

宁波共享田园热度飙升

都市年轻人为何爱上种地？

线上云种菜、线下抢菜园、楼顶辟良田……在宁波，曾经专属于长辈的农耕劳作，正成为都市青年的新风潮。

从芭芭农场、蚂蚁森林的线上轻体验，到社区共享田园地块“上线即秒空”，再到阳台、楼顶打造“微型农场”，越来越多都市青年走进田间地头，争当“都市农夫”。这股农耕热潮背后，藏着当代年轻人怎样的现实诉求与精神向往？



江北区前江街道云谷社区共享田园。图片来源甬派



体验亲子种菜。



志愿者将共享农田里收获的玉米送给邱隘镇敬老院的老人。

1 多个社区落地共享田园项目

江北区前江街道云谷社区，每年12月会推出56块共享田园，供大家认领耕种。每次一上线都会被瞬间认领一空，其中六成以上认领者为年轻人。

95后上班族陈雪是云谷社区的资深“都市农夫”。长期伏案办公的她，把周末下地种菜当成最佳解压方式，“远离电脑和手机，弯腰松地、亲近泥土，身心都能彻底放空”。

云谷社区党支部书记卢晓春坦言，最初打造共享田园，以为主力人群是老年居民，没想到认领者多是年轻人。为此社区量身优化运营模式，兼顾忙碌上班族的需求，同时建立田园积分评价体系，从整洁度、参与度、互助度多维打分、动态续租，让共享田园长期有秩序、有人气、有活力。

在鄞州区首南街道桃源村开心农场，不少市民深耕田间，搭瓜架、摘蔬果、调配有机肥，农事氛围浓厚。

据农场负责人吴法猛介绍，该农场今年3月启动，首期投入8亩农田，设置差异化租赁地块，30岁至45岁青年群体成为核心消费群体和体验主力。

近年来，宁波各地涌现出了一批共享田园，鄞州区邱隘镇盛莫社区“金种子共享农田”、鄞州区东钱湖镇南岸社区“禾唐里共享农场”、海曙区南门街道万安社区“共享农场”、海曙区集士港镇井亭社区“井趣·乐享农场”、北仑区大碇街道丁山社区“丁山有点田”城市农场、北仑区小港街道合兴村“江畔共享农场”等多个项目落地生根，让都市青年在家门口就能圆梦田园。

2 解压寻心安，催热都市农耕潮

这股席卷城市的农耕热潮，根植于中国人刻在骨子里的田园情怀。千年农耕文明沉淀下来的乡土情结，加上陶渊明式田园诗意的文化熏陶，让当代年轻人始终向往返璞归真的慢生活。不少90后、00后年少时热衷的“QQ农场”，也在成年后转化为真实的耕种热情，线上情怀落地线下田园。

更现实的原因，是年轻人需要“田园解压”对抗都市内耗。不少年轻人的日常生活，节奏飞快、职场内卷、不确定感强，而耕种是最朴素、最稳定的治愈方式。一颗种子落地、生根、抽叶、结果，一分耕耘、一分收获，这种可控的成

长与正向反馈，治愈了高压工作带来的焦虑与迷茫。

“每天被数据、KPI推着走，情绪很容易紧绷。”从事新媒体工作的95后李武告诉记者，工作成败难以掌控，但在菜地里，只要用心照料基本都会有收获。“这种踏实的安全感，是快节奏都市生活里最稀缺的东西。”他表示，田间劳作远离电子屏幕，不用去健身房，在自然中完成体力释放，身心状态都能得到明显改善。

同时，自给自足的耕种方式，满足了年轻人对健康生活的现实追求，自种果蔬无农药残留、现摘现采，吃得安心又健康。

宁波青年芦晨辉，是鄞州区

邱隘镇邻里耕趣园共享菜园的主理人。今年初，他租下8亩土地，划分成小块，分租给喜爱种菜的市民。

在他看来，下地劳作，身心都得到放松，还意外收获减肥效果，短短一个月瘦了近20斤。忙活完菜园，连打游戏的心思都没有了。

鄞州区邱隘镇盛莫社区党总支书记陈高运表示，相较于老一辈种菜看重收成，现在的年轻认领者更看重体验感、情绪治愈与亲子陪伴。在“金种子共享农田”里，不少青年家长带着孩子来到田间，感受播种、生长、收获，把菜地变成家门口的自然课堂。

3 以田地纽带，聚拢社区居民

对年轻人而言，耕种的回报，远不止一桌新鲜蔬菜。躬身泥土之间，他们短暂逃离电子屏幕，在四季更迭的农事里平复浮躁，收获满满的成就感，寻找到属于都市人的“桃花源”。

田间地头还是天然的社交场域。在云谷社区共享田园里，邻里之间互换菜苗、交流种植技巧，丰收之后互相分享果实，打破现代小区“关门过日子”的隔阂。社区顺势开展田园市集、百家宴、露天观影、农耕手工课等，以田地为纽带，聚拢社区居民。

“年轻人的加入，给共享田园注入全新活力。”卢晓春介绍，不少青年主动出点子，策划田园主

题活动，带动更多居民参与，让沉寂的小区邻里关系重新热起来。

值得一提的是，宁波不少共享田园，多是由城市闲置边角地改造而来，在农耕体验之外，更解锁出浓厚的公益属性。北仑区大碇街道丁山社区党总支书记沃毅惠介绍，社区盘活20亩闲置土地，打造“丁山有点田”城市农场，吸引了大批年轻亲子家庭认领。社区创新推出“以书换蔬”等公益活动，居民捐赠书籍充实共享书房，便可换取田间产出的新鲜蔬菜，实现书香与农耕成果双向共享。

放眼宁波，鄞州区东钱湖镇南岸社区“禾唐里共享农场”、邱

隘镇盛莫社区“金种子共享农田”等项目，同样把公益理念融入田园建设。这里既是都市青年亲近土地、体验农耕的休闲空间，也是青少年劳动教育的校外实践课堂。每到丰收时节，志愿者将丰收果蔬定向赠予敬老院老人、社区特殊群体，让田间收获化作传递温情的民生纽带。

从线上虚拟种菜，到线下真实耕耘，宁波青年热衷种地的背后，是一代人对松弛生活、本真自我、温暖邻里的全新追求。方寸闲田，种的是青苗果蔬，治愈的是都市焦虑，生长的是新时代城市生活的田园诗意。

记者 马佳威