

綠化與園藝療育—談具療育性的景觀

文圖 / 許嘉錦

一、前言

每個人心中都藏著一片綠，這是深植人心，甚至是寫入遺傳密碼 DNA 的印記。環視我們生活周遭，即便是馬路邊人家門口或工業廠房大樓，綠色植物總是被人們種植來裝點門庭。其實，人類祖先原以採集野生植物為食，後來為方便隨時使用，於是收集並種植在住家附近，功用也擴及食用、香料、工藝及占卜，最後觀賞的植物也進到庭園，形塑了現代花園及園林的雛形。所以說，心中的那一抹綠源自於祖先對生活的需求，更貼切而言乃是安全環境的縮影，處在植物所營造出來的自然環境，猶如重回母親的懷抱，能獲取安全與溫暖，以及和人互動交流。



本場營造具療育性景觀花園用以探討對生、心理的健康效益

二、療育性景觀

了解接觸植物的美好，並非現代人才知道，早在古埃及時期，當時的醫師就鼓勵患者在庭園中散步以改進身心狀況，到 18-19 世紀許多的學術研究更證實園藝景觀和活動對生理和心理健康的正面效益，因而漸漸發展出園藝療育 (Horticultural Therapy)。所謂的園藝療育活動必須由園藝療育專家主導，帶領活動對象進行有目標性的園藝活動，其中包含對象評估、設計活動、效益評量及活動修正等，屬於嚴謹的輔助治療或照護，是以人為核心的園藝活動；而日常從事的養花蒔草等生活綠美化活動，指的是人們學習物種的知識和栽培的技術，以植物為核心的園藝活動，可以界定為綠美化活動；至於由園藝療育



巷弄人家在門庭前種植各種植物表現了一種回歸自然的需求

活動所發展出來的特定功能性花園，則稱為療育性景觀 (Therapeutic Landscape)，處在這類開放環境中，具有改善身體、促進心理情感和社會福祉的健康效益。

三、探討景觀健康效益的學派

自 1970 年以來，各領域的科學家陸續進行實證研究，其中探討自然環境具有治療的作用有 4 個學派，即環境心理學派、醫學地理學派、生態心理學派與園藝療育學派。

環境心理學派由各種角度解釋自然景觀和風景如何減輕人們的壓力，並改變心情，並認為這樣具影響力的景觀具有遠離日常、魅力性、相容性、延展性等 4 種特徵。

醫學地理學派首先開創「療育性景

觀」概念，定義具有實現身體、心理和精神康復，且擁有長遠聲譽的景觀，並建議療育性景觀應具有 4 個維度，即自然環境、建築環境、象徵性環境和社會環境。

生態心理學派認為，優良的景觀環境能促進身體活動、社會交往和社會凝聚力等，對緩解與生活方式有關的症狀，諸如倦怠疾病和壓力相關的痛苦，扮演了相當關鍵的作用。

園藝療育學派認為，在花園從事活動有意義且令人愉悅，因此具有治療作用，研究發現成年人在從事園藝活動時，藉由人與植物間的互動，導引出自我對話，進而主動關心自我與周遭環境的變化，再進一步達成內在潛能喚醒及生理機能的強化。



建物之間融入綠牆與水體，提高了人與自然接觸的機會

學派	理論 / 用詞	代表人及年代
環境心理學派 Environmental psychology	注意力恢復理論 / 恢復環境 審美情感理論；心理進化論 / 療育性景觀和益康花園	Kaplan and Kaplan (1989); Kaplan (1992); Kaplan and Berman (2010) Cooper-Marcus and Barnes (1999); Cooper-Marcus and Sachs (2013); Ulrich, 1984, Ulrich, 1999; Ulrich, <i>et al.</i> (1991); Ulrich and Parsons (1992).
醫學地理學派 Medical geography	地方感 / 治療景觀	Gesler (2003)
生態心理學派 Ecological psychology	生態心理學 / 致健康的環境和療育性環境	Heft (1999, 2010); Grahn <i>et al.</i> (2010); Grahn and Stigsdotter (2003).
園藝療法學派 Horticultural Therapy	流動經驗理論；感覺刺激理論 / 益康花園；療癒花園	Söderback <i>et al.</i> (2004); Detweiler, <i>et al.</i> (2012).

四、療育性景觀的特徵

綜合前述的各家學派、理論與研究，探討各種景觀環境對人們健康效益的研究仍方興未艾。所謂「療育性景觀」是指有助於實現身體、心理和精神康復或福祉的景觀，這樣的景觀環境通常是經過設計的，將經過篩選的自然元素美化於建築環境中，配合人類的演化和文化的需求而組成功能性的景觀設計，通常具有 4 種感官特徵：

- (一) 遠離日常生活 (being away)：環境提供個人一個不同於平常生活的環境 (情境) 或可從事不同於平常的活動，從而避開了生活中積累的壓力與責任。例如林木小徑登山、走訪花園、鄉村旅行或野地露營等。
- (二) 延展性 (extent)：環境中具有時間和空間的延展特性，各項元素豐富而

和諧，形成一個有次序的較大整體，並且促使人產生進入環境中去一探究竟的意願，例如一個生態豐富的溪流和水池、一座優美而光線明亮的森林或花團錦簇生命力盎然的花園等。

- (三) 魅力性 (fascination)：環境中具備美的元素，是吸引人不需費力的間接注意力 (不自覺的關注)，處在這種環境令人愉悅，並使人容易恢復直接注意力 (運用意志力的專注)，例如海邊的夕陽、農村的阡陌稻田、靜謐的湖面或層層遠山的景致。
- (四) 相容性 (compatibility)：意指環境適合個人期待與喜好，並能容許個人從事行動。例如有明顯小徑的森林、碧草如茵的湖邊、有不同高度花園的花園等。



療育性景觀中水體元素具有極佳的魅力性



美國芝加哥盧瑞花園 (Lurie Garden) 充分運用在地材料與植物，彷彿回到自然的懷抱，忘卻身處都會中心

五、療育性景觀代表作

在療育性景觀應用上，美國芝加哥市千禧公園內的盧瑞花園 (Lurie Garden) 即是代表作之一，在占地約 1.2 公頃綠地中，以自然中豐富多變的樣貌，錯落有致的種植當地植物，搭配適宜活動的步道、階梯、花檯等，運用當地石材表現出如同蓋在自然的花園，呈現美國中西部城市原野風貌，走進花園，彷彿超脫四周芝加哥市的繁忙（即遠離日常生活性），驚艷於動植物繽紛的生命和花草四季的更迭（即魅力性），讓人想走往花園的更深處探尋（即延展性），並且願意將生命浪費在這樣的美好時光（即相容性）。

新加坡邱德拔醫院 (Khoo Teck Puat Hospital) 則是醫療院所的代表作，這是一家擁有 550 個病床的大型醫院，從建造伊始就以營造花園中的醫院為理想的建築，所創造的療育花園環境有 3 個原則，一是建立實用與能自我維持的花園，二是創造自然與和諧的花園，三是實施能源節約和建立環境友善的景觀特色花園。醫院的 3

棟大樓裡，共建造了 8 座屋頂花園、5 條綠化走廊和 81 個綠化陽台。每座花園有不同的主題和感官性，如專科病房種植可食地景，並作為醫院食物材料。另外，醫院由十幾個不同景觀區組成，即便是病房的陽台也都種植植物。專為年長及失憶患者使用的特殊花園，由照護人員陪同下能安全享受戶外綠空間活動；大樓平台的階梯花園則精心設計了良好的綠視野及不同使用目的空間，如供患者與訪客間傾訴或醫護冥想的空間，或是較大的座位供探視親友歡樂互動，充分展示了療育性景觀的設計與應用。相關資訊可參考 GREENROOFS.COM (<https://www.greenroofs.com/projects/khoo-teck-puat-hospital-ktph/>)。

明尼蘇達州景觀植物園 (Minnesota Landscape Arboretum) 隸屬於明尼蘇達大學，成立於 1958 年，占地 486 公頃，收集 5,000 多種植物，設有常年色彩艷麗繽紛及年度展示的主題式花園。例如 Marion Andrus 學習中心依據該大學在兒童認知研

究基礎，專為特定年齡層所設計的庭園，可供兒童遊戲和認識自然與植物；採收廚房 (The Harvest Kitchen) 設計學童 DIY 及互動式教學，提高學童的學習興趣；感官花園 (Sensory Garden) 的植物栽培於砌石牆上，分為膝高、腰高和胸高等不同高度，方便提供訪客觸摸、嗅聞等方式親近植物，並設有解說和按鈕式語音導覽；園療課程中心 (Therapeutic Horticulture Program Center) 則設置園藝療育花園，種植食用、香料及色彩豐富的植物，提供感官刺激。

六、結語

有關綠色景觀和健康領域的研究報

告中，愈來愈多的研究結果顯示，居住空間中有良好的綠色景觀，對健康的效益是持續而長久，而所謂良好的綠色景觀正是目前被積極探討的問題，包括：怎樣的綠色視覺比例最好、需要更多的層次、各種自然的元素差別。這些持續而深刻的科學研究成果，終將累積成為現在與未來療育性景觀的設計準則。這恰好驗證在景觀設計界正吹起的自然風格，建築和公共綠地的設計愈來愈傾向於追求原生、多年生、複雜、仿自然。置身這樣的綠空間，人彷彿又重回自然母親的懷抱，擁有放鬆的健康、自我滿足感和喜悅的幸福感。



明尼蘇達州景觀植物園感官花園設計豐富五感植物及不同高度花園方便訪客接觸