



9

台灣綠色養生學會會刊

第9卷第1期
發刊日:2019年1月8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:周均霈
會址:嘉義縣朴子市嘉朴路西段6號5樓
電話:05-3621000#2692
傳真:3628175
信箱:fgca100123@gmail.com

益康花園的效果

李英弘 理事/逢甲大學建築專業學院 副教授

一、益康花園定義

益康花園（Healing garden）之定義為「包含藉由景觀元素所組成的環境來作為刺激感官的工具，以達到舒緩身心、治癒疾病的目的」(江姿儀等譯，2008)。益康花園一詞，廣義而言，是指各種庭園特性，都能促進從壓力中恢復以及其他對病人、訪員及員工的正面效果(江姿儀等譯，2008)。

Eckerling (1996) 對益康花園的解釋為：「設計來讓人們能感覺更好的療癒環境中的花園」，其目的是讓人們感到安全、減少壓力，並使之更舒適且生氣勃勃。

益康這個名詞相當寬廣，通常認為是促進整體健康有力的過程。經過一系列的調查與研究分析發現，透過健康照護設施，具有三個益康過程的特殊層面：

1. 生理症狀達到某種程度的緩解或是降低那些症狀的知覺。緩解是個人生命終能從急性疾病或創傷中恢復過來的顯著因素。例如：一般手術後的病人
2. 壓力的降低和個人在經歷各種醫療療程中，

情緒及生理上的處理增加慰藉的程度。訪客及醫護人員的關心與關懷對於病患壓力的紓解可能是最相關的因素之一。同時對於慢性病與臨終時，生活品質高度關注時重要的成分之一。

3. 壓力的舒緩變成第三種益康概念的重心，能夠提升健康的整體感覺，以及個人在經歷醫療過程中的希望感。當病患歷經各種醫療過程中逐漸在生理症狀上有明顯康復，在心理情緒上產生重生之期待，進一步因此能夠協助身體改善。(江姿儀等譯，2008)

二、庭園如何促進健康效益

在醫療院所病人康復的一系列研究中 (Ulrich, 1991, 1999)，Ulrich 歸納出四個可以改善病人身體健康狀態的因素：

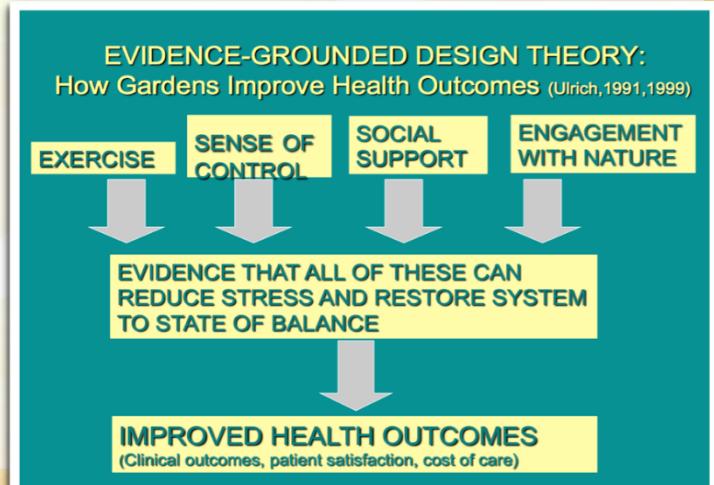


圖 1 改善健康狀態四因子(Ulrich, 1991, 1993)

● 控制感(sense of control)

- 意旨病患本身能夠清楚的指出他們的自己的行為內容、反應出他們目前的狀況、以及別人對他們做了甚麼。
- 病患自認自己能夠掌握事件及狀況的人，通常比自認缺乏控制能力的人更能應付

壓力，且較無壓力感受及有較佳的健康狀況。

- 一個具有圍塑空間特性、具有隱密效果的空間都是可以提供病患對於此空間掌控的能力。

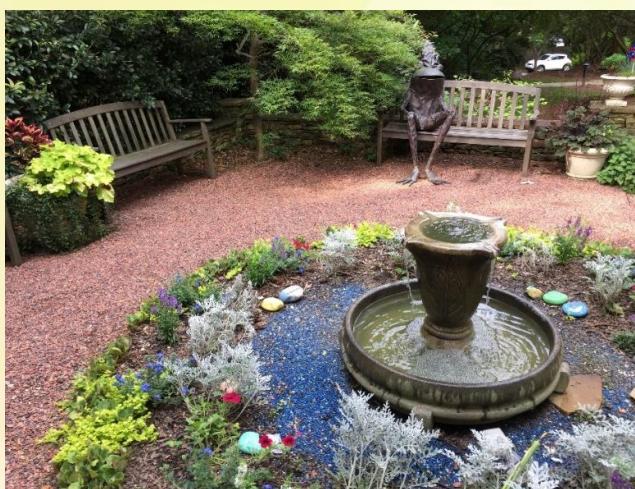


圖 2 具有圍塑空間感的休憩座椅可以提供病患控制環境之感受

- 社會支持(social support)
 - 社會支持指病人由他人得到情感的支持、照護、物質、或實質上的幫助。
 - 常見社會支持的行為包含：向病人表示關心、關愛及尊敬、鼓勵病人公開說出自己的感受、讓病人感受到社會網絡、支持團體的歸屬感及提供他們有形的協助。



圖 3 獲得他人的支持與關照是很重要的

- 身體活動及運動(exercise)
 - 著重在運動心理及情感效益對於治療壓力的效果。
 - 許多研究發現，經由是動的身體運動可以活動筋骨、促進血液循環、新陳代謝，以感受到壓力放鬆以及降低沮喪感。
 - 不同疾病的病患所需要的身體活動與運動類型與強度會不同，在益康庭園設計上必須特別注意



圖 4 Labyrinth(迷宮)具有遠離煩惱憂鬱的象徵意義



圖 5 循環型(環狀)的活動動線
適用於腦部病變之患者

- 自然的接觸(engagement with nature)
 - 從進化論觀點來看，人類是屬於生態體系的一份子，接觸大自然是可以提供人類情緒放鬆的功能。
 - 正向分心可以被視為環境設計因子可有效促進病人、探病者及員工情緒上的穩定與恢復。
 - 藉由觀賞或接觸自然事物，例如葉子、花朵及水，所帶來的情緒恢復影響。



圖 6 園藝治療活動對於穩定病患情緒有很好效果

三、參考資料(延伸閱讀)

- 江姿儀、吳珠枝、林鳳蓮、邱玉婷、殷育士、劉采晴、羅亞惟(譯)，Marcus, Clare Cooper & Barnes, Marni (2008)，益康花園：理論與實務，五南。
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M., and Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments, *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230.
- Ulrich, R. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes.

賀

本學會榮獲勞動部勞動力發展署人才發展品質管理
系統(TTQS)評鑑認證，為台灣第一且唯一通過之專業
園藝治療學術團體

勞動部勞動力發展署為政府辦理就業服務、全國技術士技能檢定與證照業務、身心障礙者及特定對象就業訓練的最高行政主管機關，為提升事業機構與培訓單位辦訓能力與績效，提升職場競爭力，特辦理人才發展品質管理系統(TTQS)評鑑，為國內辦訓最客觀、最公正、最具代表性之訓練品質評核標準。

本學會為依法設立之非營利專業學術團體，建構與植物相關之綠色環境和活動設計，維護人類身心靈整體健康，推廣綠色養生觀念。2010年成立以來每年均辦理各級園藝治療師(HTA,HTM,HTR)培訓，近年為推動培訓課程制度化、正確性、強化培訓體系運作效能與持續改善，將學會專業證照接軌國家、國際專業證照，故安排學會同仁接受勞動力發展署人才發展品質管理系統(TTQS)專業訓練，並接受勞動力人力發展署評核委員之輔導與評鑑，經一年多的培訓與準備，終於在2018年底順利通過評鑑並榮獲資格證書，成為台灣第一個且唯一通過 TTQS 評鑑的專業園藝治療與養生之學術團體。未來除依TTQS規範持續辦理各級園藝治療師專業證照培訓課程外，為配合政府推動長照2.0計畫，2019年起將開辦各級養生保健類課程，2019年4,5月將與南華大學自然療癒研究所、嘉義長庚醫院復健科合辦【養生運動指導員】專業證照培訓課程，歡迎舊雨新知繼續支持並報名參加。

