

园艺也疗愈！ 社区花园化身“心灵花园”

阅读提示

在一些老旧社区中，不少老年居民深居简出、精神生活匮乏。在延庆区儒林街道康安社区，一场以花草为媒介的心灵疗愈活动让许多老年人的生活发生了改变，让社区角落成为居民的“治愈小天地”。让我们从68岁马大妈的社区园艺疗愈课程说起——

园艺课堂打开老人心扉

退休后的马大妈常年闷在家里，很少出门走动，成了社区里安静的“隐身”老人。马大妈也曾试着去周边小区打太极，可没去几次便不再坚持。女儿康伟丽看在眼里、急在心里，反复劝说母亲走出家门、多交朋友。“以前我妈没有什么兴趣爱好，整天就守着电视度日。现在我回家，她就拉着我展示她做的花草书签、拼贴画，还会念叨下周园艺课要学什么新花样。”康伟丽说。

点亮老人晚年生活的，是社区“心灵驿站”学校的生态园艺课。“作为北京市党建引领‘专业社工+志愿服务’融合试点之一，社区为丰富老年居民的精神生活，对接延庆区职业学院优质资源，邀请专业老师授课，将专业园艺疗法引入社区服务中。”社区书记陈文琪介绍。每周三上午，老年学员们齐聚夏都公园园艺驿站，跟着老师学压花、制作花草手作，闲暇时还练习八段锦，舒缓身心、放松心情。

康伟丽抱着试试看的想法，为母亲报名了生态园艺课。起初，马大妈总是独自坐在教室角落，安静不语。真正的转变，从她触碰花草的那一刻开始。课堂上，马大妈拿起鸢尾草、蔷薇花瓣，一步步完成压制、整理、定型工序，将普通花草制作成独一无二的干花书签。在老师的耐心指导下，她逐渐熟练掌握各项技巧，陆续学会制作花草书签、植物拼贴冰箱贴，还掌握了艾草纯露萃取方法，认真完成每一件花草手作。

原本沉闷的老人，眼里渐渐多了神采。课后回家，马大妈常会主动拉着女儿分享课堂趣事，“你看今天我们做的书签，老师鼓励我们，每个人的作品都有自己的特点。”简单的话语里，满是她收获的成就感。

“真的是生态园艺课改变了我妈的生活。”康伟丽感慨道，“现在她不光主动出门上课，在家也变了个人。以前家里的花草她从来不打理，现在成了家里的‘专职养花人’，窗台上的花草被她养得长势繁茂。她的课堂手作，也全都用来装点房间，家里一下子鲜活热闹多了。”

更让人惊喜的是，园艺课堂成了最好



老年学员们在生态园艺课上分享各自的作品。

的社交媒介，马大妈慢慢结识了不少邻里朋友，融入了社区生活，中断许久的太极拳晨练也重新坚持起来，整个人的身心状态焕然一新。

边角地变身疗愈花园

母亲的点滴改变，康伟丽看在眼里、深受触动。身为社区在职党员、延庆区园林绿化局高级工程师，她主动找到社区提出想法，希望让园艺疗愈的力量惠及更多居民，用花草美化社区环境。为此，她牵线对接社区与区园林绿化局，推动“特色花卉进社区”项目落地康安社区。

此前，社区健身步道两侧的边角地，是不起眼的“死角”，只种植了单调的马蔺，部分草坪还出现了斑秃裸露的情况。依托区园林绿化局的公益资金支持，这片边角地迎来了华丽蜕变。

工作人员精心挑选鸢尾、绣球、景天等上万株优质花苗。依托这批优质花苗，社区开启了小微空间提升工程。区园林绿化局的专家亲自操刀设计，结合各类花卉的花期、植株高矮、色彩层次，精心排布搭配，打造出高低错落、四季有景的花境。

5月10日，社区组织开展集体种植活

动。不少居民走出家门、积极参与，分工协作栽种花苗、布置花境，按照色彩分区精细打理。经过大家的共同劳作，一处占地100多平方米的“心灵花园”正式落成。

居民共治精心养护花草

这片“心灵花园”，不再是简单的植树种草，而是集景观观赏、实践体验、心灵疗愈于一体的社区公共艺术空间。曾经斑驳单调的边角地，如今花朵次第绽放、绿意盎然。居民日常散步时，可驻足观赏花草、亲近自然，居住幸福感大幅提升。同时，这里也成了社区自然教育的课堂，为小朋友们提供了亲近自然、动手实践的机会。

花园建好，长效管护成了关键。为守住这片花园美景，社区推出多元共治管护模式：区园林绿化局专家担任“技术顾问”，提供绿植养护、花境维护专业指导；小区物业化身“日常保姆”，常态化做好杂草清理、基础养护工作；社区协调各方，当好家园建设的“大管家”；居民自发值守，主动参与日常看护、花草养护，人人都是花园守护者。如今，这片“心灵花园”，不仅装点了社区环境，更治愈了人心，凝聚了邻里情。

图文来源：北京日报客户端