

基于适老化理念的康复性社区公园设计研究

邬旭¹ 张倩²

1. 天津理工大学 天津 300384

2. 天津城建大学 天津 300384

摘要:近年来随着我国步入老龄化社会以及疫情在全球范围内的蔓延,如何通过创造良好公共空间环境促进老年人身心健康得到广泛关注。文章旨在研究将康复景观的理念应用于社区公园景观中,以老年人的生理心理和行为特征为出发点,探究康复性景观与社区公园相结合的设计策略。在此研究基础上,运用康复景观理念对天津市和平区空竹园社区公园进行适老化设计。以期促进老年人的身心健康发展,为其康复提供良好的公共空间环境提供理论依据和现实参考。

关键词: 康复性景观; 适老化设计; 社区公园

1. 相关概念

1.1 康复性景观与园艺疗法

康复性景观是一种面向各类使用人群,具备一定辅助治疗、康复能力的景观类型。其主要的存在形式是医院中附属的花园。康复性景观的起源非常悠久,在古希腊和中世纪时期,人们发现修道院中种植的花草树木及其周边自然环境对居住在此的人有康复作用。在我国古代,人们也很早就意识到接触自然环境对人身心理健康的益处。现代康复性景观概念源自20世纪,近年来随着其相关理论被引入中国,逐渐被大众所熟知。康复性景观主要通过在场内设置丰富的景观层次、植物种植和活动设施,创造舒适宜人的活动空间和自然环境,帮助使用者减轻压力,改善健康状况,得到身体、精神和心灵上的康复^[1]。

园艺疗法是指利用园林环境、植物以及进行园艺操作所进行恢复和治疗的一种医疗方法。园艺疗法起源20世纪50年代,经过半个多世纪的发展,目前已得到国际上的广泛应用和应用。该疗法可有效的帮助使用者调整生理和心理状态,恢复健康^[2]。

1.2 社区公园

根据我国住建部对于“社区公园”的定义,其是指:为一定社区范围内居民就近开展日常休闲活动服务的绿地,具有基本的游憩和服务设施。社区公园是城市绿地系统中的重要组成部分,也是居民日常生活接触最多的开放公共环境。康复性理论应用于社区公园具有非常积极的现实意义,主要体现在两点:第一,社区公园对于大部分老年人来说是

日常接触使用最为频繁的公共空间,进行改建能够得到最大的利用效率。第二,社区公园相比于小区或组团绿地,空间面积更大,空间布局更加合理,可以设置很多规模性的康复场所。

2. 适老化康复性社区公园设计策略

2.1 增强五感刺激,提升感官体验

大部分老年人均在不同程度上患有感官体验失调,即对于听觉、视觉、嗅觉、味觉和触觉缺乏足够的感官反应,但同时他们又会对特定的一些形状和颜色具有高度敏感性。因此在景观设计中,可以针对声、形、闻、味、触五种感官来设置一些针对性的景观装置和设施,增强感官刺激,促进老年人与周边环境的交流与互动,从而促进其感官恢复^[4]。

例如在听觉感官的塑造中,可以通过景观小品结合植物配置、水景来加强环境中的声音的效果,如水流声、风声、鸟鸣声等。对于视觉感官,则通过在区域中设计多种形式与颜色、纹理的景观小品,加强对比,强化景观的层次感和辨识度。而对于嗅觉和味觉感官,则可以通过搭配各类四季芳香型植物,增加嗅觉体验,感受季节变化。同时通过在景观中栽种一些例如果树、蔬菜果等实类植物^[5]。这样不仅可以为老年人提供相应的劳作和采摘活动,增加劳作体验,还可以品尝亲手培育的果实,提升参与者的内心成就感。最后对于触觉感官,可以通过设置大量不同的触感材质的景观铺装、设施小品来加强触感感官的体验。

2.2 塑造多种类型活动空间

根据老年人的行为特征和康复需求,在空间的塑造中

应当设置多种类型活动空间，为其提供多种选择。例如创造与大自然进行亲密接触的空间，帮助老年人放松心情、减少心理压力。同时不同人群对空间私密程度的心理需求不同，康复景观环境中要根据需要划分公共及私密空间，为老年人设置公共交流与独处的条件。

公共空间主要是包括公共广场、健身运动场以及一些集体劳动场地，通过设置公共空间可以有效的拉近老年人之间的心理距离，提高交流的发生概率，促进对话交流，帮助老年人放松心情增强老年人的归属感。私人隐私空间的设立则是为部分老年人提供一个相对隐私而不受外界干扰的个人空间，可以进行短暂独处的心灵圣地，增强老年人的领域感和安全感，有助于老人身心健康和心态平衡。同时针对老年人的年龄和认知水平，空间内应当充分利用场地中的地形特征，空间布局简单明确，让老年人可以充分理解并能够自由的到达各种区域。

2.3 运用园艺疗法，增进情感慰藉

园艺疗法的核心主要在于通过参与草木种植、园艺劳作等活动感受自然，改善参与者的身心健康，促进人际交往。在此期间，参与过程中产生的意义远远大于比结果本身。对于老年人来说，参与园艺劳动本身的目标并不在于要获得多少实质性的收获，真正的意义在于通过园艺劳作可以帮助他们充分接近自然，享受与自然融为一体的身心体验。同时可以通过劳作锻炼身体，丰富日常生活，提升获得感与幸福

感^[6]。同时在园艺劳动中与其他人的交流与共同合作，增加老年人的情感慰藉与心理补偿。

3. 基于适老化理念的康复性社区公园设计实践

3.1 项目背景和现有问题分析

此次设计原基址为天津市和平区空竹园社区公园，总面积为1.25万平方米（见图1）。周边毗邻多座公交、地铁站，交通发达。方圆一公里内有众多年代不一的住宅小区，小区居民中老年人众多，空竹园是他们平常进行休闲放松、活动锻炼的主要场所。

根据康复性景观理念作用于社区公园的基本要求，空竹园现存的主要问题如下：

3.1.1 缺乏园艺劳作场地

原公园中并没有考虑规划可供老年人进行园艺劳作的场地，而设置园艺劳作空间是康复性景观理念的重要标志，也是进行园艺疗法的基础和前提。

3.1.2 缺乏足够的私密性空间

原公园中设置有部分私密性空间，但面积较小且空间围合性较差造成私密性不强。同时原有私密空间的小气候环境较差，不适宜长期停留。

3.1.3 植物配置品种单一

原公园中植物配置品种较为单一，观赏性植物不足，景观效果较为单调。同时现有的园内植物在春季和夏季景观效果较好，在秋冬季则情况不佳。



(图1 天津市和平区空竹园康复性社区公园地址及周边环境)

3.2 设计思路与总体布局

公园的整个场地形状呈现L形，其中东西两侧以及北侧为居民楼，南侧为城市主干路鞍山道。公园的整体布局在原有场地的基础上根据不足和新的需求做了修正。公园采取

开放式布局，共设有四个出入口，其中南侧和东侧为主入口。在四条主入口的道路交汇处设计了一座圆形公共活动广场。该圆形广场的设计理念取自太阳，像一颗巨大的能量球不断向周边散发能量和光芒，这是整个公园的最具活力和人气的

地方。围绕中心广场的四周设置有各类其他功能分区，如同日月星辰环绕。各个分区之间由园内主干道路串联，整体流线清晰顺畅。为避免老年人因方位感不足而导致迷路现象，各个分区的道路之间均设有明确的导引设施。导引设施采用醒目的标识牌或标识物，以景观小品、雕塑或者色彩鲜艳、形态优美的观赏植物。方便老年人提供前往各个空间区域，并可以提供所处地区的空间定位（见图2）。



（图2 天津市和平区空竹园康复性社区公园鸟瞰图）

3.3 功能分区和特色景观节点

在公园中整体分为动静两大区。其中静区主要安排在公园的北部，动区则安排在南部。这样布局主要考虑社区南部紧贴城市主干道，具有较大的噪音，对静类活动影响较大。静区内部细分了下棋区、园艺种植区、静坐区、休息区。动区内部细分了活动区、儿童游戏区和社区舞台。同时还设置了社区服务中心和社区便利店。各个空间之间为了防止彼此干扰，在设计中采用植被进行边界围合。同时各个空间场地也通过微地形改造创造出丰富的竖向变化，吸引老年人进入^[7]。在景观节点中最具特色的设计是位于公园西北角的蔬菜和水果种植区，在种植区内老年人可以进行自由园艺劳作，充分感受与大自然亲密接触带来的乐趣，同时种植区内还专门为其设计了交流区域，引导老年人加强交流，增加了解。

3.4 植物设计

与普通景观在植物配置中更注重观赏性不同，康复性景观在植物设计中更强调选择功能性植物为主，以增强对于老年人在生理和心理机能上的恢复^[8]。在此次设计中，按照“花期连续，花色多样；不同时令，形态各异”的原则，选

用不同形状、不同颜色、不同气味的植物搭配种植，例如桂花、薄荷、丁香等等，使场地随着时间的更迭，呈现出各种花色与芳香的植物和不同的景观状态，永保环境中生机勃勃的场景。同时在设计中还充分考虑了老年人对于的私密性空间要求，对于私密性的景观节点选用灌木植物进行密植，达到空间围合以提高场所的私密性。此外为了防止发生可能的过敏行为，植物的选择上杜绝使用过敏性植物，例如曼陀罗、毛地黄、报春花等。

4. 结语

老龄化及疫情背景下的康复性社区公园设计具有非常重要的现实意义，本文针对当下社区公园存在的问题，通过分析老年人的心理和行为特征，总结老年人的实际需求，在社区公园的设计中充分结合康复性景观理念，提出“增强五感刺激”、“创造多功能空间”、“结合园艺疗法”三种适老化康复性公园的设计策略。通过天津市和平区空竹园社区公园的设计将理论和实践相结合，验证提出的设计理念和策略，为适老化康复性社区公园提供现实参考。

参考文献

- [1] 陈进勇译. 康复景观的世界发展[J]. 中国园林, 2009(8):4.
- [2] 李云鹏. 适老化康复景观设计研究. 清华大学.
- [3] 傅素芬, 陈树林, 骆宏, 等. 社区老年人心理健康及相关因素分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(3):3.
- [4] 段艺凡, 张延龙. 康复景观视野下的五感体验园林景观营造[J]. 西北林学院学报, 2017, 32(3):5.
- [5] 彭昕玥. 基于五感体验的残障患者康复景观设计——以某市残疾人托养中心景观设计为例[J]. 现代园艺, 2020, 43(5):3.
- [6] 崔雯婧. 社区公园老年康复运动场所设计研究[D]. 北京林业大学, 2016.
- [7] 樊志鹏. 适老化康复性社区公园设计研究. 苏州大学, 2019.
- [8] 贾梅, 金荷仙, 王声菲. 园林植物挥发物及其在康复景观中对人体健康影响的研究进展[J]. 中国园林, 2016, 32(12):6.