

城市微小空间适老化改造的生态哲学思考

——以社区养老花园为例

周连平

贵州大学哲学学院, 贵阳 贵州

收稿日期: 2026年2月28日; 录用日期: 2026年3月31日; 发布日期: 2026年4月10日

摘要

城市微小空间的适老化改造是老龄化社会的重要议题, 受到学界的持续关注。既有研究多从建筑学、景观设计等视角展开, 深入探讨了无障碍设计、康复景观等技术策略。本文尝试从马克思主义生态哲学的视角出发, 聚焦社区养老花园这一典型微空间, 尝试揭示营造实践背后“控制自然”思维与老年人真实需求之间的矛盾。研究表明, 超越“主客二分”的工具理性, 走向“人与共生”的营造智慧, 是实现微小空间适老价值的关键。这一补充拓展了适老化环境研究的理论视野, 有助于更全面地理解老年人与自然的本质关系。

关键词

社区养老花园, 适化改造, 微小空间, 马克思主义生态观

Ecophilosophical Reflections on Age-Friendly Adaptation of Urban Micro-Spaces

—A Case Study of Community Elderly Care Gardens

Lianping Zhou

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: February 28, 2026; accepted: March 31, 2026; published: April 10, 2026

Abstract

The age-friendly adaptation of urban micro-spaces has become an important issue in an aging

文章引用: 周连平. 城市微小空间适老化改造的生态哲学思考[J]. 老龄化研究, 2026, 13(4): 182-188.

DOI: 10.12677/ar.2026.134143

society and continues to attract scholarly attention. Existing studies have mostly been conducted from the perspectives of architecture and landscape design, with in-depth discussions on technical strategies such as barrier-free design and therapeutic landscapes. This paper attempts to adopt the perspective of Marxist ecological philosophy, focusing on community elderly-care gardens as a typical micro-space, to reveal the tension between the mindset of “dominating nature” underlying construction practices and the real needs of the elderly. The study shows that transcending the instrumental rationality of “subject-object dichotomy” and moving toward the wisdom of “human-nature symbiosis” is the key to realizing the age-friendly value of micro-spaces. This supplement expands the theoretical horizon of research on age-friendly environments and contributes to a more comprehensive understanding of the essential relationship between the elderly and nature.

Keywords

Community Elderly Care Garden, Age-Friendly Adaptation, Micro-Space, Marxist Ecological View

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 社区养老花园的“适老”困境

在城市社区的空间中，存在着大量被规划学称为“剩余空间”的微小场地。高楼之间的边角地、小区围墙与住宅楼之间的狭长带和单元出入口两侧的闲置角落等。这些因空间面积不大且形态不规则，所以常被人忽视，或被简单硬化处理，用围栏封锁或成为杂物堆放处[1]。然而，随着城市老龄化人口的增加，这些的微小空间也成为了被利用的对象。

随着年龄增长，老年人的行动半径逐渐收缩，出行能力日渐减弱。远距离的公园、绿地对于老年人来说日趋困难。但社区户外环境是老年人的主要活动场所，承载着休憩、社交、健身等多重需求[2]。那么出门可见的这些社区微小空间，便成为他们最日常的自然接触点。正是认识到这一点，近年来各地在老旧小区改造、社区微更新等研究和行动中，开始将这些“剩余空间”纳入改造视野，“口袋公园”、“微花园”、“社区农园”等实践层出不穷[2]。其中，专门面向老年人的“社区养老花园”逐渐进入公众视野。

所谓社区养老花园，是指依托城市社区现有微小空间改造或新建的，以老年群体为主要服务对象，融合园艺种植、休闲休憩、社交互动等功能的户外开放空间。它与一般社区公园的区别在于服务对象聚焦老年人，功能上强调“参与性”而非单纯“观赏性”，空间尺度小，嵌入社区微小空间。这类空间被期望成为老人休憩、社交、亲近自然的复合空间，是满足老年人日益增长的物质与精神需求的切入点。但是不少经过改造的社区养老花园，使用率并不高。一些未被改造的小角落，树荫下自备的几张旧椅，门口摆放的几盆植株，关注这些却是老年人的生活日常。研究表明，老年人绿地使用频率与绿地的实际可达性和环境品质密切相关，社区公园是老年人高频体力活动的重要场所[3]。当前许多社区的改造并没有满足老年人的实际使用需求。许多花园的设计都参考了现代建筑的特征，将地面铺平，园区的花草被修齐平，这样的出发点是保障老年人的安全，维护社区环境，但是却导致了“好看”却“不好用”的现象。周燕珉等对养老设施室外环境的研究表明，集体活动、楼前活动场地、代际交流活动场所等空间的设计需要充分考虑老年人的活动特点和真实需求，才能真正发挥作用[4]。那么当前的城市微小空间的适老化改造是否存在内在的偏差，老年人的实际需求是什么？

现有的关于社区养老花园的研究多从建筑学、城市规划、景观设计等学科视角切入，聚焦于无障碍设计、植物配置、设施完善等技术策略[5]。这些研究积累了丰富的实践成果，为本研究奠定了坚实基础。然而，较少有研究从哲学层面反思适老化环境建设的本质命题，尤其是从马克思主义生态观的视角审视微小空间营造中人与自然的深层关系。关于老旧社区闲置空间如何有效嵌入养老服务功能，以及这些空间如何真正满足老年人的参与性需求，仍有待深入探讨。本文以“社区养老花园”为具体案例，集聚三个问题展开。当前社区养老花园的空间建设是否存在矛盾；导致这些矛盾的原因是什么；以及如何解决这些矛盾。

2. 社区养老花园改造中的三重矛盾

2.1. 空间设计的秩序性与牺牲植物生命力之间的矛盾

社区养老花园首先是“花园”，这意味着它应当以植物等自然元素为主体。然而，走进任何一个经过标准化改造的社区花园，最先映入眼帘的往往是整齐划一的灌木丛、修剪平整的草坪、被硬化铺装严密包裹的花坛。落叶被及时清扫，野草被连根拔除，一切的自然原本痕迹都被消除殆尽。这种对“秩序”的极致追求，表面上是审美偏好，实则是一种特定的自然观在空间中的物质化。海德格尔用“座架”来描述现代技术的本质，它是一种将世界万物都纳入可计算、可控制框架之中的思维方式。在这种思维支配下，自然不再是与人类共生的生命共同体，而成为需要被规划的对象。花园中的每一株植物、每一寸土地，都被纳入一个预先设定的秩序图表之中，失去了自我生长的可能性。然而，对于生活在社区中的老年人而言，真正具有吸引力的恰恰是自然的“生机”本身。

研究发现，许多老人更愿意聚集在畸零空间，即那些不规整，碎片化的城市空间[6]，就像单元门口自发摆放的几盆花草、树下自然生长的野花野草。老年人的真实需求是“互动”而非“观赏”，刘烨等人的研究表明，老年人对社区花园的核心要求是“能够参与种植活动”，这是激活老年人使用空间，建立场所认同感的关键途径[7]。梅洛-庞蒂曾指出，人与世界的原初关系不是“观看”，而是“身体性的参与”。这一矛盾在“微小空间”中被推向极致。如果是大型公园，设计者尚可通过分区策略来调和矛盾。即核心游览区保持规整秩序，边缘地带保留自然野趣。然而，社区养老花园往往只有几十平米甚至更小的面积，社区养老花园的微小之地无法容纳这种分区的余裕。在有限的土地上，设计者必须做出非此即彼的选择。想要人工秩序，就必然牺牲自然生机。这种“压缩态”的矛盾，正是微小空间适老化改造的独特困境。

2.2. 绝对安全保障与身体体验完整性之间的矛盾

“社区养老综合体以空间再造与服务创新为核心，提供安全、便利生活的追求”。[8]安全是适老化改造的底线，这无可置疑。然而问题在于，当“安全”被绝对化地理解时，它会走向自身的反面。当前养老花园的设计逻辑是典型的“零风险”逻辑时，材料必须绝对防滑，地面必须光滑。这套逻辑的背后，是现代社会对风险的恐惧。贝克在《风险社会》中指出，现代社会的一个核心特征是对“可计算的安全”的无限追求，这种追求本身却制造出新的不确定性。当我们将所有可能的风险都排除在外时，我们同时也排除了生活本身。老年人需要的是什么样的“安全”？如果询问老人怎样保证自己的安全，他们会用“自己注意点就行”来回应。这种安全观承认风险是生活的固有维度，不试图完全消除风险，而是通过身体的经验、经过判断和调适来与之共处。

2.3. 管理者管控需求与老年人参与需求之间的矛盾

“公众参与作为老旧小区改造过程中的重要组成部分，有利于实现决策民主化与科学化，然而老年

群体作为社区主要居民群体之一，其公众参与往往处于被动、象征性参与状态”。[9]当前社区养老花园的建设和运营，遵循一套封闭的权力逻辑。从规划设计到施工建设，再到日常管理，老年人几乎全程被排除在外。他们既没有参与方案讨论的机会，也没有介入日常维护的渠道。空间建成后，往往采取“定时开放、禁止触摸、严禁种植”的管控模式，管理者追求的是不发生安全事故。这套逻辑的实质，是将老年人从空间的“主体”转变为“客体”。“空间不是中立的容器，而是社会关系的产物，是权力运作的场域。”[10]当老年人被排除在空间生产的过程之外时，他们也就被排除在了对空间意义的定义权之外。管理者对秩序和安全的掌控，遮蔽了老年人对“参与”的渴望。然而，那些老年人自发开辟的角落却呈现出完全不同的图景。几盆旧花盆、旧椅子、一株爬满墙的丝瓜，构成了一个充满活力的微型空间。这里没有严格的规定，却有共同的规则，即不能乱动别人的东西，但可以一起分享收获。人通过实践创造对象，改造对象世界，改造无机界，这样证明自己的本质是有意识的类存在物[8]。当老年人被允许参与空间的创造和营造时，他们就在对象中留下了自己的印记，空间就成为他们生命的延伸。反之，当他们被排除在营造过程之外时，空间就成为外在于他们的、异己的存在。

3. 矛盾的哲学根源

当前社区养老花园的营造实践中存在着三重内在矛盾。这些矛盾有着深层的哲学根源。

3.1. 马克思主义生态观的核心内涵与分析思路

马克思主义生态观为本文提供了核心理论与分析框架，其强调人与自然的本质统一性。马克思明确指出：“自然界，就它自身不是人的身体而言，是人的无机的身体。人靠自然界生活。这就是说，自然界是人为了不致死亡而必须与之处于持续不断的交互作用过程的、人的身体。”[11]这一观点包含着双重意涵：一方面，自然是人类生存和发展的物质前提，“人首先依赖于自然”，人的生活资料和生产资料都来源于自然界；另一方面，人作为“有生命的自然存在物”，既具有能动性，可以发挥自身力量改造自然，又具有受动性，受到自然规律的制约，是合目的合规律的统一。因此，人与自然的关系是一种统一的共生关系，人类是自然大系统中的一个小系统，既不是外在于自然的异在性力量，也非凌驾于自然的统治性力量。在资本主义条件下，这种有机统一被“控制自然”的意志和“主客二分”的思维所撕裂，导致“新陈代谢断裂”和人与自然关系的异化。本章运用这一理论框架，从人与自然的本质统一性出发，分析社区养老花园营造中三重矛盾的表现形态，追溯其背后的“控制自然”意志、“主客二分”思维和工具理性对生活逻辑的压制，并最终指向通过“共建”实践修复人与自然关系的优化路径。

3.2. 控制自然的意志

三重矛盾的第一个深层根源，是近代以来占据支配地位的“控制自然”观念。这一观念将自然视为外在于人的、可以被无限支配和操纵的客体。在它的支配下，人与自然的原初联系被遮蔽了。自然不再是与人共生的生命共同体，而成为需要被征服的对象。从马克思主义生态观的视角审视，这种“控制自然”的意志首先违背了马克思关于人与自然本质统一的基本论断。当社区养老花园的营造者试图通过硬化地面、规整修剪、清除落叶等方式实现对自然的“完全控制”时，他们实际上是在切断老年人与其“无机身体”的联系。那些被硬化地面取代的泥土、被规整修剪取代的野花、被清扫殆尽的落叶，正是老年人通过触觉、嗅觉、听觉与自然对话的物质载体。当这些载体被移除，老年人就失去了与自然“持续不断的交互作用”的渠道。

3.3. 主客二分的思维模式

当设计者频繁将老年人当作要调研的对象，像满足用户需求一样去满足老年人的需求，而不是共同

生活的主体时，那么老年人就被当作了一个需要监视的客体对象，这个养老花园的改造也失去了其疗愈力量。这种“主客二分”的思维模式恰恰是马克思所批判的“异化”状态的认识论根源。其实质，正是人与自然之间原初的统一性被撕裂，代之以“主体-客体”的对立关系。马克思对这种主客二分的思维模式进行了彻底的批判。他强调，人之所以为人，正在于能通过实践活动与自然建立全面的、感性的、创造性的联系，这种联系不是“主体-客体”的支配关系，而是“主体-主体”的共生关系[11]。当前社区养老花园的困境，本质上是“主客二分”思维在空间营造中的体现。当自然被当作需要设计的“客体”时，它就不再是可以与人互动的生命共同体，而成为被动的“景观素材”。自然失去了自我生长的可能性，也失去了与人对话的能力。设计者和管理者看到的只是作为“感性存在”的物理空间，却看不到作为“感性活动”的生活空间。这是一种“直观的”思维，而非“实践的”思维。

3.4. 工具理性对生活逻辑的压制

工具理性的主要特征是只追问“什么是有效的手段”。用康德的话语说，社区养老花园的营造都在一种手段的逻辑中，而不是目的。设计者考虑的是如何能让这个空间更加安全，美观与舒适。老年人真正的需求是伴随自然生命一起成长的需求并没有纳入其中。当老年人排除在空间的营造过程之外，他们没有通过种植和照料的实践确证自身价值时，空间就并非“我们的空间”了，而是“他人的空间”。

4. 社区养老花园营造的优化路径

养老花园的优化路径并不是消解这些矛盾，而是在更高的层次上实现三重矛盾的统一，走向生态适老。生态适老是从主客体对立走向主体间共生，从供给走向双向实践。设计者不是养老花园最终的主宰者，而是养老化验的参与者。“积极的交往行为对老年人的心理和身体健康具有显著的促进作用，所以未来的研究应该进一步探讨如何通过优化社区环境和提供支持性服务来提升老年人的社交互动。”[12]既要探究老年人真正需要的环境，就需要作为主体的老年人参与。我们要从“为老年人设计”转变到“与老年人共建”。

“为老年人设计”与“与老年人共建”代表两种截然不同的空间生产逻辑。前者以设计者为核心，通过线性流程完成方案输出，老年人始终处于被服务、被满足的位置，难以参与空间意义的建构。设计被视为一次性完成的工作，空间也成为固定不变的成品。后者则将老年人视作空间营造的真正主体，设计者转为协作与引导者。设计不再是封闭的专业行为，而是伴随生活持续发生的过程；空间也不再是静态产品，而是能够随意使用不断生长的生活载体。老年人在参与、劳作与协商中赋予空间情感与记忆，进而形成真实的归属感与主体意识。

4.1. “共育生机”

针对人工秩序与自然生机的冲突，优化方向在于放弃过度规整的营造方式，转向人与植物共同生长的共育模式。社区花园不必追求全域精致化，可适当保留可参与、可改造的弹性空间，为老年人的自主种植与日常互动提供可能。研究显示，老年人自发参与的种植空间，往往是社区中使用频率最高、最具活力的场所[13]。植物配置也应从视觉观赏转向可体验、可互动的类型，让老年人在照料、观察与接触中建立与自然的真实联结。植物养护的过程本身，也可转化为老年人参与空间的稳定途径，通过认养、共管等方式，让劳动与情感融入自然，使空间成为身体与生活的延伸。

4.2. “韧性安全”

第二重矛盾体现在绝对安全的设计目标与老年人真实身体体验之间的矛盾。传统养老服务模式秉持“规避风险”这一单一逻辑，难以有效应对风险社会中复杂多变的风险网络[14]，且在过度防护中削弱了

老年人的自主行动空间。真正的适老安全，并非隔绝风险，而是构建支持老年人自主应对的韧性安全体系。空间营造可采取分层保障的思路，在核心区域确保无障碍与安全性，在次要区域保留自然肌理与适度体验感，避免过度光滑、过度封闭带来的身体感知退化。设计应从隔离式防护转向支持性营造，以扶手、抬升种植床等方式辅助行动，而非以保护为名限制自主选择。设计应当信任老年人的风险判断能力，回归对使用者主体性的尊重。

4.3. “共治机制”

第三重矛盾源于管理优先的管控逻辑与老年人参与需求之间的对立。破解这一问题的关键，是建立多方参与的空间共治体系，让老年人从使用者转变为治理者。参与式设计是实现共治的基础，在项目初期便吸纳老年人意见，能够让空间更贴合真实需求，也更容易形成自发维护的习惯。刚性的禁止性规则可逐步转向居民共同商议的弹性公约，在秩序与参与之间取得平衡。同时，依托自组织小组开展日常维护，既能保障空间长效运转，也能促进老年人之间的交往与互助，形成稳定的社区联结。从“为老设计”到“与老共建”，是从控制逻辑走向共生逻辑的根本转变。控制模式以效率与秩序为先，最终造成空间与生活的脱节；共生模式以生活与主体为核心，实现人与空间、人与自然的良性互动。这一转变最终回应的是适老空间的本质：花园不只用于观看，更用于生活；不只用于服务，更用于参与。老年人在共建中确认自身价值，空间也在使用中获得真正的生命，这便是生态适老最核心的意义。

5. 小结

本文从城市社区养老花园“好看不好用”的现实困境出发，追问它背后的深层原因。通过分析发现，当前养老花园的营造实践中存在着“人工秩序与自然生机”、“安全保障与身体体验”、“管控便利与老人参与”三重内在矛盾。这些矛盾的根源不在于技术层面的不足，而在于工具理性主导下的“控制自然”思维和“主客二分”的哲学预设。设计者和管理者将自然当作要驯服的客体，将老年人视为需要保护的對象，导致了空间从“生活场所”异化为“管理对象”。走出这一困境的根本出路，在于实现从“为老年人设计”到“与老年人共建”的理念转向。这一理念转向要求三个维度上展开实践。第一需要与自然共建，从“控制”走向“共育”，让老年人在照料植物的过程中确证生命价值；第二需要与风险共建，在保障基本安全的同时尊重老年人的主体能力；最后需要与社会共建，让老年人从被管理者转变为空间的共同主人。正如马克思所言，人通过实践改造环境，环境反过来也塑造人。当老年人被允许参与空间共建时，他们不仅在改变环境，同样也在赋予自己的生命价值，这也是生态适老所追求的深沉意涵。

参考文献

- [1] 王小月, 杨东峰. 建成环境如何影响老年人绿地使用频率——基于可达性和吸引力双重视角[J]. 中国园林, 2020, 36(11): 62-66.
- [2] 王璐璐, 陈玲, 王载波, 黄霄, 余欣. 微更新视角下老旧社区公共空间适老化设计策略研究——以成都市抚琴街道西南街社区北二巷院落为例[J]. 智能建筑与智慧城市, 2024(11): 53-55.
- [3] 薛聪聪, 侯铭徐. 适老化设计方法研究现状综述[J]. 鞋类工艺与设计, 2025, 5(23): 140-142.
- [4] 周燕珉, 冯潇逸. 养老设施室外环境中 4 类重要空间的适老化设计——基于使用者的活动及需求[J]. 风景园林, 2023, 30(9): 65-71.
- [5] 杨冰莲, 马佰铭. 社区公共空间适老化无障碍设计优化与实践模式[J]. 居舍, 2026(5): 95-97.
- [6] 商林艳, 张义友. 老年密集行为的城市畸零空间评价分析——以赣州市西门片区为例[J]. 华中建筑, 2021, 39(9): 91-96.
- [7] 刘焯, 刘艺璇. 基于参与式种植的老幼友好型社区花园的关键要素识别与设计策略探索——以北京地区为例[J]. 北京建筑大学学报, 2023, 39(2): 47-57.

- [8] 魏芷汐. 存量更新背景下南昌南铁世纪花园社区养老综合体改造设计研究[D]: [硕士学位论文]. 景德镇: 景德镇陶瓷大学, 2025.
- [9] 李思雨, 王正. 老旧小区改造中适老化的公众参与模式研究[C]//中国城市规划学会, 沈阳市人民政府. 迈向中国式现代化: 规划的价值与作为——2025 中国城市规划年会论文集(03 城市更新). 重庆大学建筑城规学院, 重庆大学建筑城规学院规划系. 2025: 318-328.
- [10] [法]亨利·列斐伏尔. 空间的生产[M]. 刘怀玉, 译. 北京: 商务印书馆, 2021: 68-70.
- [11] 马克思. 1844 年经济学哲学手稿[M]. 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局, 译. 北京: 人民出版社, 2000: 57.
- [12] 余双婕. 乡村老年人交往需求背景下乡村空间优化设计[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 中南林业科技大学, 2025.
- [13] 唐天骄, 许丽君, 袁敬诚. 老年人自发种植行为下的老旧社区公共空间更新研究——以沈阳二〇四片区为例[J]. 南方建筑, 2025(2): 30-40.
- [14] 王世强. 风险社会理论下居家养老服务供给的机制创新与效能提升[J]. 兰州学刊, 2025(4): 116-129.