

療育庭園營造設計要點

臺北分場 助理研究員 吳婉苓 02-26801841 分機 110

前言

獲得健康是人類最基本的權利。目前臺灣已經進入高齡社會，根據調查發現園藝活動是高齡人口在退休後最常從事的休閒活動之一。在Stigsdotter和Grahm 2003年的研究提出在特定的環境下，能帶來心情舒緩的效果，也就是說，針對使用者的需求來做景觀設計更能促進人體的健康。

園藝治療 (Horticultural therapy) 是近年來在臺灣逐漸興起的技術，而且應用在弱勢者和高齡者的案例日漸增加。園藝治療除了安排可以增進參與者健康的課程，再經由適當的評估方式瞭解是否達成目標之外，園藝治療要能夠獲得較大的效益，則必須在為參與者設計完善的庭園中進行，這樣的庭園被稱為療育庭園 (Healing garden) 或益康花園。主要目的是讓參與者或使用者可以有安全舒適、減壓、肢體活動、社交機會，以及產生新思維的地方。

療育庭園設計

本場臺北分場場區內，約2,400平方公尺的戶外空間，以高齡者為主要使用對象，設計規劃一處可以提供高齡者和行動不便者都可以使用的「療育庭園」，除了平日可以做為園藝治療活動的場域之外，亦可做為與場內各項新品種培育或新產品開發等研發成果結合的實物展示空間。

療育庭園需針對使用者來設計，其設計原則分為硬體和軟體兩部分。在硬體部分，包括不同高度的花台及遮蔭設施—高花台適用於不能彎腰的人，較低的花台適合讓坐輪椅者利用；除此之外，還要有可提供安全感之圍牆，以讓較無

行為能力者在空間內安心的從事園藝活動。軟體部分，以刺激人體五感，包括視覺、聽覺、嗅覺、觸覺及味覺的環境為主，讓大腦更靈活而得到療效；可以看到色彩鮮豔的草花，可以聽到噴泉或鳥叫的聲音，可以聞到花的香味，可以觸摸到香草植物如薄荷、迷迭香、左手香等植物帶來的情緒舒緩，以體驗到各式蔬果種植與收成的成就感，以及不可或缺或無障礙空間。

療育庭園設計營造指標包括：

一、五感體驗區：

- (一) 視覺區：利用地植或花台種植一年生草花，以鮮明豔麗的色彩刺激參觀者及活動者的視覺感官。
- (二) 聽覺區：運用噴泉製造的水流聲音，或是蟲鳴鳥叫等含自然元素的聲音來製造聽覺刺激。
- (三) 嗅覺區：主要是利用具有芳香味道的植物來達到此效果，如香草植物，不同種類的薄荷、迷迭香、鼠尾草等或是玉蘭、七里香、梔子花、桂花和緬梔等香花植物。
- (四) 觸覺區：體驗觸覺的地方最好配合園藝操作的進行和芳香植物體驗，前者可藉由操作觸碰土壤及種植植物，後者則可以在觸摸植物之葉片質感，搓揉葉片的香氣，不僅滿足嗅覺，更可停留在手上，由觸覺來引發更多的正面情緒。

(五) 味覺區：主要的體驗是來自園藝操作區收成的蔬果和芳香植物的葉片。

二、園藝操作及農業體驗區：療育庭園是利用五感體驗的串聯讓參與者能夠獲得健康，其中以活動的進行最重要，所以社區公園不僅只考慮五感體驗元素，設計活動讓民眾參加更重要，動手栽培植物，感受生命更能減少各種生活壓力，讓民眾有獲得健康的場域，社區也會更有活力(圖1)。

三、庭園動線規劃：具有串聯性和方向性，並運用大自然的元素為主。

四、硬體減量：現有之硬體如硬鋪面，利用植栽遮蔽降低其面積，或是以植栽柔化其堅硬的線條(圖2)。

五、休息和遮陰的空間：遮蔭區運用木製棚架並種植爬藤植物來遮蔽強光，並做為教學或是進行社交的主要空間。

結語

療育庭園在臺灣的數量雖然不多，但是仍然可以看得見，這類的庭園最大的特色就是要實際操作園藝活動，一般認為只要到公園散步走走便能達到減壓效果進而獲得福祉，但實際情形並不是；很多公園都是靜態，以綠美化功能

表1. 療育示範場域規劃原則

項次	說明
1	五感體驗區：嗅覺區(西方香藥草、東方香藥草)、味覺區(具有香味的植栽)、觸覺區(植栽葉片之質地等)、視覺區(豐富色彩的植栽)、聽覺區(可供休憩之座椅等、聆聽自然的聲音)。
2	庭園內的硬體減量，現有之硬體，利用植栽遮蔽降低其面積。
3	庭園動線具有串聯性和方向性；並運用大自然的元素為主。
4	庭園具有園藝操作的功能，讓使用者和植物或園藝工作更為接近；不定時可以舉行活動。具有地植或高植床等具有農業體驗功能的場域規劃。
5	庭園具有休息和遮陰的空間；使用空間符合無障礙空間。

為主，使用者不能親自動手進行園藝操作活動，便減少了肢體上的效益及更多的心理層面的效益，如自信心、成就感等。所以療育庭園和一般庭園或公園的差異需要利用科學數據來證明，除了活動在進行之外，使用前後的健康效益也應該要進行評估，為使用者帶來的健康福祉效益才能被驗證。



▲圖1. 療育庭園必須有可供教學或活動進行之安全場域。



▲圖2. 療育庭園內之硬體應減量，動線筆直且少變化之線條以植栽來進行遮蔽及柔化。