

# 城市老年友好社区户外活动空间适老化改造研究

## ——以某市老年友好示范社区为例

王家宁

(北京建筑大学建筑与城市规划学院 北京 100044)

**【内容摘要】**在老龄化背景下,社区户外活动空间是老年人日常活动的重要载体,也是人类居住环境设计中不可或缺的一部分。关注老年人的行为需求,考虑老年人的身心特点,创造更适合老龄化社会总体环境和要求的社区户外空间,对于促进各年龄段社区的融合及可持续发展具有重大意义。文章采用环境行为学的研究方法,调查城市友好社区的老年人在户外公共空间中的活动情况,并探讨社区老年人的行为和活动的时间空间特点与户外活动空间之间的相关性,探索户外公共空间适老化设计的新思路。

**【关键词】**城市老年友好社区;适老化改造;行为模式

中图分类号: J59

文献标识码: A

文章编号: 1002-8900(2024)05-0266-04

随着人口老龄化趋势的日益严峻,大多数城市老旧小区都存在着居住环境差、基础设施不完备等一系列现实问题,开展城市户外公共空间适老化改造,为老年人创造安全、便利、宜居的城市生活环境具有重要意义。近年来,国内出台了一系列的技术标准和政策目标,包括《老年宜居社区建设指南》《关于推进老年宜居环境建设的指导意见》《关于开展示范性全国老年友好型社区创建工作的通知》《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》等,提出探索建立老年友好型社区的工作模式和长效机制,制定到2035年底实现老年友好型社区全覆盖的目标。

目前,社区户外活动空间作为老年人首选的日常生活动空间,仍具有很大的发展潜力<sup>[1]</sup>。除了由不同身体机能状况造成的活动范围与距离的限制外,环境的营造也影响着社区老年人进行户外活动。其中,老年人参与的不同类型的活动,即老年人的行为特征,是影响老年人户外活动的重要原因。本文使用环境行为学的研究方法调查城市友好社区老年人在户外公共空间的利用情况,通过问卷访谈、观察行为轨迹、数据统计与筛选,探究社区老年人的行为特征与户外活动空间之间的关系。同时,使

用类型学方法分析社区内老年人的日常活动类型和社区户外空间环境层次。本文讨论了城市社区户外公共空间的现状并给出相应的适老化改造设计策略,以期在同类型的城市老年友好社区建设提供借鉴。

### 一、城市老旧社区户外活动空间在适老化方面存在的问题

#### (一)安全保障不足

城市老旧社区的户外活动空间往往被其他空间挤占,老年人的户外活动空间得不到保障。机动车和非机动车错位停靠占用行人通道,缺乏安全交通标志,给老年人的出行安全带来隐患。据全国疾病监测系统死因监测结果显示:65岁及以上老年人跌倒死亡率为45.72/10万人,因跌倒死亡是65岁及以上人群因伤害致死的第一位死因。有数据显示,老年人在户外公共空间活动中的安全事故多发生在室内和室外台阶高差、道路、社区人行道和楼梯等公共场所,可见,社区户外活动空间在无障碍适老化方面还达不到现代老龄化社会发展的要求。

#### (二)活动空间和服务设施布局不合理

由于身体机能的衰退,老年人的平均出行距离较短,

作者简介:王家宁(1996-),女,河北邯郸人,北京建筑大学建筑与城市规划学院建筑学专业2022级硕士研究生,研究方向:建筑设计及其理论。



图1 社区户外空间场地位置示意、环境现状照片及社区常住人口年龄比例

出行舒适距离一般在0至450米<sup>[2]</sup>。老年人出行时间相对固定,集中在早晚两个高峰时段。由于老旧社区的公共服务设施规划和布局较为滞后,集中活动场地受限,缺乏必要的空间和相应的配套设施,导致老年人活动普遍较少、生活单调,老年人外出锻炼要走很多街道才能到达目的地。

### (三) 没有合适的景观绿化布局

早期规划建设发展迅速,对于绿化率要求相对较低。随着时代的进步,人们对小区绿化要求不断提高,老旧小区的环境已达不到要求,植物配置相对单一,只有简单的街道绿化,无法营造更加适老的社区户外空间。老年人无法在户外活动的同时与自然环境发生互动,仅满足了居民基本的生活需求,无法提供美好的社区生活居住环境,创造舒适的社区氛围。

## 二、城市老年友好社区户外空间环境现状与使用人群行为模式分析

### (一) 社区调研概况

为了深入了解老年人在社区户外空间的环境现状、行为模式与使用需求,笔者选取一家适老化改造水平较高的老年友好型示范社区,对户外空间概况、使用人群行为模式等开展实地调研。

所调研的社区位于某市东城区,是一个典型的老旧小区,主要以四层红砖为主,建于20世纪60年代。常住人口约6700余人,60岁及以上老年人口占29%。小区已于2022年入选全国模范老年友好型社区拟推荐名单。调研场地是社区边缘的带状健身活动场地。东北两侧为铁路,

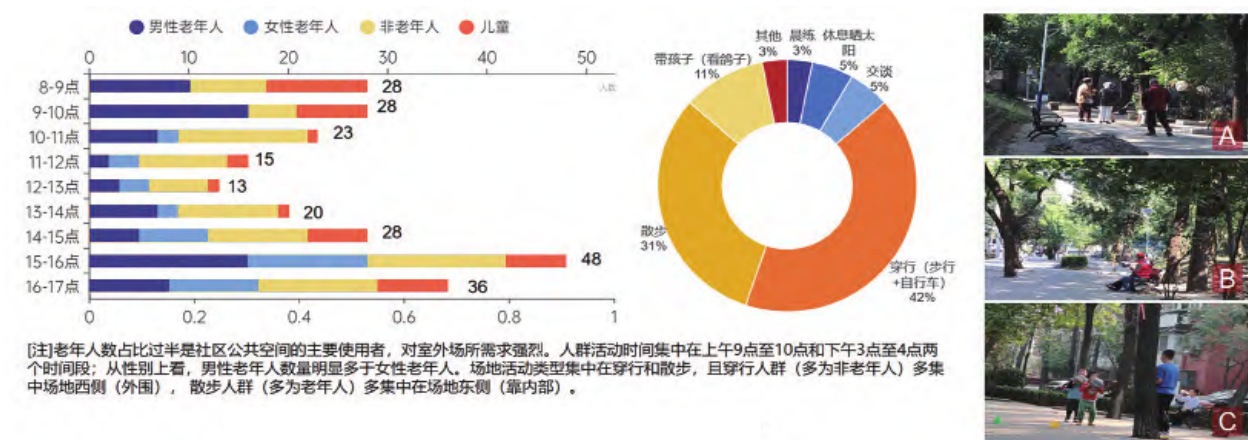
西侧紧邻社区主干道,南侧靠近桥洞,无防护设施。设有斜坡屏障,现已成为儿童攀岩区域。场地内南侧坡度较大、路面不平,种植池形态不同且呈阶段性变化。主要调研对象是60岁以上的老年人和残疾人(图1)。这一群体构成了最大人群比例,同时也是社区活动健身设施的主要使用群体。

### (二) 社区调研方法

笔者采用环境行为学的方法,观察记录老年人在社区户外空间的使用频率、活动类型的特点及实际需求,并辅助以问卷访谈的方式访问社区老年人,在讨论会上听取居委会代表的意见等,将集中反映的问题记录下来,方便后期整理,以对研究小区进行适当调整。观察及访谈调查的工作在工作日及休息日(2022年10月)分别进行两次,主要观察人群类型、活动类型、人群交通流量、场地利用情况等,从上午8点至晚上8点,每1至2小时记录数据一次,并定期拍照。通过总结观察到的数据,绘制数据分析图,如人群与行为特征分析图、户外空间特征分析图等。

### (三) 社区调研结果与问题分析

调查显示,场地活动人群老年人居多,活动地点主要集中在场地平整区域,靠近出入口附近,有日照。老年人参与的户外活动主要类型有休息晒太阳、交谈、晨练、穿行、带孩子、快走、散步、看儿童打篮球等(图2)。活动时间段一般集中在9:00-11:00、15:00-17:00。9:00-11:00老年人群主要进行晨练、散步、买菜等活动,15:00-17:00老年人群主要带孩子活动。老年人活动轨迹相对较小,面积相对固定,集中在东南座位区和一些腿背器械附



近。儿童的活动轨迹比较跳跃，范围大且不固定，特别是跑步和骑行的路径也在变压器箱圈内，与老年人的路径重合。在总活动类型中，散步活动的发生频率最高，其次是聊天和休息。儿童羽毛球和跑步活动所占比例相对较小，晒衣服只发生一次。虽然社区的户外公共空间没有经过整体规划设计，但居住在社区的老年人对环境非常熟悉，他们会自愿选择空间进行活动。例如，他们会来到带有自助座椅的场地进行活动，并根据场地的树木、座椅等元素来选择活动的空间范围。

笔者通过行为观察与访谈可知,场地的公共设施适老化明显不足,树荫过多、遮挡阳光导致秋冬季节场地活力不够;老年人健步走容易受到聚集聊天、侵占步行道路诸多干扰,且由于座椅位置摆放不当导致老人健步走出一定困难;当同时出现个体活动或群体活动时,相互受到干扰;无障碍设计方面考虑较少,仅有一出入口符合无障碍设计规范;背景墙利用率低,台面堆积杂物,影响环境美观;由于临近铁道场地内部有一定的高差,路基部分处于荒置状态,多杂草(图2)。

#### （四）基于不同身体健康状况的老年人行为模式与户外活动空间的关系分析

通过对全天各时段的活动类型和行为场所的观察,以及对活动高峰期场所的容量分析,可以看出行为发生的场所是否能够满足现有的使用,并划分现有的功能区域。根据不同的时间段和不同的活动类型在地图上进行标记,得到休息活动的集中区域(峰值和强度)。可以看出,高峰值时存在站立情况,不能满足峰值使用,需要增加座椅;交流活动存在场地内外互动,可知场地内部缺乏

过渡区、相应规划区域；儿童活动发生在场地中部平整地带，活动吸引更多人群进入场地观看。

### 三、社区户外活动空间环境的适老化改造原则与对策讨论

### (一) 社区户外活动空间环境的适老化改造原则

笔者认为,户外活动时间环境适老化改造可根据如下五点改造原则:一是安全原则,老年人活动场地必须做无障碍设计,尽量用斜坡代替台阶,使用靠背座椅。二是便捷性原则,老年人外出活动范围小、时间短。因此场地布置要以便捷为第一,场地内设三个出入口方便老人进出活动场地。三是功能性原则,场地设置考虑老年人坐、卧、停、留多种需求,根据功能的需要安排老年人集体活动、安静休息、闲聊等场所,做到大小、动静和公共私密分区。四是交往性原则,聊天交友占据老年人外出活动重要部分。五是安静性原则,由于年龄关系,老年人活动能力下降,他们多喜静不喜动,因而多选择不太剧烈的休闲活动,留有充足空间供老年人休息。场地上设施的设置,如桌椅大小、花木的种植等尽可能满足老年人交往需求。

## （二）社区户外活动空间环境的适老化改造对策

1.满足居民的基本安全要求和生活需要,保障户外活动空间的基础配套设施

首先,改造设计尽量配合市政基础设施的改造和更新,包括供水、排水、供电、弱电、道路、供气、供热、消防、安防、生活垃圾分类、移动通信等城市内部及相关基础设施,以及住宅楼的光纤接入等。更新室外雨棚,以及街道和社区活动空间,增加周边景观和照明<sup>[3]</sup>。翻新或新

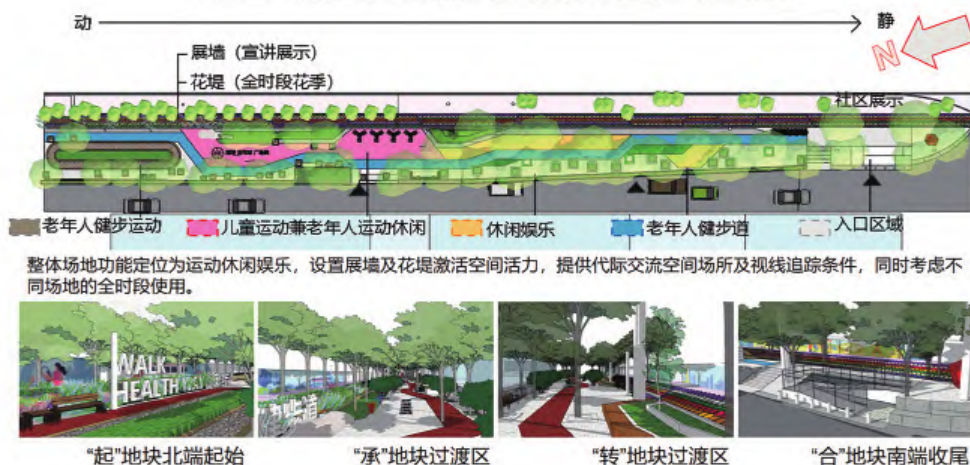


图3 社区户外活动空间整体功能规划与四个序列(起承转合)的人视图效果展示

建老年人生活及周边设施、无障碍设施、自行车及电动车充电设施、文化娱乐设施、体育健身设施及其他配套设施。设置有层次的景观绿化, 满足观赏要求, 舒缓老年人身心, 降低老年人的孤独感和失落感。

## 2. 提供多种类型的活动, 丰富老年人的生活

有研究发现, 老年人更喜欢与儿童交往, 因此, 除活动场地设置健身器械以外, 还可增设儿童游乐设施, 促进隔代交流, 提升老年人的幸福感。与当地居委会联系, 多举办一些文娱活动, 吸引老年人到场地参与活动, 丰富老年人生活。社区应开展积极向上的文化活动, 丰富老年人生活, 鼓励老年人参加户外活动, 弥补老年人因缺乏子女陪伴而产生的心灵空虚感<sup>[4]</sup>。

## 3. 完善公共服务和生活设施, 提升老年人活动场所细节度

根据调研结果, 笔者认为应重建或建设跨社区服务处、公共卫生设施(如卫生站)、教育设施(如托儿所)和智能传感设施(如社区和周边环境的周界保护); 改建或兴建特殊非赢利设施, 如养老、儿童保育、膳食供应、家政清洁、邮政派送服务站等; 重新整合规划座椅位置及适当更换材质, 提高座椅利用率; 根据前期老年人的活动需求调研, 设置健康慢跑、具有按摩功能的卵石步道以及具有复合功能的运动场地; 在南侧出入口处设置无障碍坡道方便行走不便的老年人出入场地; 增设景观墙、文化艺术教育展示墙, 及时清理垃圾, 种植观赏性草本植物与花木供观看; 设置花堤, 使人在行走的过程中体验到起承

转合的四个序列的不同体验, 在增强观赏性的同时, 有利于老年人身体健康, 促进邻里交流(图3)。

## 结语

人口老龄化背景下, 我们需要关注城市社区户外空间环境的适老化。社区户外空间环境的适老化改造应立足场地环境和周边环境条件, 从老年人的生理和心理需求出发进行设计, 探索适老化的交通路线以及老幼结合的互动空间。通过改造提高社区居住环境, 增加社区户外空间活力。本文基于某社区的空间环境现状, 以老年人的行为模式为基础, 分析老年人户外活动的时间空间特征与户外空间的关联性, 提出相应的优化策略, 为户外空间的调查研究提供一定的参考价值, 以期改善老年人居住生活水平, 为老年人创造安全、便利、宜居的生活环境, 推动老龄化事业的进步。

## 参考文献:

- [1]孙瑞丰, 李沙沙. 居住小区老年人户外空间“活力”研究[J]. 吉林建筑大学学报, 2013(4): 48-50.
- [2][3]李振兴, 高磊, 卢青青. 城市老旧公共空间适老化改造研究——以青岛丹麦领事官邸旧址为例[J]. 城市住宅, 2021(11): 195-196.
- [4]顾佳慧, 丁爱琴, 徐泽华, 等. 基于老人行为模式的乡村户外公共空间适老化改造研究——以宿迁市早闸村为例[J]. 安徽农学通报, 2021(6): 8-11+64.

(责任编辑: 曹宁)