

花見知本一百草園 設計理念經驗分享

文 ■ 文耀興 ■ 艾力肯創意生活有限公司總經理

一、緣起

當傳統的森林經營觀念逐漸改變，使得森林經營必須因應社會的變遷尋找新的方法，已有相當多的研究在探討森林遊憩效益相關主題，指出休閒效益可帶來個人的身心健康、緩解壓力、情感抒發、改善身體狀況、發展自我、從自然中學習與增進人際互動等多元功能，林務局臺東林區管理處為此建立知本國家森林遊樂區與藥癒花園等系統做為森林療癒與教育的場域，把森林環境與療養效用的硬體設施與藥用植物園之創新列入本次改造之重點。

二、計畫目標與使命

根據與自然接觸的園藝活動研究，對精神官能症、高血壓與心臟病等患者具有很好的輔助治療作用，尤其當病情相對穩定後進行適當的園藝活動，更有助於改善患者的精神系統、心血管系統、增強心臟功能、降低血壓、穩定情緒及消除睡眠障礙等效果（張俊彥，2010）。

因此，為民眾提供充滿愛心關懷的森林益康環境、自然療癒體驗場域與提供多元學

習環境，塑造一處優質的森林療癒益康場域是本計畫之目標；而讓知本國家森林遊樂區之環境資源，能藉由安全、舒適的參觀動線及精緻、活潑的空間佈設，拉近現代人與自然的體驗情感，達成人與環境健康快樂的互動和對話即是本計畫之使命。

三、計畫理念與創新手法

（一）空間解放與翻轉活化

過去知本藥用植物園雖有展示功能，但為植槽格局，且鋪面型式不利大眾使用，因此造成空間利用率低。本案設計重新梳理各項環境因子與需求，將空間解放為一處既可遊憩又具藥用植物教育之園區新亮點。

以友善環境、複層栽植設計理念，花園賦予五感的豐富體驗，並適當設置休憩區與解說設施，配合陽光草坪與小溪畔據點，添設戲水及腳底按摩、腳部浴等設施，使得造訪遊客身心都能獲得滿足及療癒外，也構築出一處可親、生態又知性之藥癒花園。

基地南側延伸本花園空間的觀景平台，坐擁視野開闊之山河美景，提供充足腹地舉行各種身體舒展活動。



▲開闊平台可供使用者於此進行各類舒緩身心、緩解壓力之活動。(上圖：臺東林區管理處；下圖：文耀興拍攝)

(二) 無障礙空間營造與循迴式動線寬度合理化

知本國家森林遊樂區雖然腹地廣大，但可有效提供給行動不便者之空間並不多，本案參觀動線採循迴式且有系統地連貫，步道寬度透過流通質(Quility of Flow)與流通率(Rate of Flow)計算出本區最適路幅，以提升遊憩品質與觀賞舒適性。

另一大優點是本花園之無障礙活動區域面積達95%以上，可供各年齡層與使用族群參觀與利用。



▲95%以上之無障礙空間，適合各年齡層使用者於此放鬆身心。(臺東林區管理處提供)



▲加寬的迴路式步道，提升空間使用便利性。(攝影/文耀興)



▲呼應「海綿城市」理念，選用透水鋪面材料。(攝影/李育宏)

（三）藥草配置方式加入景觀美學觀點

植物自然景觀活動與健康效益研究指出，人與植物自然景觀接觸時，對身心健康有顯著正向的促進效益。

因此本案擺脫傳統植物園槽式配置的框架，引入景觀美學觀點加以設計，以50種以上植栽依其特性及療效系統，並考慮植物生長特性、基地不同日照時間與水量需求性，搭配出不同植栽層次並適地適性種植，創造出近自然景觀式之藥用植物配置與分區以提高使用者之舒適與愉悅感。

植物分區計有1.香草廣場、2.傳統青草茶植物區、3.濱溪藥草區、4.耐陰藥草區、5.小小神農氏探索植物區。



▲藥癒花園植物主題區－傳統青草茶植物區。(攝影／李育宏)



▲藥癒花園植物主題區－小小神農氏探索植物區。(攝影／文耀興)



▲藥癒花園植物主題區－濱溪藥草區。(攝影／文耀興)



▲以植栽搭配當地天然景石，創造優美景緻。(攝影／李育宏)

（四）活水導入改善微氣候並營造生物棲地

知本地區夏季氣候炎熱，將山泉水系引入花園，規劃4種不同型態與流速之水系，以活水來降溫，同時又可以灌溉植物、調節濕度並形成優美景觀。

小溪運用生態砌石工法，減少水泥用量，符合節能減碳政策；並以植栽及當地天然景石搭配，創造優美之景致，增進人與自然之和諧。

自從小溪流注入水源後，整區生態豐富度提高了不少。蛙類、小魚、蝦、蟹、田螺、水黽、蝴蝶、蜻蜓、虎甲蟲、蜜蜂都成了新住戶。



▲規劃不同型態之水系，導入活水改善微氣候與生態。(攝影／文耀興)



▲運用生態砌石工法，多孔隙水岸使生態更豐富。(攝影／文耀興)

(五) 水資源利用與節約

秉持『森林生水，水滋大地』之概念，導入上方高程之自然溪水，藉此水資源滋養花園內的動植物後，再次匯集排往下方知本森濤蹄影瀑布意象水源，融入知本國家森林遊樂區之水循環系統。

植栽區內設有山泉水噴灌或滴灌系統，一方面提供部分植物所需，一方面減輕園方植物維管之水費負擔。

(六) 環境教育

園區未來可針對藥用植物、水資源、生態環境保護等主題進行環境教育活動。且融入在地資源，作為體驗活動項目，其發展主題活動如下：

1. 自然探索與生態體驗。
2. 藥用植物與環境五感體驗。
3. 土地倫理與環境益康體驗。

管理單位已於2017年10月份運用本花園與自然教育中心等周邊設施空間，舉辦知本小藥鋪等營隊活動，使得空間使用機能更加多元。



▲親近自然且富教育性之開闊空間，適宜舉辦各類環境教育活動。(臺東林區管理處提供)

（七）改善效益

1. Healing Garden 理念落實外，更實現環境教育目標。
2. 環境優化後使多種生物在此棲息。環境對了，生物就回來了。
3. 感官的甦醒和領略大自然，使心情愉悅祥和，舒緩情緒，啟發靈感和智慧。
4. 活化空間成為知本國家森林遊樂區新亮點。

四、結語

古埃及御醫要心神不寧的王族在花園中

散步(Lewis, 1976)。由此可知，人類長久以來就體認到，走到戶外有益於身心健康。打造真正具有療癒性質空間的重要關鍵是落實上述合宜的理念。彈性運用這些概念，因應周圍環境與主題加以適當的調整，我們可以提升每個設計空間的療癒潛能和價值。

一處環境優美且使人身心療癒的百草園在眾人努力下，將幸福意識融入到知本藥癒花園設計創意中，營造「美」與「多元價值」的景觀空間，這是我們的責任，也是榮幸。🌱



▲藥癒花園將空間解放活化，提供使用者更豐富的五感體驗與療癒舒心之場域。(攝影／李育宏)



(圖片／高遠文化)