

療育庭園提供休憩、體驗、探索及 注意力恢復的空間 提升您的注意力

文圖 / 黃芳暖、陳蓓真

長期處於工作與生活壓力狀態下，容易使人累積疲勞，產生倦怠與煩躁感。而自然環境具有促進注意力恢復的因子，當人們感覺疲憊時，走進農村、田園、公園、森林或海邊等環境，往往會不自覺地受自然環境吸引，使原本耗損的注意力逐漸恢復，此即注意力恢復理論。

本場協助農會之綠色照顧站建立療育庭園，調整植物種類的配置、增加園藝操作空間、增設社交與休憩設施等，建立有助於使用者注意力恢復與知覺恢復的戶外場域。經使用者體驗療育庭園 5 分鐘後，利用注意力及知覺恢復量表進行評估，其中注意力測試為 20 題中文字識別題，每題由大、太、犬隨機組成，讓受試者逐題辨識「大」的數量，作答時間 90 秒，填答正確即得分，並以「注意力準確度」評估受測者注意力的變化；而知覺恢復性量表則量測受試者於環境中知覺恢復的感受程度，採用 Berto 的短版問卷，對於「遠離日常瑣事」、「迷人的地方」、「有條理」、「很寬闊」及「能夠做喜歡的事」的感受，採李克特 5 點量表勾選。結果顯示，受試者體驗「療育庭園」後，其注意力正確數較體驗「室內會議室」高，答題準確度亦提升約 2.24%。此外，在知覺恢復感受程度部分，受訪者對「遠離日常瑣事」及「迷人的地方」等感受，分別達 3.93 分與 3.86 分；而在「有條理」、「很寬闊」及「能夠做喜歡的事」等感受程度更達 4.07 分以上。以上顯示，使用者體驗療育庭園後，相較於體驗室內會議室，其注意力恢復為提升；而使用者能感受該療育庭園的魅力性與一致性，在療育庭園內能夠做喜歡的事之相容性，進而產生遠離日常感受，具知覺恢復效益。



▲ 療育庭園提供一處可安心停留、自在探索並具注意力與知覺恢復的場域