

# 基于阳江市老年人文化生活综合型社区空间的规划设计研究

梁健旖 何修栋 林嘉睿

阳江职业技术学院 (广东 阳江 529500)

**【摘要】**：随着我国人口老龄化程度不断加深，老年人的精神文化需求日益凸显。阳江市作为广东省老龄化程度较高的城市之一，60 岁以上人口占比已达 18.5%，高于全国平均水平。然而，当前阳江市的社区适老化建设仍存在设施陈旧、功能单一、缺乏文化关怀等问题。本文深入分析阳江市老年人的现状与需求，提出综合型社区空间的规划策略。设计融合文化、健康、社交功能的社区方案，为老龄化社区建设提供科学指导，以提升老年人的生活质量，促进“老有所乐、老有所为”目标的实现。

**【关键词】**：老龄化；社区空间；适老化设计；文化养老

\* 基金项目：基于阳江市老年人文化生活综合型社区空间的规划设计研究（阳江职业技术学院 2019 年度院级社科一般项目，项目编号：2019skyb16）

## Research on the Planning and Design of Comprehensive Community Space for the Cultural Life of the Elderly in Yangjiang City

Liang Jianyi, He Xiudong, Lin Jiarui

Yangjiang Polytechnic, Yangjiang 529500, China

**Abstract:** With the deepening of China's aging population, the spiritual and cultural needs of the elderly are becoming increasingly prominent. As one of the cities with a high degree of aging in Guangdong Province, the proportion of people over 60 years old in Yangjiang City has reached 18.5%, higher than the national average. However, there are still problems such as outdated facilities, single function, and lack of cultural care in the current community aging construction in Yangjiang City. This paper deeply analyzes the current situation and needs of the elderly in Yangjiang City, and proposes planning strategies for comprehensive community space. The design integrates cultural, health, and social functions of the community program to provide scientific guidance for the construction of aging communities, improve the quality of life of the elderly, and promote the realization of the goal of "enjoying life in old age and making contributions in old age".

**Keywords:** Aging; Community space; Appropriate aging design; Cultural endowment

## 1 引言

### 1.1 研究背景

根据国家统计局数据，截至 2023 年底，我国 60 岁以上老年人口达 2.97 亿，占总人口的 21.1%。预计到 2035 年，60 岁以上人口将突破 4 亿，老龄化社会趋势不可逆转。阳江市作为广东省老龄化程度较高的城市之一，常住人口中 0~14 岁人口为 585241 人，占 22.48%；15~59 岁人口为 1575442 人，占 60.53%；60 岁及以上人口为 442276 人，占 16.99%，其中 65 岁及以上人口为 324772 人，占 12.48%。与 2010 年第六次全国人口普查相比，60 岁及以上人口的比重提高 3.13 个百分点，65 岁及以上人口的比重提高 2.36 个百分点。

面对这一趋势，国家出台了《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》，强调建设老年友好型社区。国家卫生健康委老龄健康司发布《关于 2023 年全国示范性老年友好型社区拟命名名单的公示》，我市阳东区塘坪镇北甘村榜上有

名，但因市区老年人构成相比乡镇更为复杂，这一案例并不能指导市区的社区建设。阳江市作为老龄化先行城市，亟须探索适合本地老年群体的社区空间优化方案，以满足其日益增长的文化、社交、健康需求。

### 1.2 研究意义

当前阳江市的社区养老服务仍以基础医疗和生活照料为主，缺乏针对老年人精神文化需求的系统性设计。本研究旨在探索如何通过空间规划、设施配置、智能化改造等手段，构建一个既能满足老年人日常活动需求，又能促进其社会参与、文化娱乐的综合性社区空间，为阳江市乃至全国类似城市提供参考。

## 2 阳江市老年人口特征及需求分析

### 2.1 老年人口结构

按年龄可分为低龄老人、中龄老人、高龄老人。阳江市老

年人60-69岁低龄老人占比65%，70-79岁中龄老人占比28%，80岁以上高龄老人占比7%，主要由以下几类群体构成：

退休职工（公务员、事业单位职工、教师、医生等）：文化水平较高，经济富足，工作圈层、社会地位普遍较高，对精神生活需求强烈。

个体经营者及农民：经济条件相对有限，更依赖社区提供的免费或低成本服务。

随迁老人（子女务工迁入）：社交圈较窄，易产生孤独感，随迁老人社交机会较少，只能在社区范围内作为主要生活活动区参与社交活动，更多依赖邻里串门，需社区提供社交支持。

## 2.2 老年人行为特征

本文以60~70岁老年人为研究对象，他们体力相对充沛，对社交参与的积极性高。此部分老年人的特征如下。

### 2.2.1 社交需求强烈

60-70岁“年轻老人”更倾向于参与社区活动和集体聚会。阳江各社区（如江城区、阳东区等）通常会组织广场舞、太极拳、棋牌比赛等集体活动；阳江市老干部大学、各区老年学校开设书法、粤剧、摄影等课程，提供学习与社交平台，但名额有限，覆盖范围不足。公园（如金山植物园、鸳鸯湖公园等）早晚常见老年人聚集锻炼；晚饭后社区空地或者开阔的街道空地常聚集一群老年人进行舞蹈运动；市区传统茶楼常见老年人“饮早茶”，相约闲聊聚会；但专门针对老年人规划的空间不多，无法有效满足老年人集体活动的需求。

### 2.2.2 代际互动需求

定居本市的双职工家庭中，60~70岁老年人承担育儿的责任，部分每日照顾孙辈超过6个小时。阳江青壮年外出务工（如前往珠三角城市）的情况，部分老人甚至成为带孙辈的主力，“隔代教养”现象突出。随着三胎政策的开放，老人可能同时照顾多个孙辈，负担较重。未来需加强社区托育服务，设计需兼顾儿童活动空间，普及科学育儿知识，并关注留守老人的身心健康。

### 2.2.3 科技接受度提高

“60后”退休群体对智能手机、智能家居等新事物的接受度较高。社交需求是老年人使用科技的主要动力，其次是娱乐需求。城区老人学习新科技的意愿更强，特别是退休教师、事业单位职工、公务员等群体。美团发布报告称，2019年全国60岁及以上老年群体外卖订单量同比增长近百分之三十，如今外卖、团购唱K、团购用餐等消费方式正得到越来越多老年人的青睐。2023年，60岁及以上用户使用美团跑腿服务的订单量同比增长36%，备注“老人”“帮忙买药”等需求的订单占比显著上升。

从消费水平的绝对值来看，老年人的消费水平已经高于人均消费水平，国家也已经连续十年增加退休金，老年人的消费

能力未来将进一步释放。随着老年人消费观念的转变，他们的需求也更加个性化、多元化，呈现出多样化的发展趋势。

## 2.3 现有社区空间问题

适老化改造需要大量资金支持，目前政府投入相对不足，且社会资金参与度不高，导致改造工作难以全面深入开展，社区许多适老化设施和智能化设备无法配备。

### 2.3.1 适老化设施不全

部分老城区（如江城区南恩路一带）建筑密集，公共空间被占用，缺乏休闲广场、健身设施。部分老年活动室空间狭小、采光不足，室内昏暗，不利于老年人视力健康。现有座椅多为硬质石材或者铁（不锈钢）制品，缺乏舒适性。

从2022年开始，阳江市选择荔枝园、神农街和马洲西等几个小区作为首批老旧小区改造的试点，主要改造内容为基础设施（供水管网及电网升级）、建筑修缮（外墙翻新及部分小区加装电梯）、环境整治（绿化、规划停车位及建设社区公园）、公共服务（建设老人服务中心及社区医疗站）等几部分。但是适老化改造仅覆盖20%的小区，许多老旧小区无电梯，楼道无扶手，坡道设计不合理，未考虑轮椅防滑地面等，轮椅出行困难。

### 2.3.2 规划功能单一

部分社区为缓解停车压力，压缩绿化带或活动区，导致老年人活动空间进一步缩小。多数社区仅设户外简单健身器材，缺乏儿童游乐区、遮阳休憩区等多样化设施，难以长时间停留，无法满足老年人代际需求。老年人聚集在路边或巷口闲聊，存在安全隐患（如车辆穿行）。老年人活动中心以棋牌室为主，缺乏文化、教育、健身等多元化功能。

### 2.3.3 智能化设备配置不足

适老化改造需要大量资金支持，目前政府投入相对不足，且社会资金参与度不高，导致改造工作难以全面深入开展，许多适老化设施和智能化设备无法配备。政府的相关业务服务窗口如行政服务大厅配备了智能化的设施设备，也配备了现场的专人指导，但是社区的活动中心相对欠缺适老化智能设备，仅配置座椅、棋牌、健身器材等基础配套设施。阳江市住房和城乡建设局于2025年4月30日发布的《关于做好阳江市2025年家装厨卫“焕新”工作的通知》明确将居家适老化改造所需产品纳入品类，包括扶手等支撑装置、手杖、轮椅/助行器、助听器、沐浴椅、坐便器、护理床、防压疮床垫、适老家具（例如换鞋凳、适老椅、辅助起坐垫或沙发等）、防走失装置、环境监控设备（例如红外探测器、紧急呼叫器、烟雾/煤气泄漏/溢水报警器）等。此类居家适老化改造补贴品类参照《居家适老化改造补贴产品建议清单》，各地可根据当地老年群体的实际需求，因地制宜丰富本地区居家适老化改造补贴产品清单。由此可见，国家政策结合本地需求，鼓励智能适老化改造。

### 3 综合型社区空间规划设计原则

在老旧小区改造规划过程中，对老年人的多元化需求考虑不周全，缺乏前瞻性和系统性，仍沿用传统的规划思路，未能充分满足老年人在休闲、娱乐、社交等方面的需求。规划过程中，应树立以老年人为中心的规划理念，在改造规划中充分考虑老年人的生活习惯、兴趣爱好和实际需求，进行科学合理的规划设计。

#### 3.1 适老化设计原则

适老化设计是综合型社区空间规划的核心要素，需以老年人的生理机能衰退特征为基准，从无障碍通行、安全防护、舒适性、多场景融合等多维度出发，打造安全、便捷、友好的居住与生活空间。具体设计原则如下：

**根据老年人步行能力数据**（70%的老年人可步行500米以内参与活动），采用“15分钟步行圈”原则，将核心功能区布置在居住区周边。在场地选择方面，应尽量选择活动空间地面平整并且内部交通流线简单的地方。老旧社区可使用开阔闲置地稀缺，可考虑利用低层钢筋混凝土框架结构的综合市场楼顶空间，使用简易建筑，加装液压电梯解决通行问题，将空间重塑，高效率盘活此类空间，提高空间利用效率。

**无障碍通行**：所有公共区域（包括室内外衔接处、台阶、坡道等）均采用零高差设计，彻底消除门槛隐患。通道宽度统一 $\geq 1.2$ 米，确保轮椅、助行器及急救设备的顺畅通行。坡道坡度严格控制在1:12以下，双侧设置连续扶手（高度0.75~0.85米，材质选用防滑、抗菌材料），扶手末端延伸 $\geq 0.3$ 米，避免老年人抓空。双侧设置连续扶手（高度0.75~0.85米）。

**安全防护**：采用防滑地材（摩擦系数 $\geq 0.6$ ），如PVC地胶、橡胶地板或凹凸纹理石材，避免使用抛光石材等高反光、易滑材质，减少跌倒风险。整体家具采用圆角化设计，防止老年人磕碰。地面接缝处需做弧形处理，防止绊倒。门扇采用自动感应或宽幅推拉杆设计，避免把手过高或旋转式开关带来的操作困难。所有家具边缘（如桌角、柜角）均进行 $\geq R30$ mm的圆角处理，避免尖锐碰撞伤害。桌子边缘、椅子靠背处设计镂空的扶手，方便起身抓握，给予支撑力。座椅增加弹性坐垫与腰部支撑，减轻久坐压力。桌椅设置嵌入式拐杖挂钩，避免拐杖随意放置造成绊倒风险。公共厕所需预留轮椅使用位置，空间 $\geq 1.8\text{m} \times 1.8\text{m}$ ，马桶前方预留 $\geq 1.2\text{m}$ 空间，方便轮椅进出或辅助转身。卫生间门设置推拉门或外开门，宽度 $\geq 0.8\text{m}$ ，门锁增设紧急破拆装置，防止意外反锁。马桶侧方墙面应设置扶手方便坐立，扶手水平部分延伸至马桶上方，垂直部分方便支撑起身，马桶后方设置靠背，为腰背加力，辅助起身。室内门采用双向开合的平开门或自动推拉门，门宽 $\geq 0.8\text{m}$ 。户外地面铺设防滑透水混凝土，确保轮椅、童车通行顺畅。

**舒适性**：老年人瞳孔老化、视力衰退，需要更高的亮度。

桌面的峰值亮度要达到1000勒克斯，色温选择应在4000K以下。暖白光，模拟自然光色，减少眼睛老化带来的视觉疲劳。灯具选择全光谱护眼灯具，应避免安装在头顶正上方，避免眩光。同时优化自然采光与通风，活动场地采用“北开南闭”布局，冬季防风夏季通风，减少长时间依赖人工照明。创造“视觉社交”机会，座椅结合老年人活动空间，呈L形或环形布置。活动室采用模块化隔断系统，通过可移动折叠隔墙实现棋牌区、健身区、培训教室的灵活转换，满足不同活动需求，并制定分时管理制度（如早晨广场舞、下午书法课）。墙面选用吸音材料可提高活动室的隔音效果，减少噪音干扰。通道与活动区交界处设置地面标识带（如发光地灯或触感条），为视障老年人提供导航提示。

#### 3.2 文化赋能原则

文化空间是唤起老旧小区居民认同感的重要途径，结合阳江本地文化（如风筝、漆艺、咸水歌、白榄等），设置非遗展示与体验区，可提升老年人对社区空间文化的认同感。亦可设置“记忆角”，展示阳江渔家文化（老照片、渔船模型等）。装饰方面可运用阳江特色材料（贝壳粉涂料、蚝壳、渔船木装饰），活动空间命名采用本土称谓（如“疍家茶话廊”），使老年人更有亲切感。铺装图案融入风筝、渔网等文化符号。开设老年大学课程（书法、绘画、智能手机使用等），满足老年人的学习需求。联动老人大学、中小学及高校，举办摄影展、非遗手作市集等多元化活动，增强社交活动的文化深度。

#### 3.3 智能化与可持续发展原则

引入健康监测设备（智能血压仪、一键呼叫系统、跌倒监测传感器、报警器）。增加急救设备，并用醒目的警示颜色标识，可设置智能门锁。

采用太阳能光伏板为公共区域供电，并搭配储能系统保障夜间用电。雨水回收等绿色技术，降低运营成本。

## 4 具体空间规划方案

### 4.1 功能分区设计

表1 功能分区设计

功能区	主要功能	设计要点
健身康复区	太极广场、适老化健身器材	地面采用EPDM防滑材料，设置休息座椅
社交休闲区	茶座、阅读角、代际互动区	结合绿化景观，营造轻松氛围
文化娱乐区	棋牌室、书画室、戏曲角、非遗工坊	配备多媒体设备，支持线上线下活动结合

小菜园	立体式种植	提供基础种植设施及种植技术, 考虑轮椅可以使用的设计
智慧服务区	健康监测站、智能预约终端	提供语音引导, 简化操作流程

## 4.2 老幼复合空间设计

1995年, 世界卫生组织提出老龄化与代际关系的联系, 社区内可设置代际共享花园, 创建老幼互动区, 鼓励老幼参与园艺活动, 增加互动乐趣。开辟种植区, 老人可带领儿童参与园艺活动, 每个家庭认领一块区域, 增强老人与孩子的责任感。采取立式栽培, 充分利用空间。考虑部分老年人坐轮椅, 种植区区域抬高种植槽, 下方悬空可放置轮椅。提供适老适幼的图书、互动的亲子阅读角。在棋牌区设置透明围栏, 放置低矮软垫座椅及玩具, 方便祖辈看护孙辈的同时享受自己的退休生活。

老年人与儿童共同参与园艺种植、文化课堂(如茶道、折纸), 由老年人指导技艺。传授经验; 儿童发挥创意、负责操作, 作品展于社区美术馆, 促进代际互动, 提高活动参与率, 提升参与荣誉感。

## 4.3 智能化配套

以智能化技术为核心, 构建全方位适老配套体系, 让科技不再是年轻人的专属, 而是老年人生活的贴心助手。

使用专为老年人设计的社区APP, 集成活动报名、健康咨询、送餐服务等功能, 字体要放大、清晰。子女可远程协助父母预约服务, 让老人也能轻松参与社区活动, 结交朋友。线上健康

咨询连接专业医生, 小病小痛无须奔波, 足不出户可享受医疗关怀。

开发老年友好型社交APP, 支持视频通话、兴趣社群(如书法、园艺等线上课程)。即使老年人腿脚不便, 也能在云端与志同道合的朋友交流, 重拾生活热情。

配置跌倒监测设备, 可实时感知老人的异常动作, 当人体出现停止滞留状态时可自动报警并通知家属或物业, 无摄像头更尊重老人隐私。

配置社区智能保鲜柜, 老年人买菜后可临时储存生鲜食品, 延长活动时间。

## 5 实施建议

选取1~2个社区进行改造, 设置改造样板间体验区, 收集用户反馈, 优化方案。引入社会资本, 探索“公益+商业”可持续运营模式。

定期举办老年艺术节、非遗市集, 增强社区凝聚力。

## 6 结论

本研究结合阳江市老年人口特征, 提出了一种集文化、健康、智能于一体的综合型社区空间规划方案。该设计不仅关注老年人的物质需求, 还满足其功能性需求, 更强调精神文化生活的丰富性, 延续地方文脉, 有助于提升老年人的幸福感与社会参与度。未来可进一步探索智慧养老与社区治理的结合, 打造更具滨海特色的示范性的“阳江模式”。

## 参考文献

- [1] 阳江市统计局.(2021年5月21日). 阳江市第七次全国人口普查公报 [1](第四号)——人口年龄构成情况 .[http://www.yangjiang.gov.cn/zwgk/sjfb/tjgb/content/post\\_533694.html](http://www.yangjiang.gov.cn/zwgk/sjfb/tjgb/content/post_533694.html)
- [2] 李俏, 郭凯凯 & 蔡永民.(2016). 农村老人参与农业生产现状及其影响因素分析. 农村经济 ,(06),51-57.
- [3] 阳江市住房和城乡建设局.(2025年3月6日). 《关于做好阳江市2025年家装厨卫“焕新”工作的通知》.[http://www.yangjiang.gov.cn/yjzjj/gkmlpt/content/0/856/post\\_856838.html#726](http://www.yangjiang.gov.cn/yjzjj/gkmlpt/content/0/856/post_856838.html#726)
- [4] 袁畅 & 王宁宁.(2023). 基于公园社区的老旧小区改造策略. 美与时代(城市版),(04),31-33.