

阳台变农场 他们收获快乐

200余位零基础老人化身“都市新农人”，在方寸之地种出四季鲜蔬

N海都见习记者 郭思琪
通讯员 林绿丰 文/图

丝瓜藤蔓蜿蜒攀上防护网，枸杞叶翠绿欲滴，豌豆苗在晨光中舒展……在福州市老年大学的“一米菜园”课堂上，68岁的张依姆滑动手机相册，向记者展示她5平方米阳台的“微型农场”。而曾教孩子摘萝卜的退休教师林依姆，如今带着学生在院子里播种……

如今这一创新课程，让200余位零基础老人化身“都市新农人”，逐步掌握光照调控等科学种植技巧，最终在方寸之地种出四季鲜蔬。

“种菜像带孙子，得懂它们的脾气”

“以前觉得阳台只能晾衣服，现在它是我的小农场。”张依姆轻抚丝瓜藤说道。作为首批学员，她曾因“种菜小白”的身份焦虑，却在“一米菜园”课程中有所领悟：有限空间反而激发创造力。7个1米长的种植箱错落排布，老师根据朝向定制方案——南向种喜光的辣椒，北窗栽耐阴的茼蒿。她逐渐学会观察植物“语言”：叶片耷拉是缺水，徒长

是缺光。“种菜像带孙子，得懂它们的脾气。”她笑称。

科学种植颠覆了老人们“靠天吃饭”的认知。62岁的陈依姆与12位老姐妹组成“移动种植联盟”，研发的《阳台种菜月历》用色块标注作物习性，甚至记录“老李家的豌豆产量破纪录”这类趣事。“过去聊保健品，现在比谁家的苗更壮！”她坦言，种植让退休生活有了“可期待的明天”。

这种转变背后，是城市化进程中老年人对自然联结的深层渴望。福建师范大学心理学副教授吴莹莹认为，阳台种植不仅是技术实践，更是一种空间重构。它让老人从被服务者变为创造者。数据显示，参与课程的学员中，85%表示“每天花2小时照料菜园后，焦虑感显著降低”。正如张依姆在朋友圈写下的：“新叶每天都会继续生长。”



老年学员们正在研究“一米菜园”实践基地的蔬菜

“种子会老去，但播种的快乐能传给下一代”

“摸到油菜叶子，就像回到三十年前的幼儿园。”61岁的退休幼师林依姆，曾带着孩童在校园菜地播种。如今，她在封闭阳台开辟新战场，曾经的家长带着孩子来学移栽。一次失败让她印象深刻：户外自由生长的油菜，在阳台因缺水“面黄肌瘦”。课程老师及时调整方案，用补光灯和营养液救活菜苗。

年轻学生来访时，林依姆演示如何用手机APP监测土壤湿度；孩子们拍摄收割视频发到班级群，宛如当年举着萝卜炫耀。“种子会老去，但播种的快乐能传给下一代。”她一边擦拭沾泥的眼镜，一边说。

种植甚至成为一些家庭的情感纽带。去年，林依姆特意买下了一处有50平方米院子的房子，一半种花，一半种菜，不仅四季三餐自给自足，品质好的瓜果

还能送给亲朋好友。每周，家族里的小朋友们都会主动来参与“菜园子劳动日”。“孩子问我为什么茄子需要支架，我趁机给他讲植物生长的智慧。”她说。吴莹莹表示，老人通过传授经验获得价值感，孩子则在自然教育中建立责任感。而林依姆的菜园子，已成为社区“自然教育角”，吸引年轻父母带孩子体验“从泥土到餐桌”的完整过程。

“我们教的不是农业，是生活疗愈学”

福州市老年大学有关负责人坦言：“我们教的不是农业，是生活疗愈学。”在学期初，学校曾经做过的老年学员心理健康状况调查，显示了60岁以上的老年学员中有43%存在“社会脱节”焦虑。而“一米菜园”通过三重机制破解困境：以劳动创造对抗衰老焦虑，以自然联结

重建社区网络，以可持续理念重塑生活意义。在这里，产量并非目标。20余种作物轮作，让学员体验播种时的期待、抽芽时的惊喜。校内专设的“共享菜园”成为社交磁场，老人们比较菜苗长势，交换种植心得，朋友圈的绿植照片配文：“阳台比麻将桌更有生命力！”

学校未来更计划引入“阳台菜园认证体系”，鼓励学员成为社区种植顾问，让这份绿意从私人空间蔓延至公共领域，真正实现“老有所为”的社会价值。

正如学员林依姆将收成分享给邻居，她说：“送出去的是菜，收回的是人情。”

坐地起价 泉州13家民宿酒店被立案

华北路某民宿、花巷某民宿、裴巷某民宿、清军驿某民宿网红打卡街区多商家“顶风作案”，拒不履行价格承诺被立案；义全街某连锁酒店、东街某连锁酒店、温陵北路某商务酒店、美食街某商务酒店，热门商圈商家集体“默契”突破承诺涨幅红线被立案。据介绍，以上12家商家均违反《中华人民共和国价格法》和《明码标价和禁止价格欺诈规定》相关规定，均已立案调查。

本次通报的13起案件中，部分商家将价格承诺视为“一纸空文”，甚至虚构原价、误导消费者。鲤城区市场监管局表示，对哄抬物价、价格欺诈等行为“零容忍”，坚决“发现一起、严查一起”。同时，提醒广大商家，诚信经营是底线，莫为短期利益砸招牌。广大消费者在预订住宿时，要注意比对商家历史价格，留存承诺证据，遇问题果断维权。若遇价格违法，请立即拨打12315举报，证据确凿必追责。

□相关新闻

部分房型涨幅超5倍 平潭立案9起涉旅违规行为

海都讯(记者 梁展豪)“五一”假期，平潭旅游持续火热，各地游客纷至沓来。然而，涉旅违规行为的发生也影响了人们的旅游体验。

5月3日至4日，平潭综合实验区市监局针对旅游住宿、电动自行车租赁、餐饮等重点行业开展专项执法，立案查处9起违规行为，全力维护旅游市场秩序。

4日上午，平潭综合实验区市监局召开部署会后，六个执法行动组随即分赴全区重点区域开展检查。当天，执法人员主要对筛选出的价格涨幅异常的酒店、民宿开展检查。在西航路一家酒店，

执法人员通过核查订房系统发现，平日300~500元/晚的房型，“五一”期间竟涨至1000元以上，部分房型甚至逼近3000元，涨幅超5倍。执法人员现场对其进行立案查处，并责令改正。平潭综合实验区市监局稽查支队支队长陈功琳介绍，“五一”期间，市监局全体工作人员坚守岗位，发现一家查处一家，为游客舒心游保驾护航。电动自行车租赁市场同样存在一些违规行为。在一些景区周边，执法人员发现，原本每日租金几十元的电动车，“五一”期间被抬高至200多元，部分商家还存

在线上价格不一的问题。针对此类价格欺诈行为，执法人员当即约谈违规商家并依法查处。“我们根据舆情监测和游客投诉，发现部分电动自行车租赁商家存在虚标价格等行为，目前正在组织全局执法力量，开展全方位巡查整治，规范电动自行车租赁市场。”平潭综合实验区市监局消保处处长念秀豪说。

据悉，“五一”期间，平潭综合实验区市监局通过发布消费警示、发放价格提醒告诫函、畅通投诉热线、强化执法检查等举措，形成全链条监管闭环。截至4日12时，累计出动检查人员92人次，检查商户157家。

海都讯(记者 黄晓蓉)为维护“五一”假期市场价格秩序，泉州鲤城区市场监管局重拳出击，严查住宿领域价格违法行为，共立案调查13起典型案例，涉及虚构原价、随意突破“节假日价格承诺涨幅”等问题。

鲤城区市场监管局发现，多家酒店、民宿在线上公开承诺“节假日住宿最高涨幅不超过前三月均价80%~100%”，但实际订单价格却“疯狂越线”。

“未履行价格承诺，12家民宿被立案调查。”据通报，中山中路某民宿、钟楼附近某网红民宿，因核心区及周边暗藏“涨价陷阱”，逾越承诺涨幅被立案；肃清门广场附近某网红民宿、会通巷某民宿、新

鲤城区市场监管局介绍，