

包容性设计原则在适老化社区改造中的实施路径

韩康辉

安康市建筑设计院 陕西 安康 725000

摘要：随着全球老龄化进程的加速，构建一个对老年人友好、安全且充满尊严的生活环境已成为城市更新与社区治理的核心议题。传统的“无障碍设计”虽为残障人士提供了基础保障，但在应对人口结构深刻变化和多元需求交织的复杂现实时，其局限性日益凸显。本文旨在探讨包容性设计（Inclusive Design）原则如何超越传统无障碍理念，系统性地融入适老化社区改造的全过程。文章首先厘清了包容性设计与适老化、无障碍设计之间的逻辑关联，进而深入剖析当前我国适老化社区改造中存在的“碎片化”、“形式化”与“参与缺位”等核心困境。在此基础上，本文创新性地提出以“全龄友好、全生命周期、全过程参与”为核心的包容性设计实施框架，并从物理空间、数字信息、社会交往与服务体系四个维度，详细阐述了具体的实施路径。以期构建更具韧性、公平与人文关怀的未来社区提供理论参考与实践指南。

关键词：包容性设计；适老化改造；社区更新；全龄友好；全过程参与

引言

21世纪全球人口结构剧变，老龄化趋势不可逆转。联合国数据显示，到2050年全球60岁及以上人口将达21亿，中国情况尤为突出，截至2023年底，60岁及以上人口超2.97亿，占总人口21.1%，步入中度老龄化社会，庞大老年群体对居住环境等提出挑战。社区是老年人生活主要场域，其状况影响老人生活质量等。长期以来，针对老年人的环境改造多聚焦“无障碍设计”，但以“缺陷补偿”为导向的设计范式存在不足，忽视老人内部差异，也未前瞻考虑身体机能衰退，缺乏普适性和可持续性。在此背景下，“包容性设计”理念应运而生，主张“为人类多样性而设计”，与适老化社区改造目标高度契合。将包容性设计原则引入适老化社区改造，是技术升级更是观念革命，探索其实施路径意义重大。

1 包容性设计与适老化改造的逻辑关联

1.1 包容性设计的内涵与核心原则

包容性设计并非简单的“无障碍设计+”，而是一种全新的设计哲学。英国标准协会（BSI）将其定义为：“主流产品、服务和环境的设计过程，使它们能被尽可能多的人群方便地访问、理解和使用，而无需特别适应或重新设计。”其核心原则可概括为以下三点：（1）以人为本的多样性：承认并尊重用户在能力、背景、文化、年龄等方面的无限多样性，拒绝“一刀切”的设计思维。（2）情境化的解决方案：设计需置于具体的社会、文化和物理情境中考量，关注用户的真实生活场景和未被言明的需求^[1]。（3）迭代与共创：设计是一个动态的、持续优化的过程，必须邀请包括目标用户在内的

多元利益相关者共同参与，确保设计方案的有效性和可接受性。

1.2 包容性设计、无障碍设计与通用设计的关系

（1）无障碍设计：起源于对残障人士权利的保障，侧重于移除物理和感知障碍，确保特定群体的基本可达性。其本质是“后置的”、“补救性的”，常常表现为附加设施（如轮椅坡道、盲道），易造成“标签化”和空间割裂。（2）通用设计：由美国设计师罗纳德·麦斯提出，旨在设计出“无需改造或特别设计就能为所有人使用”的产品和环境。它强调设计的普适性，但有时会因追求“最大公约数”而牺牲部分用户的个性化体验。（3）包容性设计：可以看作是通用设计在数字时代和复杂社会背景下的深化与发展。它不强求一步到位的“完美普适”，而是承认差异的存在，并通过灵活、可调节、模块化的设计策略，提供多种使用方式，让不同能力的人都能找到适合自己的交互路径。它更加强调设计过程的包容性，即“谁参与了设计”。三者关系可理解为：无障碍设计是基础，通用设计是理想目标，而包容性设计则是实现这一目标的、更具操作性和人文关怀的动态方法论。

1.3 包容性设计赋能适老化改造的独特价值

将包容性设计应用于适老化社区改造，其价值体现在三个层面：（1）对象上，从“老年”到“全龄”：避免将社区简单划分为“老年区”和“非老年区”，而是通过包容性设计，创造出对所有年龄段都友好的公共空间（如带休息座椅的步行道、清晰的标识系统），促进代际融合。（2）内容上，从“物理”到“身心社灵”：

不仅关注跌倒预防、通行便利等物理安全，更关注老年人的认知负荷（如简化操作界面）、情感归属（如促进邻里交往的空间）和精神文化需求（如社区学堂、园艺角）。（3）过程上，从“专家主导”到“共建共治”：将老年人从被动的服务接受者转变为主动的设计参与者和社区治理者，确保改造真正“接地气”，提升其主人翁意识和社区认同感。

2 当前适老化社区改造的困境剖析

2.1 改造内容的“碎片化”

许多社区的适老化改造停留在“头痛医头、脚痛医脚”的层面，如仅仅加装楼道扶手、更换防滑地砖。这种零敲碎打的方式缺乏系统性规划，未能形成一个有机的整体。例如，加装了电梯却忽略了电梯厅与单元门之间高差的处理；增设了健身器材却未考虑其操作的简易性和安全性。这种碎片化改造无法从根本上提升社区的适老宜居水平，甚至可能因各要素间的不协调而产生新的安全隐患。

2.2 设计理念的“形式化”

部分改造项目过于注重表面工程和政绩展示，出现了“为了改造而改造”的形式主义倾向。例如，在小区空地上象征性地摆放几套健身器材，却不考虑其是否符合老年人的身体特征和使用习惯；或者建设了豪华的“日间照料中心”，但因位置偏远、收费高昂或服务内容与需求脱节而门可罗雀。这种脱离真实需求的形式化改造，不仅浪费了宝贵的公共资源，也损害了政府的公信力。

2.3 主体参与的“缺位化”

这是最核心的困境。在多数改造项目中，决策权、设计权和实施权牢牢掌握在政府、规划师和施工方手中，作为最直接的利益相关者——社区老年人，其声音常常被边缘化。他们的实际困难、生活习惯、社交偏好和审美情趣很少被纳入考量^[2]。这种自上而下的模式导致改造成果与居民期望严重错位，即便硬件设施完善，也难以获得居民的情感认同和有效使用，最终沦为“无人问津的摆设”。

2.4 数字鸿沟的“加剧化”

在智慧社区建设浪潮下，许多服务（如门禁、报修、活动报名）被集成到手机APP中。对于熟悉数字技术的年轻人而言，这带来了便利；但对于大量不擅长使用智能手机的老年人来说，这无疑筑起了一道新的“数字高墙”。如果在推进智能化的同时，不提供替代性的、包容性的线下服务渠道，反而会加剧老年人的社会隔离感，使其在自己的社区里成为“局外人”。

3 基于包容性设计的适老化社区改造实施框架

为系统性地解决上述困境，本文提出一个以“三个全”为核心的包容性设计实施框架。

3.1 目标导向：全龄友好

改造的目标不应仅仅是“适老”，而应是“全龄友好”。这意味着设计需同时满足儿童的安全嬉戏、青年人的便捷通勤、中年人的家庭照护以及老年人的休闲康养等多元需求。例如，一个社区公园的设计，可以设置不同高度的座椅（供老人休憩、父母看护孩子）、平缓的环形步道（供慢跑、散步、推婴儿车）、以及兼具遮阴和社交功能的廊架。这样的空间天然促进了代际互动，营造了和谐共生的社区氛围。

3.2 时间维度：全生命周期

社区环境应具备一定的前瞻性和弹性，能够适应居民从青年到老年的身体机能变化。例如，在住宅设计中预留电梯井位置，为未来加装电梯提供可能；在公共卫生间采用可调节高度的洗手台和坐便器；在社区道路系统中，不仅考虑轮椅通行，也为未来可能出现的认知障碍者（如阿尔茨海默病患者）设计防走失的闭环路径和清晰的地标标识。这种全生命周期的视角，使得社区改造更具可持续性和成本效益。

3.3 过程机制：全过程参与

这是包容性设计的灵魂所在。必须建立一套贯穿“需求调研—方案设计—施工监督—效果评估”全过程的居民参与机制。前期通过入户访谈、焦点小组、社区工作坊等形式，深度挖掘老年人的真实需求和痛点。中期邀请居民代表（特别是不同年龄段、不同健康状况的老年人）参与到方案比选和细节敲定中，甚至可以组织“模拟体验”活动，让年轻人穿上负重背心、戴上模糊眼镜，亲身体验老年人的行动不便。后期成立由居民组成的监督小组，对施工质量进行监督，并在改造完成后进行满意度回访和长期跟踪评估，形成反馈闭环。

4 包容性设计原则的具体实施路径

基于上述框架，可从以下四个维度展开具体的实施路径。

4.1 物理空间维度：打造安全、舒适、可及的共享环境

（1）通行系统：推行“连续无障碍”理念。从小区入口、主干道、单元门、楼道到户内，形成无缝衔接的通行网络。路面采用防滑、透水、减震材料；人行道宽度应满足轮椅错车需求；关键节点（如路口、楼梯）设置高对比度的警示色带和语音提示。（2）休憩与活动空间：座椅设计应多样化，既有带靠背和扶手的“全功

能”座椅,也有便于短暂倚靠的矮墙或花坛边缘。活动场地地面平整防滑,并设置清晰的功能分区标识。增加林荫覆盖率,提供遮阳避雨的半室外空间^[3]。(3)建筑单体:鼓励既有住宅加装电梯,并探索共享电梯、代步设备租赁等创新模式。单元门禁系统应同时支持刷卡、密码、人脸识别及传统钥匙等多种开启方式。楼道照明应做到无死角、感应式,并保持足够亮度。

4.2 数字信息维度:弥合鸿沟,构建线上线下融合的服务平台

(1)双轨制信息服务:所有重要的社区公告、服务信息,必须同时在线上(APP、公众号)和线下(宣传栏、纸质通知)发布。线上平台界面应遵循“简洁、大字体、高对比度、语音播报”的适老化原则。(2)智能终端的人性化:在社区服务中心、物业办公室等公共场所,设置带有大屏幕和语音引导的自助服务终端,并配备专人指导。推广一键呼叫、智能手环等紧急救援设备,并与社区网格员、家属形成联动。(3)数字素养培育:定期开设“智能手机培训班”、“网络安全讲座”等,由志愿者或低龄老人“以老助老”,帮助高龄老人跨越数字鸿沟,使其能主动拥抱智慧生活带来的便利。

4.3 社会交往维度:激活邻里关系,营造互助共融的社区文化

(1)催化社交的空间设计:利用边角地、闲置房,打造“社区客厅”、“共享厨房”、“屋顶农场”等低成本、高活力的公共交往节点。这些空间应易于进入、管理灵活,并鼓励居民自主运营^[4]。(2)培育社区自组织:支持成立老年兴趣社团(如合唱团、书画社、园艺队),并为其提供活动经费和场地支持。建立“时间银行”互助养老机制,鼓励低龄健康老人为高龄、失能老人提供服务,存储服务时间以备未来之需。(3)策划代际融合活动:组织“祖孙同乐日”、“社区故事会”等活动,邀请学校、家庭共同参与,打破年龄隔阂,传承社区记忆,增强共同体意识。

4.4 服务体系维度:整合资源,提供精准、便捷的综合支持

(1)“一站式”服务中心:在社区层面整合民政、卫健、社保等条线资源,设立综合为老服务中心,提供日托、助餐、康复、心理慰藉等“菜单式”服务。服务内容应根据居民需求动态调整。(2)居家上门服务包:针对失能、半失能老人,提供包含生活照料、医疗护理、精神关爱在内的定制化上门服务包,并通过信息化手段实现服务过程的可追溯和质量监控。(3)应急响应网络:构建由社区工作者、网格员、志愿者、邻居组成的“守望相助”网络,对独居、空巢老人进行定期探访,并建立快速响应的应急联动机制。

5 结语

适老化社区改造,绝非仅仅是硬件设施的更新换代,更是一场关乎社会公平、人文关怀与未来城市韧性的深刻变革。包容性设计以其对人类多样性的深刻洞察、对全生命周期的长远考量以及对共建共治共享的坚定信念,为我们提供了一套超越传统、面向未来的系统性解决方案。通过在物理空间、数字信息、社会交往与服务体系四个维度上践行包容性设计原则,并辅以坚实的制度、人才与文化保障,我们方能真正构建出一个不仅“老有所养”,更能“老有颐养、老有乐享、老有尊严”的全龄友好型社区。这不仅是对亿万老年人的庄严承诺,更是对我们每一个人未来生活的美好投资。在老龄化浪潮席卷全球的今天,以包容之心设计我们的家园,就是以远见之明塑造我们的未来。

参考文献

- [1]贺文静,朱琳,张海彬.适老化视角下公共空间包容性设计策略研究——以老旧小区为例[J].中国包装,2023,43(05):104-107.
- [2]徐祥伍,欧阳国辉,蒋念.未来社区公共设施适老化包容性设计研究[J].家具与室内装饰,2021,(12):130-134.
- [3]齐玥彬,谢语诺,曹海婴,等.基于包容性设计的老旧住区外部空间适老化更新策略研究——以合工大南村住宅区为例[J].建筑与文化,2021,(10):171-173.
- [4]刘晨澍,吕莉.老旧社区包容性设计的理论逻辑及实施路径[J].北京社会科学,2024,(09):72-85.