

臺中場景觀庭園對注意力恢復之效益

文圖 / 李志中、許嘉錦

前言

人們在生活與工作中忙碌一段時間後會產生疲勞的狀態，這種疲勞包含身體及精神層面，長時間累積疲勞會造成精神上的壓力負擔，進而產生負面情緒或注意力不集中的現象。因此，適當的歇息並參與含有自然元素的體驗活動，能恢復精神狀態及注意力。本文以臺中區農業改良場 3 個景觀環境進行評估，受測者由室內環境散步至自然風景時，透過視覺傳達進而恢復注意力，達到改善精神狀態而使注意力集中效益。

注意力恢復理論

自然環境中包含能讓注意力恢復的因子，當人們感覺疲勞時，置身於自然環境中並進行活動或體驗，能讓人們間接的恢復注意力。這種可降低精神疲勞、恢復注意力，稱為「注意力恢復理論」。Kaplan 夫婦發現參與戶外活動的人們心情能放鬆及帶著愉悅感，這種過程稱為恢復體驗 (restorative experience)，而具有協助精神疲勞恢復或改善情緒壓力的景觀則稱為恢復性環境 (restorative environment)。注意力恢復理論分為 4 種特徵：

1. 遠離性 (Being away)：在負面情緒的狀況下，當人們離開了忙碌的生活環境或刺激物，解除疲勞的生活壓力並感受放

鬆心情，消除心理的不好的情緒。

2. 延展性 (Extent)：在寬廣環境中能讓人們進行一段時間的互動。
3. 魅力性 (Fascination)：雲朵、夕陽及葉片在微風中擺動，能讓人們感到興趣且不需注意力就能產生吸引去注意。
4. 相容性 (Compatibility)：人們透過活動，環境傳達信息以達到良好的效益。

環境與試驗

本研究以場區新營造的「大樹埕益康庭園」(簡稱「大樹埕」)與「精緻益康花園」(簡稱「精緻花園」)2 處試驗地點，以辦公大樓的「會議大廳」為對照環境，進行注意力恢復試驗。「大樹埕」為大樹、花圃、林間步道與稻田遠景構成的開闊性景觀區，「精緻花園」則為中國式涼亭、水池、地景紋理及精美植栽等元素構成的非開闊性景觀區，「會議大廳」為本場大型會議場地，為寬廣的室內空間。受測者為本場自願參與測試的工作人員。本試驗希望透過接觸環境，賦予接觸人不同的生心理回饋，探討可心情放鬆，降低精神疲勞及倦怠，改善精神狀態，進而恢復注意力的環境形態。

不同的環境對注意力恢復的效益比較

研究設計是將參與人隨機分配到不同

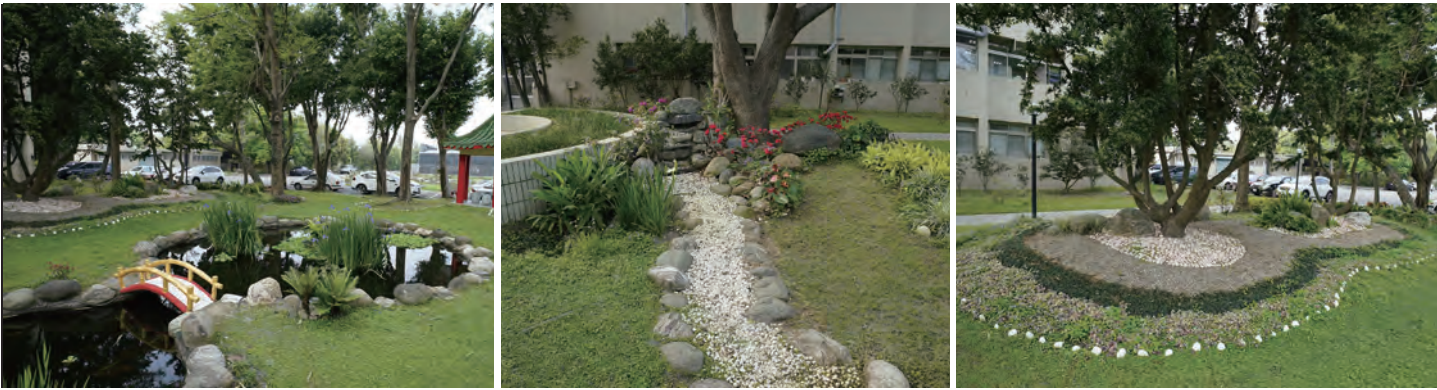


大樹埕區

的環境中，於散步前給予一項限時 1 分鐘的符號識別考試（即從一長串符號中計數多少個相同的符號數量），結束後，再讓受測人到指定的環境散步 3 分鐘，然後，再次讓受測人接受限時 1 分鐘的符號識別考試（題次有改變），再以散步前後的答題率作分析比較，結果顯示在「大樹埕」或「精緻花園」散步後，注意力可明顯獲得恢復，測試者答題準確率分別提高 5.9 及 3.7%，而在「會議大廳」散步則不具有恢復注意力的效益。

同一環境不同時間劑量對注意力恢復的效益比較

此部分「精緻花園」進行，測驗的方法與上述相同，即在散步前後，分別進行 1 次符號識別考試，散步時間分為 9、18 或 27 分鐘等 3 種不同的時間劑量，用來評估在環境時間劑量對注意力恢復的效果。結果顯示，散步 18 分鐘的效益最佳，增加答對數 1.7 ± 1.0 題最多，且前後考試的答題率上升 4.9%；給予散步 9 分鐘及 27 分鐘，在 2 項指標上均低於散步 18 分鐘，增加的答對數僅增加 $0.7(\pm 1.2)$ 題，注意力恢復



精緻庭園區

感受差異不大，顯示在「精緻花園」區散步 18 分鐘具有較好的注意力恢復效益。

三個景觀環境之注意力恢復屬性分析

為研究受測者對不同環境的心理感受，提供受測者「注意力恢復量表」進行問卷，分析結果顯示受測者對於環境知覺評估「大樹埕」及「精緻花園」各項屬性（遠離性、魅力性、延展性、相容性）均較「會議大廳」高，其中「延展性」感受評分以「大樹埕」（4.2）較「精緻花園」（3.6）為高；「會議大廳」散步環境所得的各屬性均較戶外環境為低，推測室內空間給予生理、心理的回饋及注意力恢復效果是不佳的。

結語

過去研究多為探討注意力恢復的「環境」，但較少文獻探討較佳注意力恢復效益所需要的「劑量（時間）」，本研究以 9、18 或 27 分鐘的庭園散步探討對個人恢復注意力的效益，結果顯示在「精緻花園」環境下，以散步 18 分鐘效益最佳。然而，仍有許多變因值得探討，如景觀的複雜層度（碎形維度）、記憶角落（亮點）、解說牌等，以及受測人的心理狀態（如測驗後有無其他約會或待辦事情）均會影響結果。然而，本研究可以確認「在庭園環境從事適當時間散步」，確實較「離開辦公桌在室內走走」有較佳的注意力恢復效益，有助於協助放鬆及創造更多工作上問題解決的能量或創意。



會議大廳