



# 台灣綠色養生學會

# 10

第 10 卷第 4 期  
發刊日:2019 年 5 月 13 日

理事長:許宏志  
主任編輯委員:陳秋媛、黃柏銘、李英弘  
總編輯:周均霽  
會址:嘉義縣朴子市嘉朴路西段 6 號 5 樓  
電話:05-3621000#2692  
傳真:05-3628175  
信箱:fgca100123@gmail.com

## 益康空間設計：以步道為例

許宜珮/中原大學景觀系副教授



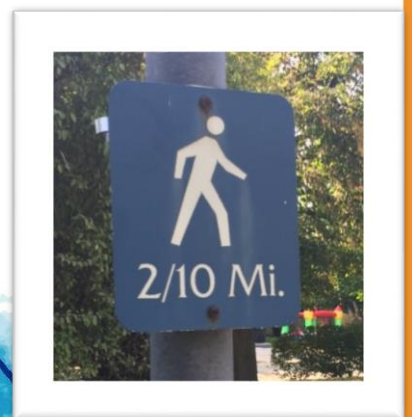
所謂益康空間，就是「有益健康的空間」，乃是透過適當的空間設計，讓使用者在享受美景的同時，也能進行身與心的療癒與活化。景觀學之父 Olmsted 曾提到，享受自然美景能夠活絡心靈而不使其疲憊，能舒緩並且令其重生，於是，經由此影響身體乃至於心靈的過程，讓全身系統都能夠重新活躍起來。

但，自然環境到底如何療癒呢？我們又該如何設計人造空間，兼顧自然環境的神奇效力，且同時環具備如此神奇的效力？

一般相信，人類有好生的天性，也就是即使歷經演化，基因依然深藏著愛好自然生命的天性（Wilson, 1984），當這樣的天性沒有得到滿足時，會造成先天心智結構的萎縮與挫敗（Kellert, 1997）。另外，Ulrich 也曾提出關於壓力減輕理論，闡述人類遠古以來對自然中的危險會採取鬥爭與逃離兩種回應，皆會產生很大的心理壓力。壓力衝擊免疫系統，將會造成身心疾病。當人在接觸自然時，對減少壓力會有正面的效果——只要接觸的是安全的，適合生存的，具有復原性的自然環境（Ulrich, 1999）。而Kaplan 在 1995 提出的注意力恢復理論中，提到在處理特定事項如工作或讀書等需要的「定向注意力」（Voluntary Attention）感到疲憊時，「非定向注意力」（Involuntary Attention）的活化可以提供大腦休憩。而自然環境能夠完成此項使命，乃是因為可以吸引「非定向注意力」多過於「定向注意力」，以此讓大腦與心靈得到釋放與休息。

舉例來說，在大型的科技園區中，員工長期處於辦公室內，專注於電腦前的工作，此時若能提供一個具有魅力，又遠離日常生活環境的景觀步道，符合了 Kaplan 的注意力恢復理論中的環境特徵，在步道行走過程中，體驗自然環境的蟲鳴鳥叫，花香清風時，使用的都是非定向注意，於是一直專注於工作的定向注意得以休息，可以讓員工得到身心的療癒。

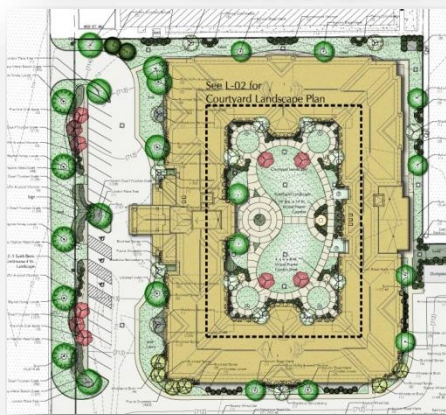
但這樣的環境必須是安全的，適合生存的，並且具有復原性的。所以步道的設計必須考慮到各種使用者的安全，注意其鋪面與坡度，適當提供扶手，遮蔭與座位。同時，藉由植栽的安排，來鼓勵使用者與自然生物與環境互動等等。這些，也都是療癒空間設計的元素，而簡單如科技園區內的景觀步道，也就是一個典型而容易達成的療癒益康空間。



益康空間有許多種類與用途，不僅僅侷限在醫療院所或安養中心，也不一定只是小型的，私密的，需要許多維護管理的花園。如何在日常生活中設計並活用空間，使其具備益康的功能，且同時能夠舒緩療癒身心，乃是綠色養生學會的眾人都應該努力的課題。

益康步道範例：有清楚界定的邊界，設置步道里程距離標誌，讓使用者能簡單了解自己的位置，以及運動的長度。

益康步道範例：可採用不同鋪面增加變化與趣味，扶手也是必須考慮在內的因素。



益康步道範例：安養中心內部療癒花園步道，以環狀設計讓使用者可以循環使用。