

疫情背景下社区花园实践与公共健康促进探究

Research on Community Garden Practice and Public Health Promotion Under the Background of the Epidemic

刘悦来^{1,2,3*} 潘达祺^{1,2}
LIU Yuelai^{1,2,3*} PAN Daqi^{1,2}

(1.同济大学建筑与城市规划学院, 上海 200092; 2.上海市城市更新及其空间优化技术重点实验室社区花园与社区营造实验中心, 上海 200092; 3.上海四叶草堂, 上海 200092)

(1. College of Architecture and Urban Planning, Tongji University, Shanghai, China, 200092; 2. Community Garden and Community Building Sub-experimental Center in the Key Laboratory of High-density Residential Environment Ecology and Energy Conservation Ministry of Education, Shanghai, China, 200092; 3. Shanghai Clover Nature School, Shanghai, China, 200092)

文章编号: 1000-0283(2023)04-0026-08
DOI: 10. 12193 / j. laing. 2023. 04. 0026. 004
中图分类号: TU986
文献标志码: A
收稿日期: 2023-02-02
修回日期: 2023-03-16

摘 要

以新冠疫情为背景探究社区花园对公共健康的促进实验。首先梳理社区花园及公共健康的研究进展, 界定相关概念, 总结现有关于社区花园健康促进的研究; 再以疫情下的参与式社区花园实践SEEDING行动为案例, 探讨个体参与行动的小微社区花园、社区自主营建的小微社区花园以及社会组织参与设计和营建的中大型社区花园等不同类型能够产生的健康促进以及行动方式; 最后从这些案例中总结社区花园中包含的自然因素和物质空间、园艺行为以及所建立的社群网络是促进健康的关键。

关键词

社区花园; 公共健康; 园艺; 疗愈; 社群网络

Abstract

This thesis is intended to explore the experiment of community gardens on public health promotion in the context of the COVID-19 pandemic. Firstly, the idea reviews former studies on community gardens and public health, defines relevant concepts, and summarizes the existing research on the health promotion of community gardens; Then, taking the participatory community garden SEEDING action under the epidemic situation as an example, we discussed the health promotion and action methods of different types of community gardens, such as small and micro community gardens participated in by individuals, small and micro community gardens built by communities, and medium and large community gardens designed and constructed by social organizations. From these cases, it was concluded that the natural factors and physical spaces contained in community gardens, gardening behavior, and social networks established in community gardens were the keys to promoting health.

Keywords

community gardens; public health; horticulture; healing; social networking

刘悦来

1971年生/男/山东青岛人/博士/副教授/实验中心主任、四叶草堂理事长/研究方向为社区花园、可持续景观设计管治与社区营造教学、研究与实践

潘达祺

2000年生/女/上海人/研究助理/研究方向为社区花园、可持续景观设计

*通信作者 (Author for correspondence)
E-mail: liuyuelai@tongji.edu.cn

1 研究背景

1.1 疫情背景下的健康问题

一直以来健康都是被社会各界关注的热点话题, 一个健康的环境、健康的社会才能使生活在其中的人保持健康的身心状态, 去

实现生命更多的可能性。自20世纪70年代开始加快的工业化、城市化进程所带来的副作用使人们开始重视城市的健康问题; 三年来新冠病毒的流行使全民健康意识提升到了新的高度, 越来越多人开始反思人与自然的

基金项目:

国家重点研发计划政府间国际科技创新合作重点专项“提升功能价值与社会包容的城市更新自然解决方案研究”(编号: 2017YFE0119200); 国家社会科学基金项目“城市微更新中居民基层治理共同体意识形成机制研究”(编号: 22BSH039)

关系,关注到疾病的预防和疗愈。

医疗系统在预防和救治疾病中承担了绝大部分责任,但在广义的健康意义以及长期、广泛的健康促进话题下,各类学科也应当在其中发挥作用,其中就包括城市规划学、景观学、生态学、社会学等学科。有学者从城市层面探讨了满足可持续绿色发展和有益人类健康的建设方式,对“绿康城市”的原则和构成要素进行了较深入的探讨^[1]。从规划设计层面,康复景观理念能够应用在城市居住区绿地中,促进居民感官体验和身心恢复^[2]。城市公园绿地作为重要的绿色基础设施,在改善人居环境、提升公共健康方面一直发挥着重要作用,公园的自然要素可以抑制传染性疾病的传播过程,其空间和运行管理能够支持社会防治过程,公园中的自然特征对情绪也有改善作用,相比于非自然特征更易被感知且更能激发正面情绪,尤其是喜爱和幸福情绪^[3-4]。

新冠疫情是近年来全球范围内影响巨大的公共卫生事件,至今依然给生活带来了很大的不确定性。高传染性是新冠病毒的特点之一,为了针对这一点进行防控,“社区”这个最小管理单元的重要性被突显出来,在城市中逐渐消失的“附近”也被重新提起。同济大学社区花园与社区营造实验中心和四叶草堂团队(以下简称团队)过去几年的社区花园实践在这一背景下被赋予了新的作用和意义,通过参与式的理念和精神、经营的实体空间以及以往建立起来的公共关系网络,共同创造了一系列无接触作用的行动,具有线上、分散、实时等时空特征,可以总结成有关社区花园设计及活动组织的经验。随着疫情逐渐平稳,对健康问题的关注慢慢从短期、临时转变到长效、康养上,社区花园也要更多承担日常疗养的作用,研究其健康促进及实现途径也变得愈发重要。

1.2 相关概念

1.2.1 社区花园

社区花园的概念最早在18、19世纪的欧美出现,到21世纪初国内逐渐开展起对其的研究和实践^[1]。社区花园一般在公共产权或私人购买的闲置土地上进行,以租赁或分配的形式提供给个人或家庭进行园艺种植活动。早期社区花园主要用于农业种植,保障因城市化、战争等导致的经济衰退、粮食短缺、通货膨胀、失业危机等问题下人们的基本生存保障,提供土地和食物;城市建设、经济复苏之后,社区花园的重要性又在一系列环境问题、社会问题下突显出来,此时社区花园的功能更加多元化发展,增加了文化娱乐、体育锻炼、社区交流等丰富城市社区生活的内容,尤其国内的社区花园发展除了改善环境、支持绿色自然可持续发展,更多以丰富社区生活、承载社区营造的空间为主要功能,研究表明未来也会有更多对人体健康效益的研究趋势^[5-8]。

当下国内社区花园可以被定义为:民众共建共享的开放空间^[9],不限于现有用地性质,能够促进社区营造和社区共治的空间载体^[6,10]。基于目前用地属性分类,社区花园可以依附于公园绿地、居住绿地、交通绿地、附属绿地等,其中居住绿地中根据空间类型和空间大小还可以分为中心区绿地、中心区域绿地、小区道路绿地、宅旁绿地、私人庭院等^[6]。社区花园不再局限于某一特定景观空间,而是更具有灵活性,能够承载更普遍、更快速的自然绿色参与式社区共建活动,在疫情的背景下更突显出它的优势。

1.2.2 公共健康

健康的理论内涵从狭义的身体机能角度逐渐扩展,WHO认为健康包含身体、心理、

社会和道德4个维度的安适愉快状态^[11]。而目前城市化是21世纪对健康产生重大影响的全球趋势之一,一方面城市化和工业化在城市带来空前发展,另一方面也造成环境污染,加剧气候变化,疏离社会关系,侵占绿色开放空间,人们各个层面的健康都在受到威胁和挑战,城市也成为非传染性疾病流行的中心和气候变化驱动的因素^[12]。

对此WHO提出“健康城市”的理念,将健康与城市整体建设、城市规划等相结合。健康城市的标准中除了提到保障城市环境安全清洁、保障基本生活物资供应之外,还将拥有强有力互相帮助的市民群体、提供休闲娱乐活动场所加强市民沟通与联系、市民参与政策制定、选择健康行为等与参与式绿色空间有关的内容纳入其中^[13]。

健康已经成为了城市建设,保障民生不可或缺的一个方面。2019年7月,国务院成立健康中国行动推进委员会,印发了《健康中国行动(2019-2030年)》,回应十九大提出的健康中国战略,应对当下城市发展过程中的健康问题和挑战。其中提到,“促进健康的环境”是重大行动之一,通过一系列的措施来提高人们对健康的认识和健康生活的实践,对预防和改善各类疾病、提高生活品质、延长健康寿命有积极的作用^[14]。

1.3 社区花园与健康关系之研究

21世纪初,社区花园对社区健康的促进成为国际上的研究热点,其研究内容大致分为三个阶段:空间分布和某一人群特定疾病之间效用的研究、社区花园和城市整体公共健康关系的研究以及对多元健康主题内容的研究。有研究总结园艺对健康的积极影响分别可以从以下4个方面提供支持:园艺活动增加体育锻炼活动的时长,改善身心健康;



图1 杨浦区控江路街道居民的阳台小菜园
Fig. 1 The small vegetable garden on the balcony in Kongjiang Road Street, Yangpu District

通过花园中的自然获得恢复力,起到疗愈恢复的作用;通过空间载体和活动组织促进社区成员间的互动,有助于构建社会关系网络,提高社会凝聚力以获得社会支持;提供健康的食物和空间,改善环境健康,有些植物本身也能够对健康有所裨益^[745]。一项发布在《柳叶刀》子刊的最新研究通过双盲实验、随机对照实验证明社区园艺可以提供一种基于自然的解决方案,来改善不同年龄、种族和社会经济地位下不同成年人中常见的非传染性疾病和其他慢性疾病重要且可改变的风险因素,包括不健康的饮食、缺乏运动和社会脱节,提升整体健康福祉^[16]。有研究者总结了澳大利亚莫斯维尔社区花园健康促进的经验,表明为实现社区花园的健康效益转化,还需依赖支持性环境营造这一中介机制,其中系统地囊括了功能、人文、自然、制度4个方面,营造综合的健康促进系统,实现个体、社会和环境健康的促进^[17]。

2 疫情下SEEDING行动及其演进

团队从2014年开始,截至2022年底已

有直接参与设计营建的社区花园260个,其中包含专业组织运维的枢纽型综合性社区花园,如火车菜园、创智农园,以及政府直接支持在地社团管理运维的中型社区花园,如百草园;从2018年开始,面向市民开展社区花园赋能培训,在全国由社区设计、营造、维护的社区花园超过1 200个,产生广泛居民在地自组织的小型社区花园,如东明三林苑小区、凌兆十二社区;通过2020年召集的SEEDING行动、2022年发起的SEEDING2.0团园行动,丰富了全国的社区花园网络,在疫情最困难的时候通过无接触、邻里、线上的实践活动相互支持,彰显了市民个体参与行动形成的小微社区花园的力量^[6]。

2020年初,新冠疫情爆发,成为近三年世界范围内最严重的传染性疾病,而城市居民因较高的人口密度、较少的健康环境,往往有更高的接触病毒的风险。除此之外,人们最大的感受就是在疫情防控过程中产生的隔离、封闭的感受,为了切断传染途径而不得不在特定的、密闭的空间中,在身体、心理上都与外界发生了分隔,

每个人都承受着巨大的压力。正是在此背景下,SEEDING邻里互助行动应运而生,这是一项旨在“重建信任、种下希望”的社区花园邻里守望互助公益计划,计划倡导居家自主邻里守望互助,以无接触方式分享种子、绿植、知识、温暖来传递爱与信任的力量,协同构筑安全美好的永续家园。该行动自2020年发起,在2022年延续,并以更开源、更多样的方式传递爱与力量,发动社群在疫情中做一些力所能及的小事。在SEEDING行动中涉及上述4种社区花园类型,也将社区花园可以适用的范围进一步扩展到每个个体空间中,即使是在自家阳台、窗台上,也可以拥有一个迷你的小花园。社区花园的活动类型也从室外扩展到了室内,从线下扩展到了线上,SEEDING的超级行动者们带动起周边的邻居参与进来,参与和行动战胜了距离和空间的阻隔。社区花园从物质、精神、社会关系网络三个层面对促进公共健康、构建健康城市都有一定的作用。

2.1 个体参与行动的小微社区花园

面对新冠疫情这样的重大突发公共卫生事件,人们可能因无法抵抗病毒而成为被感染者,同时也在面临着食物短缺、焦虑、抑郁等健康威胁。不少园艺爱好者在疫情刚发生时,甚至疫情之前已在自家阳台上、小院子里已经开展了园艺活动、种植可食景观,从这些景观当中获部分食物的补给,获得治愈的能量。如武汉大学的一位教授在窗台外加装了花台,种上了薄荷、蒜苗、牵牛花、辣椒等植物,这些焕发生命力的植物给予人以治愈和信心,“封在家里,更加体会到园艺的疗愈性和农艺的重要性”,她如是说。同济大学的一位教授通过屋顶平台的花园和菜园,在疫情期间保障了家人持续健康的饮食(图1),并

“获得精神坦然、内心安定”，在这种“与自然共鸣”的过程中体味出“不以物喜、不以己悲”。在SEEDING1.0和2.0的行动中，阳台种植和种植分享一直是最热门的讨论话题，侧面反映出当灾难来临时人们对食物和健康的迫切需求，花园和种植技术实际上对城市居民来说也是不可或缺的一部分。园艺爱好者们和种植高手们通过SEEDING行动联结，以网络分享会的形式，介绍自己的小花园和种植经验，包括基础的播种方法、催芽过程、堆肥方式、养殖注意事项等等，除此之外还组建了数个线上200人阳台种菜讨论群组，让从小在农村长大的居民拾起了种植记忆，城中的居民重新认识和学习了常见的蔬菜（图2）。SEEDING1.0行动者、花园爱好者总结种植带来的惊喜在于：“植物的生长是一个缓慢又迅速的过程，你总看它会觉得它长得好慢，偶然也会发现不知道哪儿又偷偷冒了芽、开了花、结了果。”

种植这一特别的活动已经不单纯是一个通过劳作获得物质资源的过程，通过种植还能够收获植物成长的喜悦，收获相同兴趣爱好朋友，因接触自然、体力劳动改善生理健康，因植物生长、友人交流提升心理健康，最终个体健康的生活、心态和人际关系逐渐形成更加健康的社会形态，组成更加韧性的社区。在疫情的背景下空间条件被限制，SEEDING行动便从最基础的“种植”行为出发，以种子为媒介，重建邻里之间的信任关系，激发更多的社区自主种植行动。SEEDING1.0的“种子接力”通过报名累积453人成为行动者，其中80余名积极带动周边居民，成为超级行动者，包括教师、规划师、设计师、研究生、社工、退休工人、心理咨询师等不同人群。社区的“种子接力”可采取的行动分为6个阶段：获取种子、征集伙



图2 杨浦区五角场街道居民在自家厨房和阳台上种植的水培植物景观

Fig. 2 Residents of Wujiaochang Street in Yangpu District view hydroponic plants planted by in their kitchens and sunroofs

图3 楼道窗台放置的“种子停车场”和改进后的“种子孵化站”

Fig. 3 The “seed parking lot” and the improved “seed incubation station” placed on the corridor windowsill

伴、建立社群、分享种子或植物、记录并分享种植过程以及汇聚力量升级为社区花园。加入行动的伙伴可以在社群中分享行动，互相支持，以微信小程序上打卡行动内容、召集到10位邻居获得种植材料包等为激励措施。各地的行动者们通过不同的方式来实践这一无接触的邻里行动。如有行动者在楼道中放置了自己设计的种子驿站，最初包含了海报、楼栋图、邻里互助倡议书和种子，利用楼道空间和时间差与邻居分享种子，热心邻居以留言和家中多余物资予以回应，楼道成为了大家相互认识、提供物资帮助的临时场所。改进后的驿站利用蛋壳做成“种子孵化站”，地点也从楼道扩展到了小区开放活动空间，邻居可以拿走一个鸡蛋，用完后再在蛋壳里装上泥土和种子放回楼道，共同见证种子的成长（图3）。组织活动、互动交流可以改变参与者不喜与外人沟通交流的性格，通过植物在短时间内与原本陌生的邻居建立

良好的关系，在需要社区凝聚力，需要对生活的信心的时候，成功地促成与邻里之间的友好往来，并极大地鼓舞了人心。

2.2 社区自主营建小型社区花园

2019年开始，团队在上海东明路街道开展了一系列社区花园与社区营造实验，培育了一批居民规划师和小小规划师，同时通过社会组织协助、高校资源加入、政府部门支持，在街镇层面形成了社区花园的网络化布局。其中在2021年，以居民和参与社区花园竞赛的大学生组队的形式，在以三林苑为代表的社区中建造了34个家门口的迷你社区花园，并以居民为主理人持续运维。在疫情发生时，社区花园成为了不少居民推窗可见的景观，或是偶尔下楼可以短暂经过驻足观赏的绿色家园（图4）。在SEEDING2.0云端茶话会上，三林苑三林花社主理人分享了疫情期间看到社区花园的感想：“社区里的小花园给居

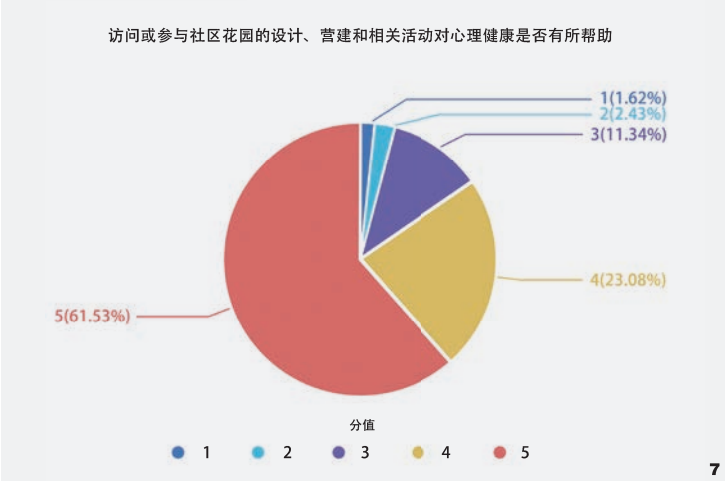
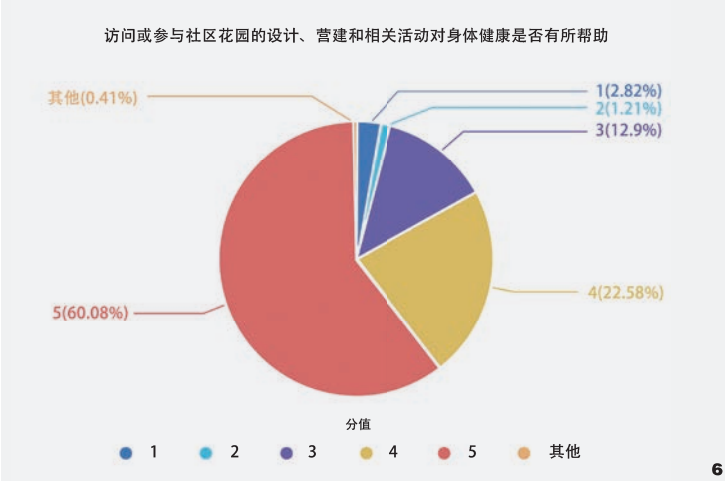


图4 拍摄于2022年4月下旬的杨浦区林绿家园社区花园
Fig. 4 Linlvjiayuan community garden in Yangpu District, taken in late April 2022

图5 基于浦东新区翠竹苑社区花园案例创作的插画
Fig. 5 Illustration based on the case of Cuizhuyuan Community Garden in Pudong New Area

图6 访问或参与社区花园的设计、营建和相关活动对身体健康是否有所帮助统计结果
Fig. 6 Statistical results of whether visiting or participating in the design, construction and related activities of community gardens is beneficial to physical health

图7 访问或参与社区花园的设计、营建和相关活动对心理健康是否有所帮助统计结果
Fig. 7 Statistical results of whether visiting or participating in the design, construction and related activities of community gardens is helpful for mental health

民一种安慰，从居民与花园合影‘假装在郊游’的照片里感受到内心的平静和自由。”一批社区花园积极行动者也成为了SEEDING2.0的行动发起人，召集社区居民和网络上的伙伴通过阅读、制作环保手工等方式缓解压力和焦虑。

同时，因为花园设计和营建建立起的社区共同体意识和社群网络也在疫情中发挥了重要作用，形成了一个个社区互助案例，使

得韧性社区的建立成为可能。如浦东新区翠竹苑社区的一位社区花园主人通过发动活动，在小区里增加了一处儿童活动小花园，与社区居民建立了信任关系，并发动小区一百多位业主加入居民共创群。疫情中小区出现物资缺乏的情况时，利用社群发动大家交换物资，利用绳索挂上物资，为缺乏的家庭递送；募集家中多余的被褥为守护的医护人员增添温暖；发布集体采购消杀物资的募

资，并成功筹到相应数额。在之后的SEEDING行动中，专门基于此案例创作了一幅表现社区邻里互动互助的插画，画的左右两侧分别展示了疫情前后基于社区花园的邻里活动，包括花园养护、邻里交流、种子飞机、窗口吊送物资等（图5）。

为获取更加准确的数据，在2022年SEEDING2.0的团园行动中，在发动全国各地想要共同“团”一个社区花园的居民的同时，

也对所有参与者发起了一项问卷调查：中国社区花园白皮书共创暨全国社区花园现状普查与发展愿景调研。问卷包括团园行动报名信息以及社区现有社区花园的基本信息和居民视角对其的观点调研。截至10月底，共收到来自全国各地的有效问卷1 155份，其中华东地区共收到813份，占到70%。问卷中有247位受访者参与调研了访问或参与社区花园设计、营建和相关活动是否对身心健康有所帮助的问题，受访者按程度由小到大用1至5为社区花园的健康效益打分。59.41%的受访者和23.43%的受访者分别为社区花园对身体健康的帮助打出了5分和4分，即82.84%的人认可社区花园及相关活动能够对身体健康带来较大的帮助（图6）。受访者对心理健康作用的打分相较更高，有60.93%和23.95%的受访者分别打出5分和4分，共84.88%的人认同社区花园及相关活动能对心理健康产生较大效益（图7）。此外，有324位受访者参与调研“认为社区花园能够对社会带来的最重要的三个效益”这一问题，其中“提升社区归属感”是被选择最多的一项，其次是“培育社区自治力量”以及“提供更多城市公共空间”“为不同群体之间提供更多交流的机会”和“生产出更多元的教育方式”（图8）。

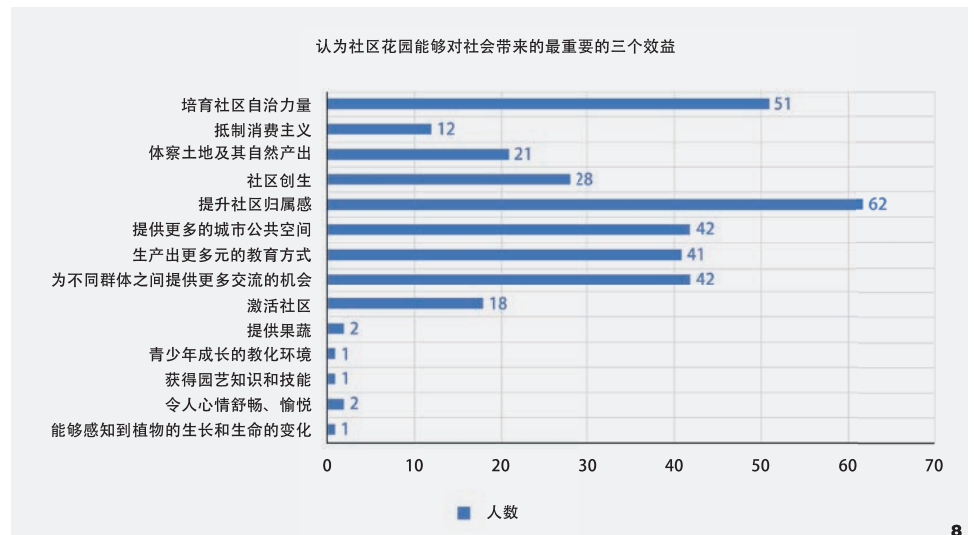


图8 认为社区花园能够对社会带来的最重要的三个效益统计结果
Fig. 8 The three most important statistical results that community gardens can bring to society

图9 2022年疫情期间快递人员利用创智农园小蓝屋作为临时休息点
Fig. 9 During the epidemic in 2022, the courier used the small blue house in Chuangzhi Farm as a temporary resting place

2.3 专业组织参与设计和运维的中大型社区花园

创智农园是团队参与景观改造和社区营造的上海市首个位于开放街区中的社区花园，位于杨浦区五角场街道创智天地园区内，面积2 200 m²。农园在设计之初就以社区公共空间和自然教育空间融入场地的景观改造中，整体包括设施服务区、公共活动区、朴门花园区、一米菜园区、园艺农事区

等，留有大量的都市园艺种植空间，一些日常烹饪所需的蔬菜和香菜、罗勒、葱、姜、蒜等配料都能在农园中找到，相较一般的社区花园，能够提供更直接的蔬果支持^[10]。农园的志愿者发现，在封控前栽种的番茄，以及韭菜、葱、豌豆等蔬菜都在封控期间被周边居民摘走，虽然行为欠妥但也作为紧急食物来源帮助到了需要的人。类似的大型社

区花园还有位于宝山区中成智谷创意园区的火车菜园。

除此之外，作为枢纽型综合性社区花园，创智农园也会有更多的空间作为平时的活动场地，以“小蓝屋”为代表，承担内部或外部社群的活动交流。在疫情期间，这些社区花园的开放空间会被作为应急场所，提供人员疏散、核酸检测、物资发放的空间支

持。2022年上半年的封城使得很多快递人员“漂泊在外”，农园的这些开放空间被快递人员所利用，成为了短暂庇护场所，依靠农园的新鲜蔬菜、设施（种子接力站及水电供给）和环境维持简单的生活基本需求（图9）。

与三林苑、翠竹苑类似，由平时志愿者运维制度建立起来的社群组织，在抗疫过程中都演变成了互助群体，日常积极的行动者，成为了社区抗疫的志愿者，在社区营造活动中积累的人脉和经验，也发挥了相当的作用。

3 社区花园促进社区健康的机理和路径

基于团队SEEDING行动下社区花园对于社区健康的行动及其演进阶段的初步实验、分析和总结，社区花园推动社区健康的机理大致分为通过提供自然和物质空间支持社区健康、园艺行为本身对于的健康的促进以及基于社区花园网络建立社群来促进社区健康三个层面，作为社区花园促进社区健康的机理与路径的初步探索。

3.1 社区花园提供的自然因素和物质空间有利于公共健康

社区花园是景观的形式之一，包含大量自然元素，并且不限制原有的用地性质，具有在任何情况下能够快速行动的特点。

（1）社区花园的直接产出可以成为食物来源，尤其是在疫情的背景下，可食景观能够供给一部分的基本生存物资，在困境中可以给居民增添餐桌上口感的多样性。疫情中，一些简单的烹饪配料，如香菜、罗勒、葱、姜、蒜等会给饮食带来变化，而类似创智农园、火车菜园这样的大型社区花园则可以带来更直接的蔬果支持。同时，应急的情况下在阳台上也能快速搭建起迷你菜园，通过水培、小型土培种子或蔬菜根部等方式，获得

少量的食物支持。利用阳台菜园及无接触种子分享的方式，解决疫情中的蔬菜自给自足，同时倡导大家一起体验种植过程，放松紧张心态，并种下希望。

（2）植物或自然本身就能够成为一种疗愈方式，缓解压力，安抚紧张焦虑的心态。在疫情期间社区花园成为了距离居民最近、使用最频繁的城市绿地，增进了城市居民与自然的关系。人们通过远眺或短暂驻留的方式，在静态活动占据大部分的时间里能够更深入地观察自然，理解自然。视觉上，花园中的植物色彩鲜艳、形态各异，组成的景观给生活增添了美，植物富有生命力的变化，代替了一尘不变的室内空间；嗅觉上，如迷迭香、香茅、鼠尾草等香草植物以及芳香的花卉能够增添感官体验，愉悦身心；听觉上，自然的鸟鸣虫吟帮助远离自然已久的城市居民找到一份内心的宁静和安逸。SEEDING行动中大家自发组织了很多类似的自然观察活动，通过微信群、打卡程序等分享每天收集到的自然美景，以及心情变化和感想，与自然的密切接触促使人们以更绿色健康的心态生活。

（3）社区花园的开放空间可以作为应急空间在需要的时候弹性使用。在社区景观以及一些大型社区花园设计中基本都包含一些开放的广场、步道、休闲设施等，除了可以满足社区活动、交流、运动等多种日常生活需求，开展社区市集、展览、节庆等特殊活动之外，也能在疫情发生时提供开阔的空间以进行物资发放或核酸检测，成为快递人员、医护人员等基本生活保障人员的临时休息点。

3.2 社区花园园艺行为助推公共健康

参与式社区花园给予人们进行实地营建和园艺活动的机会。一方面社区花园的营建

和植物的日常打理相当于户外的且亲近自然的体力活动，一方面园艺活动能够促进人与人之间的交往和互动。日常对植物果蔬的照料能够获得稳定规律的户外活动，促进健康绿色的生活方式，植物的生长和收获也增添了惊喜感和满足感；疫情中人们开辟阳台菜园，从培养植物中获得疗愈。同时，通过园艺能够使生活在城市的人们了解种植知识、获取种植经验，为在特殊情况下保证食物来源，构建更可持续的社区打下基础。疫情中大家纷纷感受到蔬菜对日常生活的重要性，在经历了抢菜难的情况之后，越来越多的城市居民开始自发尝试种菜，而身边的社区花园，便是最好的实践场地。线下或线上的园艺交流，将志同道合的伙伴聚集在一起相互支持，是很好的拉近彼此距离的方式。以种植为契机的社交活动，改善了现代城市居民越来越疏远的人际关系，有助于社会健康发展。

3.3 因社区花园建立的社群网络促进社区健康

参与式社区花园除了景观和园艺的要素，背后更深层次的意义在于发动居民参与到社区的公共事务中去，培育社区的共同体意识，建立社群网络，加强彼此关联。通过种子接力站，通过SEEDING，让原本不熟悉的邻居建立起良好的关系，在一次次自发的行动中感受到社区凝聚力在变强，有了人群网络的基础才能发展更加健康韧性的社区。一个个体的积极行动能够带动更多想要行动的个体，个体之间的积极反馈也在促进这种关系的建立。

更重要的是，社群网络内部能够发展出互助行为，在群体中得到支持和疗愈，特别是对需要帮助的困难群体的身体健康和群体心理支持作用明显。社区营造的实践培养了

居民的创造性，邻里间的互助提升了社区的安全感。从个体的角度，此次抗疫行动中，许许多多曾经积极参与社区提案、社区花园营建的居民，成为了积极参与抗疫的志愿者，他们在社区营造过程中积累的人缘、活动组织的技能、线上线下协作工具的使用方法也在疫情期间发挥着很大的作用。从群体的角度，很多社区营造群、社区花园群变为疫情互助群。社区花园网络所凝聚起来的社群在当下也是支持物资购买与互换、防疫信息共享、抗疫专题共商共议共同行动的重要力量。

4 总结与展望

本文以社区花园特别是疫情背景下的SEEDING行动为例，探讨总结了参与式社区花园与社区营造对社区健康的促进价值。案例来自于团队直接管理运维的社区花园，发起的行动以及收集调研到的最真实的身边故事，类型众多，也具有一定普遍性，但收集的范围仍比较定向，缺乏足够的样本数量和对理论的定量分析，需要之后持续的收集和进一步分析。

社区健康在当下已经成为大家共同关注且乐于探讨的话题，社区花园及其相关活动的设计也可以更多考虑纳入健康主题相关的内容，增加更多园艺实践、疗愈康养、可食植物、中草药植物等。经过疫情，也看到线上活动的更多可能性，一些活动和指导可以通过远程进行，线上与线下相结合，通过直播、在线研讨、微信群以及打卡小程序等方式拓展社群网络，促进更多社区自组织的活动。

社区花园作为逐渐深入人们的社区和生活的景观形式，人们希望其能够提供给社区更可持续发展的基础，其成为促进人们健康

生活的方式。社区花园能够提供部分日常生活的健康支持，以及简单的应急供给，但最重要的是其中所建立起来的社群网络和公共意识，社会参与共同对抗城市问题，是韧性社区应对灾难的根本。从更长远的角度，也希望社区花园能够结合个人生活更具有普适性，成为一种有效的工具，缓解和预防健康问题，促进人们更健康长寿的生活，改善健康的公平性。

注：图1由王伯伟拍摄；图2由尤金梯拍摄；图3由刘锐山拍摄；图5由王舒恬绘制；图9由余瑞珍拍摄，其余图片均由作者自摄/绘。

参考文献

- [1] 李树华, 康宁, 史舒琳, 等. “绿康城市”论[J]. 中国园林, 2020, 36(07): 14-19.
- [2] 薛滨夏, 李同予, 唐皓明, 等. 康复景观理念在城市居住区绿地规划设计中的应用[J]. 建筑技艺, 2020, 296(05): 54-58.
- [3] 陈然, 赵晶, 邵壮, 等. 城市疫情背景下的19世纪后期城市公园发展与应对举措研究[J]. 中国园林, 2021, 37(11): 81-85.
- [4] 王敏, 陈梦璇. 新冠肺炎疫情下城市公园环境感知与情绪改善的关系研究——基于上海中心城区39个公园的文本分析[C]//中国风景园林学会2021年会议论文集. 北京: 中国建筑工业出版社, 2021: 6.
- [5] 陈蓉蓉, 金荷仙, 颜越. 近20年社区花园演进历程及热点趋势研究[J]. 风景园林, 2021, 28(11): 114-119.
- [6] 刘悦来, 许俊丽, 尹科雯. 高密度城市社区公共空间参与式营造: 以社区花园为例[J]. 风景园林, 2019, 26(6): 13-17.
- [7] 陆建城, 罗小龙. 社区花园对健康影响的国际研究体系与展望[J]. 世界林业研究, 2022, 35(01): 37-43.
- [8] 陆建城, 顾宗倪, 沈洋. 国外社区花园健康效益研究综述与启示[J]. 林业经济, 2021, 43(07): 34-44.
- [9] 刘悦来, 尹科雯, 孙哲, 等. 共治的景观——上海社区花园公共空间更新与社会治理融合实验[J]. 建筑学报, 2022, 640(03): 12-19.
- [10] 刘悦来, 尹科雯, 魏闻, 等. 高密度中心城区社区花园实践探索——以上海创智农园和百草园为例[J]. 风景园林, 2017(09): 16-22.
- [11] 李琳, 曾伟平. 中国城市公共健康水平的时空演化及其影响因素[J]. 地理研究, 2022, 41(10): 2760-2776.

- [12] 世界卫生组织. 城市健康[EB/OL]. (2021-10-29)[2023-01-30]. <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/urban-health>
- [13] MBA智库. 健康城市[EB/OL]. (2016-04-27)[2023-1-30]. <https://wiki.mbalib.com/wiki/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%9F%8E%E5%B8%82>
- [14] 中国政府网. 健康中国行动(2019-2030年)[EB/OL]. (2019-07-15)[2023-01-30]. http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm
- [15] 盛靖, MASASHI S, KEVIN J G, 等. 园艺带来的健康益处——荟萃分析研究[J]. 中国花卉园艺, 2020(23): 42-45.
- [16] LITT J S, ALAIMO K, HARRALL K, et al. Effects of a Community Gardening Intervention on Diet, Physical Activity, and Anthropometry Outcomes in the USA(CAPS): An Observer-blind, Randomised Controlled Trial[J]. The Lancet Planetary Health, 2023, 7(1): 23-32.
- [17] 陆建城, 罗小龙. 健康促进视角下社区花园支持性环境营造研究——以澳大利亚莫斯维尔社区花园为例[J]. 中国园林, 2022, 38(01): 129-133.