

農業新知

設計概要 高齡者療癒性花園

文圖／許嘉錦

一、前言

高齡化為全球人口現象，聯合國預估 2050 年全球人口將進入超高齡社會，即全球 65 歲人口將占總數的 20% 以上。因應高齡化，人們對「健康老化」的需求，已逐漸從醫療照護轉為環境支持的預防醫學概念，如透過生活環境的設計，實現在日常生活中就可以維持身心功能與心理穩定。在諸多的環境設計中，療癒性花園為兼具科學基礎與實務驗證的友善環境，也是結合園藝、景觀設計、復健與心理學的跨領域應用場域，能刺激視覺、嗅覺、觸覺等感官與滿足適度的行動力，特別適合身體機能日益退化的高齡使用者。

二、療癒性花園的設計理念

一般景觀設計多以視覺美學為優先考量，但高齡者療癒性花園的設計理念則強調其功能性。隨著年齡增長，高齡者的肢體退化，面對四周環境的風險遠高於年輕族群。因此，高齡者療癒性花園設計必須同時具備三項基礎原則：安全性、可及性與參與性。安全性是所有規劃的前提，說明處在這個空間是可以放鬆的；可及性代表高齡者能輕鬆進入並參與操作；參與性則意味著空間能鼓勵主動活動，而非只能被動觀賞。



■ 實用的療癒性花園步道

此外，高齡者療癒性花園尚具有維持日常生活感的重要功能，相較於年輕族群偏好景觀具有強烈視覺或奇特感受，高齡者更期待熟悉的型式與物件，特別是當高齡者進入照護機構時，陌生環境常導致失落與焦慮，若庭園能重現熟悉植物、農具或舊時生活物件，便能建立情感連結，適度將空間轉化為貼近生命的生活場所。

三、路徑與鋪面設計

對高齡者而言，移動是需要集中注意力的活動，因此路徑的設計直接影響安

全感與使用意願。良好的設計必須容易辨識，以減少高齡者進入的心理阻礙，並符合無障礙規範讓行動輔具的使用者也能順利通行。路徑邊界的處理也需注意，可運用色彩或材質差異形成視覺提示，讓使用者清楚通行範圍，同時避免絆倒風險。路徑的動線決定了高齡者進入庭園後可以親近與使用空間的方式，建議採用環形或迴圈式路徑。這類設計讓使用者能持續前行而不需回頭尋找出口，對方向感下降或輕度認知障礙者特別重要。

鋪面材質及施工也是關鍵，建議具備止滑效果、排水能力與低反光特性。一般

而言，具有止滑紋路與洩水坡度的水泥鋪面或施工良好的鋪面磚工程能滿足大部分的需求。此外，也能設計一些更具積極鼓舞性質的鋪面，例如減輕關節負擔的彈性鋪面，或是以感官刺激為目的利用多段不同材質的鋪面步道。

四、空間的可及性設計

療癒性花園與一般花園最大的差異之一，在於庭園不僅僅是觀看，而是必須讓使用者動手參與，從而提高庭園的療癒功能。因此，栽培區高度與配置必須符合人體工學，如設計抬高式植床高度建議為 **70-90** 公分，目標在減少多數使用者彎腰的頻度；而對輪椅使用者而言，檯面下方應該保留輪椅停駐的空間，便於膝部與腳趾活動空間，提高操作便利性與自主性。

多樣化容器也是提升可及性的策略。例如吊盆能提供不同視角與操作方式；桌面盆栽適合握力較弱者；可移動花箱則可依季節或日照調整位置；下陷式盆栽能有效降低高莖植物的觀賞面花。這些設計不僅減輕身體負擔，也提高活動的變化與趣味。

工具收納系統也是重要的一環。固定位置與清楚標示能協助高齡者建立記憶與秩序感，尤其對輕度認知功能障礙者具有穩定作用。

五、園藝裝備與工具

療癒性花園更積極的目標是讓參與者動手操作，善用好的裝備與工具，可以提高園藝活動的方便性與增加使用樂趣，從而延長接觸植物的時間。防護裝備能提升安全感和降低參與門檻，在戶外活動時配戴帽子與袖套可以防曬和避免蚊蟲滋擾；手套可保護手掌免於受傷，並避免弄髒指甲縫，這在帶領安養機構高齡者時必須特別注意。

園藝工具應選擇重量輕、握柄口徑粗寬且具止滑材質的款式，以符合高齡者握



■ 庭園一角的工具櫃，說明這是一個可以操作園藝活動的庭園

力下降與關節退化需求。長柄或伸縮式工具能減少彎腰與肢體過度伸展，以降低跌倒與肌肉拉傷風險，或是協助活動範圍受限者完成操作。須注意工具最好以收納櫃管理，並在監督下被使用，以減少其潛在的危險性。

六、植物選用

植物選用必須同時考量安全性、管理難度、感官特性與心理意義等要素，安全性是選用的首要考量，應避免具毒性、尖刺的種類，以免誤食或受傷。其次是選用

容易栽培的植物，對管理者而言，意味著更少的管理與更新成本；對使用者來說，代表著更穩定的綠色景觀與較低的負面心理風險。種植容易死亡的植物，操作過程與景象會增加負向的情緒，降低高齡者信心與參與意願，而生命力強盛、易管理的植物，通常能帶來生機盎然的景觀、成功經驗與成就感。

感官刺激也是重要選擇植物原則，色彩鮮明且柔和的花卉能提升視覺辨識度並穩定情緒，具有淡雅香氣的植物可促進放鬆；葉片柔軟或紋理特殊的植物則能刺激觸覺神經，增加專注與愉悅感。筆者在



■ 農村社區常見的懷舊植物



■ 療癒活動作品成為庭園的一部分，加深參與者的認同情感

社區教學與輔導的經驗發現，植物若兼具食用或實用功能，參與者的喜好程度會更高。

另外，具有懷舊意義的植物對高齡者療癒性花園是加分選項，特別是高齡者在童年或青年時期經歷農村生活，對擁有深刻記憶的植物常能喚起往昔情感。這種情感的延伸可以促進語言表達與社交互動，在認知退化預防與情緒穩定方面具有重要價值，例如艾草 (*Artemisia indica*)、月桃 (*Alpinia zerumbet*)、圓仔花 (千日紅，*Gomphrena globosa*) 等。

七、懷舊元素

療癒性花園若加入文化與記憶元素，則可轉化為情感場域。舊時農具、傳統生活器物與民俗植物，適切的融入庭園中，

不僅具有裝飾效果，更能喚起使用者的生命歷程記憶，透過回憶與講述可以促進自我統整與強化生命歷程的連續感，並增進心理福祉與生活滿意度。對認知退化者而言，熟悉物件也能提供時間與身份線索，使其產生安全感並減少焦慮。

八、結語

高齡者療癒性花園是一種具積極目的性的健康環境策略，其成功關鍵並非造景是否昂貴或植物稀有與否，而在於是否真正了解高齡者需求，並將這些需求轉化為可行的空間與操作條件。當一座庭園能讓高齡者安心行走、自在操作、愉悅感受並分享回憶時，它便不再只是綠地，而是一個支持尊嚴、延續能力並提升幸福感的生活場域。