

# 令人安心老去的社区

社区适老化国际案例研究（节选）

全世界都在变老。

旧的社区如何改造？新的社区如何适老？

全世界的老龄化都在加速。

如何让老人和所有人在未来住得更舒心？

旧的社区如何改造，新的社区如何适老？

- 「可以安心老去的社区」是一个案例集，我们将在世界范围内寻找在“适老”方向上有借鉴意义的社区，扫描尽可能全面的外文资料，**解析这些社区如何构建便捷、安全、舒心的安老所在。**
- 「可以安心老去的社区」也是畅想集，我们了解到，虽然这些国际优秀社区在“适老”上成绩斐然，但大多却并非采用数字化的方法来建设与改造的（所以我们也没有刻意寻找那些采用数字技术的社区）。在中国这样一个数字应用非常发达的社会下，**我们希望探索能否借助数字科技的力量为“社区适老化”节本增效；**所以基于我们对科技产品与服务的了解，本文也进行了诸多讨论。

# 社区适老化国际案例研究（节选）

上篇按照国家作分类，日本、德国、新加坡在社区适老化的实践上展现了鲜明的社会文化特色，且他们的实践对数字科技的应用颇有启发，所以我们选择了这三个国家的四个社区进行分析与畅想。



## 日本

**日本藤泽智慧城：**

物联网泛在的适老社区

**日本丰四季台社区：**

老人在任何时候都能安心住下



## 德国

**德国利多多代屋：**

连接有价值

理念可持续

标杆可复制



## 新加坡

**新加坡红山乐龄安全区：**

让老年人可以走慢点

# 01 日本藤泽： 物联网泛在的适老社区



## 为老人带来富士山的微风

房屋宽度不低于16米，只允许不遮挡阳光。通过对太阳能的能源进行创造、存储和再利用，让使整个房子变得舒适和环保。



## 防灾报警，电力中断也能到达

不会使用手机的老人，可以通过电视系统收到防灾报警。即便信息终端遇到电力中断，社区也会提供独立警报服务。



## 从医疗到康复的全程服务

建立“本地综合护理系统”，为住院后回家的患者继续无缝地提供医疗、护理、养老和药学服务。



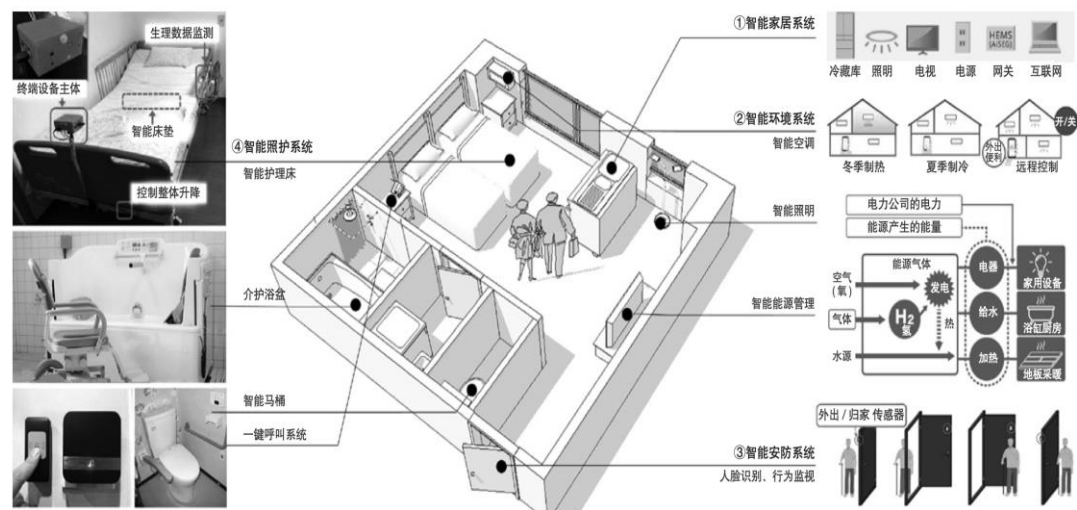
## 为独行老人提前传输光明

不必等人走到路灯附近，连接着无线网络的摄像头就能识别到并提前传输灯光，为独行老人照亮比脚下更远一点的地方。



# 藤泽的适老化路线：

合理且深度应用物联网，将智慧家居、智慧社区、线下医护资源整合起来



- **感知层：**利用传感设备完成老年人身体数据的采集、过滤、聚合。
- **网络层：**从智能能源、无障碍出行、社区安全智慧诊所、便利联系这5个方面建构社区网络。
- **应用层：**从智能家居系统、智能环境系统、智能安防和智能照护4个方面辅助老年人生活。

## 02 丰四季台社区： 任何时候都能安心住下

### 旧区改造

丰四季台社区是一个在旧社区的基础上做改造，使之适应老人居住的综合性社区。

### 高龄/失能比例高

75岁以上占40.6%；其中，日常生活需支援及照护者10%，被认定为需照护4、5级者（生活无法自理）15%。



# 丰四季台： 旧社区适老改造示范



## 在地终老Aging in Place

推动访问医疗，鼓励高龄者劳动和终生学习，推动24小时高龄者服务住宅，完善与老龄者所有与行动相关的事宜，提供生活服务，强化健康养成与照护。



## 帮助老人恢复工作能力

让老人拥有重新工作的选择权，让他们不会因为退休而形成孤立的生活境况。同时，老年人因长期生活于当地，有着丰富的社会经验、知识和技能，是该地区成熟的人力资本。



## 统筹中小医养资源

摒弃设立大型医疗机构以接受更多病患的做法，而是通过信息管理形成一个与社区密切结合的医疗服务面，设立上门照护站，强化居家医疗的上门服务功能。



## 让老中青幼生活在一起

并非在改造后只允许老人居住，而是注重调试商业、住宿、公共服务的比例，使社区适宜老人生活的同时也适宜年轻人居住，让适老型社区更充满活力。



## 德国背景

德国65岁以上人口占总人口的21.7%，且随着战后婴儿潮的德国人开始步入老年期，老龄化速度还在进一步加速。

在中国比较主流的血缘代际养老无法满足德国社会与公众的需求。大部分德国老人都更倾向于在自己的家中安老，只有到生活无法自理的境地，才会考虑住养老院。

正是在这样的社会背景下，强调代际平等的“互助养老”社区在德国应运而生。



# 8%

仅有8%的老人选择与子女同住。即便是老伴逝世或者分离，也有33.6%的老人选择自己独居。





### 03 德国利多多代屋：对文化变迁的尊重和坦率

——“多代屋”的核心内容是构建无血缘关系的多代居民共同生活的场所，所以在中文的语境里，它更加接近“社区”的概念。

虽然在现在看来，“多代屋”是社区适老化改革的一种有益的创新，但是在它设立之初也曾饱受国内与国际社会的质疑——指责其对传统家庭文化构成了破坏。

然而德国联邦家庭事务和老年部却非常坚定地在不同场合表达了对项目的信心——他们对德国社会涌现出的新思潮与新文化非常地理性、坦率和尊重，并始终把老年人自身需求放在第一位。





## 利多多代屋： 好理念的背后是无数的魔鬼细节

利多（Ledo）多代屋建于2009年，是科隆市目前规模最大的住宅型多代屋。该社区共有94名居民。社区居民构成复杂，涵盖了各年龄段的多个社会群体，其中65岁以上的老年人约占34%。

利多多代屋的社区目标是：不仅鼓励不同年龄段的居民共同生活，同时鼓励残疾居民与健全居民共同生活。

01

政府不参与社区运营  
但保留监督与管理权

02

新成员经考察入住  
保障社区文化不被稀释

03

社团与公益相关联  
社区价值理念进一步沉淀

# 科技 视角

数字科技能不能成为利多模式的一个“助攻”，从而为我们国内社区的适老化创新提供新动力？



腾讯研究院  
Tencent  
Research Institute

## 数字科技如何助力打造多世代适老型社区？



连接有价值



理念可持续



标杆可复制



## 数字科技介入社区适老化的灵魂三问



技术可使代际连接更高效；



但，如何使连接更有价值？

技术可助代际交往破壁；



但，如何帮助维系社区理念可持续？

技术可助单个社区成为标杆；

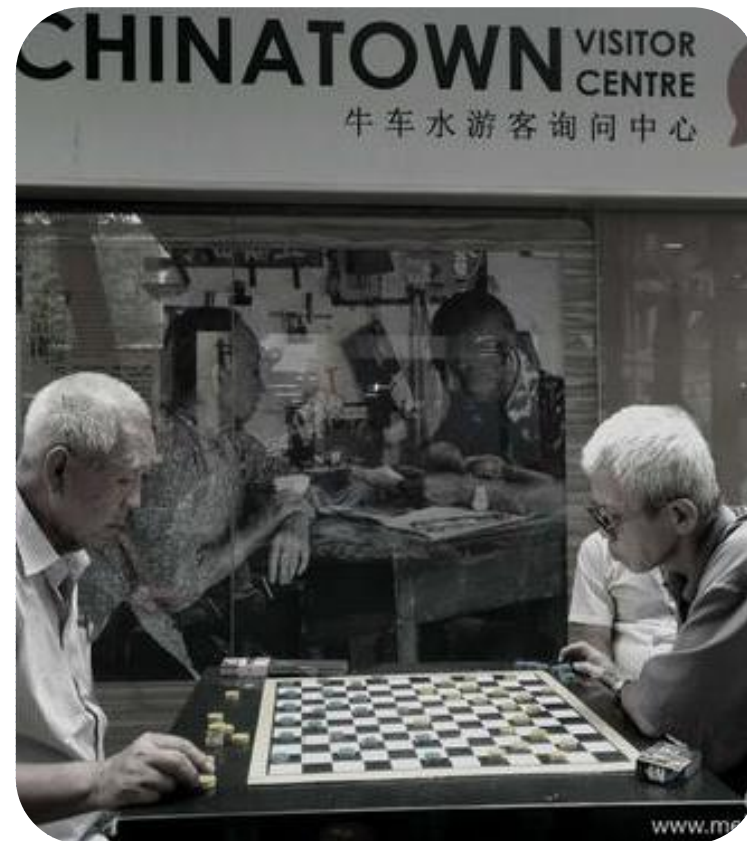


但，如何帮助适老经验走向全国？

## 新加坡背景

2020年新加坡全国人口普查数据显示，65岁及以上居民占比15.2%，过去十年间老龄人口增速在日本、韩国和中国之上。

随着人口老龄化的不断加剧，新加坡陆路交通管理局发现，**老年人相关的交通事故持续高发，且发生地多为居住区内**。因此，新加坡从2014年起启动“乐龄安全区”（Silver Zone）项目，根据情况改进公路设施，为年长者打造更安全和方便的出行环境，鼓励他们保持活跃生活。



更多介绍：

<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1709928699121254472&wfr=spider&for=pc>



## 04 红山乐龄安全区

从2014年起，新加坡陆交局开始在年长者比率较高的住宅区设乐龄安全区，而红山乐龄安全区是其最早试点的5个区域之一。

红山乐龄安全区的车辆平均降速约15%，涉及老年行人的交通意外事故数量更是下降了80%。



# 红山安全区： 让老人可以安心出行



## 软硬兼施敦促车辆限速

永久调低乐龄安全区的车速限制，从每小时40公里调低至每小时30公里。对车行道的平面、剖面及附属设施进行了多方位改造，如设置弯曲路、微环岛、减速带等。



## 更长的绿灯与更体贴的安全岛

在较宽的道路中心设置安全岛”，使行动能力较弱的老人分两次横越马路，增加途中休息、观察应对的时间。人行道绿灯时间根据老人过街时长专门做了调整，设置了更长的人行道绿灯时间。



## 把出行适老延伸至生活区

给公交候车椅设置扶手，为地面井盖等金属表面进行防滑处理。在半失能老人密集区域，乐龄安全区通过设置路面起拱，巧妙地消除了路缘石的高差，保证轮椅通行。马路前后设置了局部盲道地面和眼睛型的Look标识，兼顾老年人感官知觉老化。



## 让一块地拥有更多的功能

将区域内地块单一的居住属性调整为多功能用地，并改扩建了商业、餐饮等社区生活服务设施，从源头上避免了老年人多次跨越机动车道路的长距离出行，又增加了社区活力。

## 出行适老的本质 是社会资源分配公平化

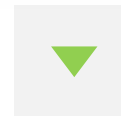
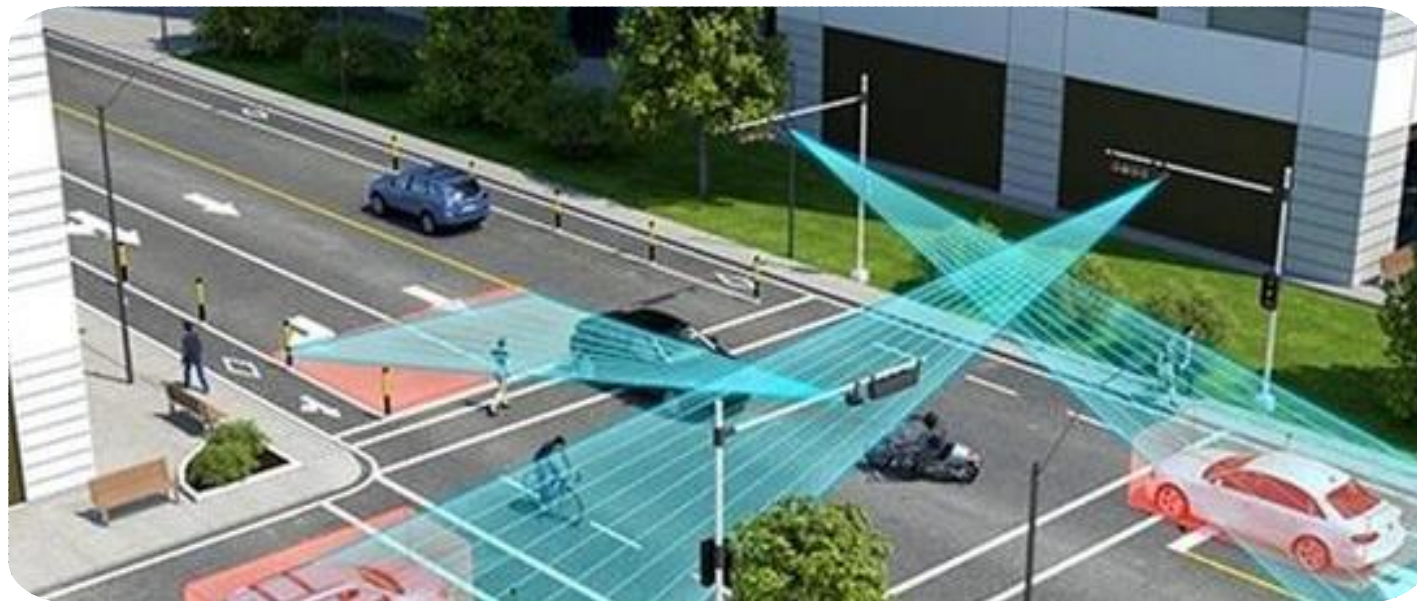


英国卡迪夫地区的传统社区受到研究者的关注，发现由于公共交通站点多集中在社区边缘，居住在社区内部的老年人比社区外围的老年人需要花费更多的时间出行；此外，由于火车和地铁站内部缺乏无障碍设施，老年人往往较难使用轨道交通，而私家车出行相对费用更高，对低收入家庭或者身体残疾的老年人又可能造成新的不平等。

交通规则与城市功能布局已然是社会资源分配的一种方式。在老龄化社会的背景下，我们需要重新审视出行适老对于个体与社会的意义，推动社会资源的合理分配。

# 科技 视角

数字科技如何助力社区老人  
安心出行？





## 数字科技 如何助力社区老人安心出行？

中国国土面积大，各地经济社会状况不一，老年人居住情况更为复杂，除了福利分房时代建成的老小区，还有大量的商品房和农村房屋。

如何借助科技产品与服务，在老人住所更分散的中国社区，助力出行适老化的创新和改造呢？

01

### 助力更智慧的柔性化限速

智能红绿灯，延长老人步行时间，结合交通大数据，推测老人密集时间与区域

02

### 助力老人在意外中第一时间获救

用计算机视觉的方式识别老人跌倒，老人自身手机也可以监测跌倒，两者结合可更精准定位及时通知附近医疗机构给予第一时间救治。

03

### 智能问路的实体机器人

大数据亦可以推算出老人最容易走错的路，设置交警模样的实体机器人，给老人提供智能问答。



# 未完待续



在扫描地域分类后，「可以安心老去的社区」下一步将按照相关主题进行案例分析，如为照护失智老人方面提供经验借鉴的社区，如采纳并延续志愿者服务的社区等等。



## 关于我们 ...

腾讯研究院，是腾讯公司设立的社会科学研究机构，旨在依托腾讯公司多元的产品、丰富的案例和海量的数据，围绕产业发展的焦点问题，通过开放合作的研究平台，汇集各界智慧，共同推动互联网产业健康、有序的发展。

陆诗雨，人文科技研究者，腾讯研究院高级研究员，暨南大学新闻与传播学专业硕士业界导师，从事科技适老与助老、科技助力乡村振兴等方向研究，撰写《吾老之域》《社交的尺度》等书籍和报告，创办S-Tech工作室，长期致力于将“人的视角”引入科技发展的语境中，探索科技向善的行动路径。





2021

***THANK YOU***