60]</sup>。由此可见,份地花园通过提供种植过程和机会,满足了老年人发展个人能力和回馈社会的需求。

其次,部分地区的份地花园还承载着部分社区养老服务功能,为社区积极老龄化提供资源支持。例如:英国份地花

园协会为老年人提供必要的健身器材和健康咨询等服务,以提高其生活质量和幸福感<sup>[19]</sup>;波兰规定,份地花园应为退休人员提供技能交流和合作互助的场所和服务,从而帮助老年居民构建积极的生活方式,并将这种支持扩展至社区层面,积累社会资本<sup>[47]</sup>。

## 2.3 社区助老功能的制度保障机制

综上所述,欧洲份地花园在健康支撑、参与促进和发展保障3方面促进了积极老龄化。针对我国社区菜园建设的实践困境,助力实现其积极老龄化亟待从制度和政策上提供有效支撑,下文将梳理份地花园的制度保障机制,以期提供更多经验。

### 2.3.1 合法化是份地花园稳定和可持续发展的基础

首先,欧洲各国通过立法清晰界定了份地花园的土地利用规划、建设和管理相关要求(表2)。例如:英国《小农场和份地法》(1908年)明确规定,地方政府必须提供足够的农业生产用地作为份地花园用途;《城乡规划法》(1990年)为份地花园的土地利用、规划许可、设计标准等提供了法律依据和规范;《份地(英格兰)条例》(2008年)和《社区赋权(苏格兰)法》(2015年)明确了份地花园的管理框架,以及社区在份地花园日常管理中的自治权利,并促进了居民的社会参与。再如:法国《份地花园法》(1907年)规定了份地的设立标准与组织形式;《农业与城市规划发展法》(2016年)为份地花园提供了土地利用和规划支持。类似地,德国《城乡规划法》(1960年)也明确提出了份地花园规划建设的指导性原则;并在《联

表2 欧洲英、法、德国的份地花园相关法律

英国	1908年《小农场和份地法》(Small Holdings and Allotments)
	1916年《土地耕种条例》(Cultivation of Lands)
	1950年《份地法》(Amendments)
	1990年《城乡规划法》(Town and Country Planning Act)
	2008年《份地(英格兰)条例》(Allotments [England] Regulations)
	2015年《社区赋权(苏格兰)法》(Community Empowerment [Scotland])
法国	1907年《份地花园法》(Loi du 19 mars 1907 relative aux jardins ouvriers)
	1958年《份地花园法》(Loi n° 58-1367 du 31 décembre 1958 relative aux jardins familiaux)
	2016年《农业与城市规划发展法》(Loi relative au développement de l'agriculture et de l'urbanisme)
德国	1960年《城乡规划法》(Baugesetzbuch)
	1983年《联邦份地法》(Bundeskleingartengesetz)

资料来源:作者根据英(<https://www.gov.uk>)、法(<https://www.gouvernement.fr>)、德(<https://www.bundesregierung.de>)政府官方网站和份地花园协会网站([www.nsalg.org.uk](http://www.nsalg.org.uk), [www.kleingarten-bund.de](http://www.kleingarten-bund.de), [www.jardins-familiaux.asso.fr](http://www.jardins-familiaux.asso.fr))绘制

邦份地法》(1983年)中进一步明确了份地花园的发展定位,即解决大多数退休人员的食物短缺问题,改善弱势群体的生活与劳动环境<sup>[24]</sup>。

其次,欧洲各国也规定了份地花园使用主体的合法权益。例如:英国《土地耕种条例》(1916年)明确了老年群体在份地花园中的土地使用权,并在随后1950年的修正案中提出份地持有者应遵循的使用方式及其应履行的责任;法国《份地花园法》(1958年)确定了份地持有者的所有权、使用权、收益权和转让权等权利架构与管理规范。由此可见,份地花园在土地利用规划、建设管理、使用主体等方面的合法化是各国份地花园可持续发展的关键,尤其保障了城市弱势群体(退休人员和老年人)的需求与权益<sup>[20]</sup>。

### 2.3.2 土地供给和权责分配的制度化是社区躬耕实践的关键支撑

欧洲各国针对份地花园的土地供给和收益分配等建立了明确的制度规范,以确保资源配置的公平性与合规性,这是其能够长期发挥助老等社会价值的核心机制。以英国为例,份地花园的土地供给经历了一个由“私人低价出租”向“政府统筹规划”的演变过程。自1925年被纳入城市规划体系后,地方政府随之成为份地所有者,通过将较大面积地块进一步细分,随后分配给个人或家庭;二战后,政府进一步通过立法将法定用地、临时用地和私人用地纳入份地花园备用地,实施统一管理<sup>[19]</sup>。目前,英国份地花园形成了以地方政府、社区组织以及私人主体共同持有的产权结构,地块尺度多控制在100~300 m<sup>2</sup>,通过租赁机制流转给居民<sup>[61]</sup>。权责界定方面,承租人需承担基本的租赁与维护费用,但针对60岁及以上长者群体,通常实行租金减半的制度性优待<sup>[19]</sup>。在德国,政府、社区或园艺协会作为统筹主体,建立了“申请—排队—分配—签约”的规范化空间流转流程。在波兰,地方政府和园艺协会拥有份地花园的土地使用授权、交易出让等权利,居民可通过购买或租赁的方式获得使用权;而分配方式以抽签制度为主,退休人员等高龄群体享有明确的分配优先权<sup>[62]</sup>。丹麦则采取了“市政府—分配协会—居民”的二级租赁管理模式,并从制度设计上直接为老年以及低收入群体提供部分租金减免<sup>[31]</sup>。

综上所述,欧洲多国在份地花园的治理模式,均确立了以政府或社会组织为主导的空间供给体系,并以规范的契约作为分配手段。同时,这些制度在租金定价与获取顺位上均对老年群体进行了适度的政策倾斜。这种制度化的土地供给与权利分配机制,确保了老年群体在无需被标签化为“弱势群体”的前提下,依然能够获得制度性保障,稳定享有该类空间的使用权及其带来的健康福祉。

### 2.3.3 多元协作是份地花园实现参与式自治的可行路径

政府部门、非政府组织与公众之间的多元协作,是促进份地花园良性自治的关键路径。除了直接管理,地方政府往往将份地花园管理权下放或转让给专业协会等非营利机构,构建参与协作的自我管理机制,为社区和个人提供土地、资金、技术、设计等多种服务和支持。例如:英国在两战期间为满足弱势群体对粮食作物的生存需要,成立了“全国配额地与休闲园丁协会”(National Society of Allotment and Leisure Gardeners)和“社会农场和农园”(Social Farms & Gardens)等社会组织积极推行份地发展。2000年以来,为应对份地花园随城市化和工业化出现的衰落,英国政府与非政府组织共同运作“分配再生计划”,促进份地花园复兴<sup>[43]</sup>。在公众参与方面,英国份地花园志愿者协会等组织强调发挥老年人共同参与管理花园的意愿。而捷克份地花园的建立、管理和使用均采用共同协商的模式,极大程度地允许老年居民参与花园事务的决策过程<sup>[24]</sup>,推动实现积极老龄化和社区共建共治共享。由此可见,欧洲国家各级政府对于份地花园治理过程,通常与社区中的社会组织、专业协会、社区居民共同协商,实现份地花园的自我管理与多元治理。

综上,欧洲份地花园通过法律法规保障、土地分配制度、多元协同的治理模式,实现了其稳定与持续发展(图2)。这一空间实践不仅赢得了城市居民的高度认同与广泛参与,切实增进了老年健康福祉,还有效赋能了社区积极老龄化进程。这为破解我国当前社区菜园建设所面临的供需困境、廓清空间管治的模糊边界,以及提升基层治理应对积极老龄化的人本化水平,提供了制度和政策借鉴。

## 3 我国面向积极老龄化的社区菜园建设路径初探

综上所述,积极助力社区养老已成为我国社区菜园营造的必然需求。面对当前社区菜园“非正规”实践所引发的治

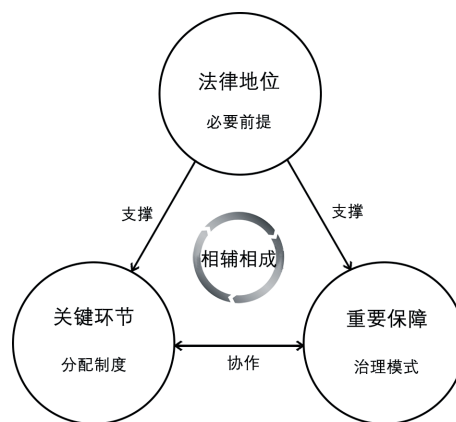


图2 欧洲份地花园的制度保障机制

理困境及其对助老功能的制约，借由存量时代的社区更新与老旧小区改造契机，进一步优化其底层制度设计、构建切实可行的助老路径框架，已成为推进适老化社区环境与老年友好型社会建设的核心要务。在此背景下，欧洲份地花园在助老实践中的制度保障经验，可从法律规制、空间供给、权责界定以及多元主体协同等维度，为我国探索极具本土适应性的社区菜园助老路径提供系统性的经验借鉴。

### 3.1 制定法律法规条款，将社区菜园空间正规化

面对社区菜园的用地非正规性和权属模糊性等问题，补充完善相关的法律法规条款，将社区菜园的用地供给与权利主体合法化（图3）。首先，地方政府应将份地花园用地纳入城市规划和社区规划以提供用地保障，赋予社区菜园合法的用地属性、明确土地供给方式、建设管理要求等配套政策。其次，构建“政府—市场—社会”多元协同的社区菜园用地供给主体，明确社区菜园的所有权、使用权与收益权等权益分配机制。再次，结合地方土地资源条件、社区存量空间和居民需求等，建立弹性的分配制度，包含申请和分配流程、租金水平设定与调整、管理规定等内容，尤其针对老年人等弱势群体制定特殊的等级划分和鼓励支持政策。

### 3.2 基于社区更新与适老化改造契机，将社区菜园建设规范化

不同于欧洲份地花园长期的发展演化，我国城市社区面临着存量更新和适老化改造的需求，这将成为社区菜园建设的重要契机（图3）。首先，响应完整社区建设和嵌入式社区服务的发展趋势，社区菜园可与长者饭堂开展合作，通过

资金支持、种子提供、蔬果交易等方式，为老年人提供健康食品；也可将社区花园项目与社区养老服务机构联动，为老年居民提供康体锻炼、身心疗愈等日常活动和社会活动的参与机会。其次，在社区更新过程中，建议明确菜园的申请流程、租赁方式、权责利益等内容，并制定社区菜园建设运营的行为规范（如种植方式、维护管理、卫生条件、健康安全等）。再次，应构建社区菜园的日常组织运营模式，开展培土、育苗、施肥等农事活动，并制定奖励机制，调动相关主体的积极性和责任感，以保障社区菜园的环境品质。最后，加强社区菜园的代际活动与社会融合设计，如技能指导和专业培训、种植经验分享和蔬果互赠、插花和烹饪活动、科普教育等丰富多样的社区活动，有助于促进社区互动与融合，是积极应对人口老龄化的有效措施。

### 3.3 打通共建共治路径，促进社区菜园助老功能实现制度化

促进我国社区菜园发挥社区助老功能的治理路径应聚焦多元主体协作和公众参与模式的构建（图3）。首先，积极促进成立非政府社会组织或专业协会，构建社区菜园的共建机制。例如：联合社区居民委员会、物业委员会、业主委员会、社区居民等多元主体，采取议事会或工作坊等形式共同制定社区菜园管理协议，明确各主体的权利与义务、菜园使用细则（如种植方式、环境卫生守则、健康和安规则、负面活动清单等）<sup>[61]</sup>。其次，构建社区菜园的公众参与机制。例如：设立菜园管理者代表、社区居民代表、老年群体代表等，定期组织开展社区菜园协商大会，针对社区菜园实践过程中的利益冲突问题、可持续发展等议题进行沟通协调。再次，搭建社区菜园合作平台，促进居民之间的相互交流与邻里交往，尤其要提升老年居民的社区融入与社会参与程度；培养分享意识并组织共享活动，强化社区共同体建设。基于此，通过多元主体协作和公共参与，构建社区菜园建设实施和管理运营的规则，是保障社区菜园助老功能发挥的重要支撑。

## 4 结语

本文针对我国社区菜园促进积极老龄化的实践困境，借鉴欧洲份地花园助力积极老龄化的经验，初步提出了面向积极老龄化的社区菜园建设路径框架。然而，欧洲国家以土地私有制为主，与我国的社会主义公有制土地制度存在差异，使得份地花园在产权分配方面的经验需进行本土化迁移。但聚焦我国城市存量更新和适老化改造需求，社区菜园仍可作为满足老年人亲自然行为和健康食物需求的空间载体，承担促进健康行为、社会参与以及实现个体发展的重要功能。未

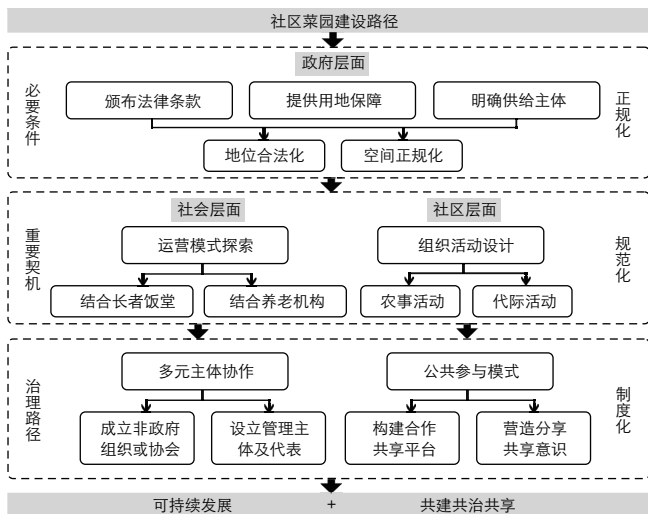


图3 我国社区菜园建设实践的路径框架

来研究亟待面向老旧小区更新的理论和实践, 深入探讨社区菜园营造规范化、制度化的规划干预路径和设计方法, 从而真正发挥社区菜园的助老功能, 提升老年人社区养老的幸福感和获得感。UPL

注: 文中未注明资料来源的图片均为作者绘制。

## 参考文献

- [1] 黄洁. 从“乡土情结”角度谈乡村旅游开发[J]. 思想战线, 2003(5): 24-26.
- [2] 朱金, 潘嘉虹, 赵文忠, 等. 城市住区中的“菜园”现象、邻里矛盾及对策探讨: 基于对杭州市古荡街道的调查[J]. 国际城市规划, 2016, 31(2): 90-97.
- [3] 周年兴, 俞孔坚. 农田与城市的自然融合[J]. 规划师, 2003(3): 83-85.
- [4] 徐素雅. “积极老龄化”视角下的社区空间营造研究: 以北京市海淀区社区菜园现象为例[J]. 北京规划建设, 2017(5): 67-70.
- [5] 宋全成, 崔瑞宁. 人口高速老龄化的理论应对: 从健康老龄化到积极老龄化[J]. 山东社会科学, 2013(4): 36-41.
- [6] 世界卫生组织. 积极老龄化政策框架[M]. 北京: 华龄出版社, 2003.
- [7] World Health Organization. Active aging: a policy framework[R]. 2002.
- [8] 周佩玲, 李悦. 积极老龄化视角下的老龄友好型社区: 理论演进与实践进展[J]. 科技导报, 2021, 39(8): 17-25.
- [9] 修美玲, 李树华. 园艺操作活动对老年人身心健康影响的初步研究[J]. 中国园林, 2006(6): 46-49.
- [10] 姜斌, 张恬, 威廉·C. 苏利文. 健康城市: 论城市绿色景观对大众健康的影响机制及重要研究问题[J]. 景观设计学, 2015, 3(1): 24-35.
- [11] 陈静, 刘滨谊, 沈洁. 城市积极老龄化的探索: 美国夏威夷火奴鲁鲁社区花园对上海社区养老的启示[J]. 中国园林, 2020, 36(1): 49-54.
- [12] 祝文静. 居住区农园——都市农业发展新思路[D]. 天津: 天津大学, 2012.
- [13] 王向荣. 社区中的菜园[J]. 中国园林, 2024, 40(3): 2-3.
- [14] 刘悦来, 尹科婵, 葛佳佳. 公众参与·协同共享·日臻完善: 上海社区花园系列空间微更新实验[J]. 西部人居环境学刊, 2018, 33(4): 8-12.
- [15] 刘悦来, 尹科婵, 魏阔, 等. 高密度城市社区花园实施机制探索: 以上海创智农园为例[J]. 上海城市规划, 2017(2): 29-33.
- [16] 张玉坤, 丁潇颖, 郑婕. 基于社会资本理论的社区农园功能与策略研究[J]. 风景园林, 2020, 27(1): 97-103.
- [17] 王存颂, 黄经南, 刘奇志. 老旧小区非正规公共空间的规划策略研究: 以武汉市六合社区为例[J]. 现代城市研究, 2022(4): 87-94.
- [18] 朱金, 潘嘉虹. 城市中的“菜地”: 英国“配额地”制度及其启示[J]. 国际城市规划, 2014, 29(3): 62-69.
- [19] 刘虹. 英国伯明翰的份地花园[J]. 人类居住, 2016(2): 17-20.
- [20] KESHAVARZ N, BELL S, ZILANS A, et al. A history of urban gardens in Europe[M] // Urban allotment gardens in Europe. London: Routledge, 2016: 8-32.
- [21] CROUCH D, WARD C. The allotment: its landscape and culture[M]. London: Faber & Faber, 1988: 322.
- [22] BARTHEL S, ISENDAHL C. Urban gardens, agriculture, and water management: sources of resilience for long-term food security in cities[J]. Ecological economics, 2013, 86: 224-234.
- [23] SEGUÍ A E, MACKIEWICZ B, ROSOL M. From leisure to necessity: urban allotments in Alicante Province, Spain, in times of crisis[J]. Acme: an international journal for critical geographies, 2017, 16(2): 276-304.
- [24] BARBARA M, MAGDALENA S, EWA K, et al. Between food growing and leisure: contemporary allotment gardeners in Western Germany and Poland[J]. ERDE, 2021, 152(1): 33-50.
- [25] NILSEN M, BARNES B M. The working man's green space: allotment gardens in England, France, and Germany, 1870-1919[M]. Charlottesville: University of Virginia Press, 2014.
- [26] ACTON L. Growing space: a history of the allotment movement[M]. Nottingham: Five Leaves Publications, 2015.
- [27] GILBERT P R. Deskillling, agrodiversity, and the seed trade: a view from contemporary British allotments[J]. Agriculture and human values, 2013, 30: 101-114.
- [28] BREUSTE J H. Allotment gardens as part of urban green infrastructure: actual trends and perspectives in Central Europe[J]. Urban biodiversity and design, 2010: 463-475.
- [29] KORTRIGHT R, WAKEFIELD S. Edible backyards: a qualitative study of household food growing and its contributions to food security[J]. Agriculture and human values, 2011, 28: 39-53.
- [30] DUŚ E. Recreational use and health functions of allotments gardens in the Katowice conurbation, Poland[J]. Environmental & socio-economic studies, 2014, 2(2): 16-25.
- [31] JENSEN J L, SØRENSEN E B. Recreation, cultivation and environmental concerns: exploring the materiality and leisure experience of contemporary allotment gardening[J]. Leisure studies, 2020, 39(3): 322-340.
- [32] ARMSTRONG D. A survey of community gardens in upstate New York: implications for health promotion and community development[J]. Health & place, 2000, 6(4): 319-327.
- [33] GUITART D, PICKERING C, BYRNE J. Past results and future directions in urban community gardens research[J]. Urban forestry & urban greening, 2012, 11(4): 364-373.
- [34] SPEAK A F, MIZGAJSKI A, BORYSIK J. Allotment gardens and parks: provision of ecosystem services with an emphasis on biodiversity[J]. Urban forestry & urban greening, 2015, 14(4): 772-781.
- [35] GENTER C, ROBERTS A, RICHARDSON J, et al. The contribution of allotment gardening to health and wellbeing: a systematic review of the literature[J]. British journal of occupational therapy, 2015, 78(10): 593-605.
- [36] VAN DEN BERG A E, VAN WINSUM-WESTRA M, DE VRIES S, et al. Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment[J]. Environmental health, 2010, 9: 1-12.
- [37] YOUNG C, BAUER N. Eviction from paradise: lived experience, psychosocial and health effects of allotment garden loss[J]. Urban forestry & urban greening, 2022, 75: 127708.
- [38] SOGA M, COX D T C, YAMAURA Y, et al. Health benefits of urban allotment gardening: improved physical and psychological well-being and social integration[J]. International journal of environmental research and public health, 2017, 14(1): 71.
- [39] DE BELL S, WHITE M, GRIFFITHS A, et al. Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: results from a national survey in England[J]. Landscape and urban planning, 2020, 200: 103836.
- [40] HAWKINS J L, MERCER J, THIRLAWAY K J, et al. “Doing” gardening and “being” at the allotment site: exploring the benefits of allotment gardening for stress reduction and healthy aging[J]. Ecopsychology, 2013, 5(2): 110-125.
- [41] DUNNETT N, QASIM M. Perceived benefits to human well-being of urban gardens[J]. HortTechnology, 2000, 10(1): 40-45.
- [42] ROWINSKI R, DABROWSKI A, KOSTKA T. Gardening as the dominant leisure time physical activity (LTPA) of older adults from a post-communist country. the results of the population-based PolSenior Project from Poland[J]. Archives of gerontology and geriatrics, 2015, 60(3): 486-491.
- [43] KONONOWICZ W, GRZYNIOWICZ-BALIŃSKA K. Historical allotment gardens in Wrocław-the need to protection[J]. Civil and environmental engineering reports, 2016, 21(2): 43-52.
- [44] DAVID T, MICHAEL C. Global diets link environmental sustainability and

- human health[J]. *Nature*, 2014, 515(7528): 518-22.
- [45] 刘伯初, 王兰. 城市食品环境对膳食行为及健康的影响: 研究综述与展望[J]. *国际城市规划*, 2024, 39(5): 1-10.
- [46] HAWKINS J L, THIRLAWAY, K J, BACKX K, et al. Allotment Gardening and other leisure activities for stress reduction and healthy aging[J]. *HortTechnology*, 2011, 21(5): 577-585.
- [47] JANUS E, SZEWCZYK-TARANEK B, SMROKOWSKA-REICHMANN A. Perceived functions of allotment gardens and their importance during the COVID-19 pandemic in Poland[J]. *Folia horticultrae*, 2022, 34(1): 51-63.
- [48] City Farmer, Canada's Office of Urban Agriculture. 44% of Vancouver households grow food, says city farmer[Z/OL]. (2002)[2024-10-29]. <https://www.cityfarmer.org/44percent.html>, 2002.
- [49] PRETTY J. How nature contributes to mental and physical health[J]. *Spirituality and health international*, 2004, 5(2): 68-78.
- [50] COLLINS C C, O'CALLAGHAN A M. The impact of horticultural responsibility on health indicators and quality of life in assisted living[J]. *HortTechnology*, 2008, 18(4): 611-618.
- [51] 王硕. 西藏城市老年人社会交往评价及其结构的研究[D]. 北京: 中央民族大学, 2011.
- [52] 李志刚, 刘晔. 中国城市“新移民”社会网络与空间分异[J]. *地理学报*, 2011, 66(6): 785-795.
- [53] SHINEW K J, GLOVER T D, PARRY D C. Leisure spaces as potential sites for interracial interaction: community gardens in urban areas[J]. *Journal of leisure research*, 2004, 36(3): 336-355.
- [54] GEBHARD E, HAGEMANN N, HENSLER L, et al. Agriculture and food 2050: visions to promote transformation driven by science and society[J]. *Journal of agricultural and environmental ethics*, 2015, 28: 497-516.
- [55] HEAD L, MUIR P, HAMPEL E. Australian backyard gardens and the journey of migration[J]. *Geographical review*, 2004, 94(3): 326-347.
- [56] KLINDIENST P. The earth knows my name: food, culture, and sustainability in the gardens of ethnic Americans[M]. Boston: Beacon Press, 2006.
- [57] SOMMERFELD A J, WALICZEK T M, ZAJICEK J M. Growing minds: evaluating the effect of gardening on quality of life and physical activity level of older adults[J]. *HortTechnology*, 2010, 20(4): 705-710.
- [58] DOBSON M C, REYNOLDS C, WARREN P H, et al. "My little piece of the planet": the multiplicity of well-being benefits from allotment gardening[J]. *British food journal*, 2020, 123(3): 1012-1023.
- [59] MOURÃO I, MOREIRA M C, ALMEIDA T C, et al. Perceived changes in well-being and happiness with gardening in urban organic allotments in Portugal[J]. *International journal of sustainable development & world ecology*, 2019, 26(1): 79-89.
- [60] TEI F, BENINCASA P, FARNESELLI M, et al. Allotment gardens for senior citizens in Italy: current status and technical proposals[J]. *Acta horticultrae*, 2010(881): 91-96.
- [61] A survey of allotment waiting lists in England[R]. Transition Town West Kirby with National Society of Allotment and Leisure Gardeners Ltd, 2009.
- [62] KUC O, JAKOWLEW A. Ustawa o rodzinnych ogrodach działkowych: komentarz[M]. Warszawa: LexisNexis Polska, 2014.
- (上接第 94 页)
- [15] FRANKHAUSER P, TANNIER C, VUIDEL G, et al. An integrated multifractal modelling to urban and regional planning[J]. *Computers environment and urban systems*, 2018, 67: 132-146.
- [16] CHEN Y, WANG J. Multifractal characterization of urban form and growth: the case of Beijing[J]. *Environment and planning b: planning & design*, 2013, 40(5): 884-904.
- [17] SALAT H, MURCIO R, ARCAUTE E. Multifractal methodology[J]. *Physica a: statistical mechanics and its applications*, 2017, 473: 467-487.
- [18] WANG J, LU F, LIU S. A classification-based multifractal analysis method for identifying urban multifractal structures considering geographic mapping[J]. *Computers, environment and urban systems*, 2023, 101: 101952.
- [19] SAEEDIMOOGHADDAM M, STEPINSKI T F, DMOWSKA A. Rényi's spectra of urban form for different modalities of input data[J]. *Chaos, solitons & fractals*, 2020, 139: 109995.
- [20] SALINGAROS N A. Fractals in the new architecture[J]. *Archimagazine*, 2001: 1-6.
- [21] 章屹, 郭佳寅. 超越经验性描述: 以凸空间分布特征解析城市建设艺术中的尺度法则[J]. *国际城市规划*, 2023, 38(3): 1-13.
- [22] 段进, 姜莹, 李伊格, 等. 空间基因的内涵与作用机制[J]. *城市规划*, 2022, 46(3): 7-14, 80.
- [23] ZOGRAFOS C, KLAUSE K A, CONNOLLY J, et al. The everyday politics of urban transformational adaptation: struggles for authority and the Barcelona superblock project[J]. *Cities*, 2020, 99: 102613.
- [24] 杨俊宴, 史宜. 城市规划语境下密度研究的源流演化与展望[J]. *国际城市规划*, 2023, 38(2): 1-7.
- [25] 沈尧, 徐怡怡, 刘乐峰. 网络渗流视角下的城市肌理识别与测度研究[J]. *城市规划学刊*, 2021(5): 40-48.
- [26] 吴志强, 周咪咪, 刘琦, 等. “跨代孪生”: 映射城市生命特征[J]. *城市规划学刊*, 2024(1): 9-17.
- [27] LAGARIAS A, PRASTACOS P. Comparing the urban form of South European cities using fractal dimensions[J]. *Environment and planning b: urban analytics and city science*, 2020, 47(7): 1149-1166.
- [28] ZHAO F X, LIU J L, ZHOU Y. Sandbox edge-based algorithm for multifractal analysis of complex networks[J]. *Chaos, solitons & fractals*, 2023, 173: 113719.
- [29] 张宸铭, 李灵军, 高尚, 等. 交通土地一体化的开封市多中心结构分形研究[J]. *城市规划*, 2022, 46(3): 63-73.
- [30] THOMAS I, FRANKHAUSER P, BADARIOTTI D. Comparing the fractality of European urban neighbourhoods: do national contexts matter?[J]. *Journal of geographical systems*, 2012, 14(2): 189-208.
- [31] BATTY M, LONGLEY P A. *Fractal cities: a geometry of form and function*[M]. London: Academic Press, Harcourt Brace & Company, Publishers, 1994.
- [32] LONG Y, CHEN Y. Multifractal scaling analyses of urban street network structure: the cases of twelve megacities in China[J]. *PLoS One*, 2021, 16(2): e0246925.
- [33] PAVON-DOMINGUEZ P, ARIZA-VILLAVARDE A B, RINCON-CASADO A, et al. Fractal and multifractal characterization of the scaling geometry of an urban bus-transport network[J]. *Computers environment and urban systems*, 2017, 64: 229-238.

(本文编辑: 高淑敏)

(本文编辑: 高淑敏)