

PG10801-0704

# 結合高齡者生活經驗之療癒性環境 應用居家空間設計之研究

受委託者：陳柏宗建築師事務所  
研究主持人：陳柏宗  
協同主持人：張家銘  
研究助理：蘇玲玉、王雅婷  
研究期程：中華民國108年1月至108年12月  
研究經費：新臺幣92萬元

## 內政部建築研究所委託研究報告

中華民國108年12月

(本報告內容及建議，純屬研究小組意見，不代表本機關意見)



## 目次

目次.....	I
表次.....	II
圖次.....	III
摘要.....	VI
Abstract.....	VIII
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究緣起與背景.....	1
第二節 研究目的.....	6
<b>第二章 文獻回顧.....</b>	<b>9</b>
第一節 生活經驗(life experience).....	9
第二節 療癒環境(Healing Environment)相關文獻.....	34
第三節 高齡者居住環境設計之內涵.....	45
第四節 小結.....	66
<b>第三章 研究方法與設計.....</b>	<b>68</b>
第一節 研究流程.....	68
第二節 研究方法.....	69
第三節 研究設計.....	72
<b>第四章 研究結果.....</b>	<b>75</b>
第一節 居家療癒空間結合休閒活動設計原則.....	75
第二節 居家療癒空間結合宗教靈性活動設計原則.....	79
第三節 高齡者居家生活活動安排與空間規劃要點.....	82
第四節 高齡者居家空間實例分析.....	90
第五節 小結.....	133
<b>第五章 結論與建議.....</b>	<b>135</b>
第一節 結論.....	135
第二節 建議.....	138
<b>參考文獻.....</b>	<b>140</b>
附錄一、評選會議記錄.....	146
附錄二、期中審查意見回覆.....	150
附錄三、期末審查意見回覆.....	154

## 表 次

表 2- 1 55~64 歲及 65 歲以上休閒活動情形-按地區及性別分.....	12
表 2- 2 居家休閒活動安排與相對應之居家空間.....	13
表 2- 3 室內活動資源需求.....	24
表 2- 4 佛教之宗教象徵物與意義.....	30
表 2- 5 道教之宗教象徵物與意義.....	31
表 2- 6 基督教之宗教象徵物與意義.....	32
表 2- 7 天主教宗教象徵物.....	33
表 2- 8 療癒定義相關文獻整理.....	35
表 2- 9 療癒建築與療癒環境之文獻整理.....	37
表 2- 10 療癒性環境應具備要素之文獻整理.....	40
表 2- 11 療癒性環境應具備要素整理.....	41
表 2- 12WHO 健康住宅標準對應住宅環境因素及受影響的五感感官.....	49
表 2- 13 噪音管制標準.....	52
表 2- 14 高齡者居家空間照明建議.....	56
表 2- 15 行政院環境保護署之室內空氣品質標準.....	60
表 3- 1 深入訪談對象.....	69
表 3- 2 焦點團體討論名單.....	70
表 3- 3 高齡者居住空間案例一覽表.....	71
表 3- 4 訪談大綱.....	72
表 4- 1 高齡者居家案例分別具備的療癒要素.....	125
表 4- 2 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-促進健康之應用.....	126
表 4- 3 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-五感感受之應用.....	128
表 4- 4 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-接近自然之應用.....	129
表 4- 5 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-社會支持之應用.....	130
表 4- 6 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-尊重自我選擇之應用.....	131

## 圖 次

圖 2- 1 靈性共融關係 .....	28
圖 2- 2 石材色相 .....	64
圖 2- 3 石材明度 .....	65
圖 4- 1 折疊書桌節省空間 .....	76
圖 4- 2 餐桌即為讀經處 .....	76
圖 4- 3 老傢俱保留 .....	77
圖 4- 4 抽屜加裝開啟照明 .....	77
圖 4- 5 流理檯加強照明 .....	77
圖 4- 6 魚拓保留回憶 .....	77
圖 4- 7 獎狀展示過去榮光 .....	77
圖 4- 8 窗邊讀經處 .....	80
圖 4- 9 客廳讀經處 .....	80
圖 4- 11 結合生活經驗之療癒環境架構 .....	88
圖 4- 12 案例一平面圖 .....	91
圖 4- 13 案例一—自然材質設計 .....	92
圖 4- 14 案例一—餐廳一隅 .....	93
圖 4- 15 案例一—多功能活動室 .....	93
圖 4- 16 案例一—臥室 .....	94
圖 4- 17 案例二—平面圖 .....	95
圖 4- 18 案例二平面圖 .....	95
圖 4- 19 案例二—玄關 .....	96
圖 4- 20 案例二—滿足社交需求的餐廳 .....	97
圖 4- 21 案例二—明亮的臥室 .....	98
圖 4- 22 案例二—浴室扶手充足 .....	99
圖 4- 23 案例三—一樓平面圖 .....	100
圖 4- 24 案例三—二樓平面圖 .....	101
圖 4- 25 案例三—簡約風客廳 .....	102
圖 4- 26 案例三—溫馨用餐情境 .....	103

圖 4-27 案例三—寧靜感的臥室 .....	103
圖 4-28 案例四—平面圖 .....	105
圖 4-29 案例四—典雅舒適的客廳 .....	106
圖 4-30 案例四—書房 .....	106
圖 4-31 案例四—明亮樸素的臥室 .....	107
圖 4-32 案例五—神聖空間 .....	108
圖 4-33 案例五—滿足大量藏書需求的書房 .....	109
圖 4-34 案例五—夫妻二人的禪坐空間 .....	109
圖 4-35 案例五—古箏彈奏空間 .....	110
圖 4-36 案例六—玄關與日式小庭院 .....	111
圖 4-37 案例六—現代風格的客廳 .....	112
圖 4-38 案例六—互動餐廚房 .....	112
圖 4-39 案例七—平面圖 .....	113
圖 4-40 案例七—沉穩樸實客廳 .....	114
圖 4-41 案例七—多用途書房 .....	115
圖 4-42 案例七—孝親房 .....	116
圖 4-43 案例八—平面圖 .....	117
圖 4-44 案例八—禪室與精神柱 .....	118
圖 4-45 案例八—壇城 .....	118
圖 4-46 案例九—平面圖 .....	119
圖 4-47 案例九—禱告祭壇 .....	120
圖 4-48 案例九—個人收藏 .....	120
圖 4-49 案例九—個人收藏 2 .....	121
圖 4-50 案例十一—平面圖 .....	122
圖 4-51 案例十一—平面圖 .....	122
圖 4-52 居家空間—宗教與生命紀錄 1 .....	123
圖 4-53 案例十一—生活療癒來源 .....	124

## 摘要

關鍵詞：療癒環境、生活經驗、室內設計、宗教靈性、休閒興趣

### 一、研究緣起

高齡社會的到來已是各國需積極面對的課題，於考量高齡者生活環境之面向中，除了給予「安全」的無障礙環境以及「安心」的細心照顧外，更應該以排解壓力、恢復心靈平和的「安定」為依歸，並藉由療癒性生活環境的規劃設計與提供來促進身、心、靈三者間的平衡，以提升高齡者晚年生活的品質。

近年來高齡者生活品質已為照護體系與衛生政策之重要指標，老人自覺之生活品質概念更涵括了身心的健康或調適、社會關係及連結靈性或個人價值信念等七大層面，在生活品質的營造過程中涵括了各種主客觀意識的作用，其背後更深受個人過去生命歷程中的種種經驗影響。

許多高齡者往往因退休而增長許多居處在家中的時間，站在健康促進與預防失能的角度幫助高齡者維持甚至提升其生理功能與延緩老化到來，讓高齡者參與休閒活動是提昇生活品質的必要因素，更可藉此形成社會互動、產生人際關係的支持。另一方面，宗教信仰普遍存在高齡族群中，簡單的靈性或個人價值信念追求往往在居家空間即可被滿足。因此對高齡者而言，居家的日常生活中休閒活動的安排與宗教靈性活動需求的滿足顯得的十分重要。

近年來因內政部建築研究所推廣，高齡療癒性環境的研究從理論到設計概念與要項逐一建立。在進一步提升高齡生活品質的願景下，必須將療癒環境設計與高齡者的生活經驗連結，其中包含深入了解其文化與宗教因素下的居家設計，將其安排與設計重點加以彙整成為結合高齡生活經驗的療癒性環境設計，讓高齡者在未來可以據以實踐，使建築與設計得以朝向全人整體的照顧。

### 二、研究方法及過程

本研究以(1)文獻回顧法探討療癒環境、高齡者的生活經驗以及居家空間設計三者之關連性，並建立在不同居家空間可操作檢視的注意要項。藉由(2)焦點團體法，和與會專家共同探討個人生活經驗裡的休閒嗜好及宗教活動於高齡居家

空間所應具備之特徵及設計要點，讓環境空間能更加客製化、更溫暖地貼近使用者。研究的初步成果再次邀請跨領域專家學者進行會議與訪談進行修正。(3)<sup>1</sup>最後透過業界具多年設計經驗的室內設計單位所提供設計案例，並透過居家服務單位的引介實地拜訪具療癒性的高齡居家環境案例共10間。探討其室內空間設計與理想療癒空間設計的具體對應。藉由前述研究方法具體探討未來對高齡者居家室內空間所應具有的規劃設計要點，以協助高齡者獲得健康生活的療癒環境。

### 三、研究結果

研究結果顯示，在從事宗教信仰活動與休閒興趣時，大多不需增添許多特別或特殊的設備設施，高齡者多以現有的空間、傢俱複合使用並配合活動工具或宗教象徵物。除有特殊需求，一般空間上的要求以客、餐廳一隅或書房等現有空間中，具適宜照明且通風寧靜處即可滿足。然需特別注意，在居家空間方面，活動空間須建立在健康的環境之上，意即必須在聲光熱氣各方面皆合乎標準的環境，達成後，方能進一步思考如何使其成無療癒環境的設置。此外，考量高齡者的老化狀態，無障礙環境與個別客製化的設計設備需納入考量，使高齡者活動過程可以更安全、更近便並提高活動意願，是成為療癒環境的前提。在完成的設計上的細節則需以保留老傢俱、收納展示紀念品等從作用，由使用者角度出發的思考方式來進行設計，亦需請設計單位審慎考量，讓療癒的力量能自然而然作用於環境的使用與生活，方是一成功的療癒環境。

---

1



## **Abstract**

Keyword: healing environment, life experience, interior design、religion, spirituality, interest, hobbit

### **I. Research Rationale**

The advent of an aged society has become a serious issue which many countries need to deal with. When it comes to considering the aspects of living environments for the aged population, a “safe” barrier-free environment, a community-based care service that can offer the state of “peace of mind”, and a pressure-relieving and mentally restoring “stability state” ought to be taken into account in order to plan and create a healing environment. A balanced body-mind-spirit condition can therefore be achieved, opening a door to the “successful aging” for the elderly.

Whether healing elements could be effectively integrated into the living environment for elderly or not depends on the hardware installation from living environments, communities, or institutions and the supporting operations of corresponding software heavily. A successful combination of these conditions can then offer a comprehensive service for the elderly. Therefore, on the purpose to make the elderly for having a better life quality, this research aim to discuss and bring up some suggestions via introducing healing elements into home/living environment by literature reviewing, case studying, interviewing and field researching to fulfill the the purpose. It is supposed to bring up some key elements for not only desingers but also elderlies to construct a better living envitonment.

### **II. Research Methods and Processes**

In terms of methodology, literature review helped to construct the inventory and structure of healing environment for elderly. Focus group was then introduced before and after the inventory to check the contents and resonablity; in-depth interviews went after to find out the how do interest and spirituality be introduced into healing environment in Taiwan. 10 case studies are also analyzizes hence advices are given

thus. Eventually, suggested key points for planning and designing healing environments with spirituality and hobbies for elderlies in Taiwan are drawn up for future reference.

### **III. Results**

The results indicate that it is qualified to do activities according to one's religion or by interests in spaces such as dining room or simply sitting at the corner of living room as long as they are equipped with adequate lighting, proper ventilation and good serenity. However, it is noticeable that the environment should be conducted on the basis of healthy environment which means the sound, lighting, heat, ventilation and water in environment should be all concluded into consideration. Barrier-free and customized equipments and facilities is a must as well. It is also important to keep an eye on details such as retain old furnitures, display collections as for the elderlies, the olds represent familiarity, they are the sources of healing. Design from users' experiences are one of the key elements of building healing environment. Under all these circumstances, healing would benefit people easier and simpler naturely.

## 第一章 緒論

根據行政院統計資料，臺灣自108年6月底，65歲以上老年人口共計352萬人，占總人口數14.9%，台灣正式邁入「高齡社會」。依據國家發展委員會之推估，預計於民國115年老年人口將超過20%（內政部統計處，2018；行政院主計總處，2019）。而目前65歲以上患有失智症之高齡者約為23萬人，未來亦將隨高齡社會持續成長。而高齡者於時間老化的過程中不見得能完全維持健康自主的狀態，難免因為多重器官機能衰退而產生如容易跌倒、營養不良、尿失禁、壓瘡、失智症、憂鬱症、譫妄或多重用藥等症狀，致使個體不易應對遭逢的生理及心理狀態，進而影響晚年的生活品質。過去普遍將其視為身體機能退化的現象而怠慢輕忽。然而隨著即將邁入的超高齡社會，老後生活環境與對應這些衰老症狀所延伸之相關議題已日益受到重視與探討。

據衛福部的統計指出（衛生福利部，2014），當生活可以自理時，僅有14%的高齡者願意住進機構；當無法自理生活時，有43%的高齡者「願意」住進機構，但臺灣仍有超過八成以上的高齡者選擇與配偶或其他親屬同住（行政院主計總處國勢普查處，2017），顯示無論行動是否自如時，高齡者仍以居住於自宅而非安養機構或社福設施為優先考量。然而面對大量的高齡自宅住者，如何在兼顧高齡者的身心狀態與意願下，使其能在安全、安心的環境下生活，已成為近年來政府與社會大眾關心的議題。故本研究之研究目的即為探討如何以療癒環境的觀點與設計，來協助高齡者面對並減輕因年老而在日常居家生活中所產生各式生活障礙，進而達到促進健康生活的目標。

### 第一節 研究緣起與背景

#### 壹、研究緣起

面對老年人口的持續成長，且成長速率不斷攀升的狀況下，未來至2060年高齡者人口比率推估將達到40%。此人口老化的問題並非僅是臺灣的問題，更是全球許多國家的共同問題，因此臺灣必須及早因應，以降低人口持續高齡化對於社會、經濟的重大衝擊。

高齡者的身心狀態會隨著時間而逐漸下降，然而此種不可逆的狀態卻常因為一開始的病況輕微或被視為老化過程中的一環而被輕忽。待高齡者因極度不適而反應時，往往已需要醫療資源的介入照護。為避免耽誤就醫並減少醫療資源的浪費，近年來已有學者提出由居家環境做為照顧醫療之起點，使亞健康的高齡者不需離開熟稔的環境即可減緩病程的推進、在減少不必要的醫療資源浪費的同時，又可以能得到完善的照護照顧。

然而現今國內對於療癒環境的研究尚處於發展階段。特別是國內普遍對於療癒環境的認知尚淺，然面對快速的高齡化社會，龐大的老齡人口與醫療健保以及照護人力嚴重不足之問題，從基本的環境整理開始或許即能達到事半功倍之效。

內政部建築研究所自106年已著手療癒環境的相關研究，分別為106年度—「療癒性環境應用於高齡社會之評估研究」(關華山, 2017)以及107年度—「療癒性環境應用於高齡者居家室內空間之研究」(陳柏宗, 蘇玲玉, & 王雅婷, 2018)。關華山教授之研究旨在釐清何謂療癒性環境，建立療癒性環境在學理上的基本框架；陳柏宗教授參考關華山教授之研究，進一步建立一療癒環境檢核表，並實地至全臺各地的團體家屋進行調查以評估現階段臺灣高齡照護環境的現況。鑑於社會對於高齡照護的愈趨重視，本研究以前述的研究為奠基，整理歸納過去文獻探討(1)高齡居家環境設計、(2)療癒環境以及(3)高齡者個人的生活經驗三者之間的關係、彙整並分析療癒性環境的客觀要素，並以實地觀察案例、焦點團體法以及訪談專家來探討對於療癒環境運用相關於休閒活動與宗教活動兩大項目在建築與室內設計實務上，對於高齡者居家空間的設計注意要項，以及對老化症狀的減緩效益，使高齡者獲得營造健康生活的契機，進而達到實際療癒的成效與助益。

## 貳、研究背景

高齡社會的到來已是各國需積極面對的課題，於我國101年所公佈之社會福利政策綱領亦明定以支持老人在家庭與社區中受到照顧與保護為優先原則，並且必須考量老年人的最佳利益下提供補充性措施，以符合老人個別化的需求與人性

化的要求；於生活環境營造的面向中，除了給予「安全」的無障礙環境以及「安心」的社區式照顧服務，更應該以排解壓力、恢復心靈平和的「安定」為依歸，規劃療癒性的生活環境，提供身、心、靈三者間平衡，以開啟高齡者成功老化的契機。

1989年美國加州聖地牙哥舉辦的「醫療照護設計」研討會中首度提出「環境與醫療」的創新概念，認為環境會影響一個人的健康與心靈福祉。故自90年代開始「療癒環境」概念逐漸成為醫療設施規劃設計的主流，對於療癒環境的看法也開始從傳統觀念中「治療」(curing)所注重的身體損傷修復，進而改變為透過自身的身體機能與心理感受將負面因子轉換成正向能量，以提升自我免疫能力而產生的「療癒」(healing)來強調身體、心理及靈性三方面的平衡。因此營造療癒空間應更要注重減少環境壓力品質、提升工作效率、提升環境品質，且具有安全、安心、美學與舒適的環境。

106年度關華山「療癒性環境應用於高齡社會之評估研究」(關華山, 2017)為內政部建築研究所針對高齡者療癒性環境議題之第一年研究，為臺灣療癒性環境結合高齡者生活環境的先導研究(表1-1106、107年度療癒性環境與高齡居住環境相關研究報告)。該研究將療癒性環境理論系統化地進行框架建構，從建築學的觀點詳細闡述國內外對於療癒性環境(therapeutic environments)與痊癒性環境(healing environment)的定義，歸納彙整國內外高齡者的居住與照顧環境—包含護理之家、老人安養機構、失智症者與日間照照顧中心等，並將其設計準則進行完整的列述與討論。該研究報告中也提出了案例研究，以國內外高齡者照顧服務設施與療癒花園為研究對象，並進行個案分析。

107年度陳柏宗(陳柏宗 et al., 2018)延續內政部建築研究所計畫，提出「療癒性環境應用於高齡者居家室內空間之研究」(表1-1)。該研究焦點著重於如何在高齡者的居家環境中導入療癒性因子。故此研究彙整歸納療癒性環境的指標與要素，以身心靈的需求為切入點進行出發點，邀請老年學、建築、醫護背景之專家學者協同建構高齡者療癒性環境要項與細則，並以失智症者在社區中的第二個家，即團體家屋作為研究對象進行空間環境的檢討。另一方面，亦將所建構

之檢核要項與細則應用至一虛擬住宅，模擬繪製出一套符合高齡者需求的療癒空間，提供未來規劃設計單位與高齡者有實際可參考的依據。

表 1- 1106、107 年度療癒性環境與高齡居住環境相關研究報告

研究題目	療癒性環境應用於高齡社會之評估研究(106 年度)
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>● 療癒性環境理論之建構</li><li>● 高齡者與療癒性環境理論建構</li><li>● 療癒性環境設計準則與評估表尺</li><li>● 國外高齡者居住與照顧環境設計準則</li><li>● 國外失智者居住與照顧環境規劃設計與評估</li><li>● 療癒/育住宅與照顧設施、園藝治療與綠色照顧之案例研究</li></ul>
研究題目	療癒性環境應用於高齡者居家室內空間之研究(107 年度)
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>● 療癒性環境指標與要素之建構</li><li>● 高齡者居家環境設計之內涵</li><li>● 建立高齡者療癒居住環境檢核表</li><li>● 應用檢核表進行高齡者居住環境檢視-以團體家屋為例</li><li>● 療癒性環境應用於高齡居家室內空間之模擬示範</li></ul>

許多研究及實例皆已同意個體的生心理狀態會相互影響。良好強壯的心靈狀態可以支持個體渡過生理上的各種不適。然而國內目前對於這方面的研究仍處於架構建立的階段，且現今社會對於高齡者的日常生活安排並未積極重視、對於高齡者的身心靈狀態變化亦不甚了解，因此高齡者往往遷就現有的居住環境，不清楚如何透過療癒性環境的導入獲得身心靈的健康，甚至長期居住在問題環境中造成身心健康惡化的問題。因此，需要藉由療癒環境設計的提倡來加以導正，並促成高齡健康生活環境的形成。

在前述的研究背景下，本研究希望藉由科學實證的研究方法，1. 以文獻整理歸納，探討高齡者在不同宗教及文化的生活經驗下如何影響其居家環境的療癒空

間設計。2. 以案家實地參訪深入高齡者的家，透過訪問了解高齡者對於居住空間改善的觀點以及理想居住環境的樣貌，並利用焦點團體來討論。3. 結合療癒環境運用在建築與室內設計實務上設計要點，並提出結合高齡者生活經驗的療癒性居住環境應用手冊，使設計者透過手冊的引導，了解滿足高齡者身心靈需求的療癒性環境設計並加以應用與推廣，改善高齡者居住環境品質，提高生活品質，使高齡者能獲得健康生活營造的契機，進而達到實際療癒的成效與助益。

## 第二節 研究目的

### 壹、研究目的

藉由國內外文獻以及實際研究調查探討將療癒性環境導入高齡長者居家室內空間所應考量的重要原則，本研究主要目的有三：

- 一、探討在結合宗教性及文化性元素對高齡居家室內療癒空間應具備之特徵。
- 二、探討在具療癒性的高齡居家室內空間內，導入宗教性元素及特定文化元素之設計要點。
- 三、探討高齡者療癒性居家室內空間結合宗教性元素及特定文化因素在未來高齡建築推展與運用的方向。

### 貳、研究之重要性

本研究計畫可協助提供臺灣的高齡者在室內居家宗教性空間上在設計上結合療癒元素的實質助益；並可對於目前台灣所提供給高齡者的住宅、社區照顧設施、長期照顧機構及醫療院所等各式場所，針對高齡者因應不同宗教信仰所對應的療癒環境設計提供設計上的參考與建議，進一步更可對於高齡者提供健康生活環境的設計有實質推動的成效，在未來可與醫護及長期照顧領域結合，並考量在各個場域中所需的硬體設施與軟體配套考量，系統化發展並因應使用者的特殊性，為高齡者奠定更佳完善舒適居住空間的規劃設計良好基礎。

以下整理對各界預期所產生之貢獻：

#### 一、對於政府單位

1. 建立結合宗教性及特定文化生活經驗於療癒空間的組成要素檢核與推動機制。
2. 評估未來在各式的高齡生活場域中，在療癒空間結合宗教及特定文化



生活經驗的可行性。

3. 提升台灣整體高齡照顧產業水平與價值。

## 二、對於高齡產業經營管理者

1. 提供高齡者更為完備之照顧服務環境。
2. 使用環境療法降低人力資源的損耗。
3. 以跨領域研究團隊提供自規劃設計至營運管理之配套協助。

## 三、對於規劃設計者

1. 擁有臺灣高齡者結合宗教及特定文化生活經驗於療癒空間內，設計優良之相關資料集成作為設計案例參考。
2. 能夠更為明確的掌握當欲結合宗教及特定文化生活經驗於療癒空間空間時，規劃設計時所需考量的項目與要點。
3. 提升規劃療癒性環境的專業性，提高設計品質，創造商譽與商機。

## 四、對於實際使用的高齡者

1. 獲得身心靈三者兼具的整體照顧環境。
2. 提供並強化心靈上寄託，進一步延緩老化、減緩疾病的進程。
3. 在平常生活的環境內即可得到成功老化的契機。

本研究從使用者的角度切入，結合個體於休閒生活與宗教靈性方面及其文化屬性，將療癒性元素導入高齡者的居家室內空間，其將有助於高齡者自立自主安排生活，高齡者的家屬也能安心將長輩留置於家中，延緩高齡者進入機構或設施的時間，具體減輕家庭照顧者的負擔，並且透過設計有效促進高齡者與家人彼此間生活的融合，更可以使高齡者能有持續在原有的家庭與社區中生活的機會，協助達成高齡者在地老化的心願，實現在地老化、在宅終老之目標。

## 參、研究範圍

以環境照顧高齡者的居住與生活是不僅是本研究的目標，也是未來的照顧趨勢。然而在現實面中，人與環境的互動關係多是為了生活，在滿足基本生活需求外才開始考慮生活經驗、生活安排、人生計畫等更高層次的個人需求。這些需求

與環境息息相關，處在科技資訊發達的現代，比起過去更講究生活的品質，因此如何透過環境設計改善生活品質，將照顧從物質延伸至非物質的層面，從生理、心理到精神靈性全面性的提升更顯為重要。本研究分為三大層面進行探討，包含 1. 與高齡者生活安排相關的休閒興趣及文化與宗教、2. 療癒性環境的理論、設計重點與要項、3. 高齡者居住環境的演進、高齡者療癒性居住環境案例與設計要點等。

## 肆、研究架構

總和研究目的與研究範圍，本研究研究架流程說明如下(圖1-1研究架構)：

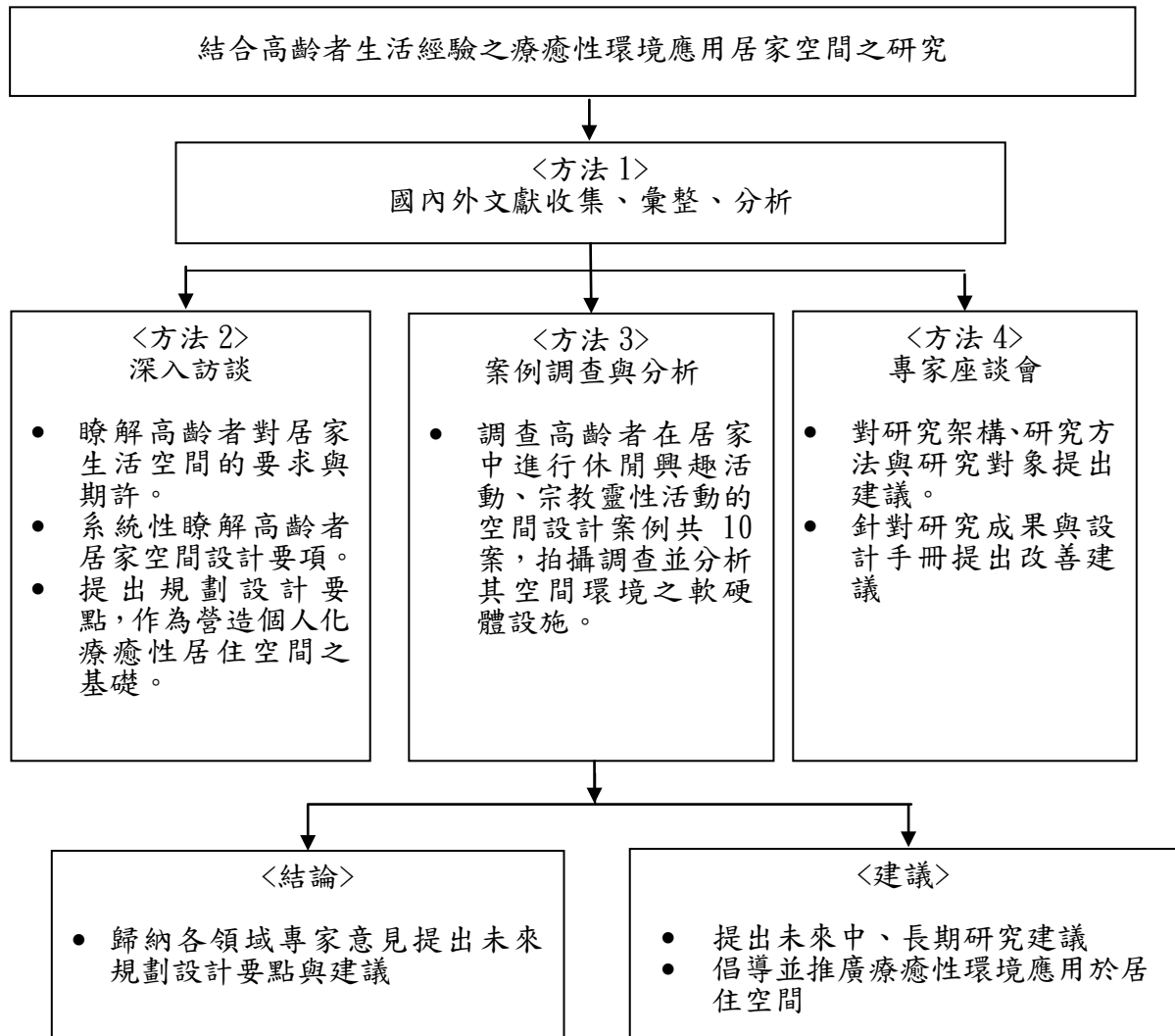


圖 1- 1 研究架構

(資料來源：衛生福利部，2017)

## 第二章 文獻回顧

近年來，臺灣民眾對於空間規劃的設計需求逐漸趨向簡約、回歸自然。「療癒系」、「五感設計」、「禪風」、「慢活」、「幸福感」等具有撫慰內心的主題在各類型報章媒體頻繁出現，成為空間規劃設計的熱門風格與討論議題。特別是面對即將到來的超高齡社會，急劇上升的高齡人口數量已嚴重衝擊現今臺灣的社會結構與生活方式。高齡者的日常生活隨著年齡的增長與疾病等許多不可抗力因素，出現各種的身心機能變化，部份甚至已嚴重影響平日的生活起居。然而多數的高齡者並無自覺，認為其為自然老化過程中的一環而不以為意。過去文獻探討指出，大部份高齡者的活動場域及空間使用多以居家環境為主。故如何做出良好的規劃設計，使高齡者能夠「安心」、「安全」且「安定」的使用，為目前規劃設計單位的當務之急。

本章節共分成三個部份，首先探討高齡者的生活經驗，理解邁入老年期後高齡者的居家生活重心與生活安排。第二節藉由定義療癒環境，闡釋療癒環境於學理上的定義。第三節從高齡者居住環境的演變角度切入，探討一適宜高齡者的居住空間所需具備的條件為何，最後整理分析出針對高齡者在家中進行各項活動安排所需要的居住空間療癒元素。

### 第一節 生活經驗(life experience)

英國人類學家 Edward B. Taylor(1987)對文化提出定義為「廣義之文化為包括人在社會中所有習得的知識、信仰、美術、道德、法律、風俗，以及任何其他的能力與習慣的整體」。現今社會學家將文化視為一個概念，是一個社會或團體為生存所發展出的生活方式，並為此社會或團體的共同特徵。文化與宗教信仰都會影響個體對於生命、生活和死亡的態度及信念(引自(尹亞蘭, 2004)。這些態度建構了個體對於發生在生命中各個事件的看法與反應，進而影響個體的身心靈狀態。其中，生活經驗被視為是個體對生命裡重大事件的理解與延伸(Bijelić & Macuka, 2018)，也可以是由日常生活中的點點滴滴累積而成。所有的生活事件-包含教育、經歷過的事件、小孩的出生、工作、上課學習、購物採買、與親友的社交應酬等等都能對個體產生顯著的影響。過往的生活經歷也是造就每個人

現在與未來的基礎。每個個體都會從自己經驗過的生命故事、夢想、生活體驗、回憶與發生該事件的地點交互作用，形成個人獨特的與地情感—「地方依附」(place attachment)。這份特殊的情感連結不僅會對個體自我認同產生影響，也會影響對於該地方的偏好(蘇玲玉, 2012)。

對大部份的高齡者而言，由於年少時經歷的種種生命起伏以及退休後突然多出的空暇時間，因此悠遠寧靜的心靈平靜與自我歸屬的追求往往是晚年的心願與冀求。在這樣的希冀之下，宗教信仰的依歸、興趣及保健就成了心靈的寄托。故以下將分別探討宗教、靈性力量以及如何滿足自我認同此兩部份來幫助高齡者在晚年達到心靈的平靜，以進一步提出一個供高齡者身、心、靈皆能得安適的居家療癒環境。

## 壹、高齡者生活與居家行為樣態分類

要因應退休的生活重心頓失，高齡者除了可將生活的重心轉移至心靈層面上外，生活中的壓力與負向感受也可藉由活動、運動來宣洩抒發。吳松齡(2003)將Maslow的需求理論結合休閒活動需求的概念上，提出休閒即是使個體可讓心靈合一與寄托、放鬆世俗壓力的一種活動。Edgington也提出休閒活動會影響生活品質的體驗與實現。為讓高齡者在工作崗位之外場所依然能適得其所-特別是在家，即能在最舒適自在的環境中回復精神，達到自然而然的放鬆與療癒效果，以下章節將就高齡者的生活時間與居家樣態進行探討，以了解高齡者的生活安排，作為幫助高齡者達到活躍老化的基礎。

「家」是一天生活的起點與終點，也是一生中花最多時間相處與共的地方。不論颶風下雨，家都是溫暖提供庇護的所在，在家的時間裡可以自由地進行喜歡的嗜好活動、與家人相處、或單純的看電視、閱讀書報。也因為能夠自由地選擇想從事的活動、從活動行為中紓緩壓力，獲得愉樂的體驗、得到學習的效果或取得社會力量的支持，故「家」同時也是療癒個體的最佳場所。

### 一、高齡者的生活時間分配

根據行政院主計處在2000年所辦理的社會趨勢調查，將國人每日二十四小時生活時間分為三部分，分別為(一)必要時間、(二)約束時間、(三)自由時間，其定義分述如下(吳松齡, 2003)：

- (一)、必要時間：泛指用餐、盥洗、沐浴、著裝、睡覺等時間。
- (二)、約束時間：泛指購物、上學、工作、做家事、到行政機構與企業機構洽辦事務、通勤通學等時間。
- (三)、自由時間：泛指社交療養、積極型休閒活動與在室型休閒活動等三種。

考量本研究以探討具療癒性的高齡居家生活環境為主要課題，以外在環境中能促使個體回復正向健康狀態的刺激為主，故後續研究以針對高齡者生活時間中之自由時間的安排做為探討的重點。

從衛生福利部在2017年所做的老人狀況調查報告(衛生福利部, 2017)中，可發現在臺灣65歲以上的高齡者有97.30%會從事休閒活動。在從事的活動項目裡(表2- 1 55~64歲及65歲以上休閒活動情形-按地區及性別分)，以「看電視」最高，佔80.73%，其次為「戶外健身、運動」佔52.89%，第三為「聊天、泡茶、唱歌」46.91%，另外在「上網(聊天或找資料)佔7.29%。進一步分析於室內空間所進行的休閒活動，統計數據指出，不分地區「看電視」皆為高齡者最愛的活動，其次「聊天、泡茶、唱歌」，「聽廣播或聽音樂」與「閱讀書報雜誌」同為受歡迎的室內休閒活動之一，顯示我國高齡者在休閒活動的選擇上以居家靜態休閒活動為主且生活安排顯得較為被動與消極。

表 2- 1 55~64 歲及 65 歲以上休閒活動情形-按地區及性別分

項目別	106 年 9 月								
	55~64 歲	65 歲以上						性別	
		地區別					男	女	
		北部地區	中部地區	南部地區	東部地區	金馬地區			
<b>有休閒活動</b>	<b>99.40</b>	<b>97.30</b>	<b>97.62</b>	<b>96.23</b>	<b>97.68</b>	<b>97.39</b>	<b>98.97</b>	<b>97.56</b>	<b>97.08</b>
看電視	77.74	80.73	78.94	82.14	81.90	83.07	85.94	78.43	82.68
戶外健身、運動	55.82	52.89	55.89	53.11	49.11	46.91	34.96	55.70	50.51
聊天、泡茶、唱歌	46.72	46.91	40.14	52.81	50.73	61.16	47.76	48.97	45.15
園藝	15.91	15.55	16.89	14.56	12.99	30.19	19.88	15.70	15.42
踏青、旅遊或進香團	23.01	14.71	18.85	11.55	11.83	8.43	9.79	15.57	13.97
聽廣播或聽音樂	9.24	11.84	8.08	12.75	17.18	8.88	1.09	12.04	11.67
閱讀書報雜誌	13.13	9.84	9.40	9.93	9.98	12.95	18.88	14.57	5.81
逛街、購物	11.22	8.63	12.39	6.45	4.39	14.77	4.75	6.00	10.87
團體運(活動)	9.00	8.25	9.68	7.84	6.20	12.18	3.59	6.68	9.59
室內運動、健身	5.71	7.79	6.08	12.13	6.24	13.17	5.98	6.78	8.65
上網(聊天或找資料)	20.77	7.29	9.72	5.66	5.15	6.12	6.03	9.37	5.51
玩線上或手機遊戲	5.35	2.03	3.16	1.08	0.88	5.50	0.00	2.41	1.71
和朋友下棋或打牌	3.91	2.99	3.70	1.76	2.81	2.26	13.98	4.19	1.96
其他	5.83	5.50	5.70	5.39	5.48	2.11	11.03	5.35	5.63
<b>無休閒活動</b>	<b>0.60</b>	<b>2.70</b>	<b>2.38</b>	<b>3.77</b>	<b>2.32</b>	<b>2.61</b>	<b>1.03</b>	<b>2.44</b>	<b>2.92</b>

附註：休閒活動可複選。

(資料來源：衛生福利部，2017)

## 二、高齡者的休閒活動

休閒(leisure)是指個體在能運用可支配的時間裡，自由從事自己想做的活動，從中獲得愉悅的體驗感受，並能達到學習的效果。Heintzman與Mannell(Heintzman & Mannell, 2003)的研究指出休閒活動對人的身心靈健康、技能學習、壓力排解、社會關係之連結具有正面影響力；Pinquart與Schindler(Pinquart & Schindler, 2009)的研究也同意，若高齡者在退休生活中的休閒活動安排不當，則會對生活滿意度造成負影響，更甚者會影響個體的身心靈健康。Settersten與Richard(2006)將高齡族群的休閒定義為「一種老年期的新生活計畫，藉由自主與社會支持兩者雙管齊下來幫助高齡者安排空閒時間，亦作為一種離開職場後的工作延續，以免退休後突然的生活轉變致使高齡者生活漫無目標或者甚至逐漸與社會脫節」。

### (一)、家庭內的休閒活動

然而回顧過去對於休閒活動的研究，大多數的研究並非以室內居家可從事的活動為主要研究調查對象，且對於休閒活動的類別並無一明確統一的分類方式。其原因為不論以何種方式分類，各類別間皆可能有大量重複的元素存在或是存在著極大的歧異度，例如烹飪可以為一個興趣或創意行為，但對一部份的人來說卻是一種工作或義務。本研究對於可於高齡者常於居家室內空間進行的休閒活動參考過去資料(吳松齡, 2003; 李月萍 & 陳清惠, 2010; 衛生福利部, 2017)進行歸納與分類(表 2- 2 居家休閒活動安排與相對應之居家空間)，將活動以動態活動與靜態活動做為分類標準，整理歸納如下：

表 2- 2 居家休閒活動安排與相對應之居家空間

活動類別	項目	常應用之居家空間
動態活動	1. 親友拜訪	客廳、餐廳、廚房
	2. 蒔花弄草與種菜	客廳、陽台、窗台
	3. 運動(健康操、太極拳、瑜珈、健身、氣功等)	客廳、運動區
	4. 養寵物	客廳、臥室、陽台、車庫
	5. 照顧孫子/女	共育空間(客廳)、遊戲室、孫子/女的房間
	6. 烹飪	餐廳、廚房
	7. 跳舞	客廳、舞蹈室
	8. 唱歌	客廳
靜態活動	1. 泡茶聊天	客廳、家門口、車庫
	2. 棋藝	客廳、書房
	3. 閱讀	客廳、書房、臥室
	4. 上網(遊戲、查資料等)	客廳、臥室
	5. 插花	客廳、餐廳、神聖空間
	6. 寫書法	客廳、書房、臥室
	7. 收集性嗜好	客廳、書房
	8. 手工藝	客廳、書房、工作室

9.	樂器彈奏	客廳、書房、餐廳、練習室
10.	繪畫	畫室、工作室
11.	學習性活動	客廳、書房、臥室
12.	抄經	客廳、書房、臥室
13.	誦讀經典	神聖空間、客廳、書房、臥室
14.	打坐/冥想/坐禪	臥室、禪坐室、神聖空間
15.	禱告	客廳、餐廳、臥室、神聖空間
16.	聆聽講經、聖樂	客廳、書房、臥室

(資料來源:本研究整理)

### 1. 動態活動之效益

運動對高齡者健康的維持非常重要，在生理方面，運動可增進體能、減少罹患心血管疾病的危險因子，改善心肺功能、增加關節活動度和預防肌肉流失，亦為慢性疾病防治的重要衛教項目。在心理方面，運動能增加腦內啡(endorphin)，使人產生心靈上的安適感與自信，減緩壓力並預防焦慮和憂慮。

動態活動空間由於相對靜態活動之耗氧程度較大，活動安全性為優先考量，空間應能開窗通風。本研究將高齡者常見室內動態活動及空間需求大小說明如下：

#### (1)、親友拜訪

人際關係包含與家人、朋友及鄰居等之間的接觸往來、交換資訊、情緒支持及直接協助等，這些關係形成人的社會支持網絡，在需要時提供彼此實質或情緒上的支持。

空間需求：一般居家室內的任一空間都可以為親友鄰居互動交流的空間，在空間需求容許下，可彈性挪用空間設置客房，提供親友拜訪時的短暫居所。

#### (2)、蒔花弄草與種菜



從事園藝活動可簡單分為生理、心理與社交三方面的效益，分別闡述如下：生理方面，透過園藝活動的過程不時舉手、走動或蹲下，全身肌肉和骨骼得到活動，使血液循環流暢，與植物相處，更可促進腦內產生多巴胺和神經傳導物質，讓人們感到放鬆，進而影響心理感受；在心理方面，植栽可以減緩人類焦慮的情緒，亦可用來培養自信心、增強自我控制感、環境控制感及幫助康復。更深入的層次是獲得和平的心理感受、寧靜、輕鬆、愉悅與充滿希望等正面情緒，改善沮喪的情緒，進一步平衡負面情緒，使人類可以維持健康的身心狀態；在社交效益方面，園藝為一種建立社會關係的良好工具，透過植物做為交流情感、友誼的工具，產生與親友分享的機會，進一步增進友誼、促進互相關懷、幫助及解決問題，以消除社交障礙，促進建立社會關係與社會支持。

空間需求：室內室外皆可種植，種植範圍通常依照屋型以及個人喜好的植栽而定，通常大多使用陽台、露台，室內常見於客廳應用植栽裝飾與綠化，在較小的房型甚至利用窗台亦可種植小盆栽作為佈置。

### **(3)、運動**

#### **健康操**

世界衛生組織建議 65 歲以上高齡者在身體狀況允許下，每周應至少從事包含肌力訓練與有氧的運動 2 至 3 次以強化及訓練身體肌肉與平衡。衛生福利部之國民健康署、教育部體育署、衛生福利部社家署三署也共同製作「高齡者健康操」健身影片，旨在推廣從在家即可簡單的身體活動開始，逐步培養高齡者規律運動的習慣。

空間需求：至少 3~4 平方公尺。

#### **太極拳**

太極拳可提高四肢血流量、增強個體免疫功能，並且有利於智力發展與減緩衰老、改善運動機能。

空間需求：至少約 3 平方公尺。

#### **瑜珈**

瑜珈是溫和強化身體肌肉的運動之一，經由身體的鍛鍊與意識的集中來促進心靈的祥和與平靜。瑜珈活動的重點特別強調呼吸、姿勢與冥想，藉由呼吸的控制與運行將氧氣充分吸入體內並且吸收，另配合身體的舒展（體位法）來活絡肌

肉及神經系統、使僵硬的肌腱與韌帶軟化、關節靈敏並按摩內臟促使內分泌平衡。再經由靜坐與冥想進一步淨化心境使心靈寧靜、平和與集中。

空間需求：至少 3~4 平方公尺。

### **健身**

在安全的基礎下藉由健身運動，高齡者能夠訓練平衡感、上下肢肌力、反應速度、心肺功能及按摩放鬆。張清源與蔡英美(2005)的研究指出，從事健身運動可得到的正向心靈感受包含：1. 樂趣與享受的感受—樂趣通常是興奮、刺激的情緒感受；而享受則是較為愉悅、平和的感受。2. 獨處與自由的感受：透過規劃出一段安靜的時間，選擇自己內心真正想參與的活動，提供人類需求中的自主性及控制感。3. 與自然交流的感受：在陽台、庭院或打開門窗的客廳等處進行健身運動可透過感受空氣的溫度與流動、看見天空的顏色、雲的變化、樹、樹葉及花朵的樣貌、微風輕拂甚至彩虹等大自然的景色，產生與天地萬物的交流。

空間需求：至少 3~4 平方公尺。

### **氣功**

由傳統氣功的研究發現，練氣功在生理方面可改善心血管功能、影響脈波(王唯工 & 崔玖, 1992; 崔玖, 1996; 崔玖 & 王唯工, 1993)、影響腦波(李嗣涔 & 張楊全, 1991; 陳國華, 2002)。在心理方面的助益包括 1. 降低環境對情緒的干擾、2. 提升自尊感及內在活力、3. 提升綜合健康自我認知、4. 改善睡眠品質、5. 降低睡前生理激發狀態、6. 減緩失眠的嚴重程度及降低憂鬱程度(鄭建民 & 陳勝凱, 2011)

空間需求：至少 3~4 平方公尺。

## **(4)、養寵物**

研究指出與寵物互動，人體內苯乙胺、腦內嗎啡、多巴胺、催產素、泌乳激素、腎上腺皮質素神經傳導物質之分泌受影響，使人產生歡愉、幸福及安全感，而腎上腺皮質素的減少，能降低人的緊張焦慮感，因此人與寵物相處時產生幸福感(王貞懿, 2018)。空間上需因應寵物居家定位與生活習性，規劃寵物所需的生活空間與動線，但仍應以使用者的生活品質為優先考量，提供寵物與人共用並共

享有限的空間。依寵物屬性不同需應用的空間略有所異，常見包含客廳、臥室、陽台甚至車庫等處。

空間需求：以飼養者所認知對於寵物照顧應達到的程度為主，至少需 2 平方公尺。

#### (5)、照顧孫子/女

對於高齡者而言，在體力與時間可以負荷的情況下，除了可以享受含飴弄孫、承歡膝下的樂趣，另一方面，孩子的正向而積極的活力也可以感染高齡者，使其在心態上維持健康、年輕。此外，身為父母的高齡者協助孩子擔負起照顧孫子的角色，可為高齡者的晚年生活提供新的生命價值感。對於家庭關係而言，透過孫子的教養亦可拉近三代間的距離，使關係變得更為親密。孩童自幼與祖父母相處，淺移默化的過程亦使得孩子了解與長者生活與相處以及同理心的建構。與祖父母相處或共同生活，對孩子而言也是一種生活經驗的開拓。

在住宅市場上常見三代同堂或近年新興的三代同鄰住宅，提供家族成員在一起生活同樂同時又各自保有獨立生活的空間與機會。若居家空間足夠的狀況下可設置兒童房、遊戲間，或規劃彈性區域做為跨世代互動、遊憩使用。

#### (6)、烹飪

烹飪的過程包含思考菜單、採買、備菜、料理、與收拾善後，因此含括動手、動腦和人際互動等三項要素，烹飪是經由前瞻記憶(prospective memory)的運作，驅使大腦中工作記憶與注意力，因此烹飪對於高齡者的認知功能衰退具有預防的功效。烹飪最常見於廚房進行，廚房空間大小大多遷就既有房型之配置，以公寓為例至少為 7 平方公尺。考量烹飪時的高溫環境，安全性、廚房動線之規劃、物品取用便利、明顯的視覺搜索與收納等功能的滿足對於高齡者而言顯得更為重要。

空間需求：依個體需求，至少約 7 平方公尺。

#### (7)、跳舞

跳舞如同運動，對於高齡者身心靈具有許多好處，練習的過程對腦神經的重複刺激可減緩記憶力的衰退，應用肌力、力量和耐力來維持身體穩定。配合音樂與節奏記憶舞蹈動作、和舞伴進行搭配練習，提升了身體的協調能力、塑造身型、感受音樂的活力與熱情進而帶來心情的愉悅，

空間需求：依舞蹈類型不同而有所差異，常見應用彈性空間並搭配視聽設備作為跳舞使用，應加強跳舞環境的通風換氣與空調設施的裝設。若室內空間大小許可，家中可設置舞蹈室，室內裝設鏡面、扶桿等元件，地板亦應考量防震處理以及地板板材勿太硬，以避免腳部傷害。

## (8)、唱歌

學者馮志強回顧眾多相關研究，歸結出 7 項積極參與音樂活動對年長者的益處，包括 (1) 維持整體身心健康、(2) 減緩認知能力退化與心理年齡老化、(3) 增添愉悅的感受、(4) 習得新技藝而產生成就感、(5) 營造充滿創意的自我表現、(6) 重建自我身份認同、(7) 維持良好社交關係(陳峙維, 2015)。

喜好唱歌的高齡者通常會在家中客廳裝設家庭式 KTV。近幾年透過電腦軟體，搭配音響喇叭等設備即可隨時歡唱。空間規劃上需考量隔音以避免影響家中他人或鄰居。另外在經濟狀況許可下，空間規劃亦需考慮牆壁材質與空間的殘響時間，將有助於提供較佳的樂音環繞環境。

空間需求：搭配視聽音響設施約至少需 2 至 3 平方公尺。

## 2. 靜態活動效益

相較於動態活動對個體生理狀態的助益，靜態活動對於個體的幫助多偏向於心靈層面。適度的靜態活動能幫助個體養成良好的生活習慣、維持穩定的人際關係、培養創造力以及耐心。

靜態活動所需的空間大多僅需一張簡單桌椅便可進行活動。在此情況下，外在的環境氣氛營造便顯得相對重要。故在規劃設計空間時，應將聲、光、熱、氣、水等物理因子及活動所需的特殊氛圍一併納入考量。本研究將高齡者常見的室內靜態活動及空間需求大小說明如下：

### (1)、泡茶聊天

自古以來迎客奉茶即為文化中極為重要的一項飲食與社交兼具的活動。在沖泡茶葉的氤氳霧氣中，相互分享交流生活中的點點滴滴或暢談胸中丘壑，使泡茶不僅是單純的飲茶解渴以而是作為人際交流互動的媒介，因此常見高齡者透過泡茶與親朋好友凝聚並聯繫情感，進而陶冶心靈、促進生活品質(林木連, 2003)。

空間需求：在鄉下地區泡茶聊天多半於家門口擺放桌椅即可進行；在都市地區則多於室內之客廳進行，約需 3-6 平方公尺。規劃上應考量高齡者取用熱開水之安全性與方便性。

## (2)、棋藝

棋藝為四藝之一，演變至今於東西方皆有許多棋藝種類，各有其規則和策略，下棋的活動目的和價值就是在學習棋道規矩。透過對弈的過程謀劃佈陣設局。在不涉及利益的前提下，是為高度思維能力刺激的有益活動，並為促成高齡者與棋友人際交流與互動的工具。

空間需求：活動多半在家門口或客廳進行，約 3 平方公尺即可。

## (3)、閱讀

閱讀可以促進大腦功能的活動，不同的讀物有不同的作用，選擇優良讀物能涵養內在，帶給人知識、智慧、人生格言、至理名言與警句，帶給人內心的滋養、累積正能量，成為扭轉生活中人事物境的契機。此外，閱讀刺激大腦思考、邏輯組織與創造，對於記憶力與自身認知能力的提升有所助益，如能進一步結交一同閱讀的夥伴或與親友彼此交流閱讀心得，除可訓練表達能力，亦可以拉近彼此情誼、建立人際關係網絡。

空間需求：舒適的閱讀空間至少約需 4 平方公尺。一般通常彈性使用家中書房、客廳或臥室座位進行。空間規劃上須重視採光照明、舒適且符合人體工學的桌椅等作為支持。

## (4)、上網(遊戲、查資料等)

網際網路的使用是時代趨勢，尤其是智慧型手機的普遍化帶動了高齡者上網的比率。經由網路社群軟體的使用，高齡者可以輕易與無法經常見面互動的親朋好友聯繫情感，加入社交群組也可以彼此交流與分享生活訊息，減少社會隔離與孤單感，學習使用手機、網際網路、電腦等物品的過程也刺激腦力的活動，不僅成為高齡者學習新知的便利工具，學會新工具與軟體所帶來的成就感也能幫助高齡者建立自信。

空間需求：空間需求上網較不受限與空間，在家中任何地點都可以進行，然仍需注意高齡者使用上網工具時的姿勢、採光照明等。

## (5)、插花

插花藝術是深具陶冶性情的活動，不僅有東西方風格上的差異，依據花藝作品的應用目的不同，例如祭祀、傳達情意、藝術欣賞與創作等，每個材料都代表不同含意與精神。插花的過程從構圖、採花、器材選用、配置，插花者必須沉澱心思、構思、專注精神，每一個步驟都需仔細衡量並不斷調整以呈現整體的協調與美感。全神貫注的過程產生心靈流（flow experience），使個體沉浸在滿足的喜悅中。除此之外，植物莖葉花的色、形、味刺激視覺、嗅覺和觸覺，個體在插花的過程裡體驗了大自然的生命之美，無形中也培養了對美學的鑑賞力，作品更可美化生活環境與展現個人獨特的風格。

空間需求：約需 3 至 5 平方公尺，有桌椅的地方即可進行。一般常於客廳進行。祭祀用插花活動則可能在家中神聖空間或其他公共空間進行，在硬體的支持上應提供舒適且符合人體工學的桌椅，以及方便取用水源的動線規劃，後續亦須注意居家室內的光線與溫溼度等條件以利於花藝作品的呈現與維持。

#### **(6)、寫書法**

書法可以同時促進人的大腦激活、生理緩和、內心平靜及認知和感知活動的發展。在書法活動進行時身體姿態是趨向維持平靜、穩定、規律化，但同時大腦及認知活動卻是處於高度醒覺、集中力集中、反應敏捷、思維清晰而靈活，因此發展出書法治療被應用在臨床心理治療中(高尚仁, 2010)。

空間需求：寫書法的空間需求約 3 至 5 平方公尺，一般常見在家中書房進行書法活動，並考量配置舒適且符合人體工學的桌椅與充足的採光照明。完成的書法作品亦可於家中規劃展示區域，肯定其休閒活動與才能。

#### **(7)、收集性嗜好**

收集喜好的物品在非過度囤積的前提下確實可以增添生活樂趣。收集在分類上分為美學收藏(如：藝術品)與分類收藏(如：集郵、紀念幣等)。收集物品源自於個體對特定物品的品味與喜好。收集過程中誘發個體對於收藏目標的設立與完成的挑戰心理。收集的成果使人產生成就感，尤其是獲取蒐集困難度高的物品時，成就感相對更高。

空間需求：依收藏品的大小而定，於居家室內空間可藉由規劃收藏品展示區域，展示收藏成果同時作為居家擺飾。

### (8)、手工藝

醫學界已證實手工藝對於身心靈的療癒成效並廣泛應用於臨床心理治療。即便生理狀況已不似過去靈敏，但許多高齡者保有當時習得的各種傳統工藝與技能（如：編織、車縫、染布等）。手工藝創作透過雙手將材料元素組合，過程中經由基礎的手指動作，使人減緩壓力、執念與煩惱，靜心並專注投入製作藝品的世界。新技巧或新技能的學習與練習為高齡者建立積極開創的生活觀，藝品的完成對於高齡者而言亦能產生成就感與自我認同感，對於生理與心靈皆有所助益。

空間需求：依項目不同而定，至少需 3 至 5 平方公尺。部份手工藝品活動需器具輔助或伴隨噪音產生，因此在居家空間的配置則需進行整體性評估與規劃。居家室內空間可規劃手工藝品展示區域，除使藝品成為居家擺飾外，亦為高齡者個人技能的展現。

### (9)、樂器彈奏

樂器的彈奏是需要左右腦同時進行支配的活動。演奏時聽覺、視覺的活躍與觸覺的多工配合使演奏正確發生。反覆的練習讓反應能力增強，背譜促進記憶力增強，故經常進行彈奏可以延緩老化的到來。音樂節奏可使人改變心跳和呼吸的速率、新陳代謝和腦波活(Levin, 1998)。樂音所產生的特定旋律與節奏是使人愉悅療癒基礎，引領個體進入心靈的安適，維持與促進身體和心靈健康。不同的音樂性質可產生不同效益，例如慢版、低頻音樂(如管弦樂)可促使人放鬆，減少壓力相關荷爾蒙之分泌，亦能提升老人睡眠品質(賴惠玲, 2002)。

空間需求：進行樂器彈奏在空間的需求上依樂器不同而定，並擺放樂譜與譜架使用，至少需 3~5 平方公尺。採光明亮、隔音環境的營造是此類活動應重視的項目。

### (10)、繪畫

湯幸芬，楊明青與黃詩閔等人(2010)之研究歸納，繪畫具有之效益包含美學、教育、心理、社交與生理五個面向。在美學層面上可產生心靈愉悅、氣質提升；在教育層面中可獲得繪畫配色、材料使用、技巧與風格的經驗收穫；心理層面則因繪畫得以充實時間並獲得成長與滿足；社交層面則可透過繪畫拉近與親友的距離，或結識相同興趣的朋友，提高與他人互動的機會。生理層面則可透過繪畫使人感受身心愉悅、減輕身體疲勞。

空間需求：繪畫活動的進行需有可專注創作的獨立空間或場域，內含擺放畫板、畫具之工作台與收納設備，以及動線考量，至少約需 7 平方公尺。室內採光、格局、通風、視野甚至光影變化等都可激發創作靈感，也因此突顯了自然變化的重要性。此外，對繪畫活動的支持亦須提供擺放作品的空間位置，甚至可將作品加以展示的預備計畫。

#### (11)、學習性活動(例如學語言)

成人學習導向包含：(1)目標導向(goal-oriented)的學習者，此類型的學習者旨在透過教育達到某種有意義的目的；(2)活動導向(active-oriented)的學習者，是以參與活動本身與社會交流為目的；(3)學習導向(learning-oriented)的學習者則是以獲取知識為主要的學習理由(Merriam, Caffarella, & Baumgartner, 2007; 李雅慧 & 葉俊廷, 2017)。投入學習可保持心智和生理層面之活躍，並持續發揮認知功能，有助於高齡者尋求個人的意義觀點及自我認同。

空間需求：學習活動所需之空間或場域需依活動特性與所需資源進行安排，部分學習活動提供桌椅設備即可進行。良好的學習環境提供為規劃設計重點，包含基本環境因子的聲、光、熱、氣、水的調控，使空間舒適並可專注學習。

#### (12)、抄經

在抄經的過程，人的姿態必須端坐、凝神、平心靜氣並摒除一切雜念才能寫得正確、寫得好。以專一誠敬的心態書寫經文，陶冶心性上「定」與「靜」，有助於靈性修持。

空間需求：空間需求約需至少 4 平方公尺。規劃於寧靜無吵雜區域，提供可端坐且符合人體工學的桌椅以及充足的採光照明。

#### (13)、誦讀經典

大部份的宗教皆有奉為主臬的經典教義，透過誦讀這些記錄聖人言行的典章，教誨為人處世的規範並導引自己意念向善。並進一步為自己樹立德格尺度。當人以純然的信任、專注且誠摯的態度讀誦經典時，可以依觀察、思考來瞭解自我在靈性上的程度高低，將不足之處據以改進。有相同信仰者基於共同的讀經需求，



多半發展出以小組模式在家中聚集，以鼓勵讀經並彼此交流心得，同時產生社會互動。

空間需求：居家無神聖空間者，大多彈性使用家中較為靜謐、私密的空間進行。在設置神聖空間的計畫中，其空間需求則需尊重各信仰對於神聖空間的必備要素，如宗教象徵物的應用來輔佐空間氛圍的形塑(音、光、熱、氣、水等元素之應用)。

#### (14)、打坐/冥想/坐禪

冥想、靜坐與禪修都是透過打坐進入心神安定的狀態。雖其中的精神內涵略有差異，冥想與靜坐的效益相似於現代心理學所指正念(Mindfulness)，透過靜坐時的全身放鬆、暢通氣血，所以對於身心可感到舒適。

打坐在禪修中以「禪定」為旨，由生活中的現象自我觀照內心意念、學習轉變各種念想為原有靈性潔淨的本體，安其心源，進一步使智慧生發。因此在效益上又較冥想與靜坐具有靈性層面的療癒，逐步產生自我肯定、自我成長，由無自我到無我，建立正確的人生觀。

空間需求：居家無神聖空間或非宗教信仰者，大多彈性使用家中寧靜、可安定心神的空間進行。空間大小約需至少 3 至 5 平方公尺。若欲於家中規劃如靜坐室的專用空間，大小則依需求而定。然不論空間的大小，在硬體的支持上需以營造出寧靜、放鬆、祥和的空間感為主，輔以自然的情境為其規劃重點。室內外的隔音與吸音亦為重點考量。

#### (15)、禱告

禱告可以有不同的形式，例如敬拜的禱告、認罪的禱告、感恩的禱告，讚美的禱告等，這與索求、無理要求天神給與恩典或神蹟不同，人們誠懇敬慎、謙卑虔誠地向天神聖靈傾訴，尋求獲得天神的力量，使人產生信心、力量、方向。在禱告的過程人們也藉此觀照自己內心真正的自我與自己的心境，能真正的認識自己與自己的不足，進一步加以反省與改進。

空間需求：禱告不拘泥於任一空間型態與時間，至少 2 至 3 平方公尺即可。一般有宗教信仰者常見於居家一隅設置宗教象徵物如十字架，彈性作為在家禱告或與教友交流之區域，亦可輔以跪台使用進行禱告。

#### (16)、聆聽講經、聖樂

個體藉由聆聽講經、聖樂接收宗教訊息，對於不識字或無法自行閱讀的高齡者而言，透過聽力接收訊息已成為其主要的感知方式。且聽講所需資源甚少，設備操作簡易，電視、收音機即開即聽，是為一接受宗教資訊的快捷方式。

空間需求：聆聽講經、聖樂不拘泥於任一空間型態與時間，至少 2 至 3 平方公尺即可或甚至角落的一張椅子即可活動，

## (二)、各室內休閒活動之空間要素

上段章節已探討現今臺灣老人於閒暇時間於室內所進行之休閒活動，而進行這些活動時所需之空間軟硬體支援各為不同。以下就各活動所需之元素各別說明(表 2- 3 室內活動資源需求)：

表 2- 3 室內活動資源需求

活動類別	項目	活動空間資源需求
動態運動	1. 親友互訪	舒適座椅、共處空間、談話隱私性
	2. 蒔花弄草與種菜	園藝工具、用具收納、充足日照、取用方便的水源
	3. 運動(健康操、太極拳、瑜珈、健身、氣功等)	運動器材或設備、隔音設施、防摔地墊、良好通風
	4. 養寵物	寵物宅、隔音設施、良好通風、防抓材料傢俱與傢飾、寵物活動路徑與區域規劃
	5. 照顧孫子/女	圓角傢俱、防摔地墊、兒童用桌椅、塗鴉牆或畫布、防刮地板、活潑多彩的色彩配置、隔音設施、防撞防跌措施、收納
	6. 烹飪	安全爐具、人因設計的餐廚用具、煙霧感應或住宅用火警感測、消防設備、用火與用電安全防護、動線

			規劃
	7.	跳舞	防刮耐磨地板、視聽設備、鏡面牆、扶桿、隔音設施
	8.	唱歌	家庭式 KTV、視聽設備 隔音設施、空間殘響
靜態活動	1.	泡茶聊天	泡茶桌、舒適座椅
	2.	棋藝	桌椅、充足照明、舒適座椅
	3.	閱讀	人因設計桌椅、充足照明
	4.	上網(遊戲、查資料等)	人因設計桌椅、充足照明
	5.	插花	長桌、舒適座椅、取用方便的水源
	6.	寫書法	人因設計桌椅、充足照明、環境靜謐
	7.	收集性嗜好	收納櫃、展示櫃、充足照明、收集物保存
	8.	手工藝	展示櫃、充足照明、作品保存
	9.	樂器彈奏	視聽設備、樂器櫃、譜架、隔音設施、充足採光照明、吸音與隔音設施、樂器展示與防潮防護、樂譜收納
	10.	繪畫	作品展示、用具收納、充足照明、通風、舒適座椅、環境靜謐、激發創作靈感的大片窗景
	11.	學習性活動(如：學語言)	人因設計桌椅、視聽與電腦設備、充足照明、空間寧靜
	12.	抄經	讀經台、人因設計桌椅、空間採光明亮、通風
	13.	誦讀經典	宗教象徵物、採光明亮、室內通風

			換氣、抽風設備、寧靜、隔音設施
	14.	冥想/禪坐	蒲團、坐墊、空間寧靜、光線適中或偏暗、通風
	15.	禱告	宗教象徵物、採光明亮、通風、寧靜
	16.	聆聽講經、聖樂	視聽設備(電視、音響)、採光明亮、適度隔音

(資料來源:本研究整理)

考量高齡者較為脆弱的生理狀況，建議在從事動態活動時可應在傢俱邊角貼設防撞墊、注意空氣的流通，並依活動適宜與安全與否在地板鋪設地墊。進行康樂性活動如聊天唱歌時注意音量，空間安裝隔音裝置。從事靜態活動則需注意採光問題、空間的隱密性，以讓高齡者可以放心自在地進行活動。此外，衛福部的同一份報告(2017)指出，高齡者在進行休閒活動最「擔心自己容易跌倒」，故設計單位於未來進行規劃設計時應以無障礙環境甚至通用設計為建置基礎。另外，特別值得注意的是，隨著科技的進步，對於 3C 產品如手機網路、平板電腦的使用率逐年快速增加，65 歲以上高齡者每天或幾乎每天使用網路者比率占 19.40%，顯示網路科技發展顯著的影響了人們的休閒活動安排，網路活動儼然已成為高齡族群的新興活動選擇。

在家中從事動態活動時，主要活動空間多以客廳為主，僅少部份活動需特定空間(如烹飪-廚房、蒔花弄草-陽台、客廳)。客廳通常為一居住單元中，除臥室之外最重要的生活空間，家族成員於此交流情感、放鬆休息、從事各式各樣的活動，是一處多機能的複合場域。相較之下，靜態活動的主要活動空間多以書房及客廳為主，少部份需要特殊氛圍或更多隱私的活動則可安排在臥室、佛堂/祈禱室，以符合該活動所需之特殊條件。

## 貳、靈性與宗教

### 一、靈性 (spirituality) 之定義

靈性 (spirituality) 廣義的定義為個人對生命最終價值所堅持的信念或信仰。靈性亦是一種人生的哲學觀與價值觀，它說明了個人生活、社會及精神層面，包含理性及知性判斷之意義及目的(曾愉芳, 杜明勳, & 陳如意, 2007)。靈性同時也是一種人性的本質，是對自我、他人和上帝之間的深層關係，也是對人的意義和價值的疑問(釋惠敏 & 釋宗惇, 2000)。靈性追求對生命的意義與愛，靈性也給予他人愛與寬容，並且同時渴望希望與創造。

學者趙可式認為靈性是一種呈現人們尋求永恆的生命意義與價值，在心靈層面不斷超越的整全過程。她所提出的靈性健康共融關係(圖 2- 1 靈性共融關係)(引自(洪櫻純, 2009))，以「我」為出發點，分別有「我與至高者」、「我與他人」、「我與自己」以及「我與環境」四種互動模式，強調人的靈性健康是透過多重層次的互動關係活出自己的生命意義，個體可分別透過這些互動模式來促進內在的靈性健康並誘發靈性的成長。包含經由感恩、懺悔、愛、宇宙觀…等建立「人與天(神)的共融」，逐步構築對生命的價值觀和意義；「人與他人的共融」參照 Martin Buber 之相遇哲學所提出對於「我你關係」的建立，以真誠、尊重及同理心縮短人與人間的距離；透過「人與自己的共融」中，以認識自己、紀律自己、超越自己、應用自我創造力、適時與自己和解等方式來獲得內在的平和。

因為不斷的尋求個體與不同對象的共融關係來獲得各種正面念想與內心平和的感受，故由靈性健康衍生出的靈性照顧被認為是在所有的照顧互動關係中，最為有益於靈性成長的陪伴模式。在另一篇研究調查中，羅瑞玉(2009)邀請526名社區高齡者以五點量表進行靈性評分，得出高齡者對靈性的需求共包含了「人與社會關係的締結」、「人對己我生命意義價值的實踐」、「人對信仰神 靈的修養」及「人與宇宙自然間的融合」四項，其平均得分為3.4，顯示大多數的高齡者皆認同靈性需求的重要性。

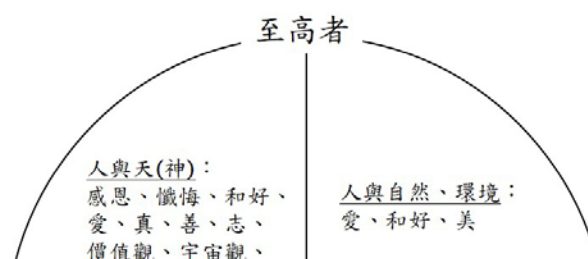


圖 2- 1 靈性共融關係

(資料來源：洪純櫻, 2009)

## 二、宗教之定義與療癒

宗教是由同一組織成員共同形成的信仰或儀式所組成，為一種結構化的信念、儀式與行為規範，其中包含了個體的內在信念、日常生活的取向及行為。宗教也是靈性外顯的表達方式，是一種有系統的信仰與靈性的描述(釋惠敏 & 釋宗惇, 2000)。宗教可被分為二個組成要素，分別為宗教的內在涵義與外顯結構。內在涵義將宗教的價值連結到個人整體生命中，讓高齡者可以更親近神聖的神或上天，更了解他們在人生中和他人的關係及責任。外顯結構則利用宗教的教義及規範和團體中的人產生連結。

從另一角度來看，社會學認為宗教是一群運用超自然和神聖的信仰概念和儀式來解釋操作現世的生活(蔡文輝, 2012)。每一個人類社會都有宗教的存在，它與社會、個人關係密切。當代社會學家歸納出宗教在社會中扮演的幾項正向功能，包含1. 滿足個人的需求、2. 社會的融洽、3. 建立世界觀。

### 1. 滿足個人的需求

宗教提供人們在面對各種危機或恐懼時，獲得信心、指導與支持，減輕因危機所帶來的心理壓力。例如透過基督教中的禱告，民間信仰的燒香拜拜等行為儀式，將處理危機的成敗歸諸上天神祇的旨意，讓個體紓緩面對逆境的壓力。

## 2. 社會的融洽

每一個團體或社會皆有其要求人們遵守的規範與價值。宗教提供人們對於規範與價值的敬畏心理。在某些地區或團體，這些規範與價值觀潛移默化在生活中，甚至為社會道德規範的代表。故宗教具有教化人心的功能，對於當地之社會風氣具有一定程度影響。

## 3. 建立世界觀

宗教透過教義來解釋現世的世界觀、永生與來世觀。人的一生難免遭遇逆境與不順遂，透過宗教對於現世與來世間關聯性的解釋，可減輕人們對現世生活或社會的不滿。這些功能幫助個體渡過生命中的逆境，讓個體在身處困境時可以得到前行的方向、抵抗困難的勇氣以及穩定心靈的力量。

宗教除了帶給人們無形的力量之外，亦可透過利用有形的物體來表達無形的事物或超自然的經驗來代表或顯現隱藏的真理(武金正, 2001)。有形的宗教象徵物範疇囊括了圖騰、神話、巫術、儀式、靈魂或象徵等帶有神聖或超自然意義的現象。常見的宗教象徵物常透過五官的感受，例如唱聖歌或唸誦佛經，利用聽覺產生靈性轉化作用來體會在音律與樂器導引下的療癒感受以及歌詞本身所欲傳達的寓意。其他如宗教儀式中的焚香、禮拜、禱告、跪拜頂禮、禪坐、打坐、誦經、擲杯等，也都可以與各宗教信仰或文化中的神聖進行連結，讓個體產生力量以克服身心靈不同層面的困境、恢復心靈平靜或獲得被寬恕等祥和的感受(尹亞蘭, 蘇健裕, & 蔡昌雄, 2004)。

根據中研院在2010年「台灣社會變遷基本調查計畫」的調查統計，全臺灣約有79%的人有宗教信仰，其中60歲以上者有九成(89.42%)有宗教信仰。信仰類別最大宗為民間信仰(34.2%)、其次依序為佛教(約21.7%)、道教(15.7%)、基督教(3.9%)、一貫道(2.0%)以及天主教(1.0%)等(引自(賴郁華, 2014))。各個宗教之崇敬對象與禮儀習俗各有所異，以下就佛教、道教、基督教以及天主教簡要說明。

(一)、 佛教

佛教起源於印度，於17世紀由大陸沿海地區傳入臺灣的佛教受到漢文化影響甚深，成為以信奉觀音為主神的信仰。常見於臺灣各地的佛教建築如艋舺龍山寺、林口竹林山寺。而由於閩南語發音將山邊的寺廟皆稱為巖仔，故如寶藏巖、芝山巖皆為早期整峻的佛寺。

佛教的常見象徵物如俗稱的佛法僧三寶，包含佛寶(佛像)、法寶(佛經)、僧寶(佛教皈依者)(尹亞蘭, 蘇健裕, & 蔡昌雄, 2004)。其他精神象徵如下表(表2- 4佛教之宗教象徵物與意義)所示。需注意的是，以佛教而言，佛與菩薩之造像乃為教化所需的權宜做法而非真理。

主要崇敬對象：釋迦牟尼、菩薩

表 2- 4 佛教之宗教象徵物與意義

	型式	宗教意義
佛教	香	象徵修行者德行芬芳
	燭及烙	代表光明與智慧
	花	象徵人的人生
	佛經	佛語以及佛說法的記載，幫助開悟的法門之一
	法輪	象徵佛陀弘法之破眾生煩惱、不滯於一人一物與圓滿無缺等三種意義；另依法倫之輪輻個數而有不同象徵意義
	蓮花	以蓮花出淤泥而不染之特質象徵法界的清淨
	光相	象徵佛、菩薩的智慧之光，象徵遍照一切而無礙
	卍字	為經典記載佛與菩薩胸臆、手足、腰間的德相，象徵佛菩薩的清淨莊嚴、慈悲智慧和圓滿功德
	念珠	佛教徒持咒時的法器，依顆粒數目不同而象徵意義不同
	菩提樹	象徵佛教所稱之「覺悟」、「成道」之理想境界



	曼陀羅	大乘佛教中象徵「一即一切，一切即一」
	蒲團	為法器坐具，供冥想或參禪靜坐者端身正坐
	木魚	誦經禮懺時使用

(資料來源：張琬琦 & 黃鏗津, 2011；尹亞蘭, 蘇健裕, & 蔡昌雄, 2004；全國宗教資訊網, 2019)

## (二)、 道教與民間信仰

道教為源自中國本土宗教，分為南北兩分派。臺灣因地緣關係，以南方派別結合漳泉一帶的地方信仰、佛教密宗等信仰為現今於流行的道教。道士之主要任務為渡生與渡死，因此相關的符祿、儀式及風水禁忌為其主要宗教特色。常見的廟宇為媽祖廟、太子元帥廟、王爺廟、臺北行天宮等大小宮廟。常見的象徵物如香、神明燈、神主等(表2- 5道教之宗教象徵物與意義)。

主要崇敬對象：關公、媽祖

表 2- 5 道教之宗教象徵物與意義

	型式	宗教意義
道 教	香	透過香煙，象徵心願上達天界
	香爐	藉由香煙供養神明
	神明燈	祈求家運光明
	木魚	誦經禮懺時使用
	薦盒	擺放禮敬神明、祖先的供茶之用，象徵圍爐、鎮煞之作用
	神主	廣泛用於神明、聖賢、祖先及亡者，以進行祭祀
	山海鎮	辟邪物，象徵鎮宅、四海平安

(資料來源：全國宗教資訊網, 2019)

## (三)、 基督教 (Christian)

基督宗教起源於巴勒斯坦地區，是以耶穌基督為一神信仰的的宗教。其分為天主教、東正教與新教三派分支。基督新教在 17 世紀由荷蘭人與西班牙人傳入

臺灣，信仰派別以新教為主。基督宗教早期在臺灣蓬勃發展，積極開辦學校、建設公共事務，例如真理大學、馬偕醫院皆為當時期所設代表。而後所建的宗教代表有台南神學院教堂等建物。

基督宗教的常見象徵以十字架(代表基督-犧牲的象徵)、聖經為代表(榮格 & 龔卓軍, 1998)。其他精神象徵如下表所示(表 2- 6 基督教之宗教象徵物與意義)。

主要崇敬對象：耶穌基督

表 2- 6 基督教之宗教象徵物與意義

基督教	型式	宗教意象
	鴿子	神的聖靈與和平的象徵
	火焰	代表聖靈
	彩虹	天堂之橋的象徵
	玫瑰	代表基督教的精神
	荊棘	代表神同在的神聖顯現啟示、委任與應許
	籐籃	對下一代撫育、教育與照顧無微不至之象徵
	聖像	以聖者為榜樣，激發信仰的熱誠並反省自己信仰的狀況
	聖杯和聖盤	禮拜用品，象徵耶穌捨身奉獻以及基督在禮餅中的臨現

(資料來源：張琬琦 & 黃鏗津, 2011；尹亞蘭, 蘇健裕, & 蔡昌雄, 2004；全國宗教資訊網, 2019)

#### (四)、天主教 (Catholic Church)

天主教為耶穌基督信仰的三支之一，由教宗所領導，台灣天主教總主教由羅馬教廷任命，各教區主教亦由梵蒂岡任命。天主教徒相信聖父、聖子與聖神三

為一體的天主，天主所啟示的一切主要記載於聖經，祂創造世界萬物包含人，並派救世主-耶穌降生為人以宣揚天主的愛，使人重獲永恆的生命。天主教徒為進入天國除了相信聖經外，還需參與教會施行的七種聖事(sacraments)及各種聖儀。教徒依天主教的禮儀年曆由將臨期、聖誕期、常年期、四旬期、復活期等不同時期，參與主日(星期日)或節慶的彌撒感恩祭。在靈性上，天主教徒除經由祈禱、默想、避靜、念玫瑰經、朝聖等各種靈修活動外，更遵行十誡五規、天主教法典，此外，天主教徒敬禮聖母與聖人，所使用的十字架上多半有一尊耶穌受難像，與基督教有所不同。宗教象徵物如下(表 2- 7 天主教宗教象徵物)：

主要崇敬對象：天主、聖母瑪利亞

表 2- 7 天主教宗教象徵物

天主教	型式	宗教意象
	聖經	耶穌福音
	玫瑰經	敬禮聖母瑪利亞的禱文
	百合	代表神三為一體(聖父、聖子與聖靈)
	十字架	代表耶穌受難
	聖水	被祝福過的水，具有祝福、奉獻以及驅邪之涵義
	念珠	祈禱與誦念經典時使用

(資料來源：張琬琦 & 黃鏗津, 2011；全國宗教資訊網, 2019)

### (五)、宗教療癒

對救贖解脫的冀盼是人性深層的情感需求，也是各宗教療癒人心的共同之處。依性質的不同，宗教療癒可分為「法理的療癒」與「情感的療癒」(盧蕙馨 & 鄺真泉, 2016)。各個宗教之經典或教義在人實際的生命情境中所產生的療癒作用稱之為法理的療癒，它使人面臨沮喪、創傷、困境、挫折或難關時，可以透過將某一句真理或教義做為理念或目標來淨化性靈、改變思維、走出低潮或超越自我，同時嘗試據以實行，體證真理的真實性與可實踐性，產生真正屬於自己的療癒。

情感療癒來自團體內的情感支持，例如在團體內建立擬血緣的親密關係—在佛教團體內互稱法親或「師兄師姊」；基督教團體內互稱「兄弟姊妹」。宗教團體常見許多宗教儀式或團體活動的規劃安排。在同樣的信仰與情感連結下，信徒們相互學習成長、鼓勵與關愛，從教義裡的犧牲奉獻或他人改過遷善的經歷中得到各種感動、激勵與改變等等各種情感反饋產生情感上的療癒。透過法理與情感療癒產生信心與驗證，進一步產生「行的力量」。也就是轉化自身的經歷來幫助他人因應生命種種考驗。如同佛教所說的「自渡渡人」與「自覺覺他」或基督宗教所稱為「愛上帝、愛世人」，個體因這種自助與助人的行為滿足了需求理論中「自我實現需求」、「超越自己的需求」。

## 第二節 療癒環境(Healing Environment)相關文獻

無論是居住在何種的空間形式—集合住宅、獨棟別墅、飯店或甚至是療養院等，只要是用以當作家或類似家 (as home) 的場所，其所講究及追求的最終享受皆是舒適感(comfort)。而舒適感除需要有基本的物質環境來提供外，尚需從生理與心理的兩大基礎上來建構而成(李智勇, 2005)。而心理上如何連結，則部份需藉由療癒環境來達成。

療癒環境所提供的不僅是物理環境對於患者本身疾病症狀的助益，更為積極的目標是希望能藉由有效的環境設計，提供給個體享受舒適穩定的生活環境，進而從心理層面上增強改善，使其對未來的生活經營能積極正向的面對。吳燦中(2013)曾提出療癒環境是以人、事物、情境三項元素所共同構成的實質生活，為能達到「安全」的無障礙環境、「安心」的社區式照顧服務，需以「人」為所有一切的主體來進行療癒環境的設計與討論，方可創造出可以排解壓力、恢復心靈平和的「安定」空間。

### 壹、療癒環境(Healing Environment)定義

本研究彙整國內外文獻對於療癒的定義(表2- 8療癒定義相關文獻整理)，Dethlefsen與Dahlke(1997)提出「疾病是走向療癒的道路」，大眾應先區別療癒

(healing)不等於治療。療癒並非來自於症狀的克服，而是「疾病的轉化」，意即病人有趨向健康的轉變。此種轉化與臨床上對應不同疾病而給予醫療措施，使病人透過治療行為獲得身心功能的改善有所不同，而是由主觀意識感知生理上身體功能的改善與心理上自我感覺的好轉或心靈上由內而產生的正向感受(Urich et al., 1991)，而此種改善係可透過身心功能的檢查評估，如ADL(日常生活活動量表)、IADL(工具性日常生活活動能力)、QOL(生活品質)以及化驗數據來證明疾病的改善。換而言之，治療的目標要將疾病從個體的生理或是心理層面解除，而療癒則是運用外在環境的正面因子來引發病患本身的內在力量，達到身心靈三個不同層次的提升，並於提升的過程中，同時解除疾病對個體所帶來的不適感(Dahlke & Dethlefsen, 1997; Day, 2002; 相原茂, 2006)，因此療癒是以激發內在力量為目的促進病患的整體健康狀態。

表 2- 8 療癒定義相關文獻整理

作者	年份	論述
Urich 等學者	1991	由主觀意識感知生理上身體功能的改善與心理上自我感覺的好轉或心靈上由內而產生的正向感受。
Dethlefsen 與 Dahlke	1997	「疾病是走向療癒的道路」，大眾應先區別療癒(healing)不等於治療。
Day	2002	以激發內在力量為目的促進病患的整體健康狀態
相原茂	2006	「癒す」，中文的翻譯為「解除(痛苦)」，即為「使人放鬆(輕鬆)或解除身心疲勞」。

(資料來源:本研究整理)

大多數民眾談到高齡照顧時，大多會先聯想到醫療資源、長期照顧資源與藥物，較少思索到居住環境的層面。大多數人皆在因自身的身體心像因老化或疾病產生改變，使得長久居住習慣的空間與環境不再如從前一樣方便使用，甚至造成阻礙時，方才開始思索該如何應對、如何藉由規劃良好的居住環境、空間來提早為自己或為家人安排，以因應老後生活可能面臨之相關問題。

日本於90年代末期適逢泡沫經濟爆破，社會氣氛萎靡不振。為追求心靈上的平靜，因而出現「治癒系」(癒し系)(Healing Style)此一名詞，其主張以音樂、寵物、玩具等工具手段來治療心靈。此後，只要符合能「給人平靜、舒服、心境得以轉為正向、使人心情愉悅、感受溫暖、柔和的」的相關實體物品或影響氛圍之應用，皆可被稱作「療癒系」。爾後，療癒系理念的應用愈趨多元化，例如在空間規劃設計上，療癒系空間係指為一處能令人感到放鬆、紓壓與五感體驗的空間場域，並在同一時空境地下，賦予個體與自然界互動的機會，使人誘發身體的自我療癒力，協助個體在壓力下調節自己的狀態，並透過設計讓照顧行為能更便利、更好用。因此，這樣的空間需同時俱備功能性與美學的室內設計，以達到讓身心靈沉靜與安心的目標。

對於療癒建築與療癒環境相關的論述(表2-9療癒建築與療癒環境之文獻整理)，學者Pearson(2005)提出所謂在自然建築中的「療癒的建築」即指不以有形與物理性的健康為標準，而是將建築環境與身體的健康、精神與心靈上的滿足三個層面彼此連結，構建出一個讓人可藉由人、物、境之間的動態平衡，進而恢復精神、正向思考及放鬆身心的舒適環境。也就是說，療癒系空間所提倡的是「用環境照顧人」的概念。因此，除了空間中的造型、材料、照明與色彩、感官刺激等物理化學與生物因素外，同時亦需關注人與心靈環境互動。許多文獻皆已認同居住環境是可以直指心理層面，與內心世界相互呼應。個體藉由五官感受接收來自環境中的訊息，訊息透過個人意識的作用產生認知、判斷，進而產生喜愛偏好、好惡與情緒反應，更進一步影響了個體的生、心理狀況(Dellinger, 2010; Huelat, 林妍如, & 陳金淵, 2007; 吳燦中, 2013)，也因此身為專業設計者，更應該重新思考如何以人為中心，將居住環境的設計回歸於人。特別在現今高齡化的社會，快速爬升的高齡人口已是不可忽略的族群，故如何規劃出符合高齡者身心靈需求的療癒空間，以個體內心的需求為起點的規劃設計更應被仔細探討並釐清，以做出更貼近人心的溫暖設計。

表 2-9 療癒建築與療癒環境之文獻整理

作者	年份	論述
Pearson	2005	不以有形與物理性的健康為標準，而是將建築環境與身體的健康、精神與心靈上的滿足三個層面彼此連結，構建出一個讓人可藉由人、物、境之間的動態平衡，進而恢復精神、正向思考及放鬆身心的舒適環境。
Huelat	2007	療癒環境的營造始於「身體」的基本生理需求。然而一個真正有意義的療癒環境必須能兼顧「全人」—包含在身體、心理、靈性三方面皆能得到滿足
Dellinger	2010	療癒環境(Healing Environment)，應為(1)一處療癒身、心、靈的空間；(2)一處所有事物充滿敬重與尊嚴的空間；(3)一處以建築支持生、老、病、癒等關鍵性時刻的空間，並於其中將藝術、建築規劃、室內裝修與景觀設計、設備、材料以及施工、管理等硬體資源充分地垂直彙整，再加上醫學、心理學、工學等不同跨領域的軟體因素進行水平的整合。
吳燦中	2013	療癒環境是「一處可以誘發身體自體療癒且具有正向轉化能力以提升空間使用者身、心、靈完全健康的環境」

(資料來源:本研究整理)

## 貳、療癒環境指標

### 一、療癒環境的指標與要素

在健康照護的環境裡，壓力對個人的影響可能會降低療癒的效果。已有許多研究(Urich et al., 1991; 李美芬, 2015; 張俊彥 & 陳炳錕, 2001)指出，相較於都市中的人工環境，當人處於自然環境中時，較能夠促進正向的心理反應如愉悅感、安適感、注意力恢復(attention restoration)、減輕日常生活中的壓力；生理方面則可減輕疼痛程度、減緩心跳、血壓、肌肉放鬆等正向效益。其中學者Kaplan等人(1989)對療癒環境設計提出「注意力恢復理論」(Attention Restoration Theory, ART)，該理論比較了可令人恢復健康的環境與其他種類環境，提出療癒環境應要能將心理疲勞減低且恢復直接注意力，且在理論架構出四大特質藉以評估療癒環境的成效，亦成為現今評估療癒環境的重要指標，其四大特質分述如下：

#### (一)、 遠離(being away)

遠離可以分為三種層面，第一種是遠離環境中不相關或是令人不悅之刺激物；第二種為遠離日常之環境、活動與掛心之事物，以及遠離會令人聯想起這一切相關事物；第三種則是暫時停止對特定目標之追求。若能兼具這三種層面，則最有可能產生恢復之效果(Hartig, Mang, & Evans, 1991; Laumann, Gaeeling, & Stormark, 2001; 王翌, 2012)。

#### (二)、 延展性(extent)

延展性指一種在時間或空間上擴展成為更大且不同世界的環境(Kaplan, 1995)，大致上可分為有形與無形兩類。有形(physically)的延展性指的是一種豐富而協調的環境資源，可吸引人們的注意，並有探索(exploration)的可能(Herzog et al., 1997)；而無形(perceptually)的延展性所強調的是一種想像(imagined)的概念，人們可以在一個較抽象的程度上體驗延展性，在所體驗的事物上對整個世界的了解之間有一個關聯性(connectedness)的概念(R. Kaplan & Kaplan, 1989)。

#### (三)、 魅力性(fascination)

魅力性是恢復性體驗中的重要元素(content)(S. Kaplan, 1995)，其指的是某些特定的事物、內容、事件或過程的本質，能夠輕易吸引人的注意與興趣者(Hartig, Korpela, Evans, & Gaerling, 1997)。以過程為主之魅力性包括了思考、行動與遐想等等，在探險、預測或是受到不確定及困難之挑戰時，人們總是感到樂此不疲(S. Kaplan, 1995)。而富有魅力性的事物，一般是不需要直接注意力而就能夠吸引其注意力(S. Kaplan, 1995)。

#### (四)、 相容性(compatibility)

相容性指的是一個能夠支持個人喜好與意圖的環境，自然環境常被認為具有高度的相容性，因為自然環境可與人們的喜好產生興趣與共鳴(S. Kaplan, 1995)。當個人想做之事情符合環境之要求所提供之資源時，便會產生相容性(Hartig et al., 1997)。而基於此基礎，人們所從事的行為是自然且自在的，也與環境整體相容，因此人們可以順利地追求目標，輕易地完成其活動(S. Kaplan, 1995)。



在美國，自90年代起「療癒環境」之概念開始受到了解並支持，逐漸成為醫療設施規劃設計的主流。Huelat等人(2003)提出療癒環境的營造始於「身體」的基本生理需求。然而一個真正有意義的療癒環境必須能兼顧「全人」—包含在身體、心理、靈性三方面皆能得到滿足(Huelat et al., 2007)。吳燦中(2013)指出，療癒環境是「一處可以誘發身體自體療癒且具有正向轉化能力以提升空間使用者身、心、靈完全健康的環境」。Dellinger(2010)則提出所謂的療癒環境(Healing Environment)，應為(1)一處療癒身、心、靈的空間；(2)一處所有事物充滿敬重與尊嚴的空間；(3)一處以建築支持生、老、病、癒等關鍵性時刻的空間，並於其中將藝術、建築規劃、室內裝修與景觀設計、設備、材料以及施工、管理等硬體資源充分地垂直彙整，再加上醫學、心理學、工學等不同跨領域的軟體因素進行水平的整合。

本研究進一步彙整國內外療癒性環境之專家學者提出療癒環境應具備要素，彙整摘要如表2-1(表2-10療癒性環境應具備要素之文獻整理)，文獻包含Jain Malkin分別於1992年及2006年所提出13項療癒環境應具備之元素；Huelat於2007出版的《療癒環境-身心靈的健康照護環境設計》一書中所提出13項將療癒性環境之整體設計導入醫療機構，以對病人有益為考量的設計要項；2013年吳燦中教授所著《生活.設計與健康療癒環境》一書，結合其醫學與建築跨領域的專業背景，提出10項療癒環境規劃設計所應具備元素。

英國Sheffield大學亦於2010年提出以The Sheffield Care Environment Matrix (SCEAM)為發展基礎，適用於除了SCEAM所評估的護理之家(nursing home)與高齡者照顧之家(residential care home)之外的各類高齡住宅的評估準則—Evaluation of Older People's Living Environments(EVOLVE)。評估準則以「通則性需求」與「支持高齡者」兩大使用者需求延伸出十三項概念(引自(關華山, 2017)；美國全建築設計指引Whole Building Design Guide(Smith & Watkins)倡導美國建築師公會(American Institute of Architect, AIA)在2012年提出針對老年人健康照顧場域進行規劃設計時，除需考量環境的軟硬體設施及照顧品質外，同時亦需兼顧患者、家人以及照顧者於一心理-社會性支持的療癒性空間及四項療癒因子，在老年人的健康照顧過程中用以支持其心理、社會與靈性需求，

並在術後恢復與醫護人員的效率上有可量變的正向效應，即可稱為具療癒性的環境。

相較於國外對於療癒環境已有明確的定義並有跨領域的專家學者提出論述並積極倡導，國內對於療癒性環境構念的導入與應用仍處於理論建構階段，仍有待更多的專家學者以跨領域的專業與思惟，結合理論與實務設計工作透過相關實證研究加以驗證，並經由研究成果的分享，以發展適用於臺灣的療癒性環境應用辦法。

表 2- 10 療癒性環境應具備要素之文獻整理

作者	Jain Malkin(1992)、2006)	Barbara J. Huelat(2007)	University of Sheffield(2010)	美國建築師公會(AIA)(2012)	吳燦中(2013)
----	-------------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------	-----------

療癒性環境具備要素	1. 好的空氣品質	1. 為整體身、心、靈來設計	1. 個人化與選擇	1. 減少、去除環境中的壓力源	1. 與自然連結及互動的中介空間
	2. 理想的熱舒適度	2. 為社區社會性來設計	2. 尊嚴及私密性	2. 提供正向的散心消遣	2. 一處可以讓心靈沉靜的場所
	3. 噪音受到控制	3. 規格	3. 舒適與控制	3. 使社會支持發生	3. 可以享受人物境互動的心境空間
	4. 尊重私密性	4. 塗飾與材質	4. 個人照顧	4. 給與使用者控制感	4. 有天人合一的舒壓空間
	5. 適當的日光照明	5. 舒適的家具	5. 建築內的社會支持	5. (WBGD 全建築指引引用 AIA /AAH)	5. 融合藝術與自然的場所
	6. 自然的視覺景觀	6. 曲線與柔和邊緣	6. 提供設施外社交		6. 容許個人掌握的時間與空間
	7. 生病者視覺的舒緩	7. 柔和的光線	7. 可及性		7. 充滿自然健康元素的機會
	8. 恢復者視覺的刺激	8. 美麗的物體	8. 實質支持		8. 滿喫的自然四季色彩變化
	9. 與自然景觀的連結	9. 可理解性	9. 感官支持		9. 可以擁有自我認同的第三場所
	10. 正向轉移注意之消遣	10. 正面的分散力	10. 失智支持		10. 逃避時間與自我的角落
	11. 接近社會的支援	11. 自然的景觀	11. 健康與安全、		
	12. 控制選擇的自由與機會	12. 為生命設計(提供社會性支持空間)	12. 保全		
	13. 環境壓力源的去處，包含噪音、眩光、缺乏隱私及不好的空氣品質等	13. 喘息/休息之地	13. 照顧工作		

(資料來源：本研究整理)

綜合上述針對國內外專家學者對於療癒性環境應具備之要素，本研究歸類為下列五大項目，分別為(1)促進健康、(2)五感感受、(3)接近自然、(4)社會支持、(5)尊重自我選擇，分述如下(表2- 11療癒性環境應具備要素整理)：

表 2- 11 療癒性環境應具備要素整理

作者 類別	Jain Malkin	Huelat	University of Sheffield	美國建築師 公會(AIA)	吳燦中
促進健康	✓	✓	✓	✓	

五感感受	✓	✓	✓		✓
接近自然	✓	✓			✓
社會支持	✓	✓	✓	✓	✓
尊重自我選擇	✓	✓	✓	✓	✓

(資料來源：本研究整理)

### (1) 促進健康

為整體身、心、靈來設計、好的空氣品質、適當的日光照明、塗飾與材質、個人照顧、失智支持、健康與安全、照顧工作、減少、去除環境中的壓力源、環境壓力源的去處，包含噪音、眩光、缺乏隱私及不好的空氣品質等。

### (2) 五感感受

理想的熱舒適度、噪音受到控制、生病者視覺的紓緩、恢復者視覺的刺激、規格、舒適的家具、曲線與柔和邊緣、美麗的物體、柔和的光線、實質支持、感官支持、滿喫的自然四季色彩變化、正向轉移注意之消遣、正面的分散力、舒適與控制、提供正向的散心消遣、一處可以讓心靈沉靜的場所、有天人合一的紓壓空間。

### (3) 接近自然

自然的視覺景觀、與自然景觀的連結、與自然連結及互動的中介空間、融合藝術與自然的場所、充滿自然健康元素的機會、自然的景觀。

### (4) 社會支持

接近社會的支援、為社區社會性來設計、為生命設計(提供社會性支持空間)、建築內的社會支持、提供設施外社交、使社會支持發生、可以享受人物境互動的心境空間。

### (5) 尊重自我選擇

控制選擇的自由與機會、喘息/休息之處、個人化與選擇、尊嚴及私密性、舒適與控制、容許個人掌握的時間與空間、可以擁有自我認同的第三場所、逃避時間與自我的角落、給與使用者控制感。

經由上述要素歸類可得知，健康是影響生活品質的直接要素，廣義的健康是含括身、心、靈三個層面的健康，因此一個療癒環境應得以促進使用者的健康。人體五大感覺器官(視、聽、嗅、觸、味)反應了環境使用者的主觀感受，去除環境中不好的感官因子所產生的負向感知、壓力並均衡且適當的提供結合美學、藝術的五感刺激，可以提供舒適、放鬆的感受甚至更進一步有效地撫慰身心靈。

## 二、國外療癒性環境之應用

療癒性環境起源於Dr. Ulrich (1991)，居住在具有對外窗並可看見戶外自然景觀之病房的患者，在手術後的疼痛耐受度與恢復狀況皆優於無法享有戶外景觀的患者，此發現同時種下了園藝治療與療癒庭園的發展根基，在國內外皆被廣泛應用於醫療照顧環境—包含兒童醫院、精神科醫院與高齡者長期照顧環境中。

以位於瑞典Goeteborg地區的Oestra Hospital為例，Oestra Hospital此為一建在緩坡上二層至三層之建物，為佔地約18,000平方公尺的精神科醫院。該建物的原設計屬一般傳統醫院型式，然為求打破過去精神病院冰冷灰暗的印象，在2005年所進行的改建主旨便以為「藉由建物來抒緩患者與患者家屬的痛苦為主要概念，以及建物本身協助以加速療癒的進程、提升照護的效益」為主要概念來進行規劃設計。

改建工程在醫院的室內外皆採用了大量的療癒性元素—包含引入不同的自然元素及擬自然意象，如：(1)為強化五官的刺激，在公共區域開設天井引入自然光線，該區也作為溫室增加接觸植物的機會；設計每間病房皆有對外窗可直接看見戶外景色；(2)每個住宿單元皆設有日光室；利用感官刺激將空間劃分出不同層級及屬性，創造出仿生的環境；(3)空間規劃從私、半私密、半公開到公開，讓使用者可依意願自由選擇互動對象及場所，強調尊重病患的自我選擇；(4)在協助病患的健康以及自立能力方面，則以無障礙設施及通用設計、清晰明瞭的動線規劃，引導病患主動走到戶外活動。除此之外，也鼓勵病患在花園蒔花弄草，作為治療的方式之一。

在經歷了近兩年的工程時間，設計單位將改建前後的病患情況以量化評估，調查結果指出，在醫院改建後，病患需強制給藥或約束的次數下降、病患攻擊行

為減少、出院7日內再入院比例亦降低，顯示外在環境的改善確實使個體的身心理狀態更好，此亦為療癒環境導入實質設計之研討案例。

對應臺灣對療癒性環境概念的應用仍以在戶外空間進行療癒花園的建構為主，如國立台北護理健康大學-「癒花園」以及台東聖母醫院「沁園」、「健康會館」等廣為人知的療癒花園皆為跨域與園藝治療結合的延伸應用，透過建造花園展現愛與關懷的初衷，並結合大自然的療癒力量進行應用，藉以園內空間配置和花卉植栽之選用，安撫與陪伴遇到逆境的人們。

至於將療癒性環境的推廣應用到高齡者的居住環境則是近年來開啟的新興議題，濫觴於2017年由內政部建築研究所委託東海大學關華山教授所進行之年度研究案「療癒性環境應用於高齡社會之評估研究」。本研究則延續2017年之研究，進一步探討如何將療癒性環境導入高齡者居家室內空間之實際應用。

### 第三節 高齡者居住環境設計之內涵

近年來隨著對高齡議題的重視，高齡者居家環境的設計亦日益受到注重。如何讓高齡者能安心、安全且安適地在其居住環境內，享有尊嚴的自主生活，甚至藉由生活在療癒性環境中來達到身心靈的放鬆、舒適而獲得療癒的效果並進一步改善身心機能，是未來建築設計的趨勢，亦是本節所欲探討之重點。

蕭惠文(2007)整理國外對於高齡住宅的使用，指出其使用對象主要為對獨立生活感到不安、或帶有不同失能程度且需透過服務的引進來協助維持獨立自主日常活動的老人。建構高齡住宅之目的即為為保障高齡者居住的安全，進而提升自主能力回復趨近原本健康狀態下的生活，同時亦藉由硬體部份例如無障礙空間的設計、保護性看視系統；軟體部份例如餐飲服務、家務協助、提醒用藥、交通服務、安全服務、健康監護、護理管理、娛樂活動等，依入住者的個別需求選擇，來提供不同程度的服務。

#### 壹、高齡者住宅環境規劃之演變

隨著戰後嬰兒潮世代邁入高齡期，不論在國內外，居住環境如何支持高齡者的老後生活都是備受重視的課題。無障礙環境概念發起於1950年代，在主張正常化的原則，以除去環境中之障礙為主軸，保障障礙者的移動權。而後隨著人權維護的觀念與考量面向變得更廣泛，將所有人都納入考量下所誕生的通用設計隨即被提出並逐漸受到重視與推展。而一良好的高齡居住空間不僅只考慮此兩要素，世界衛生組織(WHO)早已於1986年的渥太華憲章中提出「全民健康是世界各國的共同目標，且應於公元2000年前達到全民均健的目標」。為達到打造一適合高齡者的療癒空間，需先由學術基礎進行理論分析。

本節針對前述的演變過程進行深入探討，包含無障礙環境、通用設計與健康環境等議題，分述如下：

## 一、無障礙設計(Barrier-free Design)

無障礙設計濶觴於50年代，緣起於北歐各國為整合統理社會問題，並讓身體帶有殘障者也可回歸主流，使其在社區中可以和一般人一樣過正常化(normalization)的生活。然無障礙設計的正式發展卻是在二戰後的美國。當時為照顧大量傷殘士兵及小兒麻痺患者，讓他們可以再次回歸社會，並解決當時層出不窮的社會問題，美國國家標準協會於1961年制定了American National Standard Specification for Making Buildings and Facilities Accessible to and Usable by the Physically Handicapped (關於美國身體身心障礙者易接近、方便使用的建築、設施設備的基準規範書)，更進一步在1973年訂定「建築最低標準」—規定高齡者住宅的10%必需要設計成無障礙空間，且正式規定由政府補助興建的住宅需要有一定比率供身心障礙者使用的設計，並在隔年通過「排除建築障礙法」，明訂高齡者等同於身心障礙者，引領無障礙環境設計的普及，更協助確立高齡者老後生活對居住環境的需求。

回歸亞洲地區，根據日本總務省統計局的人口推計公報數據，截至2018年6月，日本65歲以上高齡者已達總人口數的28.0%。做為亞洲區老年人口數攀升最快、比例最高的國家，日本於70年代即開始關心無障礙環境的設計。從最初讓身心障礙者與高齡者皆可以過正常的居家生活的「居家福祉」開始，逐步發展到讓身心障礙者可以從室內走到社區街道的「福祉社區營造」。1986年，日本提出「地域高齡者住宅計畫」來檢討高齡者住宅社區與生活層次的問題，並將其結果整合為「銀髮住宅計畫(silver housing project)」。該計畫是當代最先將無障礙設施具體化到高齡住宅的先驅。爾後隨著人口組成的急速高齡化，無障礙設計之使用對象逐漸由身心障礙者擴大推廣到高齡者。可惜在後續的法律制定及修法過程中，大多只著重在建築物的物理空間是否能讓身心障礙者使用無礙，並未完全將高齡者的使用需求全面納入。

到了80年代，高齡人口開始快速增加，由於此年齡層的消費人口具有決定性的影響力，使得許多企業開始關注他們的購買力與消費力，相對的帶動企業與教



育環境開始以高齡者為對象進行新的設計與改革，也因此間接影響了通用設計的誕生。

## 二、通用設計(Universal Design)

「通用設計」(Universal Design)於1985年開始被正式統一定義，強調通用設計不是只針對身心障礙者而是應該以「所有人」為設計對象(曾思瑜, 2003)。在過去工業化的發展過程中，產業與產品所能帶來的經濟效益以及大眾化的消費需求往往為產品研發的重要考量。大部份的設計單位欠缺評估不同使用者的生理、心理狀態與使用心得，使得許多原本就存在設計中的問題、不恰當或勉強能用的缺失帶給部份使用者感到不便利、不適應、不舒適、不好用等感受。

通用設計受無障礙設計所啟蒙，在1974年由Mace等學者所提出。其主張設計商品時所考量的使用對象不應僅侷限於特定的使用族群，而是應回歸設計之初進行調整，以「全體大眾」為使用對象。也就是說，不應僅考慮行動不便的使用者，而是讓所設計出的空間、產品、環境等讓所有人都能使用。

現今討論通用設計的研究中多認同由Mace等人(1974)所提出的七大設計原則：(1)平等使用(Equitable use)：設計應該是一視同仁地讓所有人都可以使用；(2)彈性使用(Flexibility in Use)：設計應是可符合所有使用者的偏好與能力；(3)簡單與直覺性使用(Simple and Intuitive Use)：設計本身簡單明瞭，使用者不會因本身的理解、知識、語言等因素而對設計產生誤解或不會使用；(4)可有效理解的訊息(Perceptible Information)：設計本身應包含必要的資訊讓使用者可輕易讀取，如在雜吵的環境中觀看電視時，應有字幕輔助；(5)容許使用錯誤(Tolerance of Error)：設計本身應將風險及所不樂見到的一切可能降到最低，例如教學軟體在使用者做出不適當的選擇時所出現的指導說明；(6)輕鬆使用(Low Physical Effort)：設計本身應是容易且輕鬆使用；(7)適當的距離與使用空間(Size and Space for Approach and Use)：保留適當的使用距離與使用空間，避免使用者因體型、姿勢或行動不便而無法使用。

一個好的設計所需考量的因素眾多，結構安全、成本、工程技術、環境因素與美感等種種皆需通盤納入思考。一般而言，設計必須符合大多數人的使用需求，然而通用設計的概念則是將產品或服務的可使用性延伸到最大，讓「每一個人」都能沒有困難的使用。

### 三、健康環境(Health Environment)

人口老化不僅是社會變遷的趨勢更是世界各國積極重視的議題，健康更是人類在生命進展過程中不斷追求的目標。根據世界衛生組織(World Health Organization, WHO)於1948年對健康的定義為「健康係指人在身體、心理、社會皆處於完全安康的狀態，而非只是免於疾病或衰弱」。意即人體健康的狀態是在生理、心理與社會環境三者交互影響與調節下，處於身體與心靈的平衡，再加上安康的社會環境讓個體感到健康幸福的狀態。因此個人的健康與環境的健康息息相關。

世界衛生組織於1986年進一步於渥太華宣言(The Ottawa Charter for Health Promotion)提出「健康」是一個強調社會與個人資源(resource)，以及結合現實物理環境中能量的綜合概念，而「健康促進」(health promotion)是一個能讓人們能夠掌握且改善自身健康的一個過程。更應該落實實質健康環境的提供，其中更包含心理之健康。

而聯合國在1972年於斯德哥爾摩召開人類環境會議迄今，各國亦已陸續針對健康建築議題進行研究探討與倡議。其中健康建築之範疇包含了綠建築、永續建築、智慧綠建築等。建築師Hal Levin於1995年提出以「室內環境品質」與「整體環境品質」兩大構面來定義健康建築。室內環境品質(Indoor Environment Quality, IEQ)的考量範圍除溫溼度、聲、光、熱、氣與通氣換氣速率等，更包含不產生有害化學物質、不滋生細菌、病毒等影響使用者免疫力、注意力的因素；整體環境品質則是指建築對整體地球資源的使用、效益以及對環境的衝擊。環境的好壞不僅影響人類的生活品質，更威脅人體健康與生存，攸關人類未來的生存

與永續。故在環境保護意識日漸受到重視之下，建築設計也受其影響，開始導入自然界、土地、生命、能源資源等設計元素。

因此，健康促進不應該只是健康相關單位的責任，而應該是關係到個體整體生活型態的議題。也因此，世界衛生組織(WHO)進一步於 2010 年提出健康住宅的定義以及環境評估標，其認為唯有能讓居住者在生理、心理與社會皆處於良好狀態的住宅才是健康住宅，並提出 15 項標準作為室內環境設計之參考依據(CDC, 2016; WHO, 2010; 鄭宜平 & 林杰宏, 2016)。本研究將此 15 項健康住宅標準所對應之室內環境因子及受影響的人體的五感感覺整理如表

表 2- 12(WHO 健康住宅標準對應住宅環境因素及受影響的五感感官)，可知健康住宅的設計標準含括物理、化學、構造與設計等環境因素類別，其中音、光、熱、氣、水等物理性與化學性環境因子皆會直接經由五感感覺器官的接收影響生活品質與人體健康在專門給高齡者居住的空間裡，物理環境的條件滿足是最基本的要求。其次即是提供環境的安全與便利性。要增加安全性，設施需考量避免意外發生與結合智慧科技的安全守護系統，或在意外發生時也能即時通報，但又不曾讓人覺得失去隱私。便利性則需有助於達到無障礙環境，讓大部份的高齡者能獨立運動，且重要的活動空間與臥室的通道必須暢通便利。若設施上都能採用上述標準即能增加個人控制的感覺，避免無助(helpless)發生，進而引發對住處的正面評價。

表 2- 12 WHO 健康住宅標準對應住宅環境因素及受影響的五感感官

WHO 健康住宅標準	環境因素類別	環境因子	五感感官
1. 噪音<50 dB。	物理	音	聽覺
2. 設有充足亮度的照明設備。		光	視覺
3. 起居室、臥室、廚房、廁所、走廊、浴室等室內空間應保持在 17 至 27°C 之間。		熱	皮膚感覺
4. 平日日照大於 3 小時以上。			
5. 良好的通風換氣設備，可將室內污染		氣	嗅覺

<p>物質排出室外，並針對高氣密性與高隔熱性之住宅採用連外換氣系統定時換氣。</p> <p>6. 廚房爐具設有局部排氣設備。</p> <p>7. 二氧化碳&lt;1000PPM。</p>			
<p>8. 室內濕度維持 40%至 70%之間。</p>		水	皮膚感覺
<p>9. 懸浮微粒濃度&lt;0.15mg/m<sup>2</sup>。</p> <p>10. 低過敏相關的化學物質濃度。</p> <p>11. 為符合標準上述的要求，應盡少使用具逸散性化學物質的建材</p> <p>12. 竣工後要進行換氣，使建材中的揮發性有機化合物散失並確認安全無虞才可使用。</p>	化學	有機化學物質	嗅覺
<p>13. 住宅須具有充足的能力抵禦自然災害。</p>	構造	-	-
<p>14. 具有充足的每人平均建築面積，並確保私密性。</p> <p>15. 住宅應便於提供照護高齡者與行動不便者。</p>	設計	-	-

(資料來源：本研究整理)

欲打造一安心、安全、安適的良好居住空間，健康無毒的環境品質為其基礎且為不可或缺的重要環節。大多數先進國家除積極宣導無障礙環境的推動外，許多已將健康環境納入法規使其具有強制力，進而保障所有的弱勢族群。而強調建築、設備設施的方便使用性、可及性及適用性的通用設計，目前雖尚未具有強制性但均已在世界各地被積極推崇與廣泛應用。無障礙設計、通用設計以及健康環境三者為建構療癒性環境的必要基礎且缺一不可。這三者完善了高齡者在居家生活上的物理環境需求。

本研究所關切之療癒環境提供內在心理層次與靈性需求的滿足，其目的除了為讓高齡者能在不依靠傳統醫療的方式下回復身心的健康外，更欲藉由積極自立的生活支持與優化居住環境品質來豐富老年生活，同時扭轉過去大眾對於老後日常生活的負面刻板印象，亦呼應了世界衛生組織所提出的活力老化目標。

## 貳、高齡者住宅之環境形塑

快速變化的生活步調使人生活長期處於緊張氣氛之中，離開了工作場所之後，家便是相處最久也是最能讓人放鬆的空間。特別是高齡族群，退休使得他們不需要每天踏出家門，於是家便成為了幾乎 24 小時的生活空間，也因此更強調出住宅環境與生活品質的重要關聯。影響環境舒適的情境因子有溫度、光、空氣品質與聲音等，優質的環境除了符合各項品質指標規範外，更進一步應能帶給空間使用者舒適與健康。所以，若能呼應使用者的生活經驗與各種不同需求給予身、心、靈的療癒與滿足，有效地回復身體、精神與心靈的平衡，方是維持高生活品質的良藥，也正是現在高齡居住空間規劃設計的趨勢。

人的生理狀況大多於中年後開始衰退，產生對於外界的刺激反應變慢、各個器官的代謝速率下降、回復時間增加等狀況，這些不可逆的生理現象顯著地降低了高齡者的生活品質，而透過良好的設計手法，可以有效地克服這些生理因素所帶來的負面影響。近幾年來，相關的實證研究已由醫療保健空間延伸到其他如教育、辦公、居家環境等。優質的設計不僅可以增加不動產的有形價值，對於精神上的益處也是難以衡量的。雖然過去已不斷討論的健康環境，但健康環境所關注的僅是將一「不健康」的環境改善至「健康、正常」的環境，最重要的人與自然、人與周遭環境互動的心靈感受與行為反應卻常常被忽略。因此，設計者所必須做的即是透過靈活的思考與以及如同照顧家人般的貼心來完成每個使用者的需求，以成就一處自然不造作的療癒環境。故以下就高齡居住空間在設計應注意之聲、光、氣、熱等環境材料因子進行說明。

## 一、音環境

高齡者在老化過程中常見聽力衰退的問題，其中聽力喪失以高頻聽力較為嚴重，且常伴隨辨聲定位的能力下降，加上響音重振的問題，使的當旁人以一般音量講話時，高齡者常會聽不清楚，然而當放大音量溝通時又會覺得刺耳或吵雜。因此在居家環境設計時，可利用警示閃光燈替代警鈴，增加門鈴或其他警報的音量來改善高齡者聽覺障礙。

噪音是日常生活中造成壓力的常見原因之一。噪音源可分為戶外噪音與室內噪音兩種，戶外的噪音常見為汽機車交通與風雨；居家室內常見噪音則包含洗衣機、馬桶沖水、洗澡、冷氣空調、抽水馬桶及樓板衝擊音等。根據內政部最新修訂的建築技術規則，明年(2020)七月一日起即將實施的樓地板隔音標準，規範新建案之樓上樓下隔音標準需低於 58 分貝，可見噪音防範的重要性。現階段行政院環境保護署之噪音管制相關法規標準值如下表(表 2- 13 噪音管制標準)：

表 2- 13 噪音管制標準

管制區類別	管制區類別之劃分	(低頻音量)20Hz~200Hz			(全頻音量)20Hz~200Hz		
		日間	晚間	夜間	日間	晚間	夜間
		(db)	(db)	(db)	(db)	(db)	(db)
第一類管制區：環境亟需安寧之地區	(都市計畫區)風景區、保護區、保存區	32	32	27	55	50	35
	(非都市計畫區)丙種建築用地、古蹟保存用地、生態保護用地、國土保安用						

	地。						
第二類噪音管制區：供住宅使用為主且需要安寧之地區。	(都市計畫區)文教區、學校用地、行政區、農業區、水岸發展區。	37	32	27	57	52	42
	(非都市計畫區)甲種建築用地、林業用地、農牧用地。						
第三類管制區：以住宅使用為主，但混合商業或工業等使用，且需維護其住宅安寧之地區。	(都市計畫區)商業區、漁業區	37	37	32	67	57	47
	(非都市計畫區)乙種建築用地、水利用地、遊憩用地。						

(參考資料： 噪音管制區劃定作業準則、噪音管制標準)

有效的噪音防治方法可分為直接降低音源噪音值與阻隔迴避音源的傳播路徑。直接降低音源噪音值是解決問題的根本，然而一般而言許多噪音的成因無法當下立即改變，尤其是都市地區噪音無孔不入，雖然鋼筋混凝土可阻擋絕大多數的戶外噪音，但部份噪音仍會透過門窗縫隙進入。因此常見的解決方式會是設計隔音牆或吸音壁，將噪音導向影響較小的非居室空間。室內噪音的處理則可透過吸音與隔音進行。安裝隔音氣密窗已為現今建案的基本配備，如現已有以5+5mm

複層玻璃搭配氣密窗或使用 6+6+6mm 中空玻璃、中空膠膜玻璃等對策。但在使用上需留意氣密窗的使用是否會影響室內外通風換氣與室內的空氣品質(IAQ)；吸音上的對策則例如使用新式中空樓板設計，在夾層間填塞發泡保麗龍吸音球或在地面鋪設地毯作為吸音材料。

## 二、光與色彩環境

日光對於使用者所產生的影響相當複雜。日光透過門窗進入室內，讓房間內的人們感受到室內的視覺變化與室外的景觀變動，因此日照對於居住空間的氛圍形塑有著不容忽視的影響力。人們也藉由日光的變化感受到時間的流動與大自然生命力的循環。吳燦中(2013)整理了由 Nancy Clanton、建築效能與診斷中心(CBPD-center for building performance and diagnostics)與明尼蘇達公共服務部(Minnesoda department for punlic service)所提出的照明設計概念，建議室內設計單位與使用者皆需注意以下事項：(1)盡可能使用穩動與高品質的日照晝光，但需避免直接日照；(2)搭配日照晝光的人工照明可節省能源；(3)合理的人工照明需要有效率及個人化的控制；(4)靈活運用環境、工作、強調及輔助等不同功能照明的組合與配置；(5)空間表面盡量使用淡色，謹慎運用具有高光值的白色；(6)使用具能源效率的照明器具；(7)整合自動與手動的照明控制系統與晝光結合利用；(8)配合工作任務與空間機能來進行照明計畫；(9)可以調整的系統來調整照明度；(10)依據空間的使用時程計畫使用定時器自動調整與控制照明；(11)照明燈具的使用設置需易於操作與、維修與清潔。鄭志忠(鄭志忠, 趙念慈, 吳孝原, & 胡志堅, 2015)等人隨後依據年長者照明與視覺環境設計準則(ANSI/IESNA PR-28-07, 2007)，提出之高齡者居家光環境四項要點分別為(1)使用間接光源避免高齡者產生眩光，並提升牆面與天花板之照度；(2)因應長者視力減退，提高照度與演色性；(3)提高光的均齊度，避免明暗不均產生視覺疲勞與低辨識度；(4)採用半透明光罩以降低亮度與眩光。綜合上述各學者的規劃設計建議，在高齡住宅環境設計方面，可透過增加空間的開闊性引入自然光與加入複合光源的使用、強調色彩邊緣區分與對比性、配置節能的自動化設施等來改



善高齡者因視力喪失定向感、敏感度等缺陷，同時也應避免堆積過多的雜物與昏暗的燈光造成跌倒撞傷。

### (一)、住宅空間的採光照明

光環境包含了日照晝光與人工照明兩部分。日照晝光經過建築物的開口進入，光照時間與角度隨時間轉變，無法提供恆常且均勻的照度<sup>2</sup>。不同空間機能之照度標準亦不同，因此需仰賴人工照明設施予以補足。

光源會因照明方式及色溫度的差異而營造出不同的空間氣氛。光除了能照亮空間外，也影響著人的情緒、精神、行為等層面。特別是長時間穩定的光照或是不穩定的照明都會造成視覺疲勞或讓人緊張。故設計者應交互運用各種照明手法與技巧，營造情境並使空間的明暗、遠近、對比可以有各種變動，體驗不同視覺感受與氛圍，進而對空間產生各種不同的感受。

CIE 國際照明委員會將室內照明色溫區分為 3300K 以下的暖色系光源、3300K-5000K 之間的中間色系光源以及大於 5000K 的冷色系光源(引自(林曉宣, 柯智騰, & 吳志富, 2015)。暖色系光源會照射出偏紅或偏黃的空間，帶給人溫暖、悶熱、親切、輕鬆、興奮、活潑等感受。冷色系光源會照射出偏藍的空間，使人有寒冷、清涼、憂鬱、緊張、沉靜等之感受。中間色系光源之屬性介於暖色系與冷色系之間，對空間狀態的感知、聯想，則不若暖色系或冷色系光源來得明顯(葉明森, 陳宗鵠, 徐南麗, 陳星皓, & 林志強, 2014)。

2013 年的一篇研究報告(Chen, Lin, & Chien, 2013)以語意分析法探討照明方式及光源色溫對心理感受與喜好度的影響。研究結果指出受試者普遍對於色溫 2700K 及平均照度較低的泛光燈具較為喜愛。不同色溫的光照也會影響睡眠品質。以 LED 燈為例，相較睡前照射不影響睡眠品質的 3000K 光照或弱光，高色溫光源(如 5000K)會降低睡前嗜睡狀態並影響後續的睡眠品質，使得所需入睡時間較長與較短的深睡期。因此建議床頭燈選用低色溫的光源，避免對入睡時間與熟睡期的干擾，影響整體睡眠品質(薛旭任, 2009)。

光環境的設計有不少準則可供參考，其中高齡者照明與視覺環境設計準則針對高齡者的特殊性含括居家與工作環境提出照明建議，本研究節錄居家環境中不

---

<sup>2</sup> 照度為落在單位面積上的光通量，單位為  $\text{lm}/\text{m}^2$ (Lux, lx)。

同空間區域之環境照明與工作照明之照度建議，如下表(表 2- 14 高齡者居家空間照明建議)所示：

表 2- 14 高齡者居家空間照明建議

區域	環境照明		注意事項	工作照明	
	Lux(fc)			Lux(fc)	
室內入口(白天)	1000(100)		包含適度的日光。人工照明需依日光調節以保持穩定光亮。		
室內入口(夜晚)	100(10)				
電梯內	100(10)				
室外走道	20(2)				
工作區*	300(30)			500(50)	
訪客等待	(白天)	100(10)		500(50)	
	(夜晚)	200(20)		500(50)	
大廳入口處	(白天)	200(20)		500(50)	
	(夜晚)	100(10)			
客廳	200(20)			750(75)	閱讀工作檯面
臥室	200(20)			750(75)	Reading task plane
衣櫃/壁櫃	100(10)			100(10)	
浴室	200(20)				
廚房操作台	300(30)				
廚房水槽	500(50)				
廁所	200(20)				
夜間照明	2(0.2)		於夜間於地板以半徑 24”測量		
梳妝台	200(20)			500(50)	

浴室	200(20)			
廚房區域	200(20)			
廚房料理台			500(50)	
餐桌			500(50)	
辦公室	300(30)		500(50)	桌面
禮拜堂或安靜區*	100-300)10-30			
走廊*	200(20)			
走廊(寢時)	50(5)			
用餐*	200(20)		500(50)	桌面
*活動時間				

(資料來源：節錄自 IES RP-28-16\_Errata，2017)

## (二)、 居住空間色彩配置

色彩源自於光照射到物體後，由物體表面反射出不被吸收的波長所產生。我們生活的住宅環境處處受色彩的影響。色彩的配置影響了個體的認知、情感反應、觀念和信仰等，例如大地色系給人沉穩低調的感覺，暖色系活潑輕快、冷色系清爽冷靜，雖然這些感覺都是偏向對物理方面的印象，但卻不是物理的真實，而是心理上的感知，然而卻也是因為這些心理上的錯覺讓生理產生變化，產生不一樣的生理反應。在臨床心理及醫學方面已多有實際應用色彩來幫助回復健康的治療。因此若能從你我生活的周遭環境開始，讓環境在無形之中就能給予個體復健與療癒，方才是良好的設計。

不同的顏色會讓心理產生不同的感受，以下就色彩在主、客觀上所造成的感覺簡單論述如下：

### 1. 紅色

紅色會刺激交感神經，產生興奮、心跳加速、呼吸加快等症狀，持續的刺激會使血壓升高。紅色也是容易吸引焦點的顏色，給人熱情奔放、自由冒險的感覺。紅色明度高，因此在色系搭配上可配合明度較低的色系或小面積的使用來緩和緊張的氣氛。

適用之居家空間：娛樂空間、玄關、客廳。

## 2. 粉紅色

粉紅色會刺激副交感神經、使肌肉放鬆，具有舒緩浮躁心情的效果。但一般刻板印象使大多男性較無法接受使用，因此在使用上需審慎配色。

適用之居家空間：書房、客房、浴室或女性空間。

## 3. 黃色

黃色為高度吸引目光的色調，能刺激大腦中與焦慮相關的區塊，衍生警示危險的效果。另一方面，黃色的高明度與高彩度亦給人歡樂、明亮、愉快的效果。因此在空間設計上亦被使用於青少年兒童或是入口等處。

適用之居家空間：餐廳、玄關、起居室、嬰兒房等。

## 4. 綠色

綠色是對人體有益的顏色，可安定交感神經紓緩壓力使人平靜，產生放鬆的感受。除此之外，觀看綠色物體亦減輕視神經負擔，讓眼睛不易疲勞。綠色同時也是植物的象徵色，因此激發人聯想到大自然，激發對生命熱忱與正向意念。

適用之居家空間：臥室、客廳、廚房、書房等。

## 5. 藍色

藍色普遍受人喜愛，引人聯想到自然界，如象徵明亮天空、清澈的大海，給人希望、理想感受。因此善用藍色進行色彩配置可有助於入眠。然而過多或過重的藍色亦使人感到抑鬱，因此在應用上需審慎使用或適當搭配暖色調進行配置。

適用之居家空間：臥室、客廳等。

## 6. 紫色

紫色可緩和神經系統的作用、穩定內分泌與荷爾蒙，帶來優雅、溫柔的感受以及情緒的穩定，因此有助於睡眠問題與壓力的緩解。紫色亦可導引人們聯想寧靜、神秘感和奢華氣息的意境，適合用於空間質感的營造。

適用之居家空間：臥房、書房與浴室等。

## 7. 褐色

褐色帶有典雅氣息，為代表療癒的大地色彩之一，可讓人放鬆、感受簡樸與平和。但褐色本身屬沉穩的大地色系，因此在與其他顏色的搭配上應審慎考慮避免空間變得沉悶無力。

適用之居家空間：高齡空間、臥室。

### 8. 白色

白色給人明亮、正向舒適的感受，在生理上有助於血壓的正常且應用於設計上有放大視覺空間的效果，適合用於狹小或採光較差的空間。此外，白色象徵純白無暇且具有神聖感，為神聖空間不可或缺的選色。

適用之居家空間：臥房、小套房、神聖空間等。

### 9. 灰色

灰色調是中性色，為空間設計中重要的色彩之一，具有穩重、樸實、成熟與沉靜的意象，在空間色彩配置中具有平衡的作用。

適用之居家空間：客廳、浴室、書房、臥房等。

## 三、溫濕度環境

影響環境溫熱感受的因素包含溫度、濕度、氣流速度與周壁面溫度，而影響人們感受的體感溫度指的是溫度與濕度。高溫低濕稱之為乾熱，反之，高溫高溼則稱之為溼熱。臺灣夏季氣候高溫多溼，

過高的溫度使人容易疲勞、思考遲鈍，但過低會讓代謝速率下降，呼吸道粘膜的抵抗力變弱；過高的溼度使體內的濕氣聚積無法排除，體溫無法降低，過低的溼度讓人口乾舌燥，細菌的繁殖速度增加導致疾病加速擴散。若是同時高溫高溼，則易產生中暑、熱衰竭現象。人體的適宜健康溫溼度在攝氏 18 至 25 度，溼度為 30% 至 70%，冬夏季節略微波動。適宜的溫溼度可以平衡生理狀況，進而穩定心理狀態。

室內溫濕度的調控除了可用空調設備改善之外，為響應永續環境的理念，應積極以節能省碳方式來進行管控。例如日本自 2011 年的福島核災後，日本建築學會建議建築物應從基本的室內外換氣著手考量；日本環境省也建議增加建物綠覆率或在室內擺放]植栽來達到空間的涼爽與舒適的身心感受。通風換氣是有效改善溫溼的方式之一，不論是使用自然的開窗對流或是機械抽風，都可以極為顯著地增加室內空氣循環改善空氣品質。高齡者的生理狀況較一般脆弱，特別是患有呼吸道疾病或需要特殊照護的患者，應隨時感應溫溼度變化—降低室內外的溫

差、改變傢俱的擺設位置、增加空氣對流等作法，即刻即時採取相對應的保護措施，讓環境保持在宜人的狀態。

#### 四、通風換氣

通風換氣包含自然通風與空調換氣兩個層面，根據建築設計施工編第 43 條之規範，一般居室及浴廁之窗戶或開口之有效面積不得小於該室樓面積百分之五，但設計符合規定之自然或機械通風設備者不在此限。另根據綠建築標章中室內環境指標對於通風換氣的相關計算概念與檢討，自然通風潛力(VP)值越大代表通風潛力越高。

空調換氣可用以調節室內空氣的溫度、濕度、風速、清淨度及氣流分佈的狀況等等。良好的室內溫濕度標準為冷房 26°C-28°C；暖房 18°C-20°C；相對溼度：40%~60%；氣流：0.5m/s 以下。另外，根據行政院環境保護署之室內空氣品質標準規定如下：

表 2- 15 行政院環境保護署之室內空氣品質標準

項目	最低標準值
一氧化碳濃度(CO)	9ppm(八小時值)
二氧化碳濃度(CO <sub>2</sub> )	1000ppm(八小時值)
甲醛 (HCHO)	0.08ppm(一小時值)
總揮發性有機化合物 (TVOC, 包含：十二種揮發性有機物之總和)	0.56ppm(一小時值)
懸浮微粒(pm <sub>1.0</sub> )	75(二十四小時值)
懸浮微粒(pm <sub>2.5</sub> )	35(二十四小時值)
細菌	1500 CFU/m <sup>3</sup> (菌落數/立方公尺)
真菌	1000 CFU/m <sup>3</sup> (菌落數/立方公尺)
臭氧(O <sub>3</sub> )	0.06ppm(八小時值)

(參考資料：行政院環保署室內空氣品質管理法)

## 五、療癒性室內材料之選用

近年來廣受大眾喜歡且具療癒特性的建築與室內設計風格包含：「簡約」、「回歸自然」、「禪風」等。「極簡主義」是將一切的形式簡約到極致，以最少的元素創造出最大的機能，換而言之即是以最少的表現來達到最大的表達張力。其所能被應用的層面從建築本身到室內設計皆被含括在內。室內空間鋪陳手法常見如有隱藏式設計的櫥櫃、簡單幾何形體組成的木製桌椅和沙發、隱藏式設計的櫥櫃、無門把和隱藏組件的設計等。「回歸自然」希望引人思及最初的簡單生活，以強調自然、在地人文歷史的角度進行創作。現代工業與科技的快速發展使得人與大自然逐漸變得疏離陌生。便利的生活同時也帶來了大量對土地、環境與水的汙染與破壞。在環境保護的議題愈趨重視與資源枯竭危機下，世界各國積極重視環境友善與資源再生議題。「禪」，講求的是心靈層次的感受與啟發，從自然的變化譬如四季、二十四節氣中體悟生存之道。「禪風」設計的本質為樸實無華，融合自然進行心靈洗滌。以日本庭園的枯山水形式為例，庭園構成元素僅以砂礫、岩石與苔蘚組成，但卻可因設計手法的不同而衍生出千變萬化的蘊味，不變的是寧靜致遠的意境，也是日本的僧侶冥想常用的輔助工具之一。

規劃高齡者居住空間的重點為確保生活能夠安全、安心與安定。安全與安心可藉由硬體設施的配置來確保無虞，然要能使高齡者能夠安定，環境氣氛的營造是其主要關鍵因素。特別是當欲打造出一處能讓高齡者於環境中自然而然即有療癒效果的環境，更需注意各個細節材質的配合—例如增加觀賞自然景觀的機會、配備刺激五官感受來減緩壓力的物件或是著重天然素材如竹、石材、木材、磚、藤等的使用。若能進一步取材當地材料，加以結合建築結構特性、強化材料特質等構築專業，不僅取得方便，更因與土地、自然的緊密連結，材質本身更能適應當地的氣候環境。善用材料的特性，透過自然重建環境，使環境能自我修復並療癒繁忙的現代人，讓永續使用不再是遠景，而是可實現的居住環境。

結合高齡者的生活經驗以形塑療癒性居家室內空間為本研究的主旨，以前述文獻回顧的鋪陳為理論基礎，以高齡者生活經驗為經緯架構，考量如何透過情境

因子音、光、熱、氣、水加以調控，並選用具療癒、簡樸、自然特性之室內裝修材質相輔相成，將可示現高齡者療癒性居住空間。以下就具療癒、簡樸、自然特性室內裝修素材與要點簡述如下：

### (一) 留白

白色在色彩心理學中代表純潔、樸實與虛無(鄭國裕 & 林磐聳, 1987)在日本，留白設計的概念，不僅帶來簡單清爽的視覺感受，更可以使視覺感官變得敏銳與開闊，具有靜謐卻富含張力的力量。因此強調留白的設計如極簡風，採用簡單的線條、構圖、樸素的顏色、簡潔的裝飾等手法來表現美學。英國著名極簡建築師 John Pawson 於其著作 *Minimum* 一書中直指：「簡樸是許多文化共有的觀點、一再重覆的理想，其所尋找的生活方式，是一種免於過度的擁有產生非必要的負擔。…體會萬物存在的本質，而不被瑣事分心。」(引自(林銘煌, 2012))。留白可以讓人感覺輕鬆、無負擔，應用於空間中就像是在快速行進的生活節奏中，為視覺保留休息空間，提醒使用者慢下腳步，沉靜身心。

### (二) 榻榻米

榻榻米是日本傳統和室內用於鋪設地坪的厚草蓆，也是表現日本住宅的代表元素之一。透過榻榻米不僅能營造出沉靜的日式禪意，也能營造悠然閒適的休閒氛圍，加上其散發出的自然馨香，經常被應用於和室空間、泡茶區或書房，創造質樸安定又具優閒的生活氣氛。然而，傳統榻榻米的製造為表皮是藺草，內層填充物為稻草、木質纖維板等，需注意的是若欲應用於如臺灣此種濕度較高的環境中，榻榻米容易潮濕而滋長塵蟎或發霉。近年來，日本已有商品採用改良的樹脂纖維，利用其不吸水的特性研製而成的榻榻米產品可供日式空間設計作為新選擇。

### (三) 竹材

竹子自古代即深受文人雅士的喜愛與推崇，除了具有濃厚的東方意味之外，在中國文化中更象徵「君子守節」的品格象徵。竹材特性為撓區彈性佳、抗挫力佳且經燻烤、碳化後更具有防腐防蟲蛀的能力(林銘煌, 2007)，經久耐用。



以竹簾為例，是以竹為材料，用線織成的簾子，常見以孟宗竹、桂竹進行加工製造。竹材本身在結構上具有許多孔洞，可吸附空氣雜質、調節濕度、溫度與光線。竹條依不同組合與間隙有不同遮光、陰影與氛圍的營造，適用於室內外多樣空間，且輔以線繩作為捲簾式即可自行調整高度。善用自然材料與先人的智慧，使住宅內風的通道自然形成，成為冬暖夏涼的宜居環境。

#### (四) 藤材

藤材被廣泛應用於製造家具、藤蓆與藤編手工藝品，具有優良的彈性回復及容易彎曲之加工特性，且耐磨性佳(張上鎮, 黃彥三, & 顧文君, 1988)。藤給人自然清爽的感受，在歐美也深受講究自然之愛好者的喜愛，在炎熱的夏季時節，可減緩空間的悶熱感。藤製品於80年代為國家重要的貿易、產銷與出口產業，對於大多數高齡者而言，更不乏為勾勒年少記憶的物品。以藤椅為例，現今仍常於台灣地區居家室內外空間中可見蹤影，帶給空間簡潔、樸實的氣氛。在設計上，藤製品相容性強，使用藤製單品並搭配其他材質如布料、鐵件、金屬等，可營造優雅、溫暖、沉穩的風格。

#### (五) 木材

木材具有大自然所賦予之獨特美感，在橫斷面具有年輪、在縱切面產生木紋(grain)，並因樹木的天然傾斜率、人工取材方式及樹種特性而產生不同花紋(figure)，身兼實用與天然美學之價值。高齡者的居住空間不能太過昏暗，因此木紋色彩選擇傾向明亮與淡色系。

木質材料廣泛運用於設計領域，然受材料取得與成本影響，使用實木較為少見，室內裝修常見用天然木皮或人造木皮。木材的選用依使用目的如外裝修與內裝修、材料本質的差別、耐摩性、壓縮、表面的裝飾材與工法的不同等因素都需要被一一考量(王乙芳, 2012)。

天然木皮應用廣泛，包含家俱、牆面、飾面板、木門、木地板以及近年來十分廣用的木格柵，雖然價格通常較其他材質木皮昂貴，但因其優點為顏色紋路自然又具有木材香氣一如檜木本身特有的香氣與觸感，可營造安穩的氛圍。人造木皮則指取自非雨林帶的人工種植林中的樹木，再以科技重新降木紋及顏色進行調

整以取代各類型樹種的木紋之特色，減少砍伐珍貴的天然樹木，在重視環保與資源的現代也極具優勢。

## (六) 石材

天然石材因成岩方式不同而有各種類別，且色澤與紋理各異，使室內空間之氛圍具有高可塑性，在室內裝修工程中石材工程亦為設計單位重視的項目之一。根據《中國建築石材行業運行狀況與發展趨勢預測分析報告前瞻》建築石材之類別有花崗石類、大理石類(大理石、化石、蛇紋石等)、硬石薄板(安山岩、板岩、片岩等)、砂岩、粗石、鋪卵石等(陳歷渝、徐翊峰，2016)。其中室內裝修石材工程以花崗石與大理石為主。近年來將天然石材或人造石材不規則重組加工產生的文化石也廣為應用。石材於室內空間之應用常見於玄關、地板、電視牆、餐桌、吧檯、衛浴空間、電梯間等公共區域(陳歷渝、徐翊峰，2016)。

《世界石材標準圖譜》(福建溪石集團公司 & 世聯石材數據技術公司，2009)將天然石材的三大特徵分別為色相、明度和純度，然石材因所含的礦物成份比例各不相同，純度上則未有統一的判定標準(陳歷渝 & 徐翊峰，2016)。

### 1. 色相：

天然石材因其生成方式、礦物成分的不同，在色彩上會有明顯的差異，室內裝修工程中常用之裝飾石材。主要可劃分為：白色系、花麻系、灰麻系、黑色系、黃麻色系、紅麻色系、綠色系、藍色系、青色系、棕色系、紫色系等，如下圖(圖2-2 石材色相)所示：

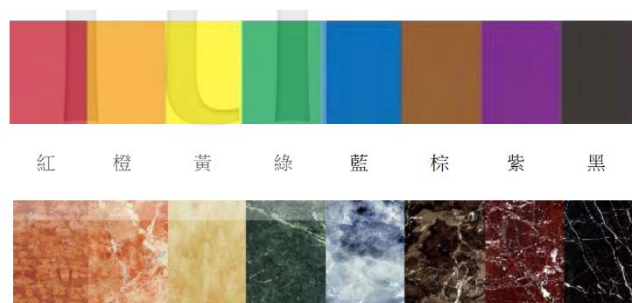


圖 2-2 石材色相

(資料來源：陳歷渝、徐翊峰，2016)

## 2. 明度：

明度係指石材的明暗程度如：白色為高明度，黑色為低明度。裝飾石材的明暗度變化過渡小，故可分為多種色調，應用在簡約風的設計中，可供多樣化的用材選擇，如下圖（圖2- 3石材明度）所示：



圖 2- 3 石材明度

（資料來源：陳歷渝、徐翊峰，2016）

適切的素材讓設計目的得以實踐，環境形塑出的療癒經由五官感受引領療癒的體驗，並以視覺作為最直接且主要的接受器。療癒性環境的建構除了要有學理為基礎，更須透過材料、傢俱、物品的選用加以具體實踐，方能進一步打造使高齡者身、心、靈得以放鬆、平和、靜謐的安老環境。室內空間素材之選用與配置，除配合使用者的主觀喜好外，客觀的選擇可使心理與靈性安適的設計巧思有助於提高設計之效益，提升高齡者生活品質。

#### 第四節 小結

療癒本身所提供的並非僅是針對使用者本身疾病或不便的助益，而是更積極地藉由實質環境的設計，使個體能享受更為舒適、安定的生活環境，使其可在無形之中讓身心靈回復到健康的狀態，也因此，人的生活不僅只是求生存溫飽。療癒環境適用於所有人，借鏡全人照護的理念，療癒環境以居住者為中心，提供心理、生理、社會及靈性等各方面需求的滿足。

過往的生活經驗是造就每個人現在與未來的基礎。每個個體都會從自己經驗過的生命故事、夢想、生活體驗、回憶與發生該事件的地點交互作用，也因此人們會對一些特定地點產生依附感。依附感形成的因素與該生活環境以及人們生活經歷中的人、事、物、境與感受具有高度的相關性(常懷生，2000；徐磊清、楊公俠，2005)。這份對於地方環境的情感不僅會影響個體對於自我的看法，也會對個體在未來選擇新環境時產生一定程度的影響(郭蕙瑜，2012)。良好的外在環境因子能幫助個體型塑正面的價值觀與處世態度，穩定情緒。針對高齡族群尚能延緩老化的進程，得到心靈上的寄托。也因此，對於設計單位而言，在進行規劃設計時，應審慎考量使用者的過去生活經驗，從中探索出可採用的設計參考，以建構貼近人心的療癒環境。

本研究以過去的研究為基礎，進一步探討高齡者在居家室內主要進行的活動，得出高齡者於心靈層面以尋求心靈慰藉，生理方面則以滿足個人興趣愛好的休閒活動為主。以此考量所從事的活動空間屬性，不分動靜態活動，均需以無障礙環境、通用設計及健康環境的構建為基本條件，後續再依活動的個別屬性進行考量。若為動態活動，在導入療癒性因子時，應注重採光、通風、隔音等環境條件，以滿足療癒條件中的「增益自立能力，促進健康」、「促成社會互動、確保社會支持」以及「減緩壓力源，提供正面紓解」。

靜態活動除上述條件皆需一併納入考量外，對於環境空間的隱密性及莊嚴性應特別注意。此外，尤於神聖空間一般具有特定的空間層次與秩序。隨著界定空間的樣式不同，空間亦會轉化成不同層次的神聖領域。構成神聖空間的要素包含光、水、植物以及各種宗教象徵物等人造因子。除了可用有形的物件營造出神聖

的氛圍外，儀式、舞蹈、焚香也可成為連結自我感官與自然的管道。常見的一般宗教安養中心除了會增加對外公共空間外來減緩心理生理上的壓迫感以外，亦會透過療癒因子的置入與轉換，將照護空間轉化成高齡者的修行空間來紓緩長者對身心老化、死亡的恐懼與不安，使其在修行期間認識生命的本質(莊顏, 2016)。故在導入相關療癒因子時，應注重神聖氛圍的營造，以滿足「減緩壓力源，提供正面紓解」、「自然環境刺激，提供復原性」以及「提供選擇權，保障歸屬感與自尊」等療癒條件。

愛與關懷是療癒的根本，特別是對於高齡族群，若能在最熟悉的環境中，簡單地透過從事個人的興趣喜好或日常生活活動即能達到療癒的效果，將能對高齡者的生活品質大有助益。高齡者居家環境的設計，應具有能因應高齡者身體機能的老化及生活形態的變遷而能彈性使用的功能性(陳政雄, 2006)。楊謹華(2017)也提出，若欲滿足基本的高齡者住宅需求，應從其根本便將高齡者的居住空間營造為一處終其一生都不需搬遷的居家環境，換言之意即從處於健康的狀態開始至臨終前的最後一刻，都能居住在同一環境中，此亦為終生住宅提出之緣由。藉由終身住宅的落實，可以減少住進機構的機率，避免人員、醫療等資源的支出，同時減少社會的負擔(謝瑩蕙, 2005)，進而達到讓高齡者安全、安心且安定的身心狀態。

### 第三章 研究方法與設計

本研究之研究目的旨在探討在結合個體的生活經驗下，在居家空間內所應具備之療癒性特性及其設計要點。然考量在實際情況下，私人居住建物的種類與形式多而複雜，鮮有民眾願意接受陌生對象進入家中探視調查，而生活經驗之範圍包羅萬象，逐一探討恐易流失焦點，故本研究聚焦於具宗教療癒氛圍、具文化特色或具美學療癒之高齡居住環境，做為研究對象。本章節共分為兩部份，在上一章節回顧文獻建立學術理論後，於本章第一小節說明整體研究流程，第二小節則說明所採用之研究方法及對象，並於第三小節說明研究限制。

#### 第一節 研究流程

本研究參考國內外相關文獻，建立研究流程，其說明如下：

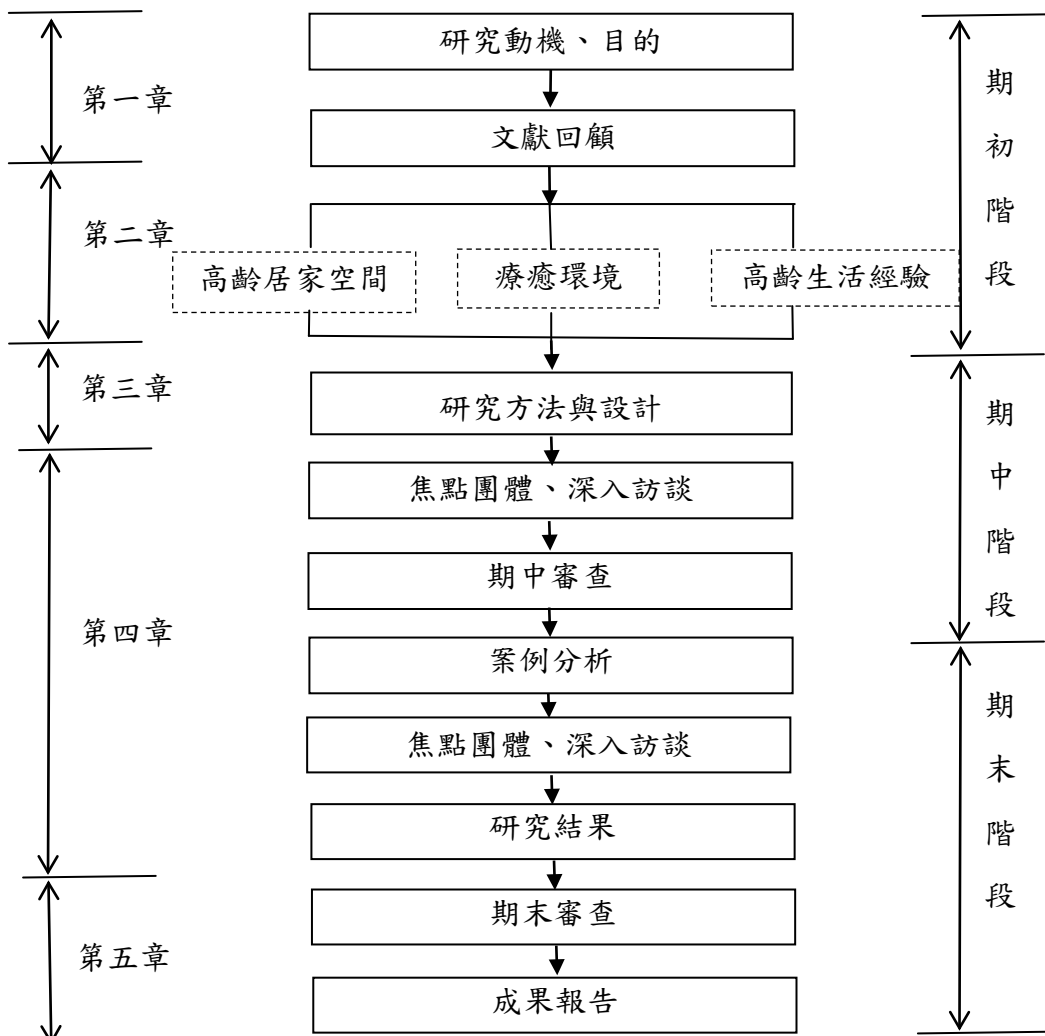


圖 3 - 1 研究流程  
68

## 第二節 研究方法

本研究為在結合個體生活經驗的條件下，探討將療癒性元素導入高齡者居家生活環境中及其對高齡長者的健康狀況及生活品質將所產生的助益。本研究以文獻回顧、深入訪談及焦點團體進行研究調查，其說明如下：

### 壹、文獻回顧(Literature Review)

文獻回顧從個體的生活經驗角度切入，探討高齡者藉由透過宗教信仰與休閒活動所帶來的助益。接著分析無障礙環境至療癒環境的演變，同時蒐集國內外療癒空間相關案例，分析其室內設計方式以將生活經驗元素、療癒環境設計以及居家室內環境，將三者的關連性系統性地建構，做為後續研究的發展基礎。

### 貳、深入訪談法(In-Depth interview)

本研究為了解現階段設計單位如何將宗教靈性元素與休閒活動透過居家環境的安排佈置來滿足高齡者的心靈需求，故向宗教師以及建築與空間設計產業界相關公會或協會代表進行深入訪談。研究團隊依訪談對象不同，制定不同的訪談大綱(表3- 4訪談大綱)。訪談對象共計7位(表3- 1深入訪談對象)，分別來自不同的宗教及設計單位。

表 3- 1 深入訪談對象

編號	訪談對象	職稱
1	王○○	建築師
2	竇○○	建築師
3	釋○○	宗教師(佛教)
4	林○○	室內設計師
5	吳○○	室內設計師

6	陳○○	建築師
7	洪○○	室內設計師

(資料來源:本研究整理)

## 參、焦點團體(Focus group)

焦點團體的實施分為兩階段進行：在文獻回顧與深入訪談法完成之後，邀請建築與老年照護領域專家學者進行第一場療癒空間焦點訪談，其旨在針對本研究之研究方法及對象提出意見與建議。第二場專家座談則邀請室內設計、建築等背景的專家學者探討在高齡者居住環境中，結合宗教靈性與休閒嗜好於療癒環境下的注意要項。研究團隊蒐集並整理與會專家的意見與看法，作為未來建構高齡者療癒空間設計的檢視參考(表3- 2焦點團體討論名單)。

表 3- 2 焦點團體討論名單

地點	編號	專家	代表單位	專家類別
臺南	1	葉○○	建築設計單位	建築師
	2	張○○	學術界(老年學)	教授
	3	陳○○	學術界(老年學)	教授
	4	范○○	學術界(老年學)	教授
	5	盧○○	醫界(老年學)	醫師
	6	王○○	醫界(護理學)	教授
臺北	1	楊○○	媒體(室內設計)	編輯
	2	陳○○	室內設計單位	設計師
	3	王○○	建築設計單位	建築師
	4	林○○	建築設計單位	建築師
	5	洪○○	室內設計單位	設計師

## 肆、案例分析(Case study)

案例分析是種實務性的研究方法。透過訪談業界知名室內設計公司，請設計單位提供在實務經歷中具代表性的高齡者居家室內空間設計案例共8案，並透過



居家服務單位帶領參訪高齡者居家案例共2案，合計10案(表3- 3高齡者居住空間案例一覽表)。

表 3- 3 高齡者居住空間案例一覽表

案例編號	所在縣市	建物類型	居住狀況	高齡者健康狀況
一	台中市	公寓(新建)	獨居	完全獨立
二	台中市	公寓(新建)	夫妻同住	完全獨立
三	台中市	透天(新建)	三代同堂	完全獨立
四	台中市	公寓(新建)	夫妻同住	完全獨立
五	台中市	公寓(新建)	夫妻同住	完全獨立
六	桃園	透天厝(舊屋翻修)	二代同堂	完全獨立
七	台中市	公寓(新建)	三代同堂	完全獨立
八	台北市	公寓(新建)	二代同堂	完全獨立
九	台東縣	平房	獨居	完全獨立
十	台東縣	平房	獨居	完全獨立

(資料來源:本研究整理)

### 第三節 研究設計

#### 壹、研究對象與訪談內容

本研究針對研究方法、研究設計以及療癒性環境應用於高齡者室內居住空間之應用與推展等議題，共邀請具建築、室內空間設計及老年學相關背景之專家學者共計11名，就研究內容整體進行焦點團體討論。另外也針對特定議題訪問相關專家。焦點團體名單及(表3- 2焦點團體討論名單)及專家訪談大綱(表3- 4訪談大綱)如下：

表 3- 4 訪談大綱

	編號	訪談大綱
設計單位	1	針對高齡使用者的特殊性，療癒性居住環境的建構有哪些必須重視的要項、考量或必要的空間條件？
	2	您認為高齡者的居家室內空間可如何結合療癒性元素與宗教靈性元素？
	3	您認為高齡者的居家室內空間可如何結合療癒性元素及興趣、室內休閒活動的元素？
	4	您認為以現在臺灣既有的房屋型態與室內空間配置，欲營造具療癒性的空間有哪些困難？針對這些困境您有哪些建議或改善策略？
	5	在您的豐富經歷中是否有以高齡對象的居住空間設計案例可加以引薦？或是有規劃設計相關照片願意提供本研究案與手冊製作使用。
宗教靈性單位	1	您認為高齡者有哪些宗教與靈性需求？
	2	在安寧病房與居家環境中宗教師分別提供高齡者哪些服務？有哪些必需重視的要項、考量或必要的情境條件？
	3	您認為高齡者的居家室內空間可以如何結合宗教療癒與靈性健康等相關元素？
	4	在宅醫療、在宅安寧已是為未來趨勢，以現在臺灣既有的房屋與室內空間配置，欲營造具療癒性的空間有哪些困難？針對這些困境您有哪些建議？

(資料來源:本研究整理)

## 貳、研究限制

建物的型態多而複雜，依房屋形態有傳統平房(三合院、四合院)、透天厝、公寓、大廈等；依建物型態則可分為獨棟、雙併、連棟不同種類，而臺灣社會的高齡者實際居住狀況，大多以兩樓以上的透天厝為主，公寓其次(衛生福利部, 2017)。另一方面，高齡者可從事的室內活動亦有多種選擇，有動態、靜態、休閒性、娛樂性、學習性等不同類型。在研究對象方面，以高齡者的健康狀況為評估條件則可分為健康期、障礙期、臥床期三個階段，大部份的高齡者於障礙時期多半已無法妥善完整地表達自己的意願或行動，更不遑論臥床期需要專門、專業的照顧或照護。若將房屋型態、建物型態、高齡者的健康狀況所有因素綜合納入考量，研究恐會過於分散無法聚焦。故本研究現階段先以居住於透天或公寓住宅的健康或尚能自主行動的亞健康高齡者為主要研究對象。



## 第四章 研究結果

本研究以文獻回顧構建研究架構，透過深入訪談與焦點團體進行實證研究，盼能以系統性的論述將療癒性環境結合高齡者的生活經驗作一完整的說明，以在將來能建立一更好的居住環境。以下就各訪談內容進行討論。

### 第一節 居家療癒空間結合休閒活動設計原則

醫療與科技的日益創新不僅促使人類壽命延長，同時也逐漸意識到健康與生活品質的重要，因此，高齡者休閒生活的規劃安排逐漸受到重視，近年來更成為衛政體系倡導促進健康的重要政策之一。高齡者居處在居家中的時間相較於其他同住家人更多，因此，在自由應用的時間安排自發性的休閒活動十分常見，休閒活動的類型亦十分廣泛。本研究透過訪談建築與設計領域之專家，進一步獲取在實務中進行高齡者居家空間設計的寶貴經驗與考量，並歸納高齡者在居家中進行休閒生活之安排與進行，站在設計的角度應為高齡者設想之注意要項、曾經歷的困難與解決方式。訪談內容可作為後續相關單位在推展應用於高齡者居家室內空間，以及設計單位在為高齡者打造宜居、友善且以高齡者為出發點的設計之應用參考。

#### 一、相關軟硬體設施資源配置

當進行休閒活動空間之規劃時，有鑑於高齡者所從事之活動大多不需要大空間，因此於環境設計上注意充足照明，通風良好，一般居家環境中的客廳即能滿足需求。此外，倘若高齡者與家人或照顧者同住，高齡者往往基於愛惜後代的心態，會將家中主要的活動空間留給後代使用，公共空間的規劃設計也因此會以年輕子代的需求為主要考量(圖4- 1折疊書桌節省空間、圖4- 2餐桌即為讀經處)，因此在環境安排上多半僅需注意高齡者的臥室即可。

「……有的人在餐廳祈禱，作餐桌禱告也有，很少書房，會在書房一定是學者退休、老師退休，這個他們才会有書房概念，一般的媽媽們沒有書房的概念，

怎麼可能浪費作一個書房，那都是他們孩子離開了空一間房間出來。……」(訪談編號2)



圖 4- 1 折疊書桌節省空間  
(資料來源：本研究整理)



圖 4- 2 餐桌即為讀經處

## 二、個別化紀念或珍藏性物品的展示空間

Ericson的心理社會發展理論(1986)說明老人經由回顧過去的生活來得到滿足與自我肯定，例如大多數人一生中的重要事件—第一間房子、工作、結婚、小孩；與日常生活相關的議題，譬如懷念的老歌、歌星、孩童時期的食、衣、住、行、育樂等；或是傳統習俗相關的活動，如包粽子、搓湯圓、搗麻糬等傳統烹飪或甚至戰爭經歷、社會運動等。伴隨著這些重要事件所留下的照片、紀念物、獎牌、牌匾等物件，對高齡者而言都具有舉足輕重的象徵意義。因此透過相關物品的收納或展示，高齡者能時刻回憶美好的過去、加強自我價值及持續性的感受。

「……他熟悉、他珍愛的物品。他珍愛的物品你要協助他收納好……」(訪談編號5)

「……比如說會有長輩會有一組傢俱捨不得丟，因為她說那是她的嫁妝，她捨不得丟，因為那就是她非常珍貴的意義……」(訪談編號5)



圖 4- 3 老傢俱保留



圖 4- 4 抽屜加裝開啟照明



圖 4- 5 流理檯加強照明



圖 4- 6 魚拓保留回憶



圖 4- 7 獎狀展示過去榮光

(資料來源:本研究整理)

### 三、最熟悉的即為最療癒

高齡者並不似年輕人易於接受生活中的變動。對高齡者而言，熟悉的人、熟悉的物件、熟悉的地方即為其療癒之處。因此，在進行空間改造時，高齡者常會要求保留舊有傢俱，不僅是因為早期傢俱做工精美，更重要的是舊傢俱所承載的是高齡者的一生回憶，因此一張磨損了邊角的舊沙發或許就是高齡者的療癒角落（圖4- 3老傢俱保留）。

「……而且其實以長輩來講，他會覺的，如果他喜歡，可能代表對他有療癒性。我喜歡這個代表這個會對我有療癒的功能嘛。那他們喜歡的就是他們熟悉的東西，他會覺的安全感、他有紀念性質的東西……」（訪談編號5）

#### 四、活動空間設計建立

參考各訪談對象建議，本研究整理高齡者於室內進行休閒活動或宗教行為時所應配合的資源及活動設計要點，說明圖示如圖 4(圖 4- 10 結合生活經驗之療癒環境架構)。

動態活動的基本需求為安全性之注重，因此諸如防摔、防撞的防護措施應為首要考量。其次為充足的照明與良好的通風設備。最後為針對各活動的個別設計，例如蒔花弄草需鄰近水源、烹飪需有用電用火的安全裝置、唱歌需注意音量的控制，因此吸音隔音設備的配置為必須；進行靜態活動大多需要充足的照明，舒適的座椅提供長時間靜坐所需，充足的照明補足退化的視力，其他個別性活動如泡茶聊天需注意電器熱水的取用、收集性嗜好需足夠的展示空間等。



## 第二節 居家療癒空間結合宗教靈性活動設計原則

本研究欲了解高齡者在居家中進行之宗教性活動與休閒生活之安排與進行，首先邀請宗教師、建築與設計領域中同時具有宗教信仰的專家進行訪問，訪談首先請受訪者提出欲將療癒性環境概念與手法導入高齡者自宅的居家室內空間時的注意要項，接著訪問當欲引入使用者個人化的生活經驗時所需注意要項及在實務操作上所曾經歷的困難與解決方式。訪談內容可作為後續相關單位在推展應用於高齡者居家室內空間，以及設計單位在為高齡者打造宜居、友善且以高齡者為出發點的設計之應用參考。

### 一、相關軟硬體資源配置

由訪談內容可知，一般高齡者在家最常見之宗教活動多以靜態可單獨進行的為主，所需的空間資源簡單，大多於採光照明適宜、通風寧靜的地點如臥室或客廳餐廳即可進行，所需之相關宗教資源也以相對方便取得，一般的傢俱如電視收音機、桌椅、聖像即可符合需求。

相較於其他宗教，佛教與道教於進行宗教活動或儀式時較需相關物件，例如拜墊、畫像、香爐等簡單器具的配合，但如其他宗教信仰者多半不需一特定的空間方能進行活動。例如基督教、天主教徒大多時候僅需聖經在手，因此無論是在客廳窗邊、書房角落亦或是餐桌一隅，即可成為個體的靈性空間（圖4-8窗邊讀經處、圖4-9客廳讀經處）。

「……所謂的禱告殿就是禱告的空間，那就是跟上帝對話的空間，他不是書房，因為他們沒有在讀書，因此「殿」可能在梳妝台、他們的床上、或是跪在地上，如果他還可以跪的話，所以等於到處都可以，而不會特地去佈置裝修……」（訪談編號2）

「……佛教有一個很好的優點，它不像道教說看時看日，很多忌諱嘛，佛教很簡單它就是「日日是好日，時時是好時，然後處處開蓮花，所以就很简单嘛，就一個心而已嘛，佛在心中……」（訪談編號4）

「……覺得那一切都在心境啦，都在你的心境啦，心境會跟著轉換，那不是說你錢花多跟少的問題，其實那個不是絕對的，你的心會隨著環境去改變嘛或者

是你的心去改變環境，應該說你的心改變環境會比較重、比例會比較高吧，不是說你看到這個環境你心裡就快樂或者是，你不會隨著這個環境去影響到你的心情嘛……」(訪談編號4)

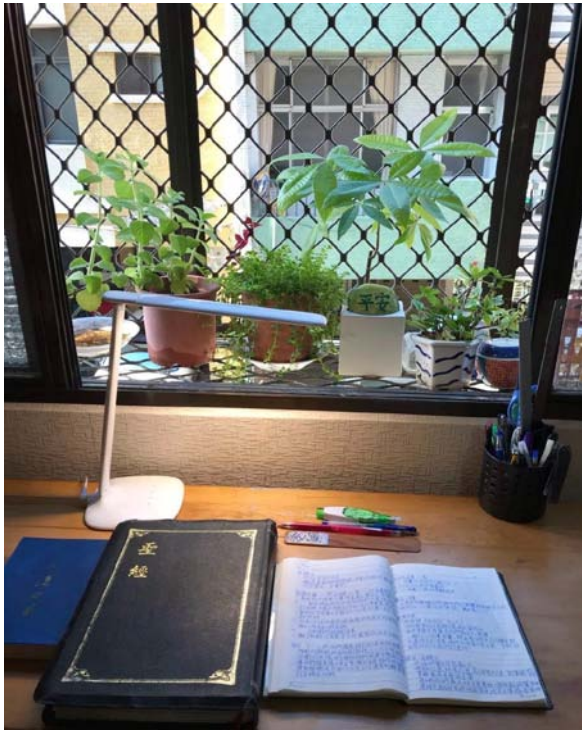


圖 4- 8 窗邊讀經處

圖 4- 9 客廳讀

(資料來源：本研究整理)

## 二、考量高齡者身心狀況

高齡者為一特別的使用族群。在經歷了一甲子的歲月洗禮後，他們在生心理上通常會逐漸步入下坡。生理上的衰退使活動行走時容易跌倒，無法久站久坐或搬動重物；荷爾蒙的失衡除了造成生理上的變化，也形成情緒上的壓力。許多生活上的不便是年輕健康族群無法想像的情況。因此當設計單位著手設計時，必須從高齡者的角度出發。例如高齡者對於光線及色彩變化的敏感度低，矇矓的照明容易使高齡者無法辨別高低差，因此空間設計上須以加強照明或明顯色彩加以區隔(圖4- 4抽屜加裝開啟照明、圖4- 5流理檯加強照明)。

### 三、活動空間設計建立

參考各訪談對象建議，本研究整理高齡者於室內進行休閒活動或宗教行為時所應配合的資源及活動設計要點，說明圖示如下(圖 4- 10 結合生活經驗之療癒環境架構)。

因宗教活動大多需要靜謐沉靜空間，故應以適宜的照明而非充足的照明進行，避免過亮的光線造成刺激或對使用者過於刺激。

### 第三節 高齡者居家生活活動安排與空間規劃要點

本研究歸納高齡者居家生活經驗之活動安排與空間規劃要項並繪製為索引圖(圖 4-10 結合生活經驗之療癒環境架構)。在索引圖第一層將高齡者生活經驗依活動類型區分為休閒活動與宗教靈性兩個層面。休閒活動再進一步區分為(1)動態活動與(2)靜態活動；宗教靈性則分為(1)宗教崇拜與(2)個人靈修。依據活動類型的分類，彙整在居家空間中欲進行分別各式活動時所對應的居家空間設計通用原則，再根據這些通則所述，進行物理環境中的細微調控，例如選用兼具安全與健康之裝修材料、搭配適合高齡者使用之軟硬體物件等等，作為打造高齡者居家活動安排之設計基礎要項。

上述將活動類型進行概念上的區分並提出設計之通則，然而不同的活動選擇與安排仍有其特殊性以及在細節上與活動進行過程相呼應的空間條件需求。故若能因地制宜將活動的特殊性適當地結合環境氛圍，將可使療癒性環境的應用走入個別化與客製化的應用層級。在這樣的基礎下，因應不同活動提出相應情境氛圍的空間環境，可以使設計能更加符合因高齡使用者本身之特殊性所進行的考量與需求。因此本索引表在通則性的設計要項後，提出高齡者常見之居家活動安排項目。

在高齡者常見之動態活動中針對 1. 親友互訪、2. 蒔花弄草與種菜、3. 運動、4. 養寵物、5. 照顧孫子/女、6. 烹飪、7. 跳舞、8. 唱歌，其中運動為針對高齡者經常選擇之(1)健康操、(2)太極拳、(3)瑜珈、(4)健身、(5)氣功等為考量目標，總共 8 項加以提出個別化的設計要點，並加以詳述如下：

#### 1. 親友互訪

設計要點(個別化)：在居家空間引用開放與私密等空間區劃的考量，提供可作為隱密談話、私密互動的空間角落。

#### 2. 蒔花弄草與種菜

設計要點(個別化)：

- (1)評估考量水線的設置位置與水線行經的路徑是否近便、以及使用過程的安全。
- (2)考量高齡者身體機能與彎腰蹲下等姿勢的吃力程度，建議可在空間規劃中加入高臺，或購置膝部以上至髖部以下之高度桌、架的皆宜。

### 3. 運動

設計要點(個別化)：

- (1)考量高齡者因老化常見肌耐力下降或不足，進行運動的空間中應擺放座椅，高齡者在運動過程可以隨時小坐休憩。
- (2)在進行運動的空間地板中評估鋪設地墊的需求性或預留鋪設地墊的可行性。
- (3)配合運動的類型選和合宜的地板材質，以免耐磨性不足而損及裝修材料。
- (4)運動空間考量整體色彩搭配，並應用減壓設計之原理進行配置，紓緩並平衡壓力。

### 4. 養寵物

設計要點(個別化)：

- (1)寵物本身的體味，以及食物、排泄物產生的氣味，建議選用具吸臭特性的裝修材料或器具。
- (2)考量寵物如貓狗的生理結構特性，傢俱家飾建議選取耐抓磨材質。
- (3)居家空間中規劃寵物活動動線並適度與人類的生活動線區隔，同時應滿足相應之收納需求。

### 5. 照顧孫子/女

設計要點(個別化)：

- (1)規劃或預留孩童日常生活活動所需之收納需求。
- (2)孩童的專屬或主要活動空間，同時考量高齡者與孩童需求，導入活潑且多元的色彩配置與五感刺激元素，作為代間陪伴的良好支持。
- (3)考量孩童與高齡者活動的安全性，傢俱邊角之圓角化處理，避免意外受傷。
- (4)居家環境以安全保護為首要考量，導入或預留防撞防跌保護措施。
- (5)居家空間規劃中避免產生縫隙與不易清潔的設計，使空間居室易於清潔與維持乾淨。

### 6. 烹飪

設計要點(個別化)：

(1)依據高齡者的健康狀況進行廚房空間的動線規劃，並預留未來輪椅使用的可行性。

(2)廚房設施設備的選購應選用具有安全保護裝置之商品。

(3)提高烹飪活動之互動性，考量採開放式廚房設計之可行性。

## 7. 跳舞

設計要點(個別化)：

(1)配合舞蹈活動類型與文化背景，搭配合宜的燈光效果，營造舞蹈活動的氛圍。

(2)評估了解舞蹈活動所需之相關設備或道具之使用需求與相應之空間規劃，並預留收納空間。

## 8. 唱歌

設計要點(個別化)：

(1)依據空間大小考量空間殘響效應，避免過度的空間迴音影響歌唱活動。

(2)考量應用合宜的燈光效果或導入光影情境，營造歌唱活動的娛樂性氛圍。

(3)規劃並預留歌唱活動相關的視聽設備放置位置、預留電器線路配置與收藏線設計。

在靜態活動中針對 1. 泡茶聊天、2. 棋藝、3. 閱讀、4. 上網(遊戲、查資料等)、5. 插花、6. 寫書法、7. 收集性嗜好、8. 手工藝、9. 樂器彈奏、10. 繪畫、11. 學習性活動(如：學語言)等總共 11 項加以提出個別化的設計要點，詳述如下：

### 1. 泡茶聊天

設計要點(個別化)：

(1)考量高齡者取用開水之動線路線，提供便利、安全的規劃。

(2)環境允許下，將座位安排於窗邊或門口處，以連結戶外景致增添聊天趣味，並提高與鄰里互動的機會。

### 2. 棋藝

設計要點(個別化)：

(1)考量棋藝活動具有專注投入之特性，空間線條與布置簡約化，可避免注意力不易集中。

(2)營造寧靜簡約的氛圍或輔以隔屏，打造專注的空間情境。

### 3. 閱讀

設計要點(個別化)：

- (1)了解高齡者慣用之閱讀位置，為閱讀與書櫃之間規劃直接方便的的取書動線。
- (2)考量高齡者個人取向、喜好，可進一步搭配有助放鬆的輕音樂與芳香。

### 4. 上網(遊戲、查資料等)

設計要點(個別化)：預留使用電腦或手機設備需求之電源規劃，並可考量於視線落點區懸掛可提醒使用時間之時鐘。

### 5. 插花

設計要點(個別化)：

- (1)使用鮮花創作之花藝作品及相關材料皆需近便取用的水源，建議安排使用空間位於取水處附近。
- (2)花器、工具與配件的收納空間注意保持乾燥。
- (3)了解花藝成品預設之擺設位置，及高齡者搬動的近便性。
- (4)取水過程可能噴灑到地板導致濕滑，故建議地板材質或鋪面加強防滑。

### 6. 寫書法

設計要點(個別化)：

- (1)提供專屬位置擺放書寫工具，不僅給予尊重更可促發對居住空間之歸屬感。
- (2)考量高齡者個人喜好，可搭配音樂播放，幫助放鬆與集中精神。
- (3)利用音、光、熱、氣等物理因素營造簡約、放鬆且有助於專注的情境。
- (4)居家空間條件許可下，提供可展示作品之區域與規劃可保存作品之相應軟硬體設施。

### 7. 收集性嗜好

設計要點(個別化)：

- (1)了解收集物之特性，預先規劃相關用具與作品之收納空間。
- (2)在居家空間一隅滿足展示作品的需求。。

### 8. 手工藝

設計要點(個別化)：妥善規劃收納空間，滿足保存作品的需求，甚至加以引用作為屋內裝飾。

## 9. 樂器彈奏

設計要點(個別化)：

- (1)了解樂器、樂譜及相關工具之特性，規劃具保護性的收納保存區域。
- (2)空間情況允許下，善加利用樂器作為居家空間擺飾之主角。

## 10. 繪畫

設計要點(個別化)：

- (1)調節物理性環境因子，營造專注的空間情境。
- (2)在空間環境允許的前提下，可將座位安排於窗邊以連結戶外景致刺激靈感。

## 11. 學習性活動(例如語言學習)

設計要點(個別化)：

- (1)預留使用相關視聽設備之軟硬體資源空間。
- (2)考量噪音預防措施，將空間氣氛打造為有益專注的情境

在宗教崇拜活動中則針對 1. 上香、禮佛、2. 禪坐、3. 禱告、4. 讀經、抄經等總共 4 項，然因禱告活動隨時隨地皆可進行，因此僅針對第 1、2、4 項加以提出個別化的設計要點，並加以詳述如下：

### 1. 上香、禮佛

設計要點(個別化)：各宗教有不同的風俗習慣，故在空間上需考量相關的風水、禁忌。

### 2. 禪坐

設計要點(個別化)：重視空間環境之靜謐，提供明亮、祥和、寧靜的空間環境氛圍，避免不必要的干擾。

### 4. 讀經、抄經

設計要點(個別化)：將空間打造為容易專注的情境。

在個人靈修活動中則針對 1. 禱告、2. 聆聽講經說法、3. 聆聽詩歌、佛樂、4. 家庭祭壇、5. 研究經書典籍等總共 5 項，然因禱告活動、聆聽講經說法與聆聽詩歌、佛樂等活動之空間，參照設計通則進行規劃即可提供舒適的環境，因此僅針對第 4、5 項加以提出個別化的設計要點，並加以詳述如下：

### 4. 家庭祭壇



設計要點(個別化)：家庭祭壇藉由靈性活動凝聚家庭成員一同用餐，因此設計上建議營造祥和、溫馨的用餐情境與氣氛，並搭配靈性宗教之象徵物作為視覺焦點。

#### 5. 研究經書典籍

設計要點(個別化)：思考高齡者取書走動的便利性進行動線規劃，使空間環境可專注閱讀與思考。



圖 4- 10 結合生活經驗之療癒環境架構



#### 第四節 高齡者居家空間實例分析

本研究收集之高齡者居家空間案例屋主年齡平均 75 歲，三戶為獨居狀態，其餘與伴侶或兒孫二代、三代同堂。高齡者之健康狀況依據日常生活功能之評估量表-巴氏量表(Barthel Index)進行評估，巴氏量表之評估內容包括(1). 進食、(2). 修飾與個人衛生、(3). 盥洗、(4). 穿脫衣服、(5). 如廁及大小便控制、(6). 移位/輪椅與床位間的移動、(7). 步行與行走於平地及上下樓梯。巴氏量表之評量結果共分為 5 個等級，分別為完全依賴(0 分至 20 分)；嚴重依賴(21 分至 60 分)；中度依賴(61 分至 90 分)；輕度依賴(91 分至 99 分)；完全獨立(100 分)，結果如下表所示(表 4- 6 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-尊重自我選擇之應用)。以下彙整各案例所在地點、空間型態、居住狀況、居住者健康狀況、空間規劃設計重點與照片等陳述如下。

### 案例一

建築型態：公寓

居住狀況：73 歲女性高齡者獨居

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

空間風格為屋主偏好的新古典風格。空間需求為需要和室及客房讓子女偶爾能同住、客廳需有卡拉 ok 設備、餐廳要圓桌。業主崇尚天然耐用的裝修材料，如大理石，故在色彩配置以色澤明亮的石材與板材為主。空間規劃為三房兩廳三衛（圖 4- 11 案例一平面圖）。

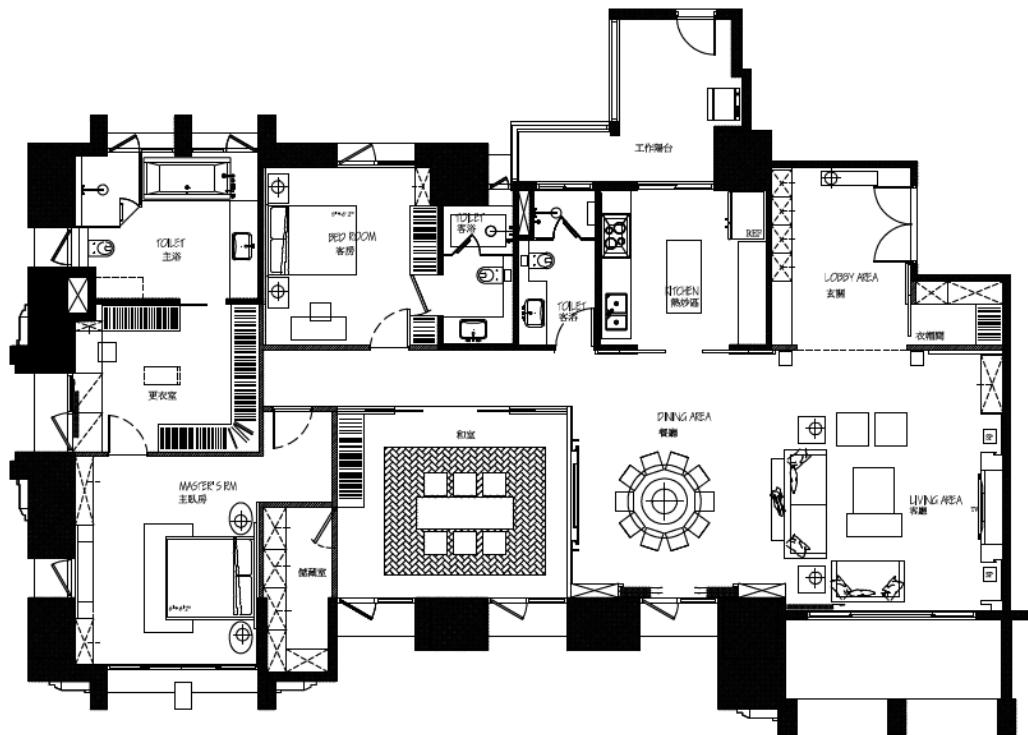


圖 4- 11 案例一平面圖

（資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供）

考量屋主高齡且獨居，故空間的色彩配置上以明亮的大理石營造活潑氣氛（圖 4- 12 案例一—自然材質設計），並加上沉穩的大地色原木，以強烈對比確保高齡者於活動行走時能安全辨別高低差及界定不同的空間環境。



圖 4- 12 案例一—自然材質設計  
（資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供）





圖 4- 13 案例一—餐廳一隅

餐廳空間(圖 4- 13 案例一—餐廳一隅)的大片落地窗引入自然光源；中央擺設象徵和諧團圓的圓桌；從客廳、走廊到餐廳沿路的的牆面與大量展示櫃，擺放屋主珍貴的收藏與紀念品。

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

以活動式拉門做為隔間將空間彈性使用，平時為屋主休閒娛樂使用，兒孫回來時亦可供其活動使用或做為客房短住(圖 4- 14 案例一—多功能活動室)。

屋主喜好自然實木材質、重視器具的耐用性，故家中傢俱多以原木或石材等天然材料配置；走道同時以直接照明加間接照明設計，確保在提供充足的照明下，光照亦不會過於刺眼。

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

臥室設計以實木地板鋪設，整體空間採暖色調為提供高齡屋主在視覺與觸感上溫暖的感覺。臥室內加強夜間照明，降低夜行跌倒的風險。臥室內牆面以落地壁櫃設計，完整收納女屋主的大量衣帽服飾(圖 4- 15 案例一—臥室)。



圖 4- 15 案例一—臥室

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)





## 案例二

建築型態：電梯集合住宅

居住狀況：80 歲與 76 歲的夫妻同住

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

屋主於建物在毛胚屋階段即委託室內設計公司進行設計。空間規劃為四房兩廳兩衛（圖 4-17 案例二平面圖）。屋主夫妻常有親朋好友來訪，加上高齡體力衰退，故希望家中隨處有可坐下休憩地方。此外，屋主有相當多的舊擺飾需展示，規劃兩間客房讓子女偶爾能同住。客廳需有卡拉 ok 設備，餐廳要圓桌及吧檯，主臥的電視需設計門片關上。因家中物件多，故需大量收納空間。空間裝飾風格偏好水晶燈與大理石刻花。各空間均有夜燈設計。

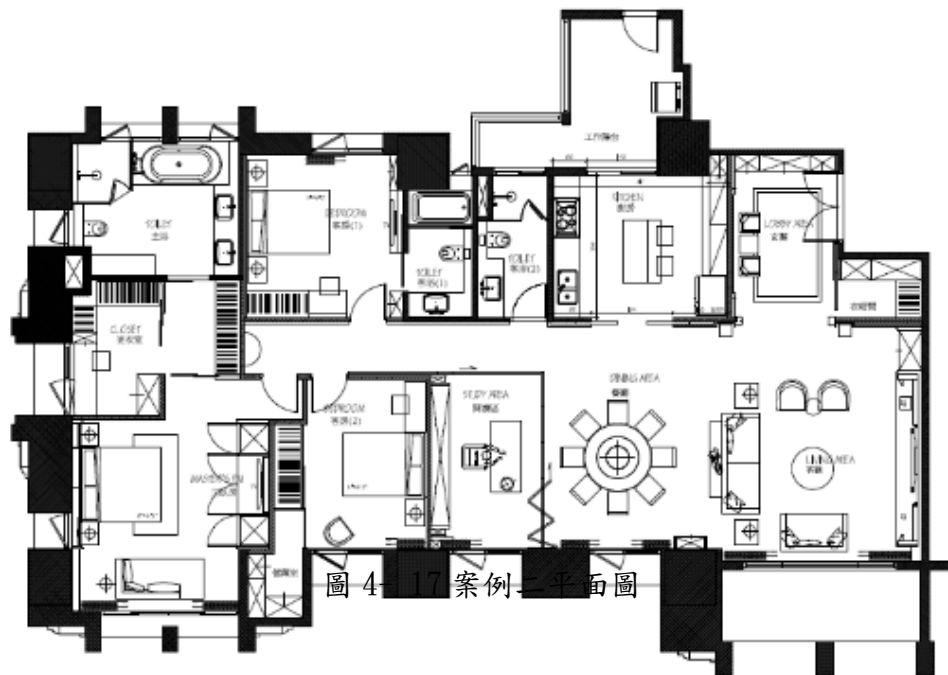


圖 4-17 案例二平面圖

圖 4-16 案例二—平面圖

（資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供）

空間規劃設計重點：

屋主偏好富麗堂皇的古典設計以彰顯身分地位，喜好高藝術性的傢俱傢飾（圖 4-18 案例二一玄關）；屋主夫妻的興趣喜好、交友屬性不同，故設計時需分別規劃以支持個別的活動。



圖 4- 18 案例二一玄關

（資料來

室內裝修設計有限公司提供）

源：川濟



因屋主工作性質，故餐廳空間常被作為社交招待使用(圖 4- 19 案例二一滿足社交需求的餐廳)。屋主收藏豐富，重視藏品展示空間，故整體空間設計以大器穩重氣質為主。餐廳與彈性活動動室以推拉門彈性區隔，必要時為孫女的琴室，不需使用時打開即具視覺通透。

圖 4- 19 案例二一滿足社交需求的餐廳  
(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

臥室設計採歐式新古典風格，實木地板搭配大地色系與淺色系傢俱，使臥室顯得明亮簡潔(圖 4- 20 案例二一明亮的臥室)；重視高齡者夜間安全，設置近便的床頭照明。



(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)  
圖 4- 20 案例二一明亮的臥室

屋主希望可在泡澡淋浴時有安全環境的支持，因此主臥室衛浴的大理石經防滑處理，浴室內多處例如浴缸周圍及馬桶周圍均安裝扶手(圖 4- 21 案例二一浴室扶手充足)、充足照明並設有多個緊急求救鈴。



(資  
川濟  
設計有限公司提供)

圖 4- 21 案例二一浴室扶手充足

料來源：  
室內裝修

### 案例三

建築型態：五樓透天電梯宅

居住狀況：56 歲夫妻、2 位女兒、78 歲母親共三代同堂

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

屋況為新建透天電梯宅，為三代同堂的家庭居住，屋主重視家中各項生活機能，長輩目前能自由活動，要求環境必須能支持母親的興趣—例如唱卡拉OK，並且考量未來的照護需求，預留可增加看護、醫療器材增設等相關空間、位置與電源（圖 4-22 案例三—一樓平面圖）。各空間均設計夜燈，衛浴留設扶手及輪椅使用空間，並在長輩的行進主動線門片設計拉門（圖 4-23 案例三—二樓平面圖）。以柚木為主色搭配白與灰，營造溫馨的居住空間。設計風格依屋主（兒子夫婦）意見為主，設計風格偏好簡約與現代風。

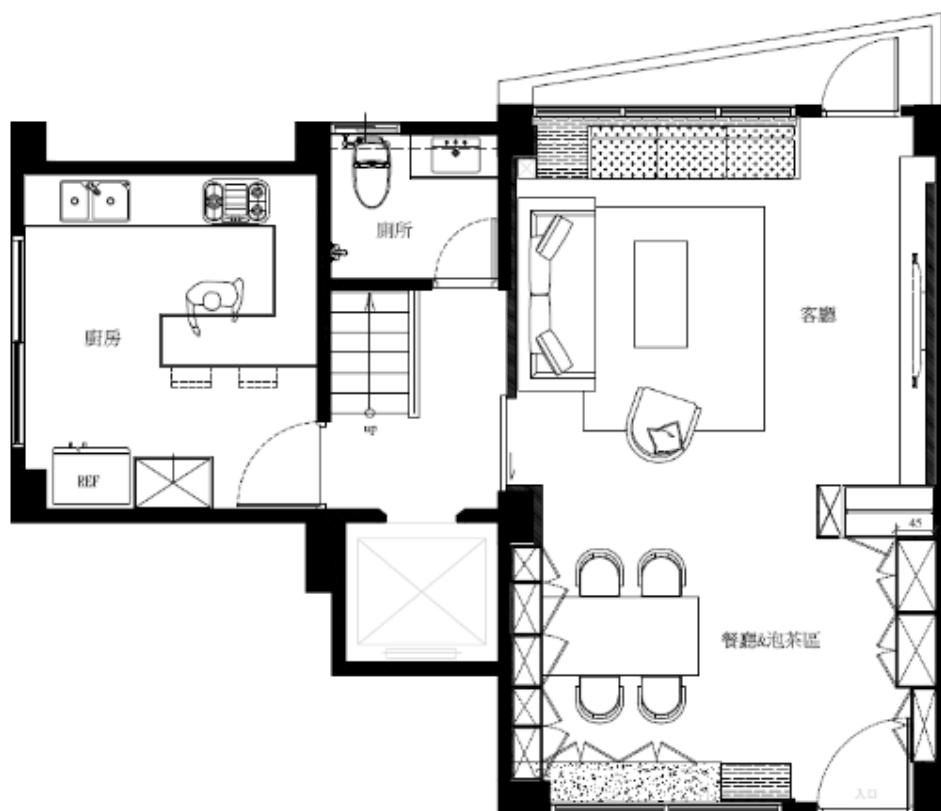


圖 4-22 案例三—一樓平面圖

（資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供）

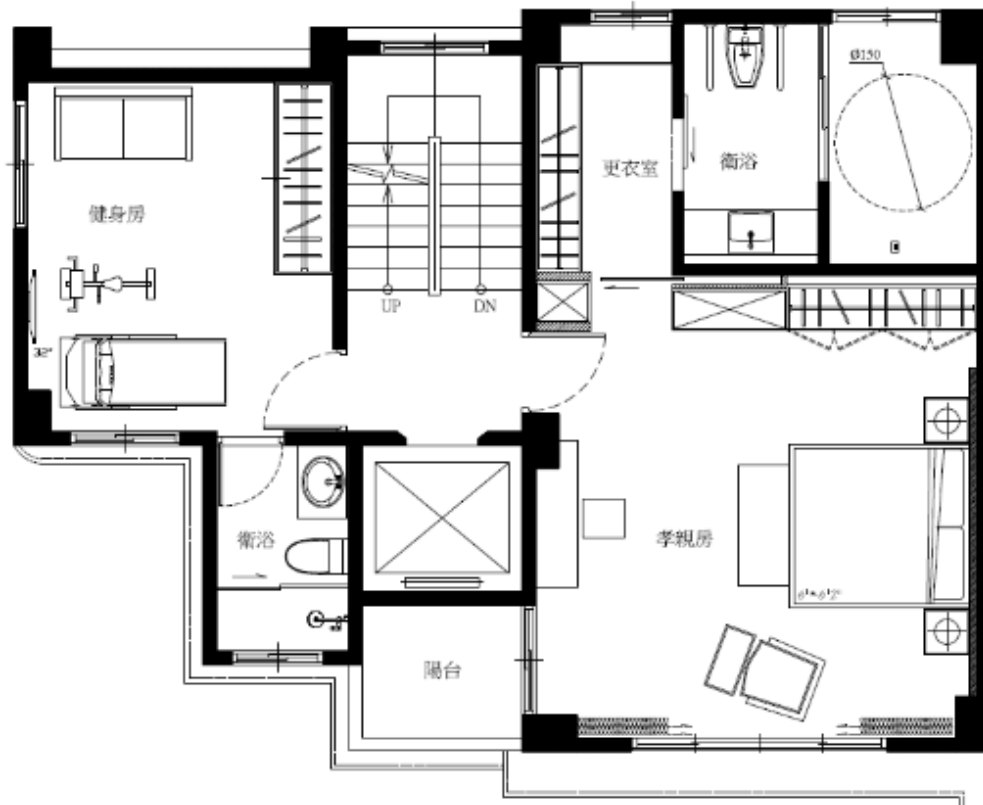


圖 4- 23 案例三—二樓平面圖

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

空間規劃設計重點：

客廳樓層挑高，簡潔的傢俱擺飾使空間視覺開闊，大面積的天然石與木質裝修材加上整體俐落的線條，共構出純樸自然美感(圖 4- 24 案例三—簡約風客廳)。





圖 4- 24 案例三—簡約風客廳

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)



用餐為一家人重要的相處時光，應用光影情境手法營造溫馨的用餐氛圍（圖 4- 25 案例三—溫馨用餐情境），餐桌旁的藝品展示區以大理石搭配燈光，襯托收藏紀念物品。



圖 4- 25 案例三—溫馨用餐情境

（資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供）



臥室主要應用天然木材呈現寧靜氣息，同時保有明亮、自然光源與落地窗風景，讓自然元素自然流入室內（圖 4- 26 案例三—寧靜感的臥室）。空間、人，

圖 4- 26 案例三—寧靜感的臥室

結合高齡者生活經驗之療癒環境應用居家空間設計之研究

整體空間色彩深淺對比展現立體感並增加物品方位辨識度。床頭設計預留可增加看護床位的空間，並預留相關電源、網路的位置以因應醫療器材增設之可行性。

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

#### 案例四

建築型態：公寓

居住狀況：61 歲夫妻

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

屋況為新建華廈建築。屋主夫妻為醫師，因兒子在國外，現僅夫妻同住，喜好新古典素雅的風格，藏書豐富，有書房的使用需求。設計上搭配建設公司原有地磚及廚具來配色，營造美式新古典空間氛圍(圖 4-27 案例四—平面圖)。



圖 4- 27 案例四—平面圖

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

空間規劃設計重點：

空間設計為新古典風格，整體以帶靜謐氛圍的大地色系進行搭配，紓緩屋主繁忙的工作壓力並展現典雅氣質(圖 4- 28 案例四—典雅舒適的客廳)。



圖 4- 28 案例四一典雅舒適的客廳

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

書房空間應用大地色彩、壁面以淡紫緩和心情，多盞聚光燈及頂燈提供充足照明。原木書櫃兼具藏書與展示並展現平穩氣質，室內植栽擺飾減輕壓力、



圖 4- 29 案例四一書房



舒緩焦慮，營造療癒氛圍(圖 4- 29 案例四一書房)。

臥室空間應用大量白色系與大地色系搭配，使空間明亮清朗，雙層窗簾讓陽光自然灑入的同時又可同時隔絕外界視線，提供屋主樸素雅實的私密休憩空間(圖 4- 30 案例四一明亮樸素的臥室)。大面落地窗景連結自然陽光、空氣與戶外景觀，為療癒氛圍的基石。



(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

圖 4- 30 案例四一明亮樸素的臥室

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

## 案例五

建築型態：公寓

居住狀況：夫妻同住

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

屋況為新建電梯大廈，空間組成為3房2廳2衛1廚。屋主期望設計以簡單舒適、沉穩為主，故設計師以東方禪風的簡約設計進行規劃。屋主夫妻有宗教信仰，設計師將宗教藝術融入空間設計中。空間層次從同修聚會的公共空間、半公共的打坐房到屋主私人的生活空間皆巧妙融入宗教象徵物，為一美質與機能兼具的修行與生活精舍。

神聖空間開闊挑高的設計，打造出宏偉莊嚴感。以唐卡做為壁飾一方面除了展現藝術外，另一方面也是宗教氛圍的營造。屋主收藏的多樽神像與宗教器物藉由大片落地窗灑落陽光，構築出室內聖潔氣氛(圖4-31 案例五—神聖空間)。



圖4-31 案例五—神聖空間

(資料來源：世家新室內裝修有限公司提供)

書房以黑檀木及深色地板打造寧靜沉穩氣息。屋主的大量藏書量，沉穩的暗色系展現穩重格調(圖 (資料來源：世家新室內裝修有限公司提供))



圖 4- 32 案例五一滿足大量藏書需求的書房

(資料來源：世家新室內裝修有限公司提供)

以自然材質的單一色調襯托禪修打坐空間的簡約與靜謐。半身高的木屏風區分各自獨立的靜坐空間(圖 4- 33 案例五一夫妻二人的禪坐空間)，必要時可彈性作為客房。

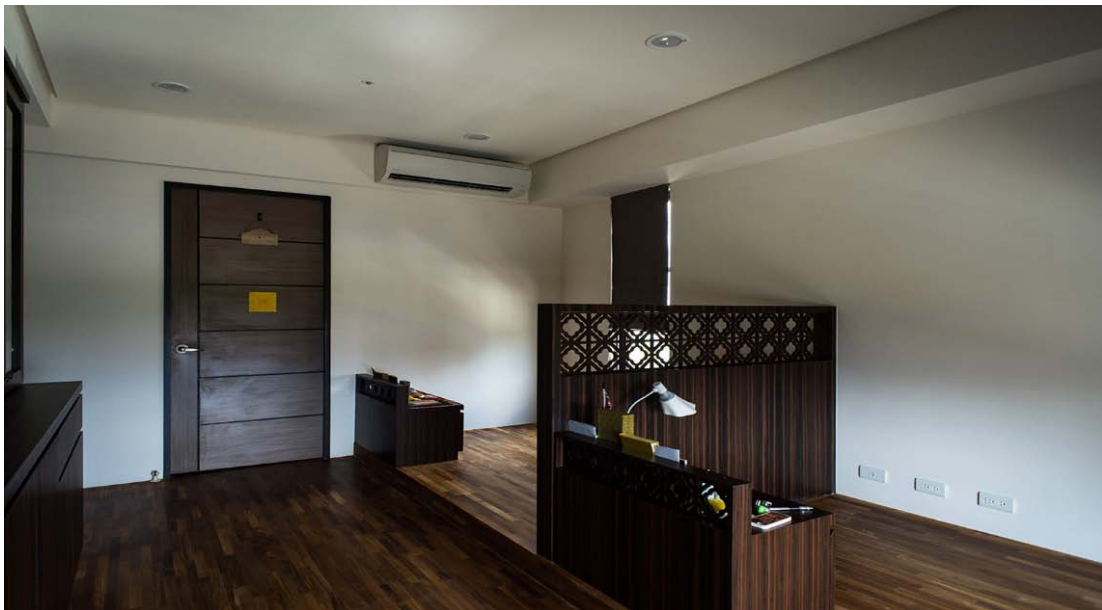


圖 4- 33 案例五一夫妻二人的禪坐空間

(資料來源：世家新室內裝修有限公司提供)

樓中樓夾層的開放空間作為屋主的興趣古箏彈奏使用，陶冶並療癒身心。黑檀木窗花建構東方禪風的樂藝空間，間接燈照編織柔和的照明，提升整體藝術美質(圖 4- 34 案例五—古箏彈奏空間)。



圖 4- 34 案例五—古箏彈奏空間

(資料來源：世家新室內裝修有限公司提供)



### 案例六

建築型態：透天

居住狀況：屋主夫妻與父母

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

此案例為舊屋翻修，屋主希望藉由舊屋翻修重新規劃空間與動線，期望餐廳可以同時滿足兩個世代的不同需求，促進同住家人間的交流。設計運用大量石材與木建材等天然建材打造東方現代風。

空間規劃設計重點：

形塑帶有日式味道的現代建築外觀，運用木格柵圍籬打造兩處小而美的日式庭院(圖 4- 35 案例六一玄關與日式小庭院)，區分不同戶外活動的使用空間。



圖 4- 35 案例六一玄關與日式小庭院

(資料來源：世家新室內裝修有限公司提供)

客廳簡單大方，引入大片自然光使空間朝氣蓬勃，在小地方處導入美學細節，如沙發背牆左右兩側延續戶外庭院的格柵元素，靠窗旁以展示櫃緩衝室內外的銜接，平衡整體空間視覺感(圖 4- 36 案例六一現代風格的客廳)。



圖 4- 36 案例六一現代風格的客廳  
(資料來源：世家新室內裝修有限公司提供)

戶外庭院透過大片開窗使景致進入餐廳。原木餐桌與吧檯設計巧妙帶入大自然的原始氣息。餐廳與廚房間的吧檯設計讓空間成為半開放，在烹飪的過程同可與家人互動(圖 4- 37 案例六一互動餐廚房)。

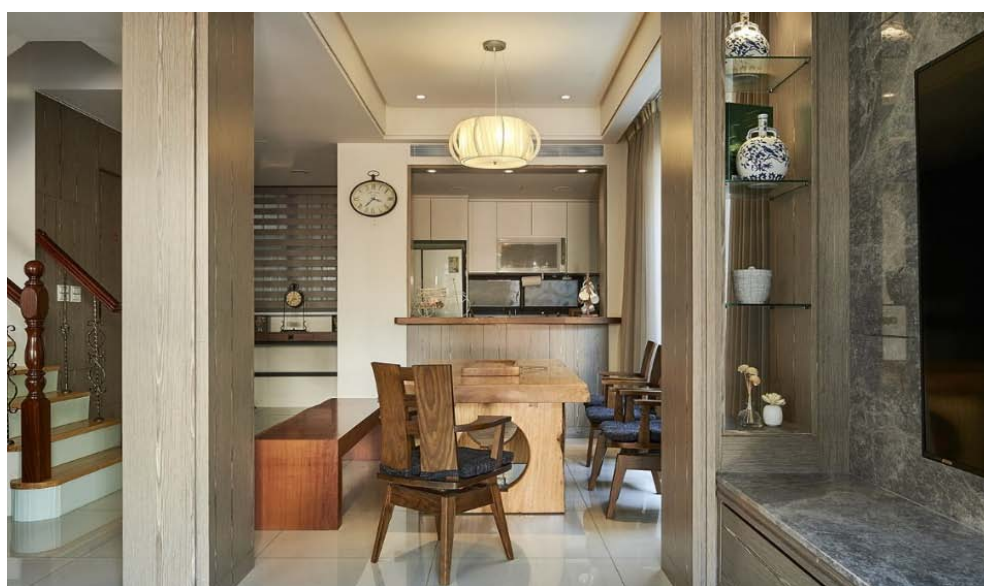


圖 4- 37 案例六一互動餐廚房  
(資料來源：世家新室內裝修有限公司提供)

## 案例七

建築型態：公寓

居住狀況：71 歲高齡者(母親)、50 歲夫妻(屋主)與 1 位兒子共三代同堂

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

屋況為新建集合住宅，三代同堂的家庭居住，空間組成為三房兩廳三衛（圖 4-38 案例七—平面圖）。原建築已配置數位化家庭系統、燈源控制系統與遠紅外線恆溫系統等智慧住宅系統，除客廳的落地窗外其餘窗戶皆使用氣密窗。

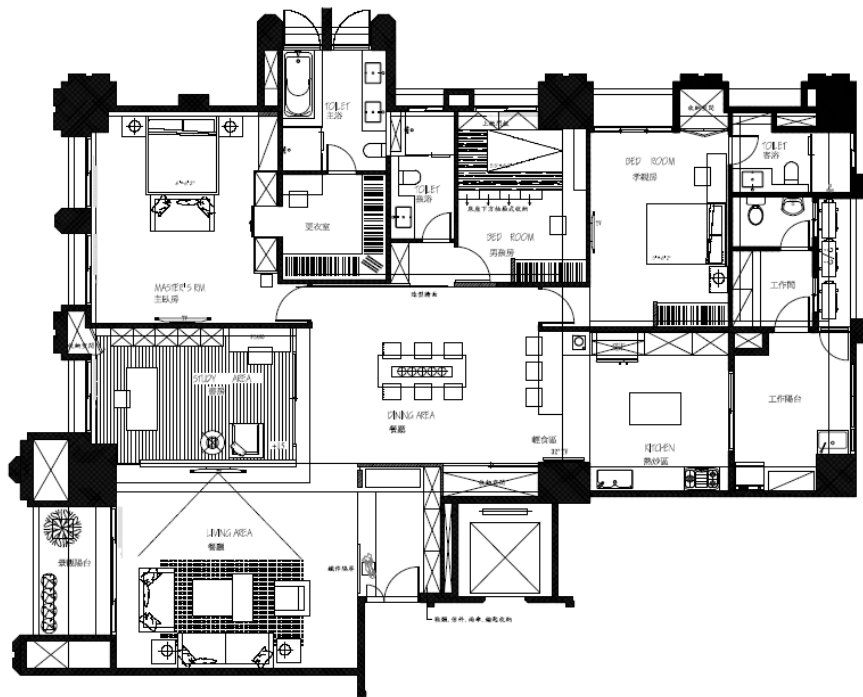


圖 4-38 案例七—平面圖

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

空間規劃設計重點：

大片落地窗與低矮的傢俱讓客廳視覺感受通透無礙。使用傢俱天然原色，深色系襯托沉穩樸實空間氣息。掛畫做為連結過去熟悉的用物，串起生活記憶，為增添環境的熟悉感與安心感（圖 4- 39 案例七—沉穩樸實客廳）。



圖 4- 39 案例七—沉穩樸實客廳  
資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供

緊鄰客廳的書房同時作為鋼琴房使用，保有戶外自然採光與窗外景觀，為三世代的共用空間，推拉門片設計作為空間區隔。書房木地板為空間增添書香氣，且保暖性佳，有益於屋主一家閱讀或處理工作專注與效率（圖 4- 40 案例七—多用途書房）。





圖 4- 40 案例七-多用途書房

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

專為母親使用的孝親房沿用原有具紀念性的家具包含衣櫃、床架與化妝台(圖 4- 41 案例七-孝親房)。以沈穩的暖色系為主調，配置與規劃皆以高齡者的安全為優先考量，床旁預留充足的插座與電源。



圖 4- 41 案例七-孝親房

(資料來源：川濟室內裝修設計有限公司提供)

案例八

建築型態：

居住狀況：

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

屋況為新建公寓案。使用者為八旬的母親與兩位女兒，其中一位女兒為出家佛教徒，偶而回家短居，空間組成為兩房兩廳三衛，有信仰空間的需求(圖 4- 42 案例八-平面圖)。

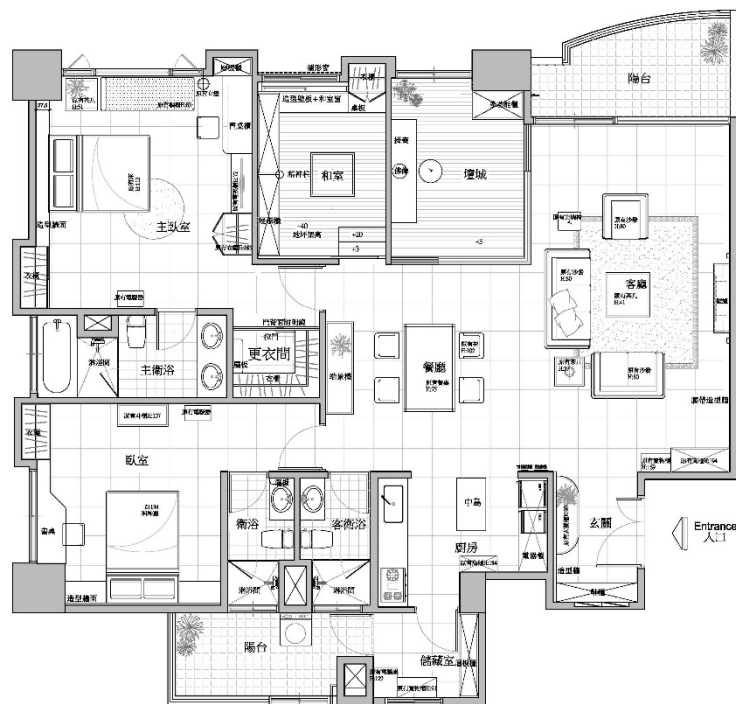


圖 4- 42 案例八-平面圖

(資料來源：富源室內裝修有限公司)

空間規劃設計重點：

依高齡母親要求，禪室除了供平時從事休閒活動以及兼做為書房使用外，在空間的佈置上尚保留對了逝世父親的追思，因此設計了精神柱－父親與家族的精神象徵與流傳。環境風格為東方禪風，以黃色燈系與間接照明營造柔和氣息，整面落地的櫥櫃與架高的地板完整收納大量儲物(圖 4- 43 案例八-禪室與精神柱)。



圖 4- 43 案例八-禪室與精神柱

(資料來源：富源室內裝修有限公司)

壇城為高齡母親以及女兒(出家佛教徒)進行打坐與唸經的空間，明亮的空間、簡單的供桌作為擺放佛像(圖 4- 44 案例八-壇城)。



圖 4- 44 案例八-壇城

(資料來源：富源室內裝修有限公司)



案例九

建築型態：平房

居住狀況：獨居

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

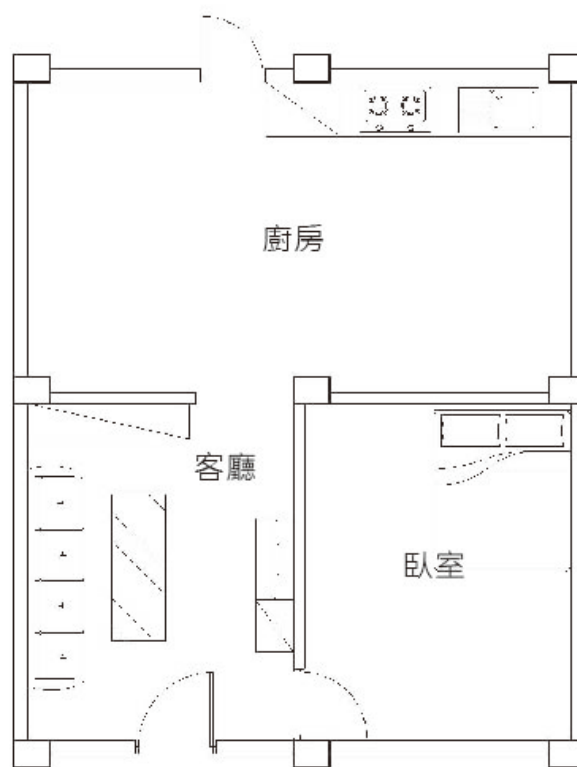


圖 4- 45 案例九—平面圖  
(資料來源：本研究整理)

屋主為一近七旬原住民男性長者，獨居於一房一廳一廚一衛的平房(圖 4- 45 案例九—平面圖)。經濟狀況屬弱勢，故屋況欠佳。然因個人興趣之一為蒐集物品，故客廳展示大量個人蒐藏品。

高齡長者本身為虔誠的天主教徒，除周末固定前去教堂禮拜外，亦在家中客廳擺設簡易供桌，供平日禱告與唸經使用(圖 4- 46 案例九—禱告祭壇)。

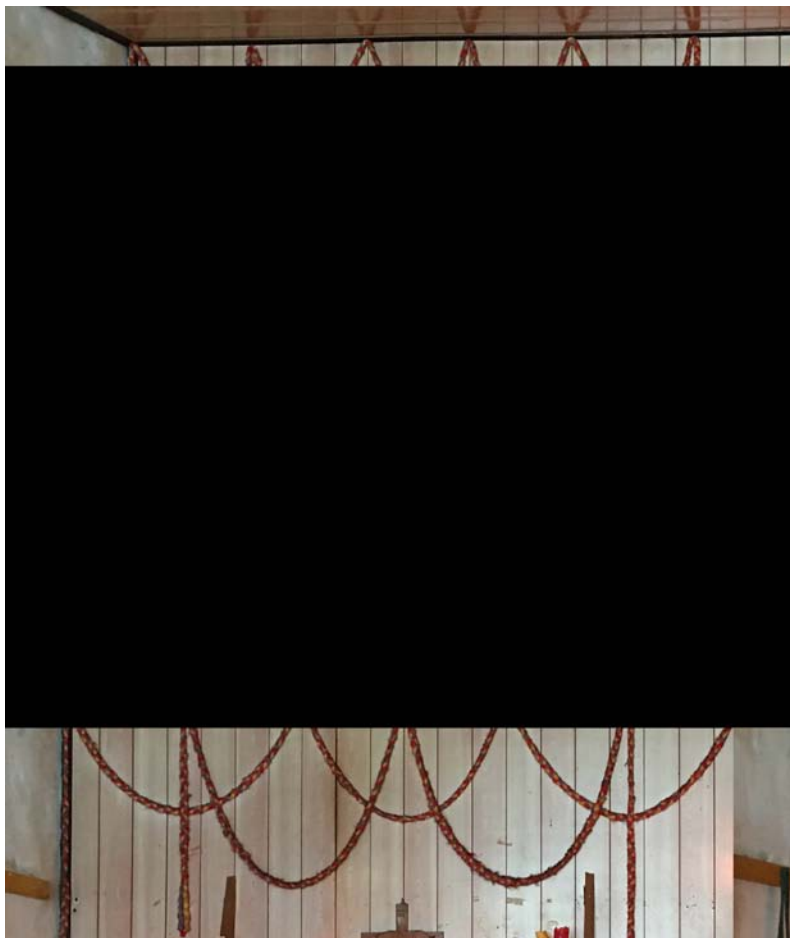


圖 4- 46 案例九—禱告祭壇  
(資料來源：本研究整理)

屋主的興趣之一為蒐集物件，故客廳四面牆上皆為歷年收藏，包含原民傳統用具、籬筐以及書法習作等（圖 4- 47 案例九—個人收藏、圖 4- 48 案例九—個人收藏 2）。





圖 4- 48 案例九一個人收藏 2

(資料來源：本研究整理)

### 案例十

建築型態：平房

居住狀況：獨居

高齡者健康狀況：健康

空間規劃說明：

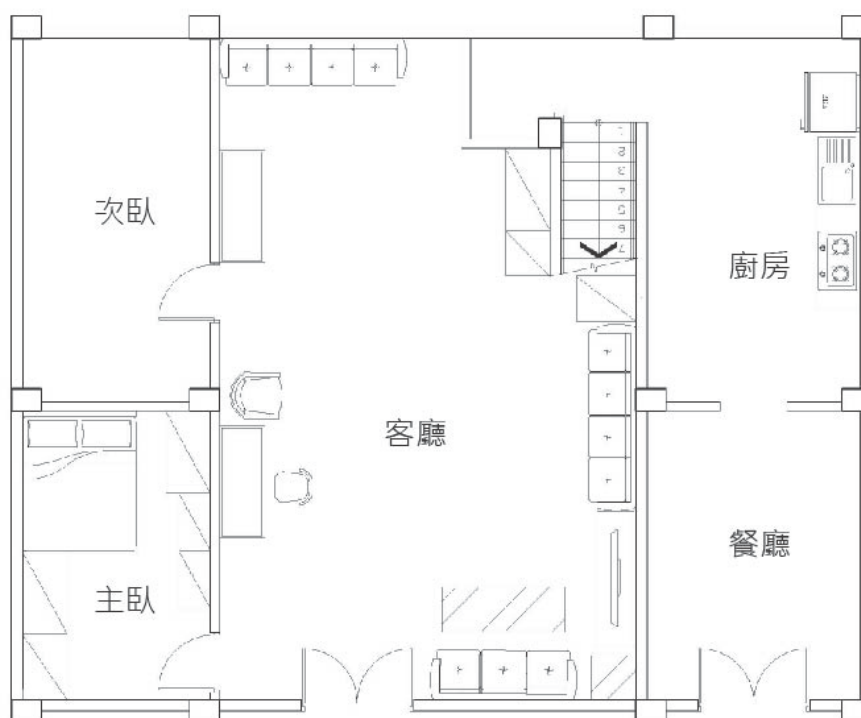
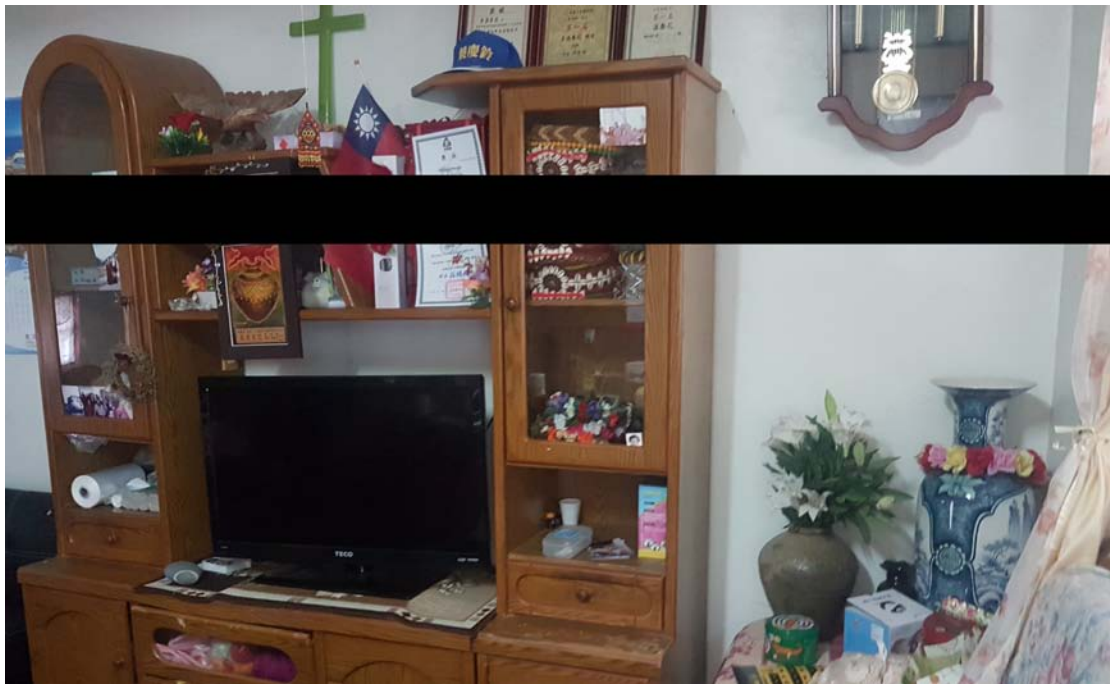


圖 4- 49 案例十一平面圖

(資料來源：本研究整理)

此案為獨居女性原民耆老。雖然屋主獨居，但因兒子媳婦居住鄰近，故每日皆會來探視。居家空間組成為一房一廳一衛一廚(圖 4- 50 案例十一平面圖)。屋主為虔誠基督徒，客廳擺設有十字架、聖像等宗教象徵物(圖 4- 51 居家空間-宗教與生命紀錄 1)。基本生活簡單，用物不多，收納需求少。

圖 4- 51 居家空間-宗教與生命紀錄 1



(資料來源：本研究整理)

在家門口製作手工編織籃是屋主的日常重要活動，一方面不僅可做為健體活動延續生理功能，另一方面案主亦因藉此賺取零花錢感到高興。庭院門前就是屋主農田。直到去年屋主尚仍可自行下田耕作，然今因年邁關節活動能力退化因而轉由請人代耕。坐在家門院子口觀看農作耕種和遠方的遼闊山景即為屋主療癒力



量的來源(圖 4- 52 案例十 - 生活療癒來源)



圖 4- 52 案例十 - 生活療癒來源

(資料來源：本研究整理)

#### 一、高齡者居家空間案例之應用分析與建議

本研究將上述十案例以療癒環境應具備之五項要素—促進健康、五感感受、接近自然、社會支持、尊重自我選擇進行分析，以了解各個高齡居家案例分別具備的療癒要素(表 4- 1 高齡者居家案例分別具備的療癒要素)具備促進健康的高齡者居家案例共有 8 個，分別為案例一至案例八；具備五感感受的高齡者居家案例共有 9 個，分別為案例一至案例八與案例十；具備接近自然的高齡者居家案例共有 8 個，分別為案例一、案例三、案例四、案例五、案例六、案例八、案例九、案例十；10 個案例都具備社會支持與尊重自我選擇。

然而，雖大部份的居家環境皆能符合療癒環境定義。但仍有幾例未能完全符合五項療癒面項，分別為案例二缺乏「接近自然」，此案例為新建的公寓，因業主個人喜好，在室內裝修上以展現精致富麗的古典風格為主，故較少以綠色植栽進行配置。

案例九的空間配置於「促進健康」與「五感感受」方面未能符合。探其原因為屋齡較高，部份室內硬體狀況不佳，屋主亦無妥善整理修繕，造成環境略顯陳舊斑駁，故在「促進健康」面項未能符合。而於「五感感受」方面，因屋型狹長，僅前後入口各有單一門窗可通風採光，且室內擺設大量屋主收藏，故在空間上略感壓迫。

案例十的空間配置較缺乏「促進健康」，探其原因許為屋主為長期獨居的九旬原住民耆老，雖行動尚能行動自如但鮮少接觸外界資訊，生活圈中亦無親友有對高齡生活輔助有所了解，故家中並未安裝無障礙設施或配備可確保行動安全的措施。

上述未能滿足療癒條件的案例倘若欲進行環境改善，建議於「促進健康」方面可先將基本硬體環境修繕，減少地板高低差障礙；於「五感感受」方面建議補足適當的採光照明，將收藏品做適當的收納與展示，進一步加裝配置高齡輔具，即能有效地改善生活環境品質。

表 4- 1 高齡者居家案例分別具備的療癒要素

案例	促進健康	五感感受	接近自然	社會支持	尊重自我選擇
1	○	○	○	○	○
2	○	○		○	○
3	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○
9			○	○	○
10		○	○	○	○

(資料來源:本研究整理)

在促進健康的層面(表 4- 2 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-促進健康之應用)，居家環境設計隨著高齡者的年齡、生理、心理、健康狀態不同而納入個人生活需求進行規劃，其可歸納為(1)安全性、(2)居住健康與舒適性、(3)友善性與(4)未來性等四個面向，設計要項分述如下：

(1) 安全性

1. 浴室內設置充足的扶手及緊急求助鈴。
2. 臥室內提供寬敞無雜物的行走動線。
3. 藉由舊屋翻修重新規劃空間與動線。

(2) 居住健康與舒適性

1. 各空間均設計夜燈，尤其在臥室內加強夜間照明。
2. 重視整體空間色彩對比，提高高齡者行走時的可辨識性。
3. 臥室鋪設木地板，避免冷熱溫差造成身體不適。
4. 應用遠紅外線恆溫系統，維持室內合宜的溫濕度環境，提升居家生活的舒適度。
5. 考量保暖對高齡者重要性，增加浴室暖風機的使用。

(3) 友善性

1. 選擇適合高齡者坐臥的桌椅。
2. 家中隨處有可坐下休憩地方。
3. 臥室內提供寬敞的行走動線。
4. 設計開放式的衣櫃，方便高齡者尋物。
5. 陽台需便於進出逗留，可作為健康操、獨處等活動的場域。

(4) 未來性

1. 預留增加看護、醫療器材等相關空間、位置與電源。
2. 衛浴空間預留扶手及輪椅使用之空間。

表 4- 2 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-促進健康之應用

案例	促進健康
1	1. 臥室鋪設木地板，避免冷熱溫差造成身體不適 2. 臥室內加強夜間照明
2	1. 浴室內多處扶手 2. 浴室內設有緊急求助鈴 3. 家中隨處有可坐下休憩地方
3	1. 預留可增加看護、醫療器材增設等相關空間、位置與電源 2. 衛浴空間留設扶手及輪椅使用之可能 3. 各空間均設計夜燈，提高夜間行走的安全性
4	1. 臥室內提供寬敞的行走動線
5	1. 陽台便於行走與逗留，搭配風景作為做健康操、伸展等活動運動的場域
6	1. 藉由舊屋翻修重新規畫空間與動線
7	1. 應用遠紅外線恆溫系統的住宅



8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 適合高齡者坐臥的和室空間規劃</li> <li>2. 開放式的衣櫃，方便高齡者尋物</li> <li>3. 導入緊急求救鈴設備</li> <li>4. 應用浴室暖風機</li> </ol>
---	--

(資料來源:本研究整理)

在五官感受層面(表 4- 3 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-五感感受之應用)中，聽覺、觸覺、嗅覺、視覺感官刺激對應居住環境中物理性因子為音、光、熱、氣、水。由此延伸出來的空間情境、美學美感等皆為五感刺激的考量範圍。本研究歸納設計案例的應用將其分為(1)色彩、(2)情境氛圍、(3)居住健康與舒適性與(4)建築結構四個面向，設計要項分述如下：

#### (1) 色彩

1. 重視整體空間色彩對比，提高高齡者行走時辨別。
2. 整體空間採暖色調，提供高齡屋主在視覺與觸感上溫暖的感覺。
3. 以柚木為主色搭配白與灰色調，營造溫馨的居住氛圍。
4. 空間整體以帶靜謐感的大地色系進行搭配。
5. 應用檀木及深色地板打造寧靜沉穩氣息。
6. 和室應用暖黃色系燈光柔和空間氛圍。

#### (2) 情境氛圍

1. 餐廳旁擺放樂器如鋼琴，滿足機能需求亦提升空間質感。
2. 空間進行彈性化的區隔，使空間兼具獨立性與視覺通透性。
3. 提供專屬的收藏品展示區域，以美學藝術提供五感刺激並提升空間美感。
4. 視覺焦點連結庭園景致或戶外景觀進入餐廳，營造放鬆的用餐情境。
5. 融合宗教藝術的壁飾。

#### (3) 居住健康與舒適性

1. 房屋規劃大片落地窗以連結自然陽光，盡量引入自然光源至整體各居室，再應用窗簾依個人喜好與活動需求進行調節。
2. 充足的隔音措施。
3. 使用氣密窗隔絕汙染空氣與噪音。
4. 空氣良好地區應充分利用自然空氣導入室內使內外對流暢通。

#### (4) 建築結構

1. 挑高設計的居家公共空間，避免空間壓迫感。
2. 客廳樓層挑高，加上簡潔的傢俱擺飾使空間視覺開闊。

表 4- 3 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-五感感受之應用

案例	五感感受
1	1. 整體空間採暖色調，提供高齡屋主在視覺與觸感上溫暖的感覺 2. 重視整體空間色彩對比，提高高齡者行走時辨別 3. 大片落地窗引入自然光源
2	1. 餐廳旁擺放孫女的鋼琴，滿足機能需求亦提升空間質感 2. 以推拉門彈性區隔，使空間具有視覺通透性 3. 收藏品展示空間
3	1. 以柚木為主色搭配白與灰色調，營造溫馨的居住氛圍 2. 客廳樓層挑高，簡潔的傢俱擺飾使空間視覺開闊
4	1. 空間整體以帶靜謐感的大地色系進行搭配 2. 大面落地窗導入自然陽光
5	1. 以黑檀木及深色地板打造寧靜沉穩氣息 2. 融合宗教藝術的壁飾 3. 挑高設計的公共空間 4. 充足的隔音措施
6	1. 大片開窗使庭園景致進入餐廳
7	1. 使用氣密窗阻隔汙染空氣與噪音 2. 導入戶外自然採光與窗外景觀
8	1. 和室應用暖黃色系燈光柔和空間氛圍
10	1. 室內外空氣對流暢通 2. 充足的自然採光導入室內

(資料來源:本研究整理)

在接近自然的層面(表 4- 4 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-接近自然之應用)中，將生物、自然元素與自然意象透過視覺、聽覺、嗅覺、觸覺等感官感受導入居家空間。歸納設計案例的應用分為(1)天然材料的應用、(2)植物的應用、(3)自然景觀的連結等三個面向，提出設計要項分述如下：

(1) 天然材料的應用

1. 透過實木、複合實木、木紋、仿木、天然石材、仿石等多樣化的裝修材與傢俱選擇，達到與自然連結的作用，營造放鬆感。
2. 應用符合屋主所屬種族與文化的天然擺飾，如原住民藤編織與木雕刻作品。

## (2) 植物的應用

1. 依室內外環境選擇耐陰或好陽性植物，藉由透過照顧植物感受生命氣息外，照顧的過程亦可減緩生活壓力、營造療癒氛圍。
2. 線條簡單的樹枝作為空間擺飾物，以樹營造沉穩感，延伸出自然界的靜謐感。
3. 鋪設草地的庭院。
4. 自製或購買乾燥植物例如：花或種子製成的裝飾物點綴空間。

## (3) 自然景觀的連結

1. 住家外自然山景或窗外美景的景觀導入，連結自然的療癒力量。

表 4- 4 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-接近自然之應用

案例	接近自然
1	1. 實木材質、石材等裝修材
3	1. 大面積的天然石與木質裝修材
4	1. 擺飾室內植栽來減輕壓力、營造療癒氛圍 2. 大面落地窗景連結戶外景觀
5	1. 重視整體空間的自然採光導入
6	1. 採用大量石材與木材用於室內外裝修 2. 鋪設草地的日式庭院 3. 以原木餐桌引入自然氣息，產生放鬆休閒感
7	1. 導入戶外自然採光與窗外景觀
8	1. 線條簡單的樹枝作為空間擺飾，展現以自然生物營造靜謐感
9	1. 透過種植植栽與自然互動以產生療癒 2. 以原住民手工藤編、木雕飾品做為居家裝飾
10	1. 住家門庭可見遼闊山景

(資料來源:本研究整理)

在社會支持的層面(表 4- 5 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-社會支持之應用)，可透過空間的安排或傢俱的擺置讓高齡者與家人、親友、鄰居進行互動，歸納設計案例的應用分為(1)一般居家、(2)宗教療癒導入居家兩個面向，設計要項分述如下：

## (1) 一般居家

1. 可與家人互動的半開放式餐廳。

2. 招待親友來訪或因應社交需求的客廳與餐廳空間。
3. 規劃子女短居的客房或空間。
4. 以全齡宅概念設計滿足多代家庭成員不同的空間機能需求。
5. 老中青三代都可使用的書房空間。
6. 規劃歌唱設備，提供個人與親友的歡唱互動。
7. 部份牆面以具穿透性的格柵取代實牆，增加與左鄰右舍互動機會。
8. 使照顧服務可以進入居家。
9. 庭院或客廳備有桌椅可以休憩聊天。

(2) 宗教療癒導入居家

1. 規劃開放的神聖空間如精舍，須符合供公眾使用空間之法規規範。
2. 提供神職人員到家中進行家庭祈禱或家庭禮拜的彈性空間。

表 4- 5 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-社會支持之應用

案例	社會支持
1	1. 規劃子女偶爾能回來同住的空間
2	1. 規劃兩間客房讓子女偶爾能同住 2. 滿足社交需求的餐廳設計 3. 客廳提供卡拉 ok 設備
3	1. 以全齡宅的概念，滿足三代家庭成員空間機能上不同的需求
4	2. 招待親友來訪的客廳與餐廳空間
5	1. 可彈性作為客房的空間 2. 供屋主與同修共同使用的神聖空間，須符合供公眾使用空間的法規規範
6	1. 可與家人互動的半開放式餐廳 2. 木格柵取代水泥牆可看見鄰里的活動並互動
7	1. 老中青三代都可使用的書房空間
8	1. 客廳是家人共同團聚的空間，以壁爐取代電視導引團聚的溫馨氛圍
9	1. 客廳提供鄰居與居家照顧人員來訪與服務
10	1. 親友與鄰居來訪，庭院與客廳提供桌椅就可以坐下聊天 2. 神職人員到家中進行家庭祈禱與家庭禮拜

(資料來源:本研究整理)

在尊重自我選擇的層面(表 4- 6 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-尊重自我選擇之應用)中,依據個人生命歷程不同,居家空間內的機能需求差異極大。歸納設計案例的應用分為(1)收納與展示、(2)滿足個人喜好與休閒活動、(3)回憶、(4)個人信仰四個面向,提出設計要項分述如下:

(1) 收納與展示

1. 規劃滿足個人收納需求的空間規劃,包含藏書豐富者的藏書需求、收納並展示個人物品的櫥櫃
2. 提供可發揮個人的美學與巧思佈置的區域。

(2) 個人喜好與休閒活動

1. 依同居者的興趣與喜好不同,分別規劃活動空間以支持個別的活動。
2. 使用高齡者喜好或價值觀認可的傢俱擺設,例如擺設圓桌象徵團圓與圓融。
3. 規劃可舒緩工作壓力的療癒書房。
4. 具備進行手工編織活動的區域。
5. 應用光影營造彈奏樂器的氣氛,以音樂療癒身心。
6. 滿足高齡者歡唱興趣。
7. 提供空間複合使用的彈性,如書房同時作為鋼琴房使用。

(3) 回憶

1. 擺放珍貴的收藏與紀念品。
2. 沿用原有具紀念性的傢俱。
3. 專屬區域供高齡者思懷親屬。

(4) 個人信仰

1. 配合住宅風水進行空間機能配置。
2. 提供簡樸靜謐空間,滿足打坐與唸經需求。
3. 規劃滿足宗教信仰需求的神聖空間。
4. 規劃宗教象徵物的擺設位置與區域。
5. 可閱讀聖經的明亮且安靜之空間與設備,如房間、閱讀桌椅。
6. 可自行佈置的宗教空間,滿足靈性療癒需求。

表 4- 6 高齡者居家案例符合療癒性環境要素-尊重自我選擇之應用

案例	尊重自我選擇
1	1. 擺放屋主珍貴的收藏與紀念品 2. 餐廳擺設圓桌
2	1. 分依屋主夫妻興趣與喜好不同,分別規劃活動空間持個別的活動 2. 滿足大量收納需求的空間規劃

3	1. 滿足高齡者歡唱卡拉 OK 的興趣
4	1. 藏書豐富，滿足藏書需求 2. 可舒緩焦慮的療癒書房
5	1. 滿足空教信仰需求的神聖空間 2. 專屬神像與宗教器物的擺設區域 3. 規劃古箏樂藝空間，以音樂療癒身心 4. 滿足打坐需求的靜謐空間
6	1. 小而巧的庭園可散步活動並種植花草
7	1. 沿用原有具紀念性的家具包含衣櫃、床架與化妝台 2. 提供空間複合使用的彈性，書房同時作為鋼琴房使用
8	1. 配合住宅風水要求進行空間機能配置 2. 提供簡樸靜謐的檀城，滿足高齡母親與女兒信仰需求 3. 禪室風格的和室空間供高齡者思懷丈夫
9	1. 自行佈置宗教信仰空間以滿足靈性療癒需求 2. 發揮個人的美學與巧思自行佈置室內空間
10	1. 收納並展示個人物品的櫥櫃 2. 進行手工編織活動的區域 3. 閱讀聖經的房間

(資料來源:本研究整理)

歸納上述訪談案例可知，許多業主並無特定要求將療癒因子置入空間中，而是在規劃設計的過程中，隨著設計師對空間使用者的基本了解與評估、與業主的深入溝通以及設計師本身對於高齡居家空間設計的經驗與需求的了解、才能讓療癒來自無形之中同時又滿足業主的生活需求。

療癒是一種從心出發、貼近人心的設計，除了居住者所提出的需求外，更應透過獲取的基本資料、行為觀察、了解何為高齡者生活中的重要人、事、物。從蛛絲馬跡中去發掘探討設想，將別化的特質放入家環境的設計中，從不起眼的發想引領設計走向療癒的方向，才能賦予空間真正的溫暖而使人感動。

## 第五節 小結

歸納上述研究結果，不論是要進行宗教靈性活動或休閒興趣，高齡者為獨居或非獨居與否，從事活動並非必須要於特定的空間環境方能進行。對於大部份高齡者而言，外界環境的刺激或輔助常為次要，最重要的何處是心寧靜的地方，何處即為療癒處，就是從事一切活動的場域。

雖然對高齡族群而言，大多並不會主動關注環境中的物理條件。然而對於設計單位而言，一個能在無形之中讓使用者安全安心使用的環境卻是設計的基本考量。能夠在使用上安全無虞且符合人因設計的環境必須顧慮所有軟硬體配件。特別是針對高齡者容易踉蹌的情況，因此基本的安全性需藉由無障礙環境或通用設計來組成。除了基本的動線要求外，亦可多在環境中他處一如走廊、壁櫃設置扶手，增加活動行走的安全。而對於非獨居的高齡者，通用設計的導入可符合不同世代的各種需求，在顧及高齡者節儉的生活習慣同時亦兼顧了子代的生活機能。在無障礙及通用設計的奠基之下，也逐步勾勒出了健康環境的雛型—從事各式活動所需要的物理條件，例如適宜的通風採光、安全無毒的環境材質與安靜舒適、井然有序的環境。在這樣的條件之下，方能成為一充滿療癒感的環境，進而成為高齡友善的場域。





## 第五章 結論與建議

本章節總結前述章節各學術理論、專家學者及業界意見，提出以下重點與建議，期能在未來給與各界不論在學理或是實務的運用上皆有所助益。

### 第一節 結論

#### 壹、使用者角度設計

在生理方面，多重的生理功能退化導致高齡者對於環境刺激的不敏銳，因此除了自然光的採用外，亦應補充足夠的室內照明、提高傢俱間的辨識對比，樓地板間的高低落差亦應盡量彌平。倘若因經費預算而使環境無法滿足需求，亦可預留空間因應未來施作。

另一方面，對於高齡長者而言，使用多年的物品往往是最熟悉、最具安全感的物件，也因此單是擺放展示便能安定思緒。

展示的同時也是回顧過去的生命歷程，歸屬感以及自尊再次得到滿足，達到療癒的效果。

#### 貳、以無障礙空間、通用設計與健康環境為療癒環境基礎

無障礙空間在臺灣已行之有年，相關的設施設備近年來逐漸由公共場合轉入一般的私領域空間，顯示出國人對高齡議題的愈發重視。

由於無障礙設施原為針對特定族群所設計使用，為能尊重所有人的使用權，便出現了強調可及性(accessibility)與平等(equality)的通用設計，主張以最大包容性做出適用於全齡使用者的產品，讓使用者不會因本身的理解、知識、語言等因素而對設計產生誤解或不會使用。

進一步的論述，一個良好的生活環境本就應建立在健康環境的基礎之上。視、聽、嗅、味、觸都是環境的刺激，劣質的環境刺激會對個體的身心狀態造成負面

影響。因此清除室內戶外有害物質、使用認證的生態綠建材、建立友善環境設施的認證以及相關應用，甚至可更進一步在未來進行針對居住環境的評比，例如增加使用者對於現居環境的滿意度以及理想居家空間的差異，以進一步比較實務與理論之間的落差，做為未來設計規劃時的參考原則，讓每一細節相輔相成方能建構出一完善的療癒環境。

## 參、空間的彈性與永續使用

一般中產階級家庭的私宅中鮮少有專為特定目的使用的房間。同一空間常為複合使用，例如書房兼具客房、客廳兼具餐廳。因此當新增或取消某一活動之後，該空間仍留有原先其他活動使用，因此不論是何種住宅型式或居住型態，均應以此概念為構築的基礎，以建構一各種活動皆能導入的空間做為優先順序。然後再依個體的信仰類別或活動嗜好進行個別化佈置，讓空間的佈置上為不論獨處、群聚、長者青年都能無礙使用。

良好的期初規劃可使建物即便在使用多年後，藉由結構的補強、翻修、室內裝修仍可以被循環使用，因此即便設計當下的使用者為健康狀態，也應預想並以幾十年後行動不便時、需要照顧服務時的可行性進行規劃設計。

## 肆、休閒活動空間規劃

不論是室內的靜態活動或是動態活動，進行活動並非一定要於特定的空間環境方能進行。對大部份的高齡者而言，外界的刺激或輔助常為次要而非必要。然而對於設計單位而言，一個能在無形之中讓使用者安全且安心使用的環境卻是設計時的基本要素。

一處以無障礙環境配合活彈性的通用設計，同時符合健康環境標準的環境方是符合長者身心靈狀態的友善高齡環境。

## 伍、宗教靈性活動空間規劃

大部份高齡者可在家可進行之宗教靈性活動多屬簡單的儀式或自我修行，多數受訪者皆不特別要求環境地點與空間條件，何處能讓心靈沉靜，何處即為修性的地方，對環境佈置上並無特別的要求。

以適當而非充足的照明避免光線刺激過強，搭配簡單的宗教象徵物例如畫像、經書或十字架香爐擺設，即能形成一修性的神聖空間。除非所欲從事之活動需要特定的空間條件，否則多數於客廳角落或空間一隅即可進行。

## 陸、療癒設計手冊編撰

考量住宅型式、居住型態、宗教類型、個體的健康狀態等因素可以有千以百計的組合型式，其中的每一項因素都有不同的族群，各族群間有著不同的價值觀與生活態度，進而影響其外顯行為。若欲一次性的綜合探討讓討論恐流於廣泛。故建議可分類分冊探討，將焦點凝聚在單一因子上，以便可更聚焦地深入關注於議題上。

## 柒、設計與使用間的平衡

在許多方面，與使用者所考量的角度並不盡相同。對於使用者而言，特別是高齡者，許多時候實用與否才是其所重視之處。例如多數高齡者多抱持著物品「勤用就好」、「要留給下一代」的觀念，故在物件的保存與收納上較為保守，也因此造成空間上的擁擠。

然而對於設計單位而言，空間的雜亂代表著美質的下降，整體空間的氛圍也因此大打折扣。例如常見為收納物品的而設置的隱藏式儲櫃或許是一折中方式，然對高齡者而言，看不見物品即代表無法使用或不存在。

對於多數的高齡者而言，即便新環境提供了更為方便的機能或符合各式需求，但自己卻往往仍會依循舊有的習慣繼續生活，並不易因入住新環境有所改變，導致新環境易在極短的時間內品質快速下降。故在實際使用與設計理想上，仍要靠設計單位與使用者不斷溝通協調以取得平衡。

## 第二節 建議

建議一：結合高齡者生活經驗之療癒性環境應用居家空間設計之研究：立即可行建議。

主管機關：衛生福利部

協辦機關：內政部建築研究所

本年度結合高齡者生活經驗，進行療癒性環境應用居家空間設計之研究，並且完成了設計手冊，該手冊提出結合休閒活動設計及結合宗教寄託活動設計原則，並提出居家生活活動安排與空間規劃要點，研究成果及手冊可提供給長期照顧機構及居家空間設計參考，包括小規模多機能、團體家屋、養護機構、護理之家、醫院等，加速改善臺灣高齡者的整體照顧服務環境。

建議二：進行「醫院友善療癒空間設計原則建立」之研究：立即可行建議。

主管機關：內政部建築研究所

協辦機關：衛生福利部

本研究完成了療癒性環境應用居家空間設計之研究，研究中發現近年國內醫院及相關安寧照護機構環境雖已推展靈性照護，然在臨床上，照護環境的規劃仍受限醫院建築的空間配置，用環境照顧人的理念無法真正落實，故對末期病患的心靈安撫作用較為有限。所以建議除了透過宗教靈性療癒因子的導入外，可透過療癒性環境因子的導入，使醫院友善療癒空間及安寧病房

更加個人化，和緩病友與照顧者的壓力或情緒，建議未來可進行醫院友善療癒空間設計原則建立之研究。

## 參考文獻

- Bijelić, L., & Macuka, I. (2018). Meaning of Life Experience: The Role of Religion and Attitudes towards Death. *Psychological Topics*, 27(2), 18.
- CDC. (2016). *A Healthy Home for Everyone: The Guide for Families and Individuals*. Atlanta, Georgia.
- Chen, S.-J., Lin, C.-L., & Chien, C.-W. (2013). *The influence of the nature of need for touch, handcraft material and material color on the motivation for touch*. Paper presented at the International Conference on Cross-Cultural Design.
- Dahlke, R., & Dethlefsen, T. (1997). *The Healing Power of Illness*: London: Element Books.
- Day, C. (2002). *Spirit & place: healing our environment, healing environment*: Routledge.
- Dellinger, B. (2010). Healing environments. *Evidence Based Design for healthcare facilities*, 45-80.
- Dethlefsen, T., & Dahlke, R. (1997). *The healing power of illness: the meaning of symptoms and how to interpret them*: Element Books Ltd.
- Erikson, E., Erikson, J., & Kivnick, H. (1986). Ages and stages. *Vital involvement in old age*, 13-53.
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G. W., & Gaerling, T. (1997). A Measure of Restorative quality in environments. *Scandinavian Housing & Planning Research*, 14, 20.
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and behavior*, 23(1), 3-26.
- Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 207-230.
- Huelat, B. J., 林妍如, & 陳金淵. (2007). *療癒環境: 身心靈的健康照護環境設計*. 台北市: 五南書局.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*: CUP Archive.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(14), 169.
- Laumamn, K., Gaeeling, T., & Stormark, K. M. (2001). Rating scale measures of restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 14.
- Mace, R. L., & Laslett, B. (1974). *An\* Illustrated Handbook of the Handicapped Section of the North Carolina State Building Code*.

- Malkin, J. (1992). *Hospital interior architecture: Creating healing environments for special patient populations*: Van Nostrand Reinhold Company.
- Merriam, S. B., Caffarella, R. S., & Baumgartner, L. M. (2007). *Learning in adulthood: A comprehensive guide*: John Wiley & Sons.
- Organization, W. H. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2009). Change of leisure satisfaction in the transition to retirement: A latent-class analysis. *Leisure Sciences*, 31(4), 311-329.
- Smith, R., & Watkins, N. (22.09.2016). Therapeutic Environments. Retrieved from <https://www.wbdg.org/resources/therapeutic-environments>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 30.
- WHO. (2010). *Developing guidance for health protection in the built environment-mitigation and adaptation responses*. Retrieved from
- 內政部統計處. (2018). 內政統計通報 107 年第 15 週. Retrieved from [https://www.moi.gov.tw/files/news\\_file/107%E5%B9%B4%E7%AC%AC15%E9%80%B1%E5%85%A7%E6%94%BF%E7%B5%B1%E8%A8%88%E9%80%9A%E5%A0%B1%E9%AB%98%E9%BD%A1%E7%A4%BE%E6%9C%83.pdf](https://www.moi.gov.tw/files/news_file/107%E5%B9%B4%E7%AC%AC15%E9%80%B1%E5%85%A7%E6%94%BF%E7%B5%B1%E8%A8%88%E9%80%9A%E5%A0%B1%E9%AB%98%E9%BD%A1%E7%A4%BE%E6%9C%83.pdf).
- 尹亞蘭. (2004). 宗教象徵物在臨終照護的意義. *安寧療護雜誌*, 9(1), 11.
- 日本總務省統計局. (2018). 人口推計—平成 30 年 11 月報—.
- 王乙芳. (2012). *室內設計之塗裝*. 台灣: 詹氏.
- 王貞懿. (2018). 寵物陪伴 治癒你的身心靈. *睿報*.
- 王唯工, & 崔玖. (1992). 練習氣功對脈波及腦波之影響: 中華醫學工程學刊.
- 王翌. (2012). 逢甲大學校園療癒性庭園的恢復性環境知覺與心理效益知覺之研究: 逢甲大學景觀與遊憩碩士學位學程碩士論文.
- 行政院主計總處. (2019). 國情統報. *國情統計通報*, 133. Retrieved from
- 行政院主計總處國勢普查處. (2017, 20171031). 65 歲以上常住人口居住情形. Retrieved from [https://www.dgbas.gov.tw/public/data/dgbas04/bc6/census029\(final\).html](https://www.dgbas.gov.tw/public/data/dgbas04/bc6/census029(final).html)
- 吳松齡. (2003). *休閒產業經營管理* (林新倫 Ed. 1 ed.). 臺北市: 揚智文化事業股份有限公司.
- 吳燦中. (2013). *生活. 設計與健康療癒環境*. 中原大學設計學院創新整合設計研究中心.
- 李月萍, & 陳清惠. (2010). 社區老人休閒活動研究現況. *護理雜誌*, 57(1), 7.
- 李美芬. (2015). 自然環境體驗對泛自閉症兒童社會互動行為之影響. [The Effect of Natural Environment Experiences on the Social Interactive Behaviors of Children with Autism Spectrum Disorders]. *戶外遊憩研究*, 28(2), 19-50. doi:10.6130/jors.2015.28(2)2

- 李智勇. (2005). 老人居住空間的改善設計實例探討. *中原大學室內設計研究所學位論文*, 1-138.
- 李雅慧, & 葉俊廷. (2017). 高齡學習者持續參與學習的動機之歷程. *人文暨社會科學期刊*, 10(2).
- 李嗣涔, & 張楊全. (1991). 由腦  $\alpha$  波所定義的兩種氣功態. *中醫藥雜誌*, 2(1), 30-46.
- 林木連. (2003). *臺灣的茶葉* (Vol. 29): 遠足文化事業有限公司.
- 林銘煌. (2012). 極簡主義在設計上的形式表徵與發展趨向. *設計學報*, 17(1), 21.
- 林曉宣, 柯智騰, & 吳志富. (2015). *適合書寫之 LED 檯燈研究*.
- 武金正. (2001). 宗教現象學-基礎性之探討. *哲學與文化*, 28(6), 481-504.
- 洪櫻純. (2009). *老人靈性健康之開展與模式探詢*. (博士), 國立台灣師範大學, 臺北市.
- 相原茂. (2006). 講談社日中辭典. 東京: 株式會社講談社. Aihara, S.(2006). *Kodansha Sino-Japanese dictionary. Tokyo: Kodansha Ltd.[in Japanese, semantic translation]*.
- 高尚仁. (2010). 書法保健與書法治療. *應用心理研究*(46), 71-91.
- 崔玖. (1996). *練氣功者心臟血管系統生物能測量值之分析*. 國立體育學院國術研究中心.
- 崔玖, & 王唯工. (1993). 人體生物能在臨床診斷之研究—練氣功者心臟血管測量值之分析. 行政院國家科學委員會研究報告. 計畫編號: NSC-80-0412-B010-71R.
- 張上鎮, 黃彥三, & 顧文君. (1988). 藤之微細組織構造與化學性質. *林產工業*, 7(1), 41-52.
- 張俊彥, & 陳炳錕. (2001). 以腦電波探討具恢復力之環境對生心理影響之研究. *興大園藝*, 26(2), 13.
- 張清源, & 蔡英美. (2005). 意象與健身運動. *大專體育*(78), 142-145.
- 莊顏. (2016). *桑榆居—一個給高齡者的靈性空間*. (碩士), 國立成功大學, 台南市.
- 郭蕙瑜. (2012). 景觀元素對延續地方連結之影響. *臺灣大學園藝學研究所學位論文*, 1-104.
- 陳峙維. (2015). 追憶似水年華~高齡人口音樂活動. *臺大校友雙月刊*, 5 月號.
- 陳政雄. (2006). 老人住宅整體規劃理念. *台灣老年醫學雜誌-民國 95 年第 1(3)*.
- 陳柏宗, 蘇玲玉, & 王雅婷. (2018). *療癒性環境應用於高齡者居家室內空間之研究*. Paper presented at the 107 年度高齡社會療癒與照顧環境研討會, 新北市.
- 陳國華. (2002). 氣功與太極拳學習者的生理反應研究.
- 陳歷渝, & 徐翊峰. (2016). *室內裝修石材工程品質不良之成因與改善策略*.



- 曾思瑜. (2003). 從「無障礙設計」到「通用設計」-美日兩國無障礙環境理念變遷與發展過程. *設計學報*, 8(2).
- 曾愉芳, 杜明勳, & 陳如意. (2007). 末期病人的靈性照顧與善終. *基層醫學*, 22(2), 52-55. doi:10.6965/pmcfm.200702.0052
- 湯幸芬, 楊明青, & 黃詩閔. (2010). 老年休閒: 繪畫題材, 休閒生活型態, 動機與效益. *旅遊健康學刊*, 9(1).
- 楊謹華. (2017). *智慧科技應用於終身住宅居住環境之研究*. (碩士), 中國科技大學, 臺中.
- 葉明森, 陳宗鵠, 徐南麗, 陳星皓, & 林志強. (2014). 房客對既有旅館光環境之人工照明重視及滿意程度調查. *健康與建築雜誌*, 1(4), 31-41.
- 榮格, & 龔卓軍. (1998). 人及其象徵. 台北: 立緒文化. 頁, 165.
- 福建溪石集團公司, & 世聯石材數據技術公司. (2009). *世界石材標準圖譜: Jin kou shi cai. Hua gang yan, da li shi, yu shi, sha yan, ban yan. Imported stone. Granite, Marble, Onyx, Sandstone and slate. III: 中国建材工業出版社*.
- 蔡文輝. (2012). *社會學* (6 ed.). 臺北市: 三民書局.
- 衛生福利部. (2014). *中華民國 102 年老人狀況調查報告 Report of the Senior Citizen Survey 2013*. Retrieved from 台北市:
- 衛生福利部. (2017). *中華民國 106 年老人狀況調查報告*. Retrieved from <https://www.mohw.gov.tw/dl-48636-de32ad67-19c8-46d6-b96c-8826f6039fb.html>.
- 鄭志忠, 趙念慈, 吳孝原, & 胡志堅. (2015). 情境導引之銀髮居家光環境設計-以餐廚與浴廁空間為例. *福祉科技與服務管理學刊*, 3(3), 2.
- 鄭宜平, & 林杰宏. (2016). 邁向健康建築—帶動居住空間的永續綠色風潮. *健康與建築雜誌*, 3(2).
- 鄭建民, & 陳勝凱. (2011). 建構數位化傳統氣功養生運動學習平台輔助對中老年人之情緒與睡眠品質的影響.
- 鄭國裕, & 林磐聳. (1987). *色彩計畫*. 臺北: 藝風堂. 年.
- 盧蕙馨, & 鄭真泉. (2016). 宗教療癒的「情人」與「理人」. *輔仁宗教研究*, 32, 46.
- 蕭惠文. (2007). *台灣老人對高齡者住宅的需求*. (碩士), 國立臺灣大學, 台北市.
- 賴郁華. (2014). *高齡者宗教信仰與生活滿意度之關係探討*. (碩士), 國立屏東教育大學, 屏登縣.
- 賴惠玲. (2002). 音樂治療概觀. *護理雜誌*, 49(2), 80-84.
- 薛旭任. (2009). *睡前不同色溫光照對主觀嗜睡程度、腦波、心跳速率與後續睡眠之影響*. (碩士), 國立政治大學, 臺北市.
- 謝瑩蕙. (2005). *因應高齡者身心狀況的終身住宅之可變性研究-以透天厝為例*. (碩士), 中原大學, 桃園市.
- 羅瑞玉. (2009). *老人靈性需求初探-以屏東地區為例*. Paper presented at the 2009 年南台灣社會發展學術研討會論文集.

結合高齡者生活經驗之療癒環境應用居家空間設計之研究

- 關華山. (2017). *療癒性環境應用於高齡社會之評估研究*. Retrieved from 新北市:
- 蘇玲玉. (2012). 地方依附對視覺景觀衝擊之影響-以景觀偏好及環境敏感度為例. *臺灣大學園藝學研究所學位論文*, 1-68.
- 釋惠敏, & 釋宗惇. (2000). 宗教師角色與靈性照顧. *蓮花會刊*, 42, 4.



## 附錄一、評選會議記錄

內政部建築研究所

108 年度「療癒性環境應用於高齡者居家室內空間之研究」委託研究計畫

採購評選會議紀錄

一、時間：108 年 1 月 18 日(星期五)下午 2 時 30 分

二、地點：本所簡報室(新北市新店區北新路 3 段 200 號 13 樓)

三、主席：王召集人順治

記錄：張志源

四、出席及請假委員：(詳如簽到單)

五、主持人報告：本委託研究案共聘委員 7 人，目前會場中出席之外聘專家學者委員 3 人及本所委員 2 人，合計 5 人，超過委員總額二分之一，外聘之專家學者委員人數亦超過出席委員人數之三分之一，宣布會議正式開始。

六、主辦單位報告：

本採購案自 108 年 1 月 7 日公告招標訊息，並於 108 年 1 月 11 日下午 5 時截止投標收件，計有 1 家廠商投標；經 108 年 1 月 14 日資格審查，資格合於規定之投標廠商共計 1 家，為陳柏宗建築師事務所。

八、投標受評廠商簡報：略。

九、委員發言重點與投標受評廠商回應：

內政部建築研究所「結合高齡者生活經驗之療癒性環境應用居家空間設計之研究」委託研究計畫表  
 審查意見及廠商回應一覽表

委員	審查委員意見 (依發言順序)	廠商回應
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建議實地調查對象應具周延性。請考慮(一)地點：計畫訪談目前為老人公寓、長照機構，雖具集中或友好照護的特性，但獨居者無親友這些最需要安心與照顧者，建議列為研究對象。(二)人員：有家人共居者身心原則上較為健康，因此獨居者應為主要對象，並說明性別、個性(閉羞者、開朗者)訪談個案數目。</li> <li>2. 本計畫未說明預定完成訪談空間案數，應依計畫要求不低於10案。</li> <li>3. 建議第14頁與第19頁之出席者名稱應一致。</li> <li>4. 計畫書中專家座談有3場，但焦點團體有2次，專家學者有5人，深入訪談1次，請詳細說明辦理方式。</li> <li>5. 經費中並無編列實地調查費用，請說明。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝委員建議，本研究對於訪談對象之擬定，原計畫透過社區照顧設施，如日照中心、小規模多機能或團體家屋，得以有平台介入獨居者或高齡者的家。對於本案如何能進入高齡者的家中進行評估與探討，將再審慎考量。另外在屬性評估部分，已有將性別納入考量並呈現差異性。</li> <li>2. 關於研究需求中之訪談個案數，本研究團隊一定會達到10個案例以上。</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 療癒性環境設計要點未來如要轉化成居家空間情境，仍需由視覺造型元素，如色彩、質感、線條構成，此造型元素對心理及療癒之影響是否納入，請說明。</li> <li>2. 第12頁研究方法之焦點團體法，提到此法為在文獻回顧與深入訪談之後舉辦，與第14頁研究步驟之流程圖深入訪談，在焦點訪談之後互有不符，請釐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本研究於文獻回顧過程有發現人對於住居環境的心理與療癒之影響，與過往兒時住宅空間之記憶與類型具有相關性，當然造型元素也會納入考量，故本案將會再審慎評估如何呈現於高齡者居住空間。</li> <li>2. 本研究團隊預擬在檢核表完成後，先辦理一場專家座談會，針</li> </ol>

	清。	對檢核評估進行檢視，待訪談評估完成後，再辦理後續 2 場專家座談會，最後對於研究成果提出建議與療癒環境設計之條件。
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本案如何以檢核表建立設計手冊，請說明。</li> <li>2. 服務建議書中提到台灣療癒性環境實際案例不多，但卻又提出欲經由實地調查推導出高齡者療癒性環境，請說明。</li> <li>3. 調查安養機構預見應可提供設施方面的療癒措施，但要應用到一般高齡者居家空間時，空間與適用度上會有差異，請說明。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本研究初步設計有系統地將療癒性環境空間要項進行羅列，當高齡者有特別之屬性偏好與需求時，再進行「個別化」之應用，由於目前居住空間也難以將所有療癒性環境要項全部納入，因此依高齡者之個別性，選擇對其重要者進行應用。</li> <li>2. 如果高齡者具有虔誠之宗教信仰，在居家環境設計時，則須偏重於此類提供心理與靈性需求的規劃設計。因此預期先以檢核表將療癒性環境應具備要項架構建立，後續進入高齡者的家中進行評估。至於如何選擇研究對象，本研究團隊將再進行研擬。</li> </ol>
4	本案於預期成果載明將建立台灣特有的療癒環境規劃資料庫，以及提供參考準則，但所提研究經費配置未見資料庫及準則繪製之相關費用，請說明。	本研究團隊會將符合預期成果之台灣療癒性環境案例收集，並進行資料庫的建立。在資料庫的建置與經費編列上，將會再進行調整。
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有關本研究計畫之創意或自由回饋項目，請補充說明。</li> <li>2. 本研究計畫目的並非須以檢核表呈現，亦非以</li> </ol>	本研究預定以圖說、照片、模擬圖等方式，輔以文字說明，進行研究成果的呈現，清楚說明符合宗教性與文化性之療癒環境每要項與細則所要表

	照顧中心或醫院案寧病房為對象，而是希望將研究成果應用於居家空間設計	達之情境。
--	-----------------------------------	-------

廠商簽章：



業務單位審查簽章：張志源 (符合)

## 附錄二、期中審查意見回覆

### 內政部建築研究所

#### 108 年度「結合高齡者生活經驗之療癒性環境應用居家空間設計之研究」

一、時間：108 年 7 月 10 日（星期三）下午 2 時 30 分

二、地點：大坪林聯合開發大樓 15 樓第 4 會議室（新北市新店區北新路 3 段 200 號 15 樓）

三、主席：

記錄：曾建聰

四、出席人員：詳如簽到簿

五、主席致詞（略）

六、業務單位報告：（略）

七、計畫主持人簡報：（略）

八、綜合討論（依研究計畫序）：

項次	審查委員意見（依發言順序）	廠商回應
1	<p>1. 經由無障礙設計、通用設計再進入健康環境居家空間設計，是否會與前 2 項設計原則相衝突？如有？如何解決？</p> <p>2. 療癒環境強調身心靈三方面平衡，是否需討論某項不平衡其權重取捨，或各單項提出設計原則供參即可？</p> <p>3. 回教可列入討論？</p>	<p>1. 由無障礙設計、通用設計再進入健康環境的設計原則並不會相衝突，而是擴大空間使用的彈性、可變性與永續性。健康環境是藉由控制影響人體健康的環境因素如物理因素、化學因素、生物因素、建物構造與設計因素等，避免人們因上述因素所產生不良的居住環境而生病。</p> <p>2. 根據 Maslow 人類基本需求理論所述，身心靈三層面的需求雖被含括在 Z 理論中的 8 個階層中，然而除了基本生理需求外，對於其他各項需求滿足並不具有程序性與規則性，因此身心靈三層次的滿足難以以量化析，故本研究認為依各單項提出設計原則較為合宜。</p> <p>3. 目前台灣高齡者信奉回教的人口比例仍為偏低，因此暫不納入本次研究範圍。</p>
2.	<p>1. p. 9 倒數第 2 行最高力量(上帝、佛祖)的觀念已經開始強將”眾生皆可成佛(証悟者)”侷限。在佛只有</p>	<p>1. 感謝委員指正，已參考委員意見修訂。</p> <p>2. 感謝委員指導。</p> <p>3. 感謝委員指正，已參考委員意見修訂。</p>



	<p>一尊(最高力量)。是以另傳”佛教與印度教(造物主)之差異”一文，請惠予修正。</p> <p>2. 以”家家彌陀，戶戶觀音”的淨土信仰，也是祈望庇祐往生西方極樂世界，在阿彌陀佛教導下，也能成佛。顯然與上帝信仰、死後投入主的懷抱有顯著的差異。表徵物、情感上的冀望、數珠、蓮花的較化心靈倒是在其作用。</p> <p>3. p. 20 佛不等於神，可以”主尊”來稱呼。</p>	
3	<p>1. 主題立意尚佳，俱「身」、「心」、「靈」，範圍很大。</p> <p>2. 但尚無需把研究的成果定位太高、太廣。建議先把”高齡者”與”生活經驗”何者情況下須「被療癒」先行定義清楚，但從本次的成果，只有談「研究緣起與背景」、「研究目的」、但尚未談「研究範圍」、「研究限制」。</p> <p>3. 從簡報內「在宅老化」當「無障礙、通用、健康、療癒」到訪談「成大家醫部、YMCA、聖母醫院」，介紹高齡者失能者透天厝的家，再繼而訪談「2位建築師、1位宗教師、2位室內設計師」都有過於專家式的訪談。故建議應擴大主題「高齡者」生活意見情況的調查。即便是國內外但仍應以臺灣本土為主。文獻的回顧整理也是一項很重要的基本資料。</p> <p>4. 成為一份「應用手冊」是可被期待的，但相對的對研究者或建研所都是應謹慎以對的。</p>	<p>1. 感謝委員指導。</p> <p>2. 感謝委員建議，研究團隊已依委員的意見補充說明。1. 「高齡者」與「生活經驗」何者情況下須「被療癒」，請參考報告書表 2-8 療癒定義相關文獻整理。2. 感謝委員提醒，本研究之「研究範圍」已於 Ch1-2 補充；「研究限制」請參考報告書 Ch3-3。</p> <p>3. 感謝委員建議，研究團隊已納入委員建議參考衛生福利部在 2017 年所做的老人狀況調查報告以了解高齡者生活情況的，詳參報告 Ch2-1。</p> <p>4. 感謝委員建議。</p>
4	<p>1. 療癒環境指標期中報告書 (p. 35) 及要素(p. 38 及 39)與高齡者住宅環境之形塑(p. 47)具高度相關</p>	<p>1. 感謝委員建議，本研究團隊將會納入意見作為撰寫空間設計要點的連結參考。</p> <p>2. 感謝委員建議，本研究團隊將會納入作</p>

	<p>性。建議在後續空間需求及設計要點部分增加其相互連結(p. 68)，以強化研究計畫之整體性。</p> <p>2. 為利於參考應用，建議或可針對不同居家空間設計項目之療癒性環境效力強度或影響力進行程度區分。例如強、中、弱等。如目前尚無法分級，可建議後續進行相關研究(分級可方便空間之選擇設計)。</p> <p>3. 預期成果 1. 彙整國內外 10 案例。因我國居家空間包括城市地區、鄉村地區，類型包括大樓、公寓、透天、獨棟等，建議案例盡量包括上述類型，或加強案例選取說明。</p> <p>4. 預期成果 2. 預計完成之設計手冊建議以圖示及量化數字方式說明，以利提供各界參考應用。</p>	<p>為提出後續研究建議的參考。</p> <p>3. 感謝委員建議，本研究的案例分析詳見 Ch4-3。</p> <p>4. 感謝委員建議。</p>
<p>5</p>	<p>1. 請更清楚定義研究對象，如 10 位高齡者是獨居或與家人同住，應有清楚的定義。</p> <p>2. 高齡者住宅應觀察哪些重點?應清楚列出。</p> <p>3. 建議訪談對象可找社福中心的社工師，因為社工常採訪長者。</p> <p>4. 建議研究結果都能公告，供更多人參考使用。</p> <p>5. 同時考量失智友善環境之需求。</p>	<p>1. 感謝委員建議，本研究的研究對象說明請參閱 Ch3-3 說明。</p> <p>2. 感謝委員建議，高齡者住宅重點請參閱報告 Ch2-3。</p> <p>3. 感謝委員建議。</p> <p>4. 感謝委員建議，本研究之研究成果報告皆由內政部建築研究所公告並開放下載。</p> <p>5. 感謝委員建議，本研究將納入作為後續研究參考。</p>
<p>6</p>	<p>1. 建議把研究範圍、限制、架構做一個整理在閱讀上整個論文的可讀性會高一點</p> <p>2. 宗教跟文化雖然是療癒環境的一環但是不宜強調。</p> <p>3. 基本上療癒包含兩個範圍，一個是治療一個是痊癒，但不是以吃藥打針的方式，而是用非藥物的方法處理產生的痊癒結果，讓人能復原到有自立生活的能力。</p>	<p>1. 感謝委員指正，研究範圍請參閱報告書 Ch1-2；研究限制請參考報告書 Ch3-3；研究架構請參考報告書 Ch2-4。</p> <p>2. 感謝委員建議。</p> <p>3. 感謝委員指導。</p> <p>4. 感謝委員建議，本研究以補充於第二章。</p>

	<p>所以療癒這兩段有以下特性：1. 全人，身心靈都要好，身-身體健康；心-心情開朗；靈-具有好的生命的意義、2. 全面，是一個生活方式，可以被養成一個生活習慣，讓身心靈都非常健康的全面過程、3. 全對，不僅是醫療、保健、福利甚至於建築、環境都要納進來，所以軟硬體兩面兼具才能構成一個療癒環境。</p> <p>4. 文獻裡面有一些大面向整理蠻好，(1)健康促進、(2)紓解壓力、(3)社會支持、(4)接近自然、(5)尊重選擇，所以這些療癒環境的基本了解以後，他的作用、範圍了解以後塑造一個療癒環境是很簡單，還有一半的時間可以把這些整理出來。前面文獻的部分整理上輕重拿捏不同，太重於宗教文化，真正治療與痊癒可能要加強。</p>	
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文獻請依規定修正，寫有參考的文獻即可參考。</li> <li>2. 部分文獻未放入，如頁 43、頁 21，如 Pearson(2005)部分文獻，來源未寫明。</li> <li>3. 10 個案例缺乏，應該不同找尋出特色。</li> <li>4. 友善城市之「住宅」面項可納入文獻回顧討論。</li> <li>5. 第 2 章文獻回顧小節部分內容混亂。</li> <li>6. 未來重點焦點在室內空間設計要點及應用手冊。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝委員指正，已修正。</li> <li>2. 感謝委員指正，已修正。</li> <li>3. 感謝委員指導，已於報告書 Ch4-3 補充說明。</li> <li>4. 感謝委員建議。高齡友善城市中的住宅面項內涵即為健康環境與療癒環境，故請參閱文獻回顧中針對健康環境與療癒環境論述。</li> <li>5. 感謝委員指正，已修正。</li> <li>6. 感謝委員提醒。</li> </ol>

### 附錄三、期末審查意見回覆

#### 內政部建築研究所

#### 108 年度「結合高齡者生活經驗之療癒性環境應用居家空間設計之研究」

一、時間：108 年 10 月 31 日（星期四）上午 9 時 30 分

二、地點：大坪林聯合開發大樓 15 樓第 3 會議室（新北市新店區北新路 3 段 200 號 15 樓）

三、主席：

記錄：張志源

四、出席人員：詳如簽到簿

五、主席致詞（略）

六、業務單位報告：（略）

七、計畫主持人簡報：（略）

八、綜合討論（依研究計畫序）：

項次	審查委員意見（依發言順序）	廠商回應
1. 章副處 長毅	<p>1. 本研究案研究目的有三，均敘述結合宗教性導入宗教元素為設計要點及方向。與第五章結論似無關聯性，請補述。</p> <p>2. 療癒環境對應與設計要項再轉到本研究題目「居住空間設計」在實務上仍有落差，如有基本量化指標就更完整。例如人工照明之照度？噪音抑制?db、通風門窗開口等……。</p> <p>3. 本研究案整案例介紹，並未敘述環境空間缺點及建議改進方法，有點可惜。</p>	<p>1. 感謝委員指正，已於第五章補充說明。</p> <p>2. 感謝委員指正，已於第二章第三節補充說明。</p> <p>3. 感謝委員指正，已於第四章第四節補充說明。</p>
2. 王文楷	<p>1. &lt;81&gt;建議不應列出設計公司，避免有廣告的嫌疑。且相對於訪談對象均未列出姓名，更凸顯列出公司的突兀。而重點在直接採用業者提供的照片（或文字）又似乎建商的房屋廣告，研究者是否有落實圖文資</p>	<p>1. 感謝委員建議，已將內文中所提及之設計單位名稱修隱藏。然圖片出處因涉及智慧財產權，故需完整標示資料來源。案例分析部份已於第四章第四節增加可改善之建議。</p> <p>2. 設計手冊為本研究研究成果之一，已單</p>

	<p>料的真實性、準確性?且與摘要</p> <p>&lt;VII&gt;研究方法所自述「調查分析」是否指以類文獻回顧法，或經實地調查，將涉及研究成果的信度。且依內文觀諸，不論業者提供的8家或其他的2家，又都是「說明介紹」少了「分析」的檢討或批判。</p> <p>2. 摘要&lt;VI&gt;第三段，「高齡療癒環境設計手冊」是否為本研究的成果，請再檢視</p> <p>3. 屬研究成果的文字，建議不應如摘要&lt;VI&gt;第二段，之……研究的初步成果將會再次……，等之未來式的文章。</p> <p>4. &lt;8&gt;研究架構，建議將「深入訪談」、「案例調查與分析」、「專家座談會」以更具體的方式陳述，使閱讀能更順利。</p> <p>5. 全文請再檢邏輯性、一致性。</p> <p>6. 參考文獻與內文的引註，請補全。</p>	<p>獨另外編排，詳細內容請參閱手冊。</p> <p>3. 感謝委員指正，已參考委員意見修正。</p> <p>4. 感謝委員建議，研究架構中的「深入訪談」、「案例調查與分析」、「專家座談會」等為整體研究的架構說明，另有細述於第三章研究方法中。</p> <p>5. 感謝委員建議，已將本研究報告全文重新檢閱與修訂。</p> <p>6. 感謝委員指正，已參考委員意見修正。</p>
<p>3. 陳委員 伯勳</p>	<p>1. 本案報告書資料豐富，已完成初步成果未來應可供各界參考應用。惟建議未來或可對各種設計要項可能涉及之經費高低及效力強度部分進行更深入之探討。</p> <p>2. 依據國民健康署調查資料(網頁)，近9成老人自述至少有一項慢性病(如高血壓、白內障、心臟病等)。期末報告書 p. 81 頁表格高齡者 10 案例之高齡者健康狀況全部是健康，似與上述調查有差異，爰建議可對健康狀況進行定義會增加說明(如可自行處理生活者)，以免產生疑義。</p> <p>3. 因各案例間使用面積差異頗大，建議 p. 81 頁表格增列使用建築面積一欄供參(使用面積大小對於空間設計可能造成顯著影響)。</p>	<p>1. 感謝委員指導。關於經費部份因涉及業主隱私，故無法完全取得，因此不列入此次研究報告中。效力強度為個體的心理主觀判斷，與本次研究目的略為不符，故未於本次探討。</p> <p>2. 案例中高齡者的健康狀態說明已補充於第四章第四節，敬請參閱。</p> <p>3. 感謝委員建議。由於部份案家或設計單位不願透漏，亦為此次的研究限制之一。</p>

<p>4. 湯麗玉</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建議加強結論及分析：整理研究結果中與文獻相呼應的部分，以及本研究的新發現。</li> <li>2. 建議適當篇幅說明對輕微失智者/輕微認知障礙者的療癒性環境</li> <li>3. 如果可能的話，將結果與「孤獨」對應之內容，予以整理呈現。</li> <li>4. 療癒手冊很需要，但建議能聚焦重點呈現。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝委員建議，以於第五章補充說明。</li> <li>2. 感謝委員建議，雖本研究此次研究內容並未特別針對認知障礙者與失智症者之療癒性環境進行相關資料收集與分析，然相關研究內容確實有其必要性與重要性，故將提報納入後續研究之建議。</li> <li>3. 感謝委員建議，雖本研究此次研究內容並無探討高齡者「孤獨」相關議題，然相關的研究議題確實應被重視並探討，如療癒性環境有機會進行後續研究，將會納入研究探討的方向。</li> <li>4. 感謝委員建議。</li> </ol>
<p>5. 陳政雄</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從無障礙環境為基礎(太多)，擴大使用對象，完成好用的通用設計、健康環境，進入大家都喜歡用的療癒環境(五大面項)，其研究邏輯十分合理。</li> <li>2. 其設計手冊終結以上理論列出高齡者之居家空間設計頗為實用。</li> <li>3. 其案例可簡要舉出應應對表。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝委員肯定。</li> <li>2. 感謝委員肯定。</li> <li>3. 感謝委員建議，本研究已將案例可改善之處進行補充，詳閱第四章第三節。</li> </ol>
<p>6. 王武烈</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本案是一個很難得的研究資料，對於宗教共榮並存的社會，在高齡者居家如何營造一個宗教環境療癒的空間，作出調查報告。可以作為設計者一個完整的觀念、方向，得以設計前去訪談高齡者營造出合適的空間需求。畢竟信仰者所佔1/3而已易被忽視</li> <li>2. 字畫、圖文、勵志、精神寄託、山水畫都是自古文人的愛好，也是一種表現，對療癒效果擴及全家人。</li> <li>3. 訪談筆錄文字還是要受訪者確認，否則意思會變得模糊</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝委員意見。</li> <li>2. 感謝委員建議。</li> <li>3. 感謝委員指正，訪談筆錄文字將再次進行確認，避免錯誤或模糊原意。</li> </ol>

**結合高齡者生活經驗之療癒性環境應用居家空間設計之研究**

出版機關：內政部建築研究所

電話：(02) 89127890

地址：新北市新店區北新路3段200號13樓

網址：<http://www.abri.gov.tw>

編者：陳柏宗、張家銘、蘇玲玉、王雅婷

出版年月：108年12月

版次：第1版

ISBN：978-986-5448-41-7