

療癒庭園對銀髮族及身心障礙者的效益

中國文化大學環境設計學院園藝治療研究中心主持人 郭毓仁副教授



台灣目前超過 65 歲以上的銀髮族已經超過總人口的 11%，已進入高齡化社會。提供年長及弱勢者安全的無障礙環境、優質活動空間，在土地狹小的台灣更顯重要。

根據世界衛生組織對於健康的定義：「健康包括生理、心理，及社會幸福，不僅只是沒有生病」。因此要達到生活福祉(well-beings)就是身體健康、常保正向情緒、頭腦及意識清楚、有真正「好的朋友」在身邊、以及經濟無慮。

我們曾經以問卷調查過四百多位銀髮族朋友，到底他們最需要的生活環境是什麼，結果排在第一位的是容易到達的公園和可以讓他們活動的空間。老人的行動力減退，因此居家附近的環境及景觀設施對老人而言更顯重要，特別是無障礙環境及可以提供庭園活動的空間。

許多研究指出，景觀品質的好壞會影響到人的生心理健康，庭園活動則具有增進生心理健康、慢性病的復健、增加社交機會，達到紓解壓力等效果。因此，在社區、老人公寓、安養機構、以及醫院建構屬於老人專用的庭園已經是刻不容緩的事。其中，療癒庭院(Healing garden)或稱為益康花園(有益健康的庭園)的概念，已經悄悄的在台灣生根蔓延。

療癒庭園是專為身心障礙者所創建的友善庭園，被專家稱之為「未來庭園(Future garden)」，包括士林官邸、台北護理健康大學、中國文化大學、開南大學、台北市立聯合醫院松德院區、桃園至善天下養護所、中壢新醫院等都依照療癒庭園的概念進行庭園設計，可見療癒庭園的技術在國內已不陌生。

所謂療癒庭園的設計元素或設施，包括硬體及軟體兩部分。在硬體的部分包括：不同高度的花壇以及遮蔭設施—這些不同高度的庭園包括垂直的花壇適用不能彎腰的人；六十公分的花壇—讓弱勢者可以坐著種植物、以及坐輪椅的人可以使用的桌子型操作花壇。除此之外還要有 150 公分的圍牆提供安全感以及防止較無行為能力者能在圍塑空間內安全做園藝活動。

療癒庭園的軟體部分，以刺激人體五感，也就是視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、及味覺的環境為主。所以可以看到鮮艷的草花，可以聽到噴泉或鳥叫聲，可以聞到如桂花、梔子花等的香味，可以摸觸到薄荷、迷迭香、薰衣草、左手香等植物、以及可以體驗到蔬菜水果種植後收成的成就感，所以為了配合栽植一定可以看到的還有工具室，以及不可或缺的無障礙空間。但是不論是否有幸福的療癒庭園可以使用，最重要的還是要時常走向大自然，讓植物、陽光、流水所提供的負離子來促進你的健康。