

南華大學  
環境與藝術研究所  
碩士論文

## 住宅建築現象觀察與環境背景壓力察覺研究

The observation dwelling architecture phenomenon and the  
background stress awareness research



指導老師：陳本源 博士

研究生：陳亮元

南 華 大 學

環境與藝術研究所

碩 士 學 位 論 文

住宅建築現象觀察與環境背景壓力察覺研究

The observation dwelling architecture phenomenon  
and the background stress awareness research

研究生： 陳亮元

經考試合格特此證明

口試委員：

張珮華

陳本源

魏光昌

指導教授：陳本源

系主任(所長)：倪正培

口試日期：中華民國 95 年 5 月 16 日

# 摘要

住宅是每一個人生活中最重要的活動空間之一，住宅建築帶給居住者心理層面感受、對居住者產生之影響與居住者之行為反應研究，過去在環境心理學方面做過許多單一環境或物件之研究與實驗，然而在整體居住環境之統合感受，相關研究較少，針對台灣地區住宅環境目前尚無相關之研究。

憂鬱症是目前全球疾病排行榜的第二位，也是台灣地區罹病人口增加最為快速的疾病之一。在創傷系精神疾病中，與壓力之相關性密不可分，而憂鬱症之發生，主要有基因、心理創傷與壓力。

在每一個人的人生經歷中，重大壓力的發生是極為明顯且壓力來源是可以明確辨識，而背景壓力源在過往的研究中，因為壓力源察覺不易，往往被忽視或無法明確描述，個體對於壓力來源與知覺極為零散與破碎，只能感覺有異狀與不舒服。

背景壓力源常因其特性(分散、微小、長時期、低強度、無立即性危險…)之故，在環境之中通常無法達到被正視的地位。本研究運用環境心理學之論點，對台灣地區住宅環境所存在之環境因子，加以分析。並運用在心理諮商與治療之溝通技巧，製作問卷進行調查，期使受訪者對住宅建築零散的環境知覺進行整合，進而達到對環境因子的整體輪廓進行檢視，察覺住宅建築環境對受訪者是否形成壓力來源，並提出目前住宅環境之問題根源與對策建議。

關鍵字：住宅建築、察覺、背景壓力、知覺

A home is one of the most important living areas in everyone's life. It can be a study of the perceptual of the household, the effect of the home and behavior. In the past, environmental psychologists have only studied and experimented in a particular environment or space. However, the study of the complete feeling of the whole residence is relatively rare. Especially in Taiwan, there have been no studies about environment in the home. Depression is the number two disease around the world and also the fastest growing disease in Taiwan. Depression is relative to trauma disease and the cause of the depression is genetic, emotional trauma, and stress.

While the most significant stress point in life is obvious, the source of stress may not be as obvious. When background stress is studied, the source of stress is often neglected or misidentified because it is not easy to identify. An individual usually cannot perceive or sense where the stress originates but can detect small differences within themselves.

Background stress has its own character (random, small, long-term, low strength, not immediately dangerous) so the problem cannot be faced directly. This research conducted a study in environmental psychology to analyze the factors of living in Taiwan using consultant and therapy communication skills to do the questionnaire expecting the interviewer to understand how dysfunctional living conditions are affected by the home and to examine the factors of the environment. Moreover, understanding how house architecture relates to stress, recognizing household environmental problems is the expectation from interviewers.

Keywords: dwelling architecture, awareness, background stress, perception

# 目 錄

---

## 第一章 緒論

- 第一節 研究動機 1
- 第二節 研究目的 2
- 第三節 研究範圍 3
  - 一、住宅類型分類 3
  - 二、以住宅主體之延伸範圍界定 4
  - 三、研究假設 5
- 第四節 研究流程 9

## 第二章 文獻探討與理論

- 第一節 心理學相關理論 10
  - 一、感覺
  - 二、知覺歷程
  - 三、建構知覺
  - 四、直接知覺
- 第二節 環境心理學相關理論 12
  - 一、Brunswik 之透鏡模型
  - 二、Gibson 之生態知覺理論
  - 三、折衷理論
- 第三節 相關精神醫學觀點 14
  - 一、環境壓力(Stress)的義涵
  - 二、適應水準理論
  - 三、創傷壓力的定義
  - 四、壓力所產生之後效及影響
- 第四節 相關研究回顧 20
  - 一、國內研究概況
  - 二、國內與住宅建築相關研究之探討面向

## 第三章 研究方法與架構

- 第一節 研究方法之限制 23
- 第二節 研究方法之設計思考脈絡 23
  - 一、研究場域

- 二、研究對象
- 第三節 現象觀察法 24
- 第四節 問卷調查 24
  - 一、神經語言程式學
  - 二、問卷設計
  - 三、問卷預試與修正
  - 四、實施調查

## 第四章 資料整理與分析

- 第一節 住宅建築之擴張利用現象紀錄 32
  - 一、住宅建築空間不足 35
  - 二、住宅建築設計不符合台灣地區氣候特性需求之改造 43
  - 三、不同型態的日光遮照現象 47
  - 四、居住者之領域行為 50
  - 五、高密度居住環境導致之公共安全問題 55
- 第二節 問卷資料整理與分析 33
  - 一、問卷調查基礎資訊
  - 二、單項命題分析與資料詮釋
  - 三、交叉分析與資料詮釋 72

## 第五章 結論與建議

- 第一節 研究結論 78
- 第二節 研究建議與與檢討 80

## 參考文獻

## 附錄

# 表 目 錄

---

表 1-1 住宅建築定義相關法規-----	3
表 1-2 住宅建築分類-----	5
表 1-3 台灣地區戶口及住宅普查歷次普查結果摘要表-----	6
表 1-4 臺灣地區家庭設備普及率及住宅狀況-----	6
表 1-5 憂鬱傾向檢測率與年齡交叉表-----	8
表 2-1 創傷壓力症候群案例與海馬迴體積的變化-----	19
表 2-2 國內有關住宅建築相關研究議題-----	21
表 3-1 問卷題目修正範例-----	27
表 4-1 各型式住宅之領域分類-----	50

# 圖 目 錄

---

圖 1-1 住宅建築的構成要件-----	3
圖 1-2 建物測量成果圖-----	4
圖 1-3 研究流程圖-----	9
圖 2-1 知覺歷程示意圖-----	11
圖 2-2 Brunswik 透鏡模型（一）-----	12
圖 2-3 Brunswik 透鏡模型（二）-----	12
圖 2-4 環境行為關係的折衷模式-----	13
圖 2-5 環境壓力模式-----	14
圖 2-6 壓力模式-----	17
圖 2-7 一般適應症候群(GAS)-----	17
圖 2-8 創傷後壓力症候群-----	18
圖 2-9 設計精神-----	20
圖 3-1 環境背景壓力察覺-----	26
圖 4-1 問卷調查樣本年齡分布-----	33
圖 4-2 問卷調查性別比例-----	33
圖 4-3 問卷調查樣本居住區域分布-----	33
圖 4-4 問卷調查居住地分布-----	33
圖 4-5 受訪者之住宅取得方式-----	34
圖 4-6 受訪者之住宅類型-----	34
圖 4-7 住宅搭設外加設施-----	41
圖 4-8 晾晒衣物空間情形-----	41
圖 4-9 住宅設計提供兒童及老年人生活便利之滿意程度-----	42
圖 4-10 居住者對住宅因設計因素所帶來之不便感-----	42



圖 4-11 空調設備裝設情形	46
圖 4-12 使用空調設備比例	46
圖 4-13 住宅室內日間使用照明設備頻率	49
圖 4-14 令受訪者有"受侵犯"感之被移動(除)物品	54
圖 4-15 目前居家環境所受到之干擾	57
圖 4-16 受訪者所關注住宅環境潛在性之問題	58
圖 4-17 最常使用之交通工具	61
圖 4-18 受訪者對社區附近之空間概念	61
圖 4-19 受訪者與鄰里(居)關係	62
圖 4-20 受訪者對社區事務之參與度	62
圖 4-21 目前住宅居住時間	63
圖 4-22 目前住宅居住時間(比例)	63
圖 4-23 受訪者在目前住宅環境中人生重大事件回憶	63
圖 4-24 受訪者對住宅環境期待增加之事物	64
圖 4-25 本研究受訪全體車輛與自備車位數	65
圖 4-26 受訪者住宅具備車庫(位)比例	65
圖 4-27 本研究受訪者家中交通工具數量	66
圖 4-28 受訪者家中擁有汽車數量	66
圖 4-29 受訪者家中擁有機車數量	66
圖 4-30 受訪者在家中(住宅內)的感受	67
圖 4-31 居住者於住宅內具有"自在感"之空間	67
圖 4-32 釋放紓發壓力之方式	68
圖 4-33 受訪者在家中無法紓減壓力之原因	68
圖 4-34 住宅內空間滿意程度	69
圖 4-35 受訪者面對住宅環境問題時之態度	69
圖 4-36 住宅改造後之滿意程度	70

圖 4-37 住宅改建（造）時之考量因素 -----	70
圖 4-38 受訪者對建商提供販售之住宅滿意程度-----	70
圖 4-39 受訪者對建商及成屋不滿意之原因-----	71
圖 4-40 住宅環境中的微小環境問題對受訪者是否構成"壓力"？ -----	72
圖 4-41 背景壓力察覺分析（依性別） -----	72
圖 4-42 背景壓力察覺分析（依年齡） -----	73
圖 4-43 背景壓力察覺分析（依區域） -----	74
圖 4-44 背景壓力察覺分析（依房屋類型） -----	75
圖 4-45 各主要壓力源之比例分布（依年齡層） -----	77

# 相 片 目 錄

---

相片 4-1 4 樓預留立面牆等待增建-----	35
相片 4-2 4 樓預留立面牆(正面)-----	35
相片 4-3 住宅建築於興建中之改造-----	36
相片 4-4 增建部分搭接鋼筋-----	36
相片 4-5 住宅建築已近完成之增建-----	37
相片 4-6 早期住宅之改造方式-----	38
相片 4-7 材料複合型式之空間拓展改造現象-----	39
相片 4-8 住宅屋前之空間拓展改造現象-----	39
相片 4-9 公寓型住宅前之空間拓展改造現象-----	40
相片 4-10 集合式住宅之空間拓展改造現象-----	40
相片 4-11 住宅裝設空調設備調節是內氣候-----	43
相片 4-12 住宅防雨措施現象（一）-----	44
相片 4-13 住宅防雨措施現象（二）-----	44
相片 4-14 因應日照過強與雨水之處理方式對照-----	45
相片 4-15 日照過強之防範（一）-----	45
相片 4-16 日照過強之防範（二）-----	45
相片 4-17 集合式住宅結構因素導致日照不足現象-----	47
相片 4-18 集合式住宅基地配置因素導致日照不均現象-----	48
相片 4-19 高層建築導致鄰近住宅之日光遮蔽現象-----	48
相片 4-20 日照過度及炫光之改善現象-----	49
相片 4-21 佔用公共領域形成住宅次要領域之現象-----	51
相片 4-22 建物利用增設附屬物宣告領域現象-----	52
相片 4-23 住宅加裝鐵窗之應用-----	53

相片 4-24 高層住宅加裝鐵窗之現象 -----	53
相片 4-25 住宅密集區之公共安全（一） -----	55
相片 4-26 住宅密集區之公共安全（二） -----	56
相片 4-27 高層住宅地區之公共安全 -----	56
相片 4-28 平原農村聚落之形成 -----	59
相片 4-29 沿海漁村聚落之形成 -----	59
相片 4-30 新興社區的形成 -----	60
相片 4-31 現代都會區社區形成現象 -----	60

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

世界衛生組織(World Health Organization)研究指全球憂鬱症數字正上升，現在每四個人中，便有一人在一生中某個階段，出現精神或行為問題，估計全球憂鬱人口多達 1.2 億人，至 2020 年時，更會發展成全球疾病排行榜的第二位，僅次心臟病。行政院衛生署曾對國人憂鬱症盛行情況進行調查，發現在 15 歲以上人口中，有憂鬱症狀者占 9%。與憂鬱症相關聯的自殺，近年來人數暴增，2001 年時，自殺者約 2000 人；2002 年自殺者就有近 3100 人；2003 年自殺者超過 4000 人；已經進入十大死亡原因排行榜。衛生署的統計特別指出。國內男性的自殺死亡率和其年增加率，都是女性的兩倍。台灣精神醫學會指出，90%以上的自殺個案，有精神科疾病，其中的 70%是由於憂鬱症的關係。該會曾對國人做過「全國性精神健康大調查」，結果發現有憂鬱或焦慮症狀者，占全體國人的 30%。

憂鬱症雖然經過廣泛的研究，但病因則有不同說法，大部分的研究都是針對憂鬱症的新治療方法，而可從這些研究去探討造成憂鬱症的成因。茲將學者的研究綜合整理如下：

- 1、生物因素：如基因缺陷、腦中化學物質失衡
- 2、環境因素：如童年的受虐經驗、發展及人際關係壓力
- 3、其它相關的成因：如疾病(慢性及重大傷疾病、嚴重的失憶症、電解質失衡...等)、藥物、人格特質(完美主義者、悲觀、依賴...等)、日照不足

綜上所述，憂鬱症的病因十分複雜，除了生物性、環境及社會等因素外，還有其它相關因素(例如：服用避孕藥、產後憂鬱症、經前不安症候群.....等等)，對大多數人而言，憂鬱症並非單一因素所造成的，它通常是數個事件組合而成。

在主導精神醫學的心理疾病分析模式，以佛洛伊德的心理理論與生物精神醫學強調的遺傳異常為兩大主流，然而這兩派幾乎都沒有強調到『環境』這個因子在精神疾病發生過程中的影響力。最有可能的情形是遺傳與環境因子結合，也就是先天與後天交互作用，共同影響精神病理的發展。就可能引發精神病理的環境因素中，『壓力』是最佳的候選者 (J. Douglas Bremner, 2004)。

居住者身處的居家住宅環境，除了可以明顯辨識的環境壓力源外，背景壓力源的存有，因為不易察覺，一直處於被忽略的地位。而背景壓力源所造成的心理反應與機轉，研究極為闕如，在此前提下，本研究以住宅環境背景壓力源之「察覺」作為前端研究，以提供為後續研究之先驗基礎。

## 第二節 研究目的

壓力(stress)在環境心理學中被定義為對環境的反應，包含：情緒、行爲、生理反應。生理反應的部份在精神病學上的診斷，目前係依據精神疾病診斷與統計手冊(簡稱為 DSM) 並提供創傷系疾病各種不同的工具及方法以界定精神疾病類型，因此部份係屬精神醫學領域，故不贅述。

現代人的生活與社會行爲，有許多壓力源是可以明確描述而察覺到其存在，如：通勤壓力、人際關係、疾病與死亡、工作壓力、升學與考試.....等，所有提出的壓力源，皆是明顯可以察覺的。然而在背景壓力源 (Background stressors) 部分並沒有針對重要的壓力來源做出明確的界定與提出。

在日常生活中，有近一半的時間是在家中所度過，我們所住的房屋使是否有帶給我們影響？在環境心理學中，對各項指標有許多的實驗與研究提出，但是對於一種統合性的感知察覺，卻因無法明確量測或量化，相關研究付之闕如。

因此，本研究之目的希望從下列數個面向進行探討：

- 以心理學、環境心理學等理論，對目前台灣地區常見之住宅建築改造現象，歸納出因為住宅設計上之問題，引發居住者進行改造之行爲反應原因。
- 對居住者進行環境因子所產生之知覺、影響進行統合，對平日不經意之微小事件建構環境知覺整體輪廓。進而瞭解居住者之行爲反應，並進行詮釋。
- 住宅建築環境背景壓力源之察覺研究，探討住宅建築設計及其形塑出之環境是否對居住者形成『壓力』？

針對探討出之研究結果，提出建議。且對住宅建築與居住者的關係，提出另一向度的思考方向。

### 第三節 研究範圍

#### 一、住宅主體之延伸範圍界定：

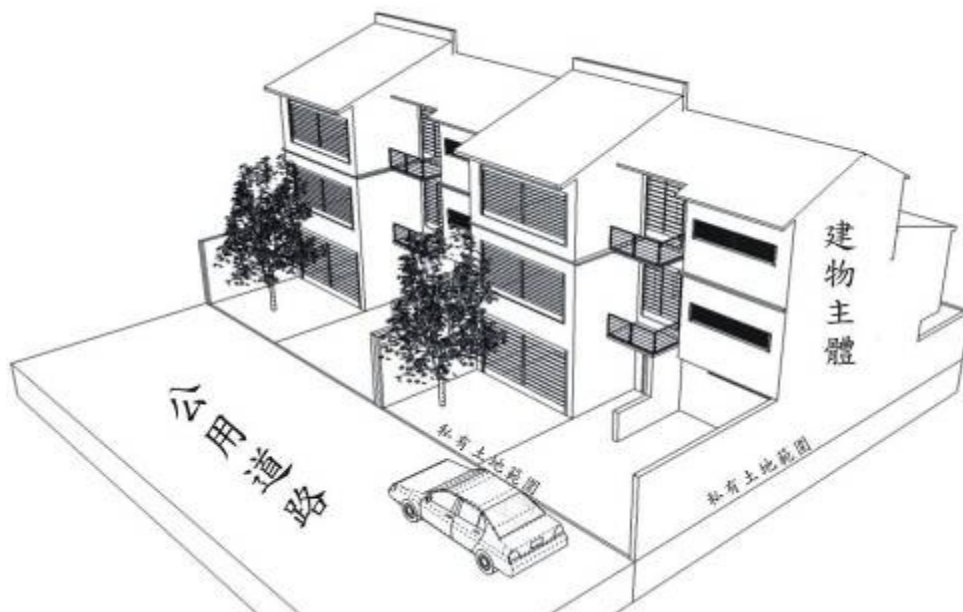


圖 1-1 住宅建築的構成要件 本研究繪製

一般而言，住宅建築的構成要件有：土地和建築物。在相關法規上有明確之定義，依據建築型式與規劃的不同，切割成幾個部份，茲參考相關法規之描述，予以說明如下：

表 1-1 住宅建築定義相關法規

項目	說明	參考法規
私有土地	人民依法取得所有權者，為私有土地	土地法
建築基地	供建築物本身所占之地面及其所應留設之法定空地	建築法
住宅	供特定人長期住宿之場所	建築技術規則總則編
建築物	為定著於土地上或地面下具有頂蓋、樑柱或牆壁，供個人或公眾使用之構造物或雜項工作物	建築法
增建	於原建築物增加其面積或高度者	建築法

本研究整理

另外在地政單位之測量登記業務，依據所有權人之權利宣告對於土地與建築物進行測量，並製成書、圖、簿等具有法律效力之正式公文書。茲舉一建物測量成果圖為例，即詳細登載了建築物之大小尺寸、主體建物、附屬建物、增建部分...等情形，由此部份更可明顯判讀建築物所進行增建與改造之情形。

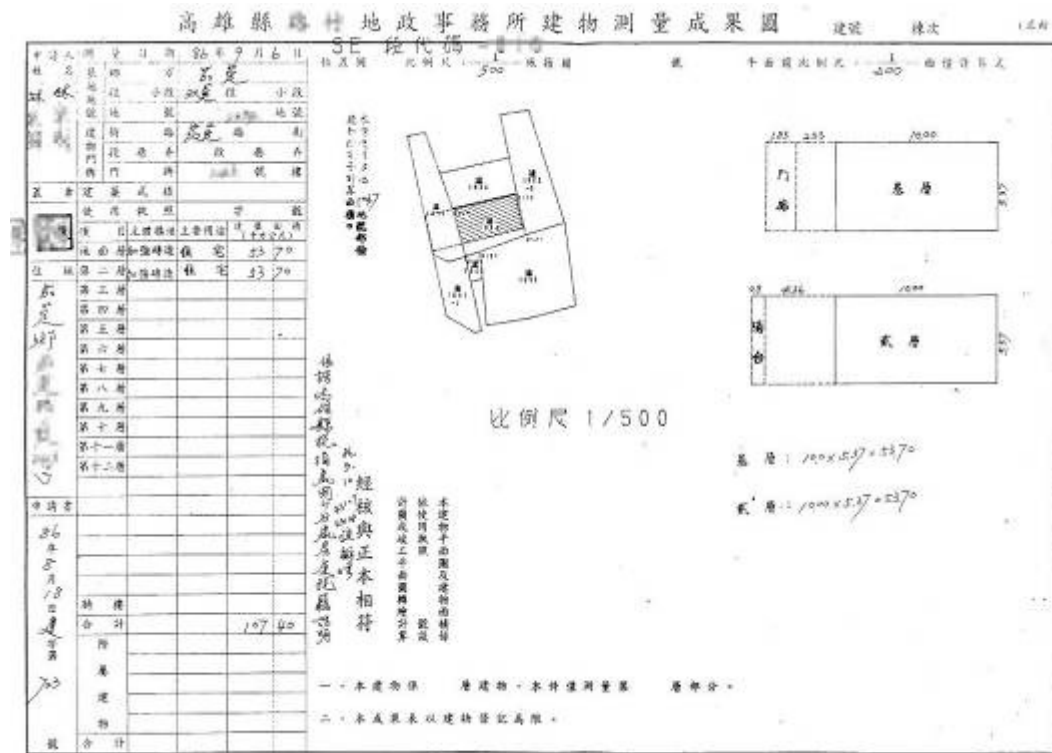


圖 1-2 建物測量成果圖 本研究整理

## 二、住宅類型分類：

台灣地區之住宅建築，從早期的磚瓦平房、三合院到日據時期大量改用木造建築。這其中包含一個重大的轉折，即 1907 年起日治政府因為進行現代化政策而在各大主要都市實施市街改正，導入現代都市計劃之規劃方式，也引起台灣地區民居建築的重大變革。現代化的洋樓急速增加，也影響至今造就現在台灣地區的住宅形式。

本研究將目前台灣地區住宅建築分類如下表，研究之主要標的係以由建商所建造販售之商品化、大量建造之住宅，其目的係因為此類住宅為大多數人在經濟能力及專業能力考量下所能選擇之住宅型式。也是目前最為常見之住宅建築，對都市景觀、居住環境、使用者的身心感受，影響最為廣大的部份，故希望藉此為研究標的，期能調查出其中之潛在問題。



表 1-2 住宅建築分類

性質	型式	特性	土地權屬	居住者對建築設計主導性	備註
商品化、大量建造販售	集合住宅 (公寓、大樓)	單位居住密度高，純住宅用途	共有	極低或無	
	透天純住宅	連幢式，部分型式前後有小院子或車庫，純住宅用途	住宅私有，聯外道路共有	小部份 (不影響結構安全下)	
	透天店面住宅	連幢式，部分有騎樓，緊臨道路，商業住宅兩用	私有	小部份 (不影響結構安全下)	
	雙拼別墅	兩幢房屋為一個單位，有庭院或車庫，純住宅用途	住宅私有，聯外道路私有或共有	部份 (不影響結構安全下)	
	獨棟別墅	每幢房屋皆有庭院、車庫，純住宅用途	住宅私有，聯外道路私有或共有	較高	
自力造屋	農舍	農、林、漁業用地所建造之住宅，通常兼具倉庫、工作間性質	私有	高	
	私人住宅或別墅	每幢房屋皆有庭院、車庫，依居住者之喜好、經濟能力興造，純住宅用途	私有	高	
	其他	廠辦住宅、員工、學生宿舍……等	私有	中 (依主要使用目的)	

本研究整理

### 三、研究背景：

在行政院主計處歷年的台灣地區戶口及住宅普查歷次普查結果，可以從某些指標中觀察出關於住宅的發展趨勢。在人口密度逐年增加的情形下，每一個人的居住面積與住宅自有率卻是呈現增加的現象，以民國 69 年與 89 年的數值做一簡略比較：

每平方公里(k m<sup>2</sup>)的居住面積為：

民國 69 年 → 498.0 人 × 15.3 m<sup>2</sup> = 7619.4 m<sup>2</sup>

民國 89 年 → 616.3 人 × 31.6 m<sup>2</sup> = 19475.1 m<sup>2</sup>

人口密度在 20 年間成長 23.7%，而每一個人的居住面積成長了 155.5%。另外平均每宅居住面積也由 85.8 m<sup>2</sup>增加到 122 m<sup>2</sup>，增加率 42.2%，且平均每宅居住人數也由 5.6 人下降到 3.9 人。

表 1-3 台灣地區戶口及住宅普查歷次普查結果摘要表

摘要項目	單位	民國 45 年 (1956)	民國 55 年 (1966)	民國 59 年 (抽樣) (1970)	民國 64 年 (抽樣) (1975)	民國 69 年 (1980)	民國 79 年 (1990)	民國 89 年 (2000)
人口密度	人/k m <sup>2</sup>	259.2	373.6	408.2	449.9	498.0	563.6	616.3
平均每人居住房面積	m <sup>2</sup> /人	-	-	-	-	15.3	24.1	31.6
平均每人居住房間數	間/人	-	-	-	-	0.7	0.9	1.2
平均戶量 (含普通及非普通住戶)	人/戶	5.7	5.7	5.5	5.3	4.8	4	3.4
住宅自有率	%	-	66.2	66.1	70.1	79.1	78.5	82.5
空屋率	%	-	1	-	-	13.1	13.3	17.6
平均每宅居住人數	人/宅	-	-	-	5.3	5.6	4.6	3.9
平均每宅居住面積	m <sup>2</sup> /宅	-	-	-	-	85.8	111	122
平均每宅房間數 (含客餐廳)	間/宅	-	-	-	-	3.7	3.9	4.6

來源：行政院主計處 本研究節錄整理

表 1-4 臺灣地區家庭設備普及率及住宅狀況 單位：%

年度	彩色電視機	洗衣機	電話機	冷暖氣機	錄放影機	有線電視頻道設備	家用電腦	家用汽車	機車	自有住宅比率	平均每戶住宅坪數(坪)
53 年	-	-	1.5	-	-	-	-	-	2.9	-	-
60 年	23.5	38.6	22.1	3.6	-	-	-	1.5	44.6	-	-
70 年	77.9	68.9	60.9	16.4	3.8	-	-	6.4	67.2	73.3	27
75 年	94.4	79.5	85.3	25.5	27.1	-	2.9	13.6	72.8	77.6	31
80 年	99.2	89.5	94.8	52.4	68.9	-	9.6	33.7	79.2	80.4	34

84 年	99.3	92.8	96.7	67.1	62.2	54.2	18.5	48.0	79.9	83.6	37
85 年	99.3	93.0	97.5	71.7	58.6	59.6	22.6	51.2	80.8	84.5	38
86 年	99.5	94.0	97.5	73.8	57.1	66.0	28.4	53.8	80.2	84.6	39
87 年	99.2	93.9	97.6	76.2	55.2	68.1	32.3	54.5	80.0	84.6	40
88 年	99.3	94.7	98.0	78.9	50.7	67.9	38.9	54.3	79.2	84.9	40
89 年	99.5	95.4	98.0	79.5	46.7	72.0	46.5	55.6	79.4	85.4	40
90 年	99.3	95.0	97.8	80.5	43.1	72.3	50.9	55.6	79.7	85.6	41
91 年	99.6	96.0	97.9	83.1	37.9	74.8	56.8	58.2	81.0	85.4	42
92 年	99.5	96.6	97.8	84.5	29.2	76.1	58.7	57.4	81.0	85.1	42
93 年	99.5	96.9	97.6	85.7	25.4	78.5	62.4	58.0	80.8	86.8	42

資料來源：行政院主計處；<http://www.stat.gov.tw> 本研究節錄整理

這些所呈現出的數據，告訴我們住宅的品質”應該”是提升的，然而居住者的心理感受與住宅環境所實際表現的環境現象，與這些數據的表象是符合的嗎？

本研究的標的是『居住者』，原則上所有居住者皆是可研究之對象，然而年齡較小之少年與年紀較長之老年人，對問卷所描述之文字在閱讀、理解上，可能有些許障礙。並且除了在文字理解能力外，也期望受訪對象是在其他因素的壓力源下，對背景壓力較易忽視或察覺不易。其目的是因為住宅環境之背景壓力源高，有可能導致居住者在除了在明顯的其他壓力源(工作、通勤、人際、經濟……等壓力)下，於住宅的居家環境中，無法得到釋放或緩解之可能。

當背景壓力升高時，距離壓力負荷限度的空間變小，容易致使壓力增加或人生重大事件一旦發生，立即突破壓力負荷限度而無法運用應變或適應的能力來面對問題。在此前提之下，對於居住者的篩選條件，亦須以個人所面對的各項壓力是長期穩定發生與近乎同時發生的情況下，此背景壓力之影響，更能突顯。故以同時面臨各項壓力及具備文字理解能力的居住者為主要研究對象。

在一份國人憂鬱傾向調查中，調查結果有憂鬱傾向佔全體受訪人數約 7.3%，其中在年齡分佈上，超出全體有憂鬱傾向百分比的年齡層在 20~49 歲，而此一年齡層，也是一般人在面臨升學、就業、感情、婚姻、養育、工作、經濟……等壓力最為明顯的時期，參考此項調查以 15~65 歲年齡層作為本研究之樣本母體，進行住宅建築所帶來的環境背景壓力察覺研究，更有其實質之意義。

表 1-5 憂鬱傾向檢測率與年齡交叉表

	全體	年齡					
		15-19 歲	20-29 歲	30-39 歲	40-49 歲	50-59 歲	60 歲以上
	100%	11%	22%	22%	20%	11%	15%
有 (憂鬱傾向)	7.3%	6.7%	8.5%	9.1%	8.4%	3.7%	4.2%
沒有 (憂鬱傾向)	92.7%	93.3%	91.5%	90.9%	91.6%	96.3%	95.8%

資料來源：TVBS 民意調查中心(2002.7.2)國人憂鬱傾向調查

## 第四節 研究流程

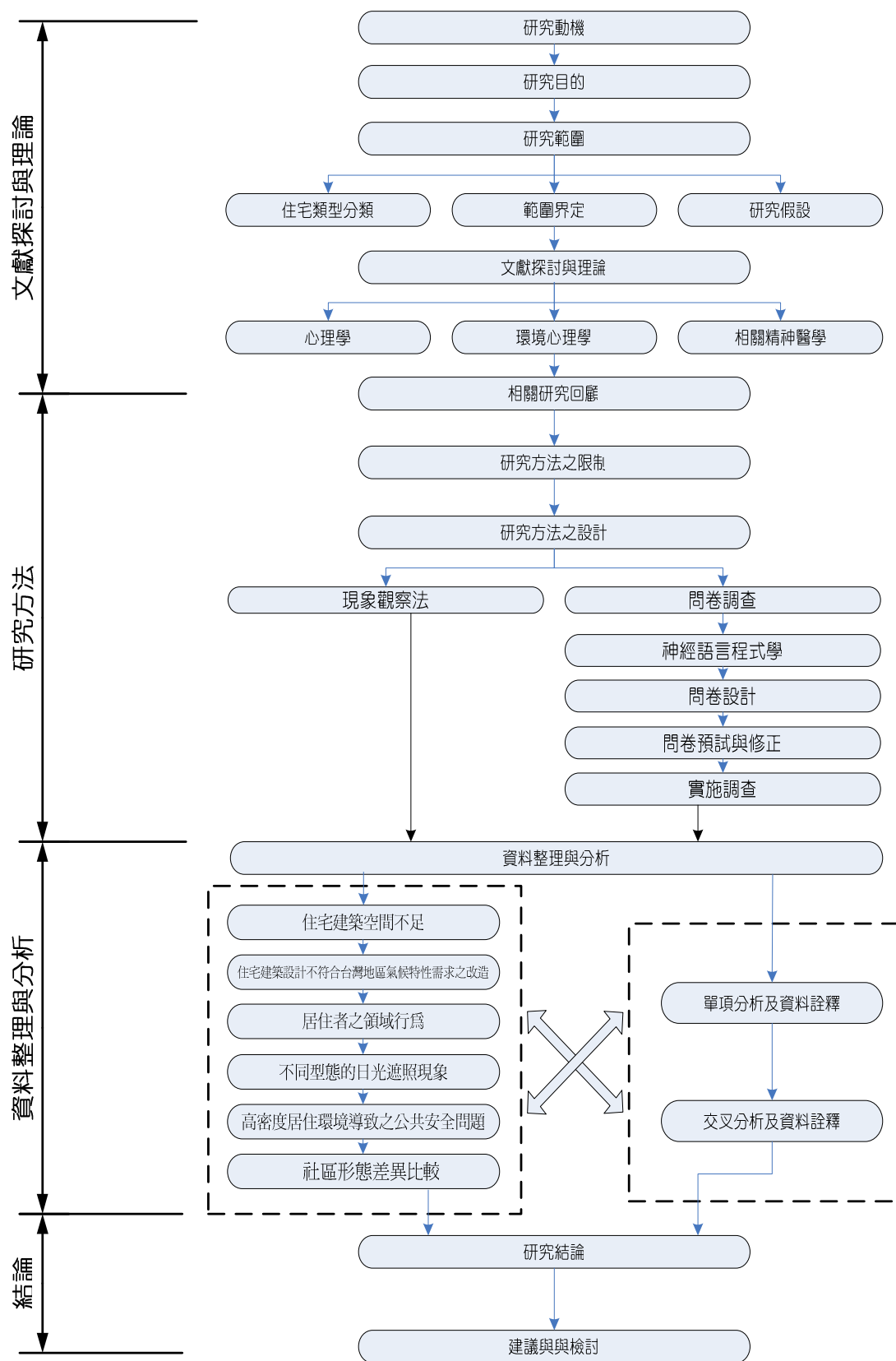


圖 1-3 研究流程圖

本研究繪製

## 第二章 理論與文獻探討

### 第一節 心理學相關理論

個體對於外在物理世界的認識，並非只是被動的處理物理上的一些絕對、固定的感官刺激，其中更包含了心智運作對於這許多絕對、固定的物理刺激加以主動的整合與分析處理的結果。

心理學領域將個體對外界的認知歷程分為感覺(Sensation)與知覺歷程，其定義如下：

- 一、感覺(Sensation)：指人類感覺系統在反應單一刺激，如個人的聲音或閃電，所產生的相對直接的動作(Goldstein, 1989)。
- 二、知覺歷程：物件辨識 (recognize)、組織(organize)，並理解(make sense)在環境中所得到的訊息的過程。
- 三、建構知覺 (constructive perception)：個體以感覺為基礎建構所得到的刺激，是一由上（過去的經驗與知識）而下的歷程(Top-Down Processing)，辨識歷程是由對特定環境中可能出現之物件的預期而產生。
- 四、直接知覺 (direct perception)：感覺的訊息組成知覺，是一由下而上的歷程(Bottom-Up Processing)，不需過去的經驗與知識為中介建構知覺，係由感覺輸入的「性質」所決定。

簡而言之，由上而下的知覺歷程，是具有先前經驗與文化性的知覺，例如歐美國家人士對於東方人食用動物內臟感到無法接受，即是因為文化與教育造就未經實際接觸，已有對事物的認知與判斷，再對事物進行感覺。

而由下而上的知覺歷程，係對事物全然無知，經由感官的實質感覺，產生知覺，再進行分類與形成經驗。例如進入一個新環境，對環境全無經驗，在經過一段時間的接觸、測試、反覆感知後，對環境逐漸形成知覺，並進行判斷與分類，形成喜好與經驗。這種歷程會因為適應與習慣，知覺歷程會加速，最終甚至會反轉，變為由上而下的知覺歷程（圖 2-1）。

此一知覺歷程之描述，對於個體在環境中所產生之感覺、行為反應提供相當清晰的描述，而在心理層面的深層感受，也架構在此一知覺歷程之上，本研究採用此方式進行住宅環境現象觀察，並探討居住者之行為反應。

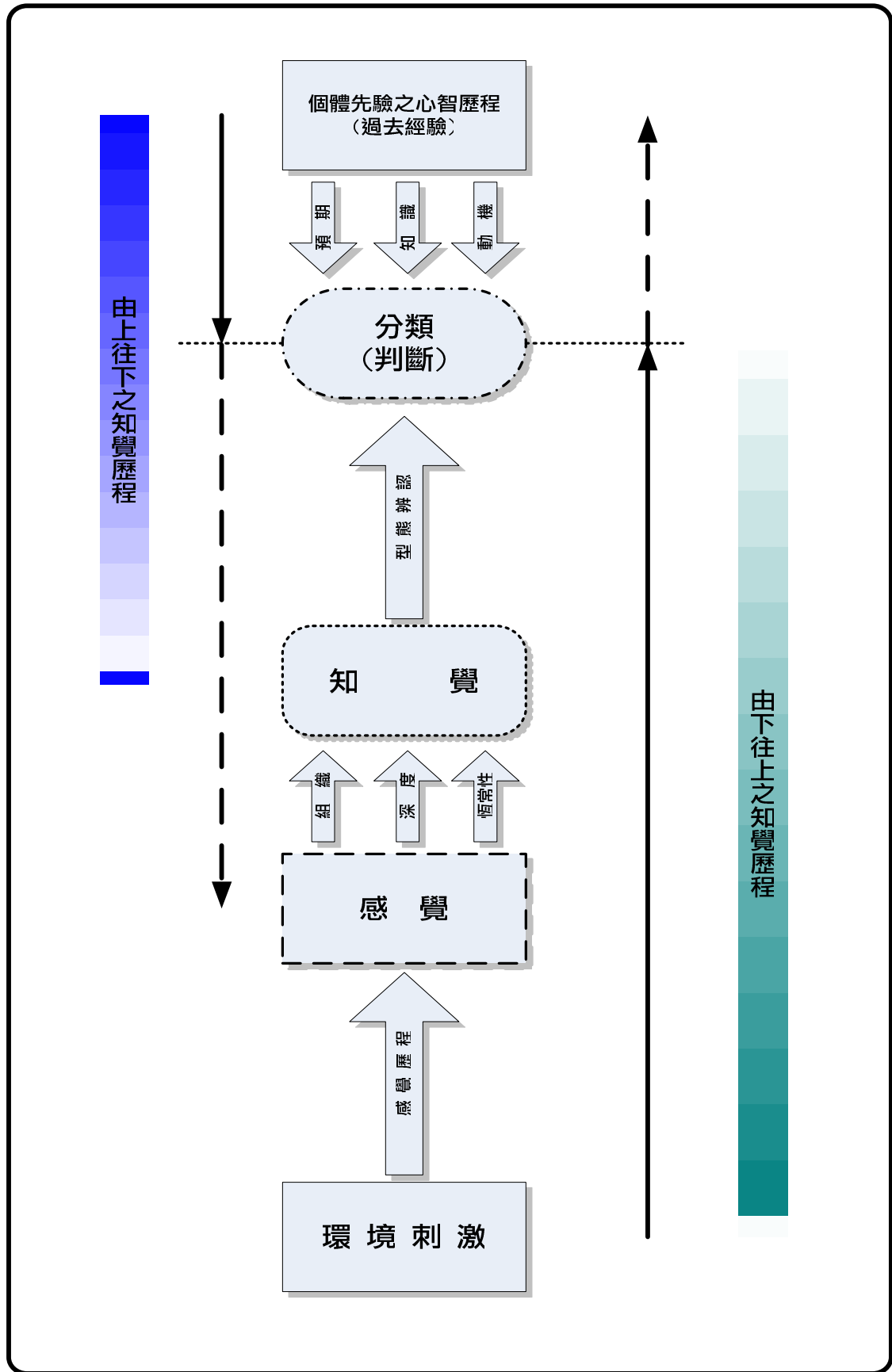


圖 2-1 知覺歷程示意圖

本研究繪製

## 第二節 環境心理學相關理論

布朗斯維 (Egon Brunswik, 1956, 1959) 的透鏡模型 (Lens Model)：強調整體環境知覺的心理學模型，該理論假設，感覺資訊無法正確的反應真實世界，因此其本質係曖昧的 (有：不精確、模糊之意)。環境中之個體必須利用這些可能有誤或不甚確定之訊息對環境之實質意義作判斷。

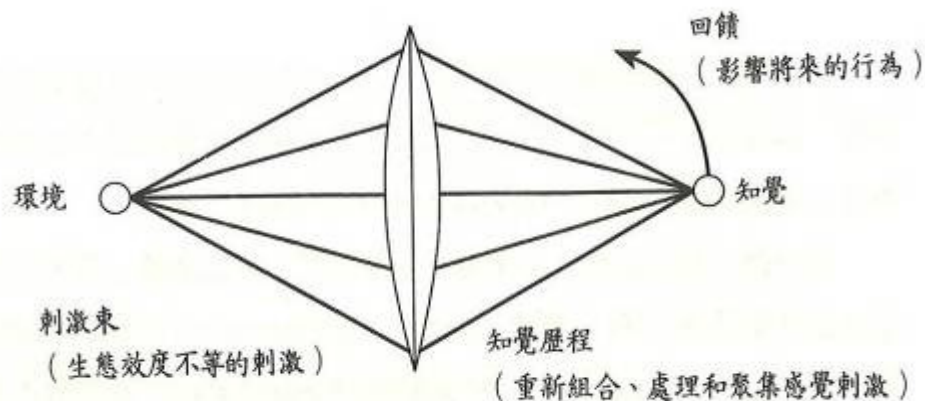


圖 2-2 Brunswik 透鏡模型 (一) 圖表來源：Holahan, 1982

### Brunswik 的透鏡模型

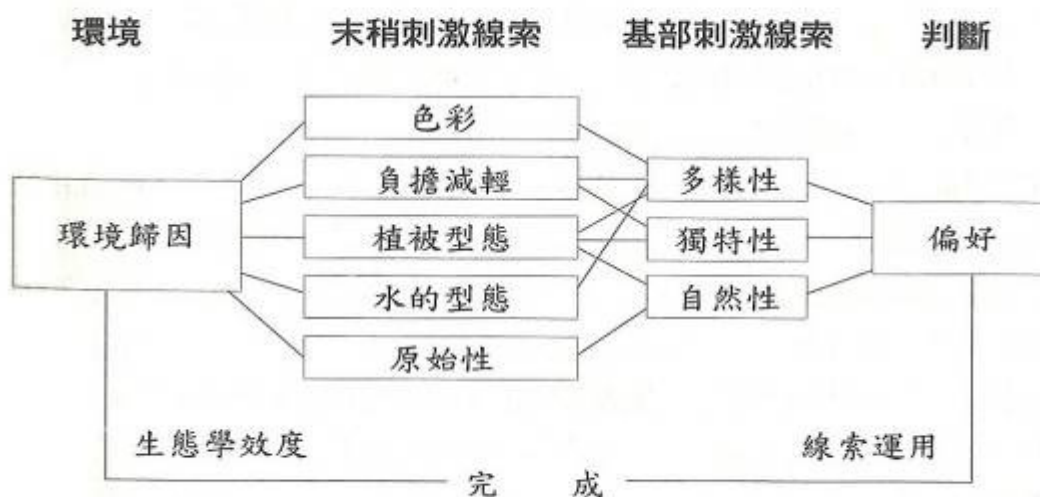


圖 2-3 Brunswik 透鏡模型 (二) Paul A. Bell, 2003

生態知覺理論 (Ecological Theory of Perception)：

1957 年由 J. J. Gibson 所提出，他認為「知覺」是環境向知覺者顯露的歷程；神經系統並非建構知覺，而是萃取它們。



簡而言之，Gibson 認為外在環境的客觀條件是在環境中的每一個體，所必須面對的基本要件(如：陽光、空氣、水、土地...)。而個體所產生之認知與察覺，若是無法讓個體產生注意，則視為已經適應該條件，並呈現穩定的狀態。而引起個體產生專注的事件，代表相對於穩定的環境中，該物件呈現不穩定及改變。

在傳統的觀念中，個體必須詮釋環境對知覺所引發的刺激，去架構出環境所傳遞的訊息。但 Gibson 的觀點則認為環境知覺應該是更為直接，並且不需要太多詮釋的。

環境行為關係折衷模式：

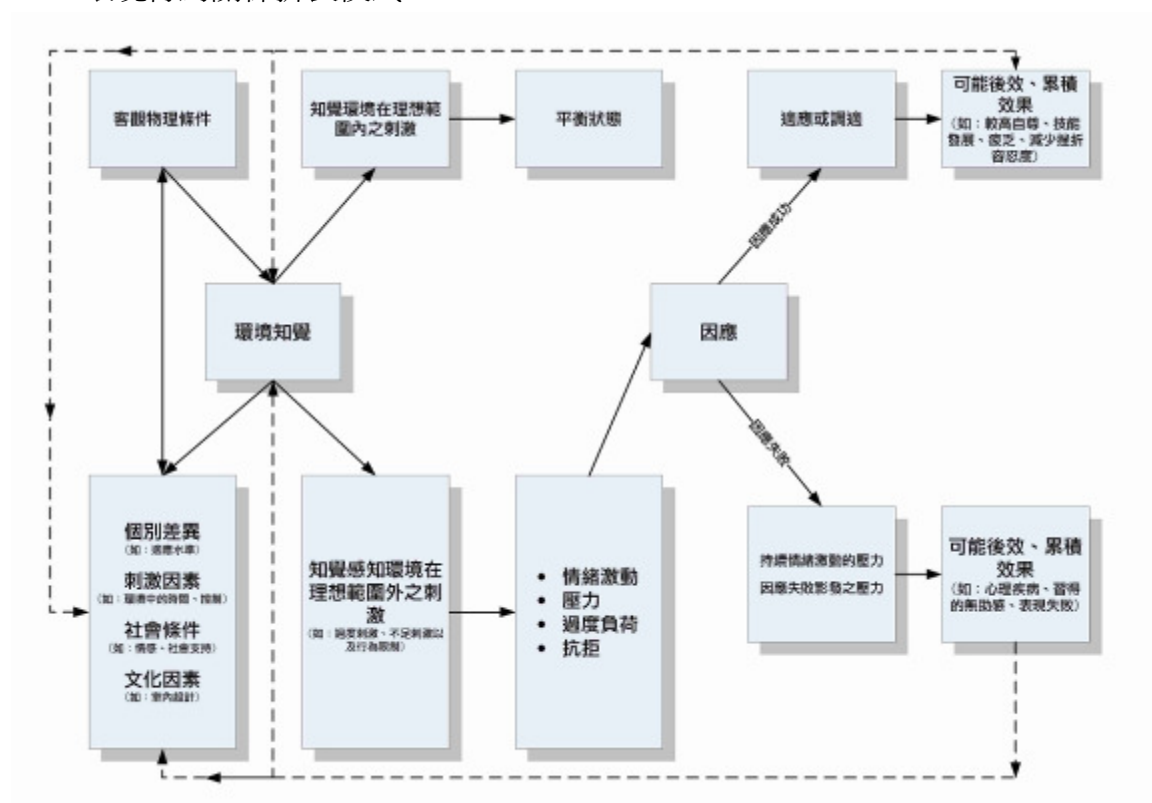


圖 2-4 環境行為關係的折衷模式 本研究整理繪製

這是由 Paul A.Bell / Thomas C. Greene / Jeffery D. Fisher / Andrew Baum (2003)整合數種環境心理學的理論與概念，所提出之環境行為關係的折衷模式。該理論架構如上圖。

該架構由幾個迴圈(Circle)所組成，其中又分為：

- 外部環境條件：包含客觀環境條件、社會文化及個體差異兩大部分
- 個體內在知覺反應：包含適應、因應成功、因應失敗三個迴圈。

此種模式並非能全部適用與解釋所有環境，但是有助於解釋許多外部環境所導致之環境－行為關係。

### 第三節 相關精神醫學觀點

#### 一、壓力概述：

壓力：表示個體對於踰越其能力所能處理或擾亂其平衡狀態的刺激事件 (stimuli events)，所表現出的特定或非特定的反應型態，包含生理的、行為的、情緒的，和認知上的改變(Philip G. Zimbardo, 1988)。

環境壓力(Stress)的義涵：

- 當環境加諸人們身上的要求與因應能力不調和時，即產生壓力。
  - 環境訊息(Messenge)量超出個體有限之接收與消化的負荷能力，此種心理疲勞可能導致生理上之結果。
- (Cohen, 1978, 1980; Cohen & Spacapan, 1978; Cohen & Williamson, 1991)

在多數的環境壓力(stress)的定義都傳達一種或數種訊息：

當環境加諸人們身上的要求與因應這些要求的能力不調和時所產生，甚至可追溯至訊息負荷超出個人有限的注意力，此種心理疲倦最終可能導致生理上之後果 (Cohen,1978,1980; Cohen & Spacapan, 1978; Choen & Williamson,1991)。

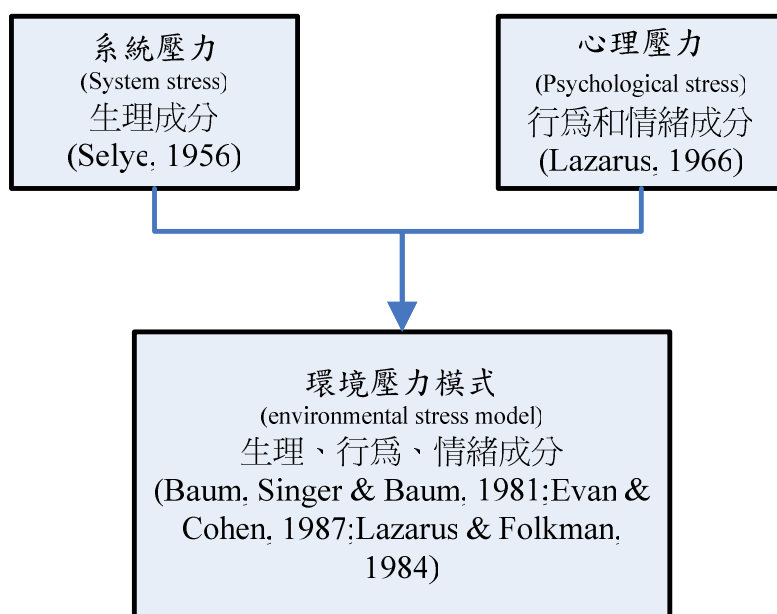


圖 2-5 環境壓力模式

本研究整理繪製

在壓力研究中的幾個主流理論：

1.壓力蒸發理論 ( stress evaporation theory )：重大壓力的實際效應會在創傷發生後一段時間內蒸發，所留下之精神病理現象係其人格缺失。

2.殘留壓力理論 ( residual stress theory )：創傷壓力的病理症狀，與創傷發生之影響有關，與病患之病態人格及其他因素無關。

3.壓力免疫理論 ( theory of stress inoculation )：先前的壓力經驗，可以增強個體未來處理壓力的能力。

4.壓力敏感化理論 ( theory of stress sensitization )：反覆出現的壓力會增加發生神經及行為異常風險。

這些壓力理論係從壓力所產生之病理現象所做的各種類型的影響推估。其理論依循著佛洛伊德的心理學與生物精神醫學強調的遺傳異常來推論。

至於壓力之種類與來源，拉茲若和柯恆(Lazarus & Cohen, 1977)將壓力來源分成三類：

1.巨變事件 (cataclysmic events)：戰爭、天然災害、重大工安意外.....等

2.個人壓力源 (Personal stressors)：失業、生病、至親死亡.....等

3.背景壓力源 (Background stressors)：慢性的、全面的情境或穩定的低強度問題

壓力源的分類以衝擊的嚴重性為分類向度，因應(coping)或適應歷程難易為其他向度。此三類詳述如下：

巨變事件(cataclysmic events)：突然的、毫無預警的，具有強大的生命威脅性，其衝擊效應是對一大群人。如：921 大地震、911 雙子星大樓恐怖攻擊、南亞大海嘯、空難...等。在與經歷同樣遭遇的人聯盟、比較感覺、交換意見，是因應這類威脅的重要形式 (Mograth, 1970; Schachter, 1959) 。社會支持(social support)可以緩和壓力情境的影響，經驗分享、同理感受與團結凝聚，可以在面對壓力時獲得部分問題的解決。

個人壓力源(personal stressors)：可預期或不可預期，足以挑戰一個人的適應能力，其影響範圍僅止於本身或少數人。如：失業、至親死亡、重要表演、限制行動...等。個人壓力源的強度在發生初期最大，一旦熬過最糟糕的時刻，即進入因應期，但是並非一定如此。在最近一個顯著的例子，著名藝人余天的兒子在表演節目時，遭受其他藝人言詞的嚴厲批評，導致人格崩潰，產生精神疾病症狀及

疑似誘發憂鬱症(2005.12.)。個人因應的能力通常與教育、學習歷程、文化、經驗有關。

背景壓力源(background stressors)：Rotton (1990)將背景壓力源分爲兩類：微小壓力源(daily hassles)和週遭壓力源(ambient stressors)。

微小壓力源(daily hassles)係指穩定、低強度的問題，並成爲日常生活中的一部分(Lazarus et al., 1985; Zika & Chamberlain, 1987)。

週遭壓力源(ambient stressors)則是指慢性、全面性的有害刺激，如：污染、噪音、住宅密集、交通混亂...等。一如其他壓力源，必須適應或因應 (Campbell, 1983)。

許多背景壓力源是很生活化且低強度的反覆或全面性的出現，個人的力量難以移除壓力來源。少數的背景壓力源可能可以藉由調整或改善來因應或適應，然而許多的背景壓力源一起發生時，所引發的代價可能不下於巨變事件和個人壓力源的嚴重程度。

另外在環境心理學中提出的環境壓力源分爲四大類：

- 大規模的變動事件
- 壓力性的生活事件
- 日常生活瑣事
- 潛在環境的過度刺激

此分類方式與拉茲若和柯恆(Lazarus & Cohen, 1977)之分類方式，是以事件的「性質」來劃分，因僅有小部份之差異，故不予贅述。

## 二、適應水準理論(Adaptation level (AL))

Wohlwill (1974)指出，如果研究結果支持過度刺激及情緒激動理論，主張過多的刺激對行爲及情緒是有害的；而也有研究結果支持不足刺激理論主張太少的刺激引發負面影響；那麼，或許採用中間程度的刺激是比較理想的。

在一般適應症候群的第三階段—『枯竭狀態』發生之前，大部分情況下，

在嫌惡刺激反覆出現至某個時期後，壓力的反應會減弱，在心理學上稱之為『適應』(adaptation)。適應是因為壓力所產生的生理刺激敏感度逐漸減弱，對壓力源的不確定感降低或認知上評估其威脅是在掌握之中的。



圖 2-6 壓力模式 Lazarus, 1966

一般適應症候群(General Adaptation Syndrome, 簡稱 GAS)：在 1956 年由 Selye 提出，包含三個階段：

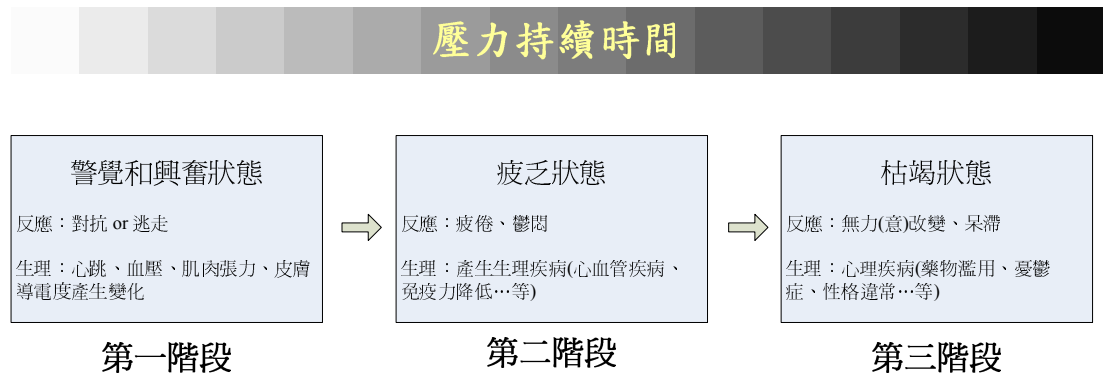


圖 2-7 一般適應症候群(GAS) 本研究整理繪製

### 三、創傷壓力的定義

精神疾病診斷與統計手冊 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 定義為「對個人或親近的人造成生命威脅的事件，伴隨著強烈的恐懼、害怕或無助感」。這衍生出重要的觀點：創傷事件究竟是不是引起創傷後壓力症的原因？是否一定和特定事件有關？(J. Douglas Bremner, 2004)

創傷壓力造成的精神疾病：J. Douglas Bremner (2004)認為創傷壓力所造成的精神疾病並沒有一定的結果，而是一個「範圍」。包括：憂鬱症、創傷後壓力症、解離症、身心症、酗酒與藥物濫用。其他與壓力相關的疾病，但不需要以接觸重大壓力源作為診斷要件者，則包含：憂鬱症、身心症、邊緣型人格違常、適應障礙、酗酒、藥物濫用和焦慮症(廣泛性焦慮症、恐慌症、強迫症)。



圖 2-8 創傷後壓力症候群 J. Douglas Bremner, 2004

### 四、壓力所產生之後效及影響

J. Douglas Bremner (2004)指出：壓力對個體的心理、腦神經系統和身體有極為深遠的影響。在其研究中清楚的顯示，牽涉壓力反應的同一套生理系統，也會影響身體其他各部器官。舉例而言，在受到壓力下所釋放的皮質醇，對情緒、記憶和行為都有影響，對腦部也會產生神經性影響，且與心血管疾病有關，有加速動脈硬化的情形。壓力反應像是遍及身體各部的警報器，大量的激素與神經化學物質啟動面對或逃避的反應，好讓個體準備面對危機。

然而，一如自然界許多生物為求自保而採用斷尾求生的方式，個體部分基礎結構有時在匆忙情況下受到損害，以求保全整體的機制反應。一但當反覆遇上

壓力時，此種傷害便會逐漸累積。身體對壓力反應最敏感的部份，即是在壓力反應期間受到進行反應機制的部份。(Sapolsky, 1996)

有幾項身體的系統組織可能參與壓力反應的作用，這些系統包含了免疫系統、代謝機制、心臟血管、神經系統等。直到近期，人們才逐漸瞭解壓力對這些系統所造成的影響，以及對健康的意義。慢性壓力對腦部所造成之影響：慢性壓力會導致神經傳導物質的釋放與結合發生變化，在實驗動物身上發現，慢性壓力會造成額葉皮質(Frontal cortex)的血清濃度下降，使動物在行為上發生缺陷，若增加額葉皮質的血清濃度則可使動物回復正常。

壓力也會導致皮質醇及腎上腺素等激素的分泌狀況，這些神經傳導化學物質及激素系統，在人體面臨壓力時扮演了極其重要的角色，使人體能面臨壓力進行應變及在危險環境中謀求生存。在人腦中央「下皮質」(subcortical)的邊緣結構(limbic brain structure)組成有：海馬迴(學習與記憶)、杏仁核(恐懼與情緒)、下視丘、視丘、視額葉和前額葉皮質內側(情感與社交行為, Carmichael & Price, 1994, 1995)、扣帶迴(專注力與抑制、空間與資訊處理)。位於眼睛後方的視額葉皮質則與情感與嗅覺有關。這些區域負責高等的認知過程、行為的計畫與執行、抽象的思維，這也是人類與猿猴最大的區別。

神經科學與精神疾病領域因為斷層掃描、核磁共振造影技術與遺傳科學的突飛猛進，使我們可以理解到數十年前無法理解的正常與異常的生理過程反應。由於可以直接進行觀察腦部的活動情形，過去以哲學性或推測來進行精神疾病評估方式已經被淘汰。以新型技術進行研究與診斷評估是目前發展趨勢，以海馬迴體積的研究來看，在許多創傷壓力症候群的案例中發現其海馬迴體積的變化：

表 2-1 創傷壓力症候群案例與海馬迴體積的變化

病例	海馬迴體積縮小比率 (L:腦部左側, R: 腦部右側)	發表者
創傷壓力症候群 越戰退軍人	R-8%	Bremner, Randall, et al., 1995
創傷壓力症候群 童年受虐&性侵害	L-12%	Bremner, Randall, et al., 1997
創傷壓力症候群 童年受虐	L-5%	Stein et al., 1997
創傷壓力症候群 越戰退軍人	L-29% R-29%	Gurvits et al., 1996
憂鬱症	有減少現象	Bremner, Narayan, et al., 1997;Sheline et al.,1996

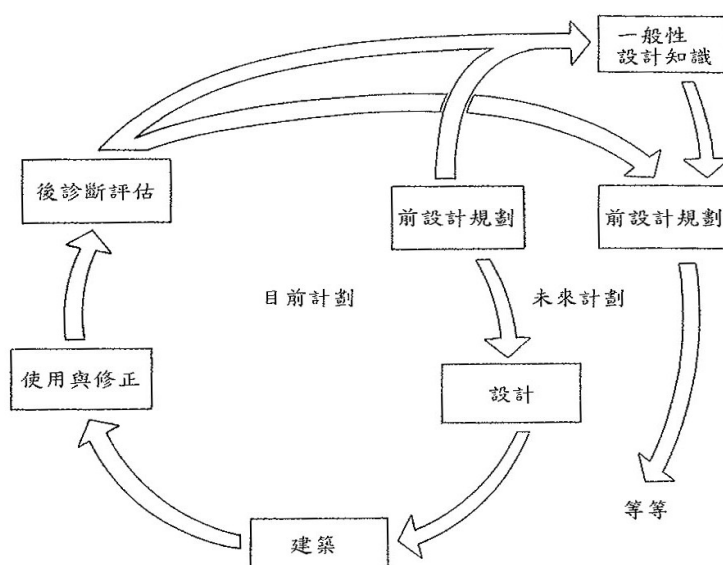
本研究整理

## 第四節 相關研究回顧

### 一、國內研究概況：

經由檢索系統查詢有關於『背景壓力』之研究，皆為理工學門的高科技精密製程的研究，對於心理學或環境心理學上所探討之『背景壓力』(Background stressors)國內並無相關之研究。

背景壓力源之特性，因係低強度、分散性、長時期，故要求被研究者能具體描述與察覺壓力源，具有相當程度的困難。過去國內在關於住宅之相關研究以建築、都市計劃、社區、空間理論方向進行探討，雖有少數研究者以環境心理學之論述對住宅進行研究，但多以設計回饋（或稱使用後評估）、設計精神之[輸出←→回饋]，對於建築與社區規劃進行調查研究，以住宅使用『滿意度』作為研究目的。對於居住於住宅中之居住者，其所面對的長時期環境背景壓力，所造成之影響，相關研究卻付之闕如。



設計週期的五步驟

規劃	分析	確立設計目的、限制與標準
設計	綜合	制定滿足標準的決策
建築	實現	開始建構並在不斷變動的限制下興正計畫
使用	實體測試	搬入建築並適應環境
診斷評估	檢討	從目標與使用的角度檢視計畫—最理想的狀況就是要將這些檢討消化成下次建築設計的標準

圖 2-9 設計精神

Zeisel, 2004



二、國內與住宅建築相關研究之探討面向：

表 2-2 國內有關住宅建築相關研究議題

研究題目	研究者	主題內容
透天住宅社區停車規劃方式之研究 Parking Types in Tow-Tian Community	陳榮富(Chen, Jung-Fu) (2004.6)	透天住宅社區停車空間的規劃設計
都市社區空間特性與居民犯罪恐懼感關係之研究 A Study of the Relationships Between Urban Community Spatial Characteristic and Residents' Fear of Crime	蔡益銘 (Yi-Ming Tsai) (2001)	探討居民背景屬性與環境安全認知外，並探討不同鄰里空間形式與安全感之關係
城市生活品質評量之研究—以台南市為例 A Study on Evaluation of Quality of Life — A Case Study in Tainan City	林素穗(Su Sui Lin) (2004.7)	以結構方程模式 ( LISREL ) 分析台南市生活品質關係模式，驗證了安全、公共設施及服務、鄰里關係、社區評價、地區認同對鄰里地區滿意的影響，進而影響整體生活品質。
居住者與「他們的」房子-台灣住居空間（居家佈置）自我營造行動之研究 Inhabitants and“Their”House: A Study of Self-help Home Decoration in Taiwan	陳麗安 (2002.7)	挪用 Henri Lefebvre 的空間分析理論作為主要架構，從台灣現階段盛行的居家佈置與 DIY 現象觀察出發，以身體為取向，企圖呈現台灣在社會脈絡轉變中的「住居空間自我營造行動」
資訊時代住宅空間之研究---以獨棟住宅為例 House Space in the Information Age---A Case Study of Single House Design	王仁宏 (Wang,Ren-Hung) (2004.7.)	資訊科技的發展對於居住模式的影響，如何改變住宅空間的組構關係
台灣地區國民生活環境滿意度及重要度之研究 A study of the satisfaction and importance for the national living environment in Taiwan	林秋燕 (Lin Chiou Yen) (2004)	探討不同特質之個人對於環境品質重要度與滿意度之評價
中高層老舊建築物修繕更新案例之研究	游義琦 (I-Chi Yu) (2003)	探索老舊建築物的問題、瞭解建築物修繕更新的類型以及分析修繕更新個案之行為處

<p>A Study of Repair Case for Mid to High-rise old Buildings</p>		<p>理模式，以瞭解整體修繕更新案例之過程內容。</p>
<p>國軍老舊眷村改建後居住空間使用調查之研究---以台北縣大鵬華城為例 Post-Occupancy Investigation of Dwelling Space of Reconstructed Military-Dependents' Housing Community --- A Case Study of "Dah-Penn Village" in Taipei County</p>	<p>邵世楨 (Shih-Chen Shao) (2001)</p>	<p>研究眷村改建後居住空間之需求與使用問題，分析眷村改建後居住空間之特質，以及一般居住空間使用問題與使用特性，建立研究架構。</p>
<p>環境風險認知與住宅選擇行為分析-以新竹科學工業園區員工為例- Environment Risk Perception and Housing Choice Behavioral Analysis - an Example of Hsin Chu Science Park</p>	<p>莊文嘉 (2004.6)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.探討不同屬性的高科技從業人員對於工業區的環境風險認知程度。</li> <li>2.利用建構人們購屋選擇決策模式，探討租購屋動機、環境風險認知及住宅區位三者的互相影響關係。</li> <li>3.了解高科技人員對環境風險認知及所採取的調適行為之空間差異。</li> </ol>

本研究整理

## 第三章 研究方法與架構

### 第一節 研究方法之限制

本研究因為試圖找出居住者對住宅環境中背景壓力的察覺，採用『察覺』一辭係因為背景壓力的特性所致，若採用心理學上的『知覺』（知覺：其歷程為個體認出（recognize）、組織（organize），並建構認知（make sense）在環境中所得到的訊息的歷程。有上而下的歷程與下而上的歷程。）必需在研究對象對自我心理狀態有相當程度的認知，並且有可參考之指標可以做評估，包含實驗心理學上之評量系統如：各類心理量表、解離症狀評估...等，生理上之測量如：血壓、心跳、導電度、分泌狀況、器官感覺...等。

背景壓力因為具備低強度、分散、不明顯、對比性低...等特性，非個體直接面對重大壓力源時會產生生理上之明顯反應。且一般量表之指標值較為固定，以利作為統計與評估之用，背景壓力因其特性緣故，直接製作量表進行測驗，其所獲致之結果，可能不甚明顯，故在本研究之研究方法上需有不同方式之思考。

### 第二節 研究方法之設計思考脈絡

以住宅環境現象而言，過去對環境之髒亂、違建、佔用、醜陋...皆從法制面、美學理論、公民社會、經濟面...等來探討。但本研究初始立論認為，絕大多數居住者並無能力進行住宅環境的營造與改變，大多數住宅建築是高單價之消費商品，係由建築商提供成品銷售，環境的基礎形成也掌握在建商/開發商手中！在此前提下，居住者所能改變的範圍，只能侷限在其所有權之範圍內，以空間理論來描述：居住者係被環境空間所結構住，而非環境的塑造者！

本研究試圖找出居住者在此環境下之反應行為，並其心理層面造成之影響，在傳統上環境心理學的實驗法、相關性研究皆不適用於此一環境中，而環境心理學的評核技術如：使用後評估、深度訪談法也不適用，故在上節所述之限制外，為呈現本研究之目的——實際環境現象與心理底層（甚至是意識層面）能結合，展現居住者之行為反應（現象觀察）、環境知覺統合（問卷調查），故研究方法以現象觀察與問卷調查同時呈現，交互驗證以為立論之基礎。

一、研究場域：台灣地區為一般人經常性居住的住宅建築。學生/員工宿舍、旅館、軍營、醫院、監獄...等特定供居住用途之建築物，排除在本研究範圍外。

二、研究對象：居住者。以 15~65 歲具備正常行為能力及文字理解能力，能進行問卷調查之填寫。精神疾病、重大傷病患者、法律上禁治產人排除在本研究範圍外。

### 第三節 現象觀察法

將台灣地區目前常見之住宅建築的使用情形，採影像紀錄之方式紀錄各種環境現象，以環境心理學之各種論述、觀點予以歸納說明。此部份係紀錄居住者在建築物主體之外，因為居住者的需求、環境因應、調節...等措施，將建築物進行改造、增建行為。

居住者本身之文化背景、習慣、美感...等不在本研究觀察之內，違章建築的合法性問題也非本文討論之主題，僅就建築設計在不符居住者之要求下，居住者因為環境－行為的交互影響下，在居住者能力限度內對原建築設計所進行之變形。

進行此種觀察分析的主要目的，在於人類個體知覺歷程的發生，視覺所見是知覺歷程的起點，故以影像方式呈現住宅建築的相關現象，係為對本研究之論點，做為闡述之開端。環境行為學派與環境心理學在實際應用上，也常運用此種觀察技巧，探討使用者或個體在環境中的行為－反應。

### 第四節 問卷調查

採用問卷方式調查居住者在住宅中，對於住宅之設計、環境是否造成『壓力』進行調查，此部份之問卷題目設計與目的，迥異於一般的問卷設計，其特點後段詳述。其原因係考量實際居住者對於居住環境的背景潛在問題，若非因面臨必須立即解決的情形，或有能力大幅度改變環境之能力的情形下，大多數人皆有可能採擱置、忽視、習慣（不用『適應』一詞，係因『適應』在心理學上的意義代表面對之環境壓力已經調適成功）等作為來面對週遭所產生的狀況。

為了將此一破碎、出現週期不確定、強度不定的背景壓力源能讓受訪者有

較為完整之概念，需以特殊的問卷製作方式來達到整體感覺統合的作用，卻又不是『誘導』問卷作答方式與方向。

- 神經語言程式學

在此前提之下，引用了部份神經語言程式學(Neuro Linguistic Programming, 簡稱 NLP)的觀念與作法，茲簡述其理論與模式。

NLP 基本假設：

在可由『視覺』測得的人類行為模式，以及暗中主宰此行為的神經活動模式之間存在著一種循環(Dilts, 1976)。

NLP 定義(Dilts LeLozier, 1980)：

神經(Neuro)：揭示出基本前提，即人類所有的行為表現皆是神經學過程的結果。此一內在的過程系統涵蓋了有意識與無意識兩方面，在經由五官(視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺)所接收到的環境訊息，其經驗皆經由此系統而產生。這一論點與布朗斯維 (Egon Brunswik, 1956, 1959) 的透鏡模型理論極為相近。

語言學(Linguistic)：即所有神經上之過程皆透過語言和溝通系統，而得以呈現、接受指揮、以及依序轉為模式與策略。

程序(Programming)：代表欲達其訴求目標而組織整合的過程。

NLP 認為所有人類，皆透過其所形成的模式來體驗世界，然而實際上此模式所體驗的世界與實際的世界是有某種程度上的差距。其原因是個體在認知世界時的經驗過程中，會有引伸<sup>1</sup>、刪除<sup>2</sup>、曲解<sup>3</sup>的抑制或選擇性處理(Lewis & Pucelik, 1982)。而此一過程是神經學上的、個人的及社會性的。

當外部事務對感官所造成之刺激達到某一數量時，即另器官感知處理超過負荷程度，將會產生神經學上的抑制壓迫。例如當個體同時接受 30 種不同的刺

---

<sup>1</sup> 引伸：從一項或一組的經驗中，抽出部分，對事物的發生進行「關聯」、「理解」、「預測」相近經驗的過程。通常依據個體的經驗會有不同程度的「過度解釋」。

<sup>2</sup> 刪除：阻擋察覺經驗的過程。通俗的說法，意指「成見」，對事物的好壞，會依據成見略去其他部分事實，而以選擇性的部份經驗涵蓋全部經驗。

<sup>3</sup> 曲解：操控知覺及記憶中的經驗，使其更符合個體心中模式化世界的過程。同一件事物會依個體的價值觀，進行合理化與增強，或減損、抑制其價值。

激，但所能察覺的部份，可能不超過 9 種。

語言造成了某種程度的社會性抑制，這是屬於文化濾網的部份，個體對外部事物的知覺，可透過語言的形容而得以強化知覺程度，或是因為對某種經驗的特質缺乏或拙於描述，而侷限個體對事物的認知。NLP 的論點指出：**個體透過自己製造的模型來認知體驗事物，並以語言來描述呈現個體所認知的世界。**

而知覺的形式有：視覺型、身體感覺型、聽覺型、味覺型、嗅覺型

- 問卷設計

本研究之間卷製作，主要分為四大部分：

- 受訪者之基本資料
- 住宅設計
- 環境知覺
- 背景壓力察覺

這樣設計的目的是因為利用此一問卷作答的歷程，逐步讓受訪者在居住的生活環境中所碰觸的問題，經由**外在實質環境**→**個體環境知覺**→**心理層面感知統合**，此一程序來將個體對環境背景壓力的察覺進行『喚醒』，進而明確判別環境背景壓力的『存有』。

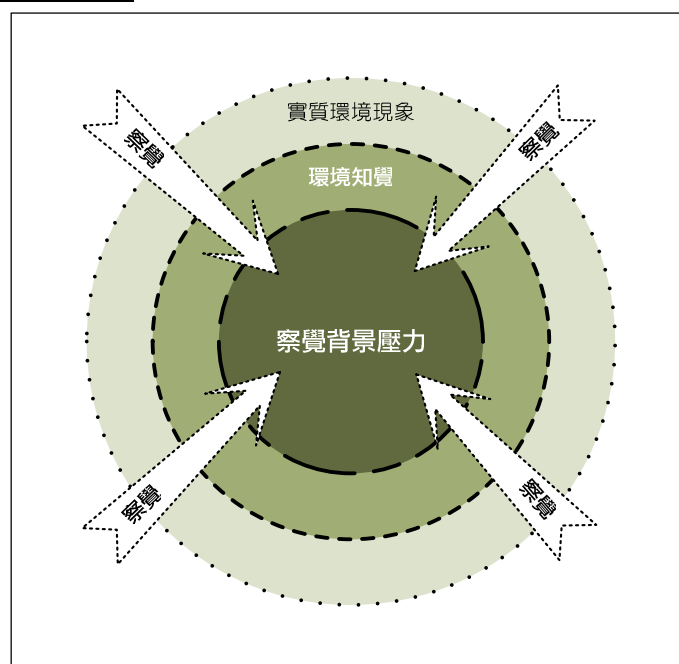


圖 3-1 環境背景壓力察覺 本研究繪製

問卷題目之遣詞用字，儘可能摒棄專業用語，並採用通俗常用之語彙，以使受訪者作答時能降低減少思考的時間，盡量以直接的經驗反應進行作答。設計時以神經語言程式學(Neuro Linguistic Programming)的語言溝通模式與精神，設計題目與答案。所提供選擇之答案，採多種敘述式選項，而非用一般問卷所使用之固定階段式答案，其目的是為接近受訪者之實際經驗與感受。

● 問卷預試與修正

問卷题目的語句、用詞，經過 2 次前測，計 12 人次後，依據前測受測者之作答反應，予以修正，使受測試者之反應對於問卷問題之反應，較趨一致。修正範例如下：

表 3-1 問卷題目修正範例

原始例句	第一次修正	定稿	備註
您家中是否裝設冷、暖氣機？	請問您擁有何種空調設備？	您家中有使用下列空調設備嗎？	採用通俗簡易語詞，以適合大多數人之語文理解能力
你在家時有下列何種感覺？ □ 舒適 □ 無聊 □ 雜亂 □ 封閉感	□ 舒適 □ 身心放鬆 □ 沉靜 □ 無聊 □ 雜亂 □ 封閉感 □ 對任何事都沒有興趣	□ 舒適 □ 身心放鬆 □ 沉靜 □ 無聊 □ 雜亂 □ 封閉感 □ 對任何事都沒有興趣 □ 其他	● 答案選項加入憂鬱傾向情緒反應 ● 加入”其他”選項以拓展作答空間

本研究整理

細微的語句調整，期使大多數之受訪者有意願作答，並能毋需經由解說即能順利填寫問卷，另在答案排列上為避免誘導作答，刻意調整其排列順序。

题目的發展，運用 NLP 的 N(神經)→L(語言學)的部份溝通技巧，P(程序)部分不予採用，其原因係該部分有目標設定、強化意念的部份，有引導之意，且有缺乏聲音語調變化之缺點，故不符本研究之運用目的。

住宅設計部分之題目設計，以實際住宅因為設計因素，致使使用者直接在操作、運用上的反應，此部份訴求受訪者之直接反應、作答。

環境知覺部分之題目設計，進而探討居住者之使用後反應，此部份與環境心理學領域所探討的部份相應，其目的在讓受訪者之環境知覺浮現輪廓與形成整

體感。

背景壓力察覺部份之題目設計，則是屬於心理層面較接近『意識』的狀態察覺，並進而要求受訪者明確指出，住宅與居住環境對受訪者是否形成『壓力』！

此三個部份在逐步進行時，涵蓋了：視覺型、身體感覺型、聽覺型、嗅覺型的題目，味覺型則予以剔除，因為住宅環境與味覺似無關聯性。



## 問卷完成稿第 1 頁

這份問卷是為了瞭解住宅設計與環境，是否會帶給居住者長期的情緒、精神負擔？所從事之研究，本問卷除供本研究用途外，不做其他目的使用。

感謝您願意撥空填寫問卷協助研究，謹此致謝！

南華大學 環境與藝術研究所

### 基本資料：

1. 您的性別  男性  女性，年齡 \_\_\_\_\_， 已婚  未婚
2. 您的教育程度？ 碩士以上  大學(專)  高中職  其他 \_\_\_\_\_
3. 您的收入約...？ 無收入  2 萬以下  2 萬-3 萬  3 萬以上-4 萬  4 萬以上-5 萬  5 萬以上-7 萬  7 萬以上
4. 您住在台灣的...  北部  中部  南部  東部  離島
5. 您的住宅型式是...  透天店面  透天住家  大樓公寓  獨棟別墅(有庭院)  傳統平房
6. 您的住宅是如何建造的？ 自行建造  建商整批建造的成屋  前人留下的老屋
7. 您居住的環境...  北、高都會區  一般都市  鄉鎮  農、漁村  中高海拔聚落
8. 您每天主要的交通方式...  步行  腳踏車  機車  開車  大眾交通工具(計程車、巴士、火車、捷運...)
9. 您的家中有幾部 \_\_\_\_\_ 機車，\_\_\_\_\_ 汽車， 有  沒有 車庫或停車位。
10. 您的住宅坪數約...  10 坪以下  10-19 坪  20-29 坪  30-39 坪  40-49 坪  50 坪以上
11. 您的家中成員有(請複選)...  已退休老人  就(待)業中成人  正在就學中  學齡前兒童
12. 您的家中的家長(父母)經濟情況...？ 都在工作(雙薪)  一位有固定工作，一位兼職  一位有固定工作，一位是家庭主婦(夫)  都是兼職  其他 \_\_\_\_\_
13. 您住在目前的住家有多久？ 從出生到現在  5 年以內  5~10 年  11~20 年  20 年以上

1. 您家中有使用下列空調設備嗎？ 電暖器  除濕機  空氣清淨機  冷氣機  無
2. 您經常使用上述的空調設備嗎？ 不使用  偶爾用  經常用
3. 您白天在家時，需要開燈來照明嗎？ 經常  不需要  偶爾
4. 您都在哪裡晾衣服？ 戶外(院子、頂樓)  陽台  室內(屋內、廚房、車庫)  其他 \_\_\_\_\_
5. 您經常打開窗戶嗎？ 經常  偶爾開  不常開  從來不開
6. 您家中有下列設施嗎？ 鐵窗  採光罩(車庫加蓋)  遮雨棚  頂樓屋頂
7. 您家中給小孩子的活動空間足夠嗎？ 足夠  勉強夠用  不足
8. 您家中的設計(樓梯、門檻、衛浴、廚房...)，給老人使用方便嗎？ 很好  勉強用  不好用  沒有老人家
9. 您的家中有那些干擾？  
 低頻振動(車輛經過、車門用力開關的聲音、機器運轉、音響重低音...)  
 有人窺視  
 噪音(神壇辦法事、誦經、唱卡拉 OK、狗吠、打麻將、冷氣機風扇聲...)  
 空氣污染(工廠、餐廳、商店發出氣味、惡臭、汽機車廢氣、風沙灰塵重...)  
 景觀雜亂(車輛、路障到處亂停放、建築違建充斥、招牌、燈光刺眼、社區破舊...)  
 其他 \_\_\_\_\_
7. 您在做家事時，感覺到房屋的設計(如：浴室廁所、樓梯、儲物、陽台、廚房...)讓您覺得“不好用”的頻率有多高？  
 經常  偶爾  很少  其他 \_\_\_\_\_
8. 在您的家中，您可以獨自使用，感覺自在的空間是...？  
 廚房  客廳  書房  臥室  廁所  儲物間(倉庫)  院子  頂樓或陽台  佛堂(神明廳)  其他 \_\_\_\_\_  沒有

1. 下列何種東西如果被外人移動了，您會有被侵犯的不愉快感？  
 自己種的花木  圍籬(牆)、土地界標  擺放的機車、花盆、告示牌、鞋架、...等  其他 \_\_\_\_\_
2. 您跟鄰居的關係？  
 不認識  很熟，互動熱絡  倒垃圾時才看見  認識，但不常往來
3. 您對住家附近的巷道清楚嗎？  
 熟悉固定常走的路線  大小巷弄都很熟  不太清楚  其他 \_\_\_\_\_

※請翻到背面

問卷完成稿第 2 頁

南華大學 環境與藝術研究所

E-mail: td255@pchome.com.tw

4. 您的人生重大回憶（升學、交友、結婚、生小孩、衝突、生重病、親人死亡……等事件）有多少是發生在您目前的住家環境？  非常多  多  少，因為\_\_\_\_\_
5. 你在家時有下列何種感覺？  舒適  身心放鬆  沉靜  無聊  雜亂  封閉感  對任何事都沒有興趣  其他\_\_\_\_\_
6. 您的社區發生了一些狀況，您會採取什麼做法？  
 熱心參與，試圖協助改善  讓別的熱心人士去做，但是仍保持關心  除非不得已，少惹麻煩為妙  無所謂，不關我的事
7. 您的家中，最期望增加下列那一個項目？  
 美麗的景觀  私人院子  24 小時保全  車庫  好鄰居  親朋好友  其他\_\_\_\_\_
8. 當您遇到不愉快的事情時，下列何種最能讓您調整情緒？  
 逛街、大吃一頓  到郊外散心  向家人抱怨、訴苦  打電話或到外面找朋友吐苦水  借酒澆愁  其他\_\_\_\_\_
9. 您所居住的社區附近，您較擔憂的是…？  
 天然災害（地震、土石流、淹水…）  
 環境景觀陰暗、髒亂  
 公害汙染（空氣、噪音、基地台…）  
 公共衛生與安全（消防車、救護車無法抵達、牲畜糞便…）  
 治安不佳（惡鄰居、風化場所、理容院、網咖、流浪漢…）  
 其他（如：殯儀館、檳榔西施、屠宰場…）\_\_\_\_\_

1. 對於您目前所住的房子內部空間滿意程度？  
 非常好  還不錯  勉強，坪數稍小，其他尚可接受  不滿意，空間很難利用  想換房子
2. 您的房子如果要改變擺設、隔間、裝潢，是因為……？  
 老舊改建  為了更美觀舒適  風水考量  個人喜好  其他\_\_\_\_\_
3. 您在外碰到的各種壓力（如：工作壓力、人際關係、學業壓力……），回到家中如果無法釋放壓力，是因為……？  
 在家時間太短  家中環境不佳  家人會增加壓力  沒這回事  其他\_\_\_\_\_
4. 您的房子經過改造後（如：鐵窗、採光罩、遮雨棚…），您覺得更為舒適嗎？  
 非常好用  只是解決部分問題  產生新的問題（如：悶熱、陰暗、醜陋…）  其他\_\_\_\_\_
5. 難以改善的居住環境問題發生時，您採取何種態度面對所發生的問題？  
 努力想辦法解決  盡量適應  改變想法，放鬆心情  忍耐  其他\_\_\_\_\_
6. 經由上述的問題探討後，您覺得這是一種『壓力』嗎？  是  不是  不明顯
7. 請您將下列各項壓力，依照您的感覺，由大至小排列。       
① 工作壓力 ② 感情（婚姻）壓力 ③ 升遷、升學歷力 ④ 環境壓力 ⑤ 經濟壓力 ⑥ 人際關係
8. 您對目前建商所販售的成屋滿意嗎？  滿意  尚可  不滿意
9. 承上題，不滿意的原因是…？  
 希望由自己與家人參與房屋的規劃、設計、建造  
 售價太高  
 房屋品質不佳  
 環境規劃不良（擁擠、過度開發、過度利用…）  
 售後服務沒有或很差  
 公共設施缺失多（管線毛病、不耐用、容易造成危險、維護成本高…）  
 廣告不實或欺騙  
 其他\_\_\_\_\_

- 實施調查

本研究問卷調查實施方式採用實體問卷，分別從台灣北部、中部、南部縣市分別發放，以公司、機關、學校...等據點進行發送，並儘可能邀請受訪者之親友一併參予受訪，以增加不同社會階層、行業類型之受訪者。

本研究進行調查時，對目前部分使用網際網路設置網頁進行調查之方式，不予考慮，其原因係有能力運用網際網路之使用者，在所有居住者之教育程度、年齡...等條件中僅佔某一階層，若經由網際網路回收之資料過多，可能會造成資料呈現上之失衡。

本研究在進行調查時，對問卷調查目的不予說明，以避免受訪者受到解說後，對問卷內容形成立場，影響作答之內容。



## 第四章 資料整理與分析

### 第一節 資料分析背景說明

#### 一、問卷資料整理與分析

- 本研究問卷調查基礎資訊

本研究共計發放 1265 份，調查對象以 15~65 歲之年齡層為調查對象，以台灣西部為主，因調查對象係一般住宅之居住者，且須具有進行填寫問卷之能力，故以上班族、學生及其眷屬作為發放之標的。本研究調查實施日期為民國 94 年 11 月至 95 年 3 月(2005.11.~2006.3.)，回收之問卷經資料整理後，共計 1203 份。剔除作答有缺漏、或居住地點為離島...等不符合本研究目的之問卷，共計 62 份無效問卷。納入整理之有效問卷資料共計 1141 份。

- 單項命題分析與資料詮釋

受訪問卷經整理後，重要訊息將全部以圖形呈現統計出之數據。部份命題因為其目的係為呈現知覺感受之過渡型題目，故不予呈現結果。另外如『使用坪數』之題目，經整理後發現受訪者對『面積』之概念過於模糊或混亂，明顯呈現不合理之現象，考量主計處已有全國戶口普查之資料，亦不予納入處理。

#### 二、住宅建築之擴張利用現象紀錄

以影像紀錄方式，結合心理學、環境心理學、行為觀察方法，就影像所呈現之現象，予以詮釋，並剖析環境現象其形成原因。此部份著重在外在實質環境部分，並將其區分為下列幾個主要部份：

- 住宅建築空間不足
- 住宅建築設計不符合台灣地區氣候特性需求之改造
- 居住者之領域行為
- 不同型態的日光遮照現象
- 高密度居住環境導致之公共安全問題
- 社區形態差異比較

## 第二節 問卷調查基礎資訊

### 1. 本研究調查樣本年齡分布（圖 4-1）與性別比例（圖 4-2）

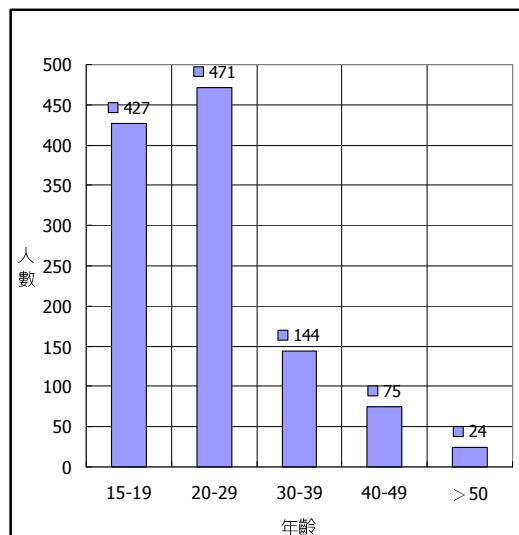


圖 4-1 問卷調查樣本年齡分布 本研究繪製

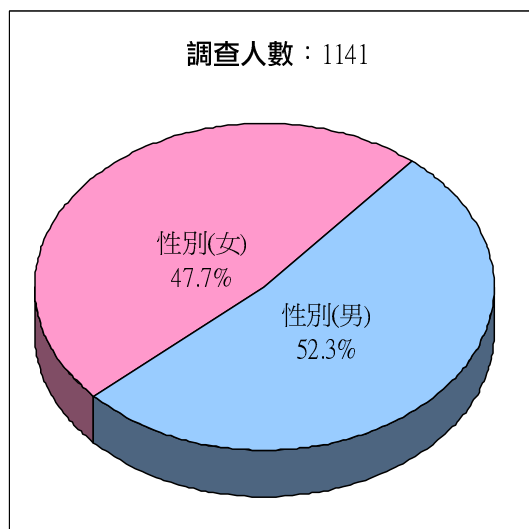


圖 4-2 問卷調查性別比例 本研究繪製

### 2. 本研究調查之居住區域（圖 4-3）與居住地分布（圖 4-4）

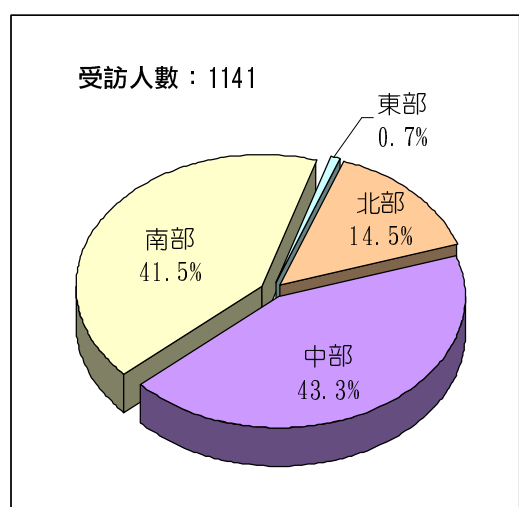


圖 4-3 問卷調查樣本居住區域分布 本研究繪製

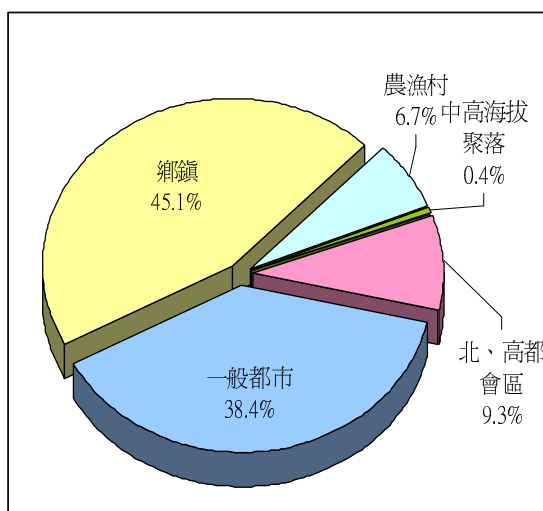


圖 4-4 問卷調查居住地分布 本研究繪製

本研究實施調查，因係於社區、學校、醫院、辦公場所...等人員較為集中之場所進行調查，其各項基礎指標如上圖，其中年齡層部分較為大宗集中於 15~29 歲，主要原因係學生與初出社會較低職位之工作人員，配合施作調查之意願較高，30 歲上之受訪者，配合度較低，經檢視無效問卷部分，發現一旦觸及較為敏感之題目（如：年齡、所得、教育程度、婚姻狀況...等），多不予以作答，且問卷後半部回答較為草率，缺漏較多，顯示出較無耐心填寫問卷之情形。

3. 本研究受訪者之住宅取得方式（圖 4-5）、住宅類型（圖 4-6）

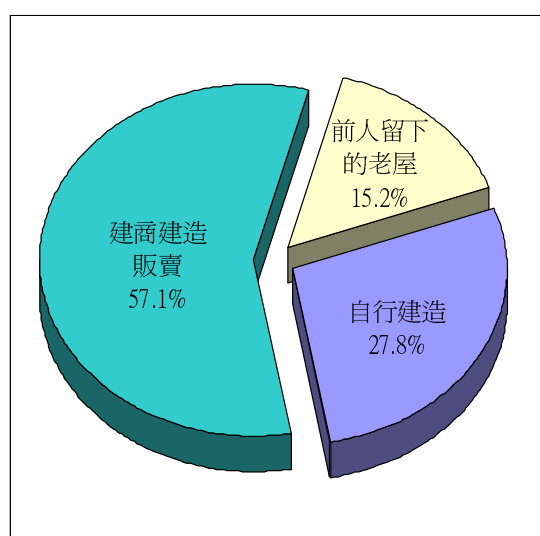


圖 4-5 受訪者之住宅取得方式 本研究繪製

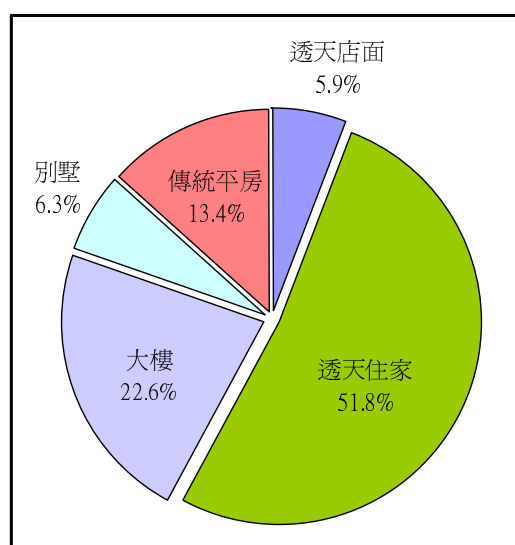


圖 4-6 受訪者之住宅類型 本研究繪製

依據本研究 1-3 節之住宅形式分類，全體受訪者之住宅形式比例如圖，此分類比例配合受訪者居住區域對照，可呈現出受訪樣本住宅形式比例之結構。台灣西部地區因為政經中心位於北部地區，故人口皆集中於此區域，居住之稠密度相當高，中、南部地區因為人口向北部地區遷徙，相較之下人口密度較低，且因為南部地區多為農業縣，以民情而言，住宅以透天形式之住家、店面，較受到購屋者之喜愛。

本項調查中住宅取得方式，在『前人留下的老屋』選項中，包含較早期的『販厝』，即早期之建商興建房屋形式，係建築商提供建築技術服務與建築房屋之資金、成本、銷售，而土地多為地主提供，再由所興建之房屋總數取得一定比例之房屋數量，替代置換所提供之土地成本。此種興建方式，地主多能取得數幢房屋，作為家人（族）居住所需，一般多稱為『地主保留戶』，而地主亦多對外宣稱房屋係其自行建造。在此情形下，經由廣義「建商」（包含土木包工業）所興建之房屋比例，應比所調查之比例更高。

### 第三節 住宅建築實質環境分析

#### 一、住宅建築空間不足

現今台灣地區之住宅建築，在建築完成後，甚至在建築過程中，居住者即已預見居住空間有所不足，而預備進行增建或改建的意圖或動作，依據居住者之經濟能力而採用不同材質或不同型式的改造方式。

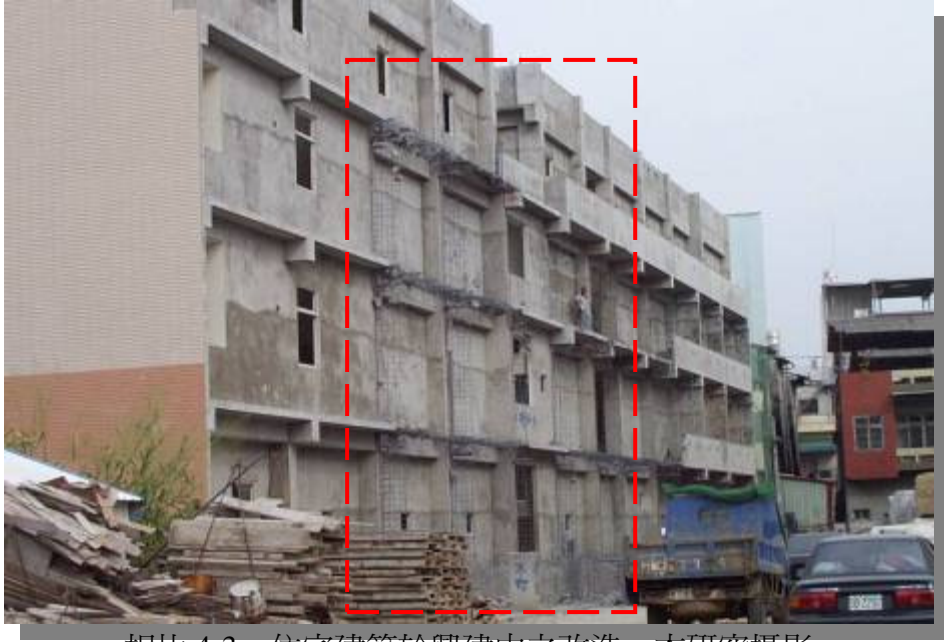


相片 4-1 4 樓預留立面牆等待增建 本研究攝影

相片 4-1、相片 4-2 常見於台灣一般都市及鄉鎮聚落，透天店面住宅在興建過程中，頂樓常先行預留與下層主體建築相同形式之立面牆，以提供業主於取得使用執照後，或留待日後經濟許可時，進行增建或改建。



相片 4-2 4 樓預留立面牆(正面) 本研究攝影



相片 4-3 住宅建築於興建中之改造 本研究攝影

建商於主體構造獲得使用執照後，即依照業主要求，進行增建。建物主體及各部之凸出物、附屬建物，其認定可由第一章中圖 1-2 建物測量成果圖等之正式公文書之記載與認定，明顯判別出增建部分。

相片 4-3、相片 4-4 中顯示工人正進行敲除原設計之混凝土，俾使鋼筋外露，以利增建部分之結構進行搭接之用。



相片 4-4 增建部分搭接鋼筋 本研究攝影





相片 4-5 住宅建築已近完成之增建 本研究攝影

相片 4-5 之增建部分採用與房屋主體相同結構、裝飾、色澤，以求與原有構造具有整體感，若非仔細觀察探究，不易察覺房屋主體與增建部分之區隔。

上述現象係一般常見之透天店面、透天住家於興建時，因為建築面積的限制，及相關法規之規定，建商與居住者在極為限制之條件下，因應住宅居住空間不足，所反映出的空間拓展現象。

已建造完成之住宅或早期之空間拓展，由相片 4-6 中可見到頂樓搭建浪板屋頂並構築隔牆，形成可利用之空間。一般而言，封閉型與開放型之改建模式，除了居住者本身之經濟考量、空間利用方式外，稅務機關在課徵房屋稅時，其房屋面積採計方式也不同。一樓屋後、側邊圍牆搭建浪板屋頂，則多作為廚房使用，此方式屬於台灣早期興建之西式樓房，最為普見之改建形式。



相片 4-6 早期住宅之改造方式 本研究攝影

即使是住宅建築之增建或改造形式，其使用材料及樣式亦有其發展時期。由於全部使用鋼筋混凝土結構所需之費用較為高昂，而使用簡易鋼架搭建有其使用上之限制與質感不佳，故居住者在二者之間採取折衷形式，如相片 4-7 中增建方式包含兩種形式，下部為鋼筋混凝土結構，上層搭設半透通形式，作為晾衣服之空間，一樓仍設有後門作為逃生安全考量。



相片 4-7 材料複合型式之空間拓展改造現象 本研究攝影

透天店面式住宅，係延續傳統商業型街屋形式而來，因應台灣地區多雨之氣候，多設置有騎樓以供作為避雨之用。然而居住者為拓展室內空間或營業場所面積，常將原有騎樓設置活動或非活動隔牆，排除他人使用（相片 4-8）。此種方式，常易導致視線、通行、鄰里互動關係，遭受阻斷。



相片 4-8 住宅屋前之空間拓展改造現象 本研究攝影



相片 4-9 公寓型住宅前之空間拓展改造現象 本研究攝影

早期興建之公寓因法令未規範之故，多未如現在之大樓型住宅依一定比例設置開放性空間，故常緊臨道路，相片 4-9 中公寓前原有之半開放空間（如右側尚未改建之情況），經一樓住戶改建為店面，供作營業之用（如左側拓建之店面），導致行人通行受阻，也使鄰里關係更形阻斷。

集合式住宅因為住宅之土地多為共有持分，且住宅空間規劃區分為公共空間(如：中庭、電梯、地下停車場...等)、半開放空間(如：樓梯間)、私有空間(如：住宅、車位)，居住者為增加使用空間能進行增建或改建之幅度極小，多只能在住宅本身或近鄰小範圍進行改造。

相片 4-10 集合式住宅之陽台，以鋁門窗或氣密窗全部封隔，原有之室內與陽台間之區隔予以敲除，室內空間得以拓展至原有陽台部份，甚至有部份會拓展至陽台外側。



相片 4-10 集合式住宅之空間拓展改造現象 本研究攝影

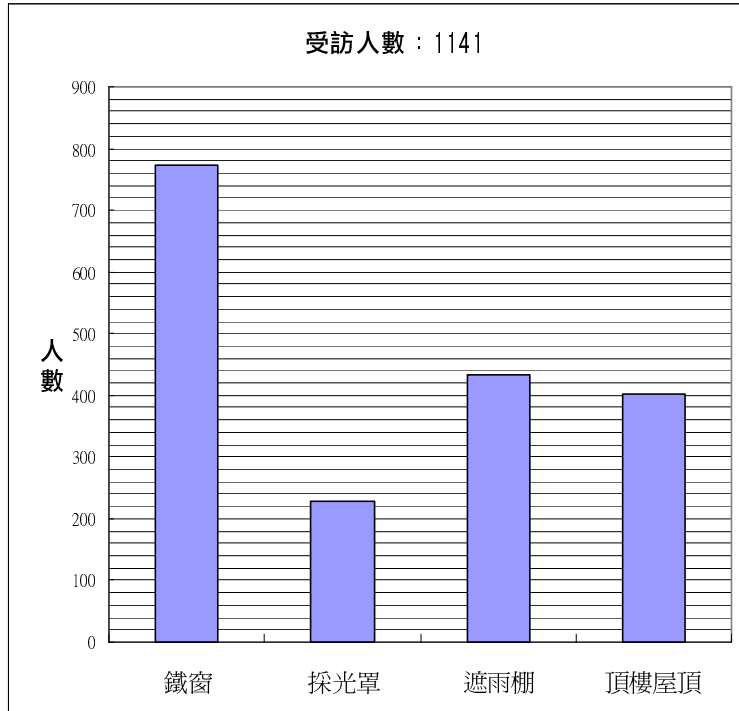


圖 4-7 住宅搭設外加設施 本研究所繪製

住宅建築因為種種因素致使居住者為求使用上之便利與餘裕，進行增(改)建之現象極為常見，在前述現象觀察中對此現象有諸多觀察分析，本次調查中，受訪者家中增(改)建及增設附屬設施之情形如圖 4-7，因係複選選項，故由圖中可研判出約有 1/5 之受訪者所居住之房屋，各種外加附設設施皆有裝設。然而居住者之行爲係因有其應用上之需求而裝設，也反映出住宅建築於設計之初，並未仔細考量居住者可能面臨之環境問題。

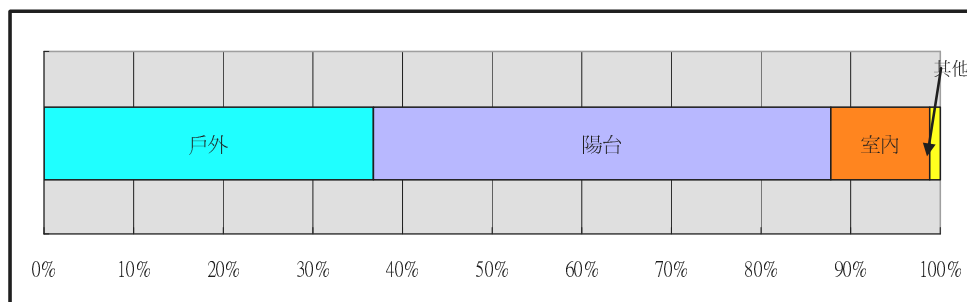


圖 4-8 晾晒衣物空間情形 本研究所繪製

由圖 4-8 中顯示，原本應該於戶外進行衣物晾晒之行爲，因為台灣之氣候型態、家庭結構與住宅設計之故，有近 6 成之居住者改於半開放性之陽台與室內空間進行衣物晾晒，反應出陽台功能設計與實際應用之落差，建築設計與居住者之實際居住行爲差異，可由此類細節部份觀察得知。

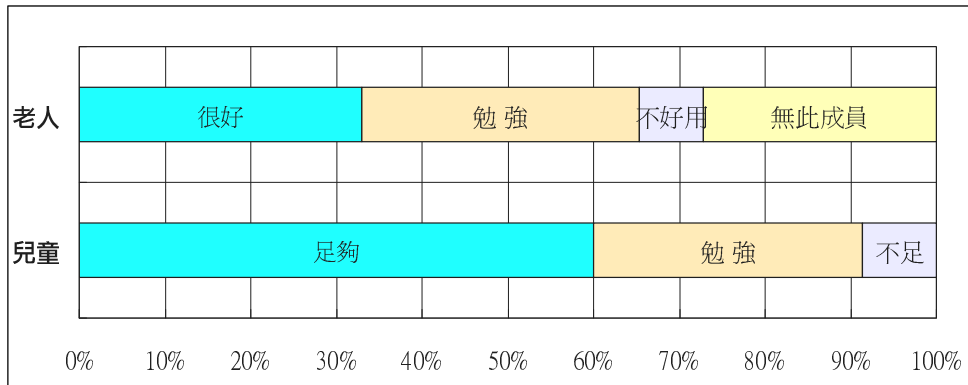


圖 4-9 住宅設計提供兒童及老年人生活便利之滿意程度 本研究繪製

目前住宅設計皆是為「正常人」使用之思考方式進行設計，對於老年人生活、疾病照護及養育嬰幼兒之部分，圖 4-9 調查發現受訪者對此二項皆有近 40% 表示住宅設計對二者不甚友善，受訪者感到使用上有『勉強』、『不好用』之感受。然而即使是正常人在使用上，圖 4-10 顯示出亦有 43.6% 之受訪者表示，偶爾或經常感到因為設計上之問題造成不便感。此項調查之目的，並非在住宅細部設計使用之探討，而是以受訪者身處居住環境之整體感受為主。

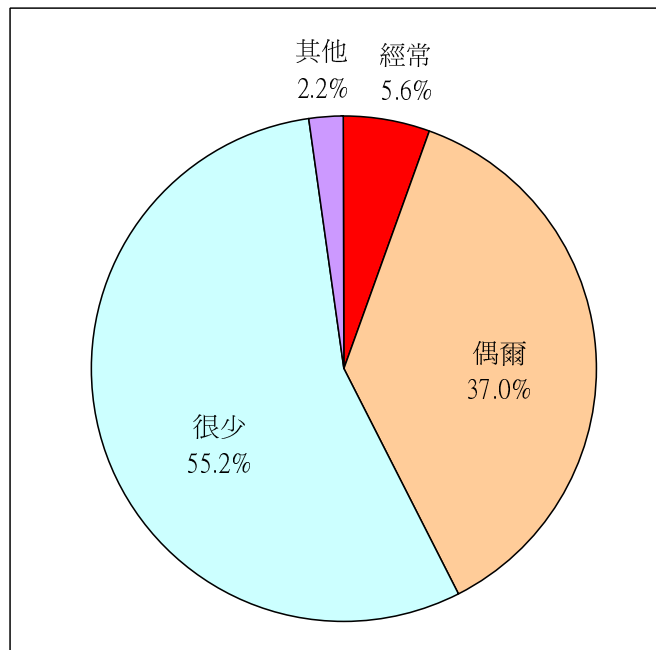


圖 4-10 居住者對住宅因設計因素所帶來之不便感 本研究繪製

從以上幾項數據配合現象觀察，呈現出目前住宅設計上最受關注之議題－綠色建築之發展原因。以目前之住宅建築設計，除了提供必需之活動與工作空間外，在居住環境最重要之照明、通風、水源...等必要需求，皆以電氣化設備來提供所需。而電氣化的程度曾經是社會進步之重要指標（如表 1-4），但在現今高度

依賴電化製品的環境，除造就大量能源消耗與高額消費，且電氣化設備之依賴越重，除金錢負擔加重外，這些設備也占據不少室內空間，形成另一種空間擁擠之感受，間接造成居住者竭盡心力拓展空間之行爲。

## 二、住宅建築設計不符合台灣地區氣候特性需求之改造

台灣地區位處亞熱帶及熱帶地區，地理位置在北緯 21°53'42"至 25°17'48"之間，北迴歸線(北緯 23.5°)橫跨台灣中南部，且位居亞洲大陸與太平洋環帶之交界，氣候包含大陸及海洋的氣候型態，再加上中央山脈的地形影響，造就了台灣的四季不同及南北與東部地區氣候差異，冬季以東北季風爲主，夏季以西南季風爲主。全台灣地區之月平均溫一年當中有 9 個月是 22°C 以上，夏季氣溫常高達 30°C 以上。海島型氣候，受海洋氣候影響極大，雨量充沛，年平均雨量高達 2500 公厘以上。尤以夏季盛行西南季風或東南風，帶來濕熱海洋性氣流，使雨量集中，帶來連續性或間歇性降雨，梅雨期長、豪雨、颱風頻仍。

傳統台灣地區之早期住宅，除因工程材料及技術問題外，房屋高度皆低矮，以防範強烈颱風之侵襲。且建築時極重視考慮風向與日照方向決定住宅方位，以保持屋內溫度與溼度之恆常，並減少依賴照明設備。現今住宅建築需依照都市計劃與區域計劃法進行建築規劃，且因建築相關法規之規範，故房屋多面臨計劃道路或既成道路進行規劃。

傳統上之氣候因素考量皆以工程技術與電器化設備予以克服，然而建築師之設計考量，對於居住者之實際居住需求，仍有相當程度之落差。相片 4-11 顯現出現今住宅裝設空調設備數量眾多，居住者爲維持室內氣候之舒適，採用高耗能之設備，導致高額電費支出，也產生壓縮機噪音、廢熱排放與滴水之新問題。



相片 4-11 住宅裝設空調設備調節是內氣候 本研究攝影



相片 4-12 住宅防雨措施現象（一） 本研究攝影

房屋立面未設計陽台，窗戶上緣亦未設計滴水或屋簷，當降雨量小時窗戶因為雨水潑灑無法開啓，當雨季降雨量大時，窗戶常有滲漏情形，居住者以加裝遮雨棚克服上述情況，卻也形成一幅奇特的景觀（相片 4-12）。建築師設計具有濃烈風格的住宅，依舊無法通過台灣地區的豪雨考驗，居住者仍需藉由搭設遮雨棚，來防止雨水潑灑與窗框滲水問題（相片 4-13）。



相片 4-13 住宅防雨措施現象（二） 本研究攝影





相片 4-14 因應日照過強與雨水之處理方式對照 本研究攝影

台灣地區住宅之設計，屋頂多以平頂方式呈現，在設計及施工上較為簡易。然而日照角度幾近垂直，吸收能量較多，且下雨時屋頂承接雨水面積大，排水速度慢，在經過一段時間後，屋頂結構產生龜裂、滲漏、膨脹現象極為常見。相片 4-14 中顯示右側未搭設屋頂之住宅，屋頂有裂縫修補之痕跡。左側住宅採用搭設屋頂來解決上述問題，搭設屋頂形成之空間，因為較為襖熱，多數住家常將其設為住宅中之神聖空間—『神明廳』。

頂樓屋頂搭設形式，多為較平緩之斜屋頂，以鋼架與浪板構築，具備有隔絕熱量傳遞與增進雨水排水效能之功用，且承受之風壓力與昇力較小，極適合台灣地區氣候之使用（相片 4-15）。居住者在房屋外牆披覆鐵製浪板附加隔熱層，以減緩長時間日照產生之升溫現象（相片 4-16）。



相片 4-15 日照過強之防範（一） 本研究攝影



相片 4-16 日照過強之防範（二）

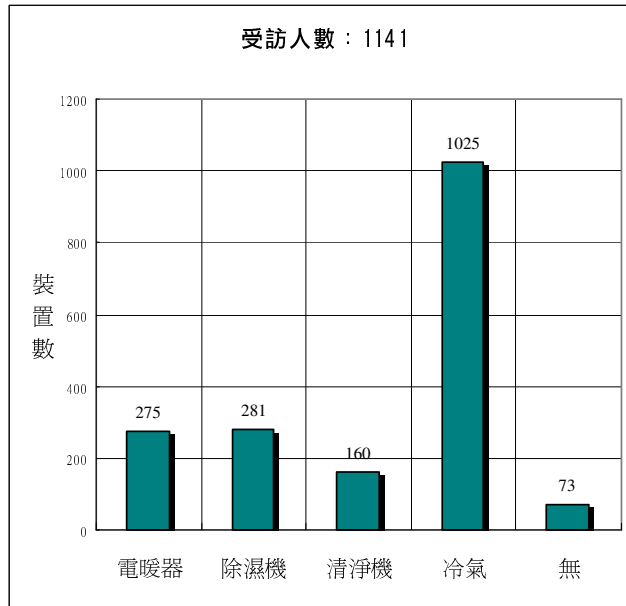


圖 4-11 空調設備裝設情形 本研究繪製

圖 4-11 中顯見絕大多數居住者，為尋求舒適之室內氣候，皆以裝設空調設備進行改善，這其中之意義，除了經濟條件改善而有能力使用高單價、高耗能之電化設備，另一個向度之意涵，卻也代表了住宅建築無法運用材料特性、設計方法、自然環境特性之考量，達到居住者之基本要求，遂使居住者需尋求其他外加方式，進行改善。圖 4-12 呈現出有 27% 的受訪者「必須」（或經濟能力較佳）經常性使用空調設備。完全不使用者（包含：房屋設計良好、經濟較差、忍受度較佳...者）僅佔 10%。這些數據配合前述之現象觀察，告知一項潛在訊息：如果僅以住宅之基本設計，居住者可能必須以某種程度的「忍耐」，才能居住其中。

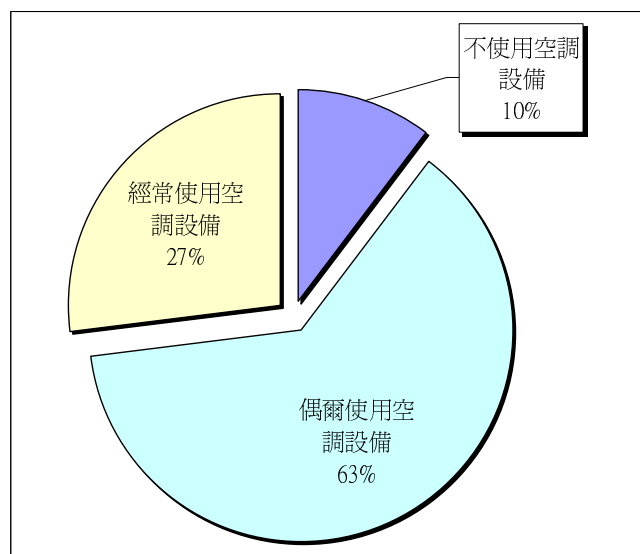


圖 4-12 使用空調設備比例 本研究繪製

### 三、不同型態的日光遮照現象

日照過度或不足會導致居住者產生不適感，其情形可概分為 3 種：

1. 日照不足：因為建築基地的規劃或集合式住宅的空間安排，常造成某些區域住宅長時間無法受到陽光的照射，另外高層集合式住宅低樓層部分也因為陰影而日照不足。日照不足會導致建築物溫、溼度調節功能不佳，產生陰暗寒冷、濕氣重的問題，照明設備與除濕機需長期開啓。研究指出日照不足之居住者有缺乏活力、心情不開朗的情形，有誘發憂鬱症發生的可能。

2. 日照角度直射與日照時間長：一般通稱為『西晒』，房屋座向多為東西向，住宅門口與起居室受到長時間陽光照射，建築物累積吸收太陽能量，造成白日溫度提升速度快，夜間因為材質『比熱』關係，散發白晝所累積之能量，室內溫度下降緩慢，在夏季時造成居住者長時間的溫度不適感，需藉由遮陽、反射裝置與空調系統才能維持舒適感。

3. 炫光：住宅對面建築物之窗戶，若裝有反光隔熱紙，或係玻璃帷幕建築物，常因太陽運行之角度，導致陽光反射照進住宅內，居住者產生刺眼或亮度過強之不適感，需藉由活動式裝置來阻擋短時間之炫光問題。風水上則將此現象界定為煞氣的一種，多以八卦鏡、山海鎮做為鎮煞之用，是台灣坊間極為常見的風水處理手法。



相片 4-17 集合式住宅結構因素導致日照不足現象 本研究攝影

高層集合式住宅，因為樓層平面配置，考慮每一戶都有開窗與通風逃生需求，形成如圖相片 4-17 中情形，又因結構設計需要，結構樑係大樓結構穩定的必要設計，而形成內側居住空間採光不足，線條生硬，景觀上之壓迫感強烈。



相片 4-18 集合式住宅基地配置因素導致日照不均現象 本研究攝影

集合式住宅因應建築基地形狀進行樓層平面配置，每一戶之坐向無法依照日照方向與風向做最適宜之處理。相片 4-18 中之集合式住宅，雖然是同一幢大樓，同一時間所受到的日照強度，即有相當程度之差異。相片 4-19 顯示出高層建築對鄰近住宅的日光遮蔽問題，屬於長時間的影響，也是居住者應當重視的權益問題。



相片 4-19 高層建築導致鄰近住宅之日光遮蔽現象 本研究攝影



相片 4-20 日照過度及炫光之改善現象 本研究攝影

由於現代住宅沒有屋簷，當房屋座向是東西向時，晨間或午後陽光照射往往直接穿堂入室，造成居住者之不適感。居住者往往藉由加設固定/活動式遮陽設施來改善，且具宣示領域行為之附加功用。相片 4-20 中之商業透天住宅未設騎樓，所加設之遮陽棚還兼具遮雨、領域宣示之功能，其伸展寬度比一般遮雨棚還寬，屬於複合功能之附加設備。台灣地區之習慣，對於炫光或陽光直射，多會視為風水煞氣之一種，故常安裝八卦或山海鎮等風水器具來轉化煞氣。

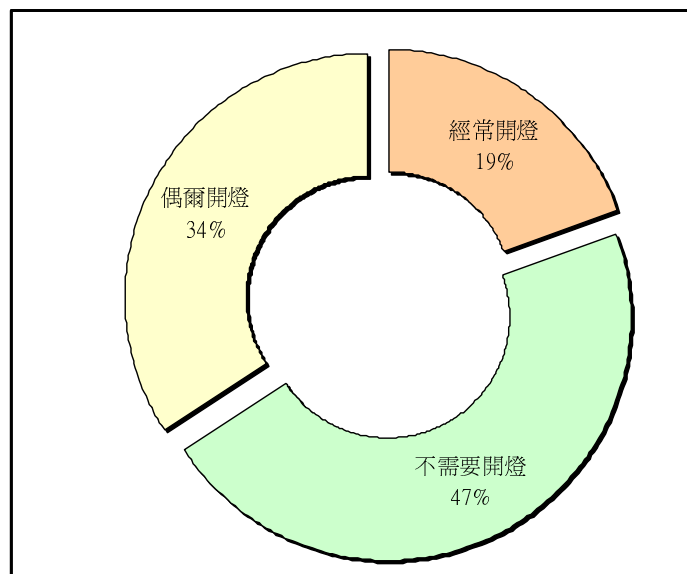


圖 4-13 住宅室內日間使用照明設備頻率 本研究繪製

本次調查顯現出，受訪者白天在住宅內，有 19%的比例需要經常性開燈，以提供適當的明亮度供作活動所需，乍看之下比率雖不算高，但是若考量現代社會多為雙薪家庭，因為工作或就學之故，因此晝間住宅內多無人在家。如果納入偶爾使用照明設備之比例，則達 53%之譜，除去因為陰雨天導致之照度不足，及居住者之使用習慣...等原因外，仍有近一半需於白天使用照明設備，顯示出住宅建築之設計多數無法提供適當之採光，需要藉助照明設備方能達到居住環境之基本需求（圖 4-13）。

#### 四、居住者之領域行爲

個人空間(Personal space)：其定義為環繞在一個人身體四周的區域，當他人侵入時會引起不愉快感(Hayduk, 1983;Sommer, 1969)。在環境心理學的論點中，通常被描述為個人的「空間氣泡」。大多數的情況之下，侵入另一個人的個人空間會引發不愉快的情緒反應和壓力的感受。

領域權(Territoriality)：領域行爲最主要的功能之一是隱私的保留和調整，這樣一塊區域對維護健康、正常的功能是極為重要的(A 環 P.166)。無法維持這樣一個領域會導致壓力和其他問題(Lyman & Scott, 1967)。阿特曼(Altman, 1975)將大多數人類領域行爲區分為：主要領域、次要領域、公共領域。邵世楨(2001)研究中將集合式住宅依人們對空間的可及性與支配程度，劃分為公共空間 (public space)、半公共空間 (semi-public space)、半私密空間 (semi-private space) 以及私密空間 (private space)。

領域的標示物具有警告與界定功用，並達到基本防禦的功能，在缺乏有效的防禦性空間(Defensible Space)時，可能導致衝突與對立，並產生嚴重的情況。在遭竊房屋的案例研究中，認為未遭竊的房屋具有某種領域界定的展示，包括：邊界、籬笆、圍牆...等(Brown, 1979)。而遭竊的房屋中多與公共領域較相近，並且無法顯示有人在家的跡象。另有研究則認為領域標示不必然為遭竊與否的要素之一(MacDonald & Gifford, 1989)。

表 4-1 各型式住宅之領域分類

	主要領域	緩衝領域	次要領域	公共領域
大樓/集合住宅	住宅建物主體	無	樓梯間	電(樓)梯、中庭、道路
透天住家(含自建)	住宅建物主體	無	無	道路
透天住家(含自建，有庭院)	住宅建物主體	前、後院	無 部分有公用中庭	道路
透天店面	住宅建物主體	後院	無	道路
獨棟別墅(含自建，有庭院)	住宅建物主體	週邊庭院	無	道路

資料來源：本研究整理



相片 4-21 佔用公共領域形成住宅次要領域之現象 本研究攝影

相片 4-21 呈現出由於房屋緊鄰道路，對居住者而言，室內與室外僅一門之隔，缺乏防禦空間與次要領域。居住者除了心理上產生壓迫感，使用上之空間也較無餘裕。故居住者以擺設私人物品（如：花盆、告示牌、落地式招牌、機車...等），對公共領域進行佔有與領域宣示，進而達到屬於私人使用之目的。

居住者以私人物品佔有機車道做為私人使用，且具有與相鄰住家之區隔功能。為增強領域宣示，以高價值之私有汽車停放，形成實質佔有。迫使外來者之車輛只能停放至汽車道上，造成車道縮減、私人領域擴增之現象。且若其私人物品遭外來者（非公權力）移動或移除，常形成尖銳之對立與衝突，造成人際－鄰里關係的急速惡化。



相片 4-22 建物利用增設附屬物宣告領域現象 本研究攝影

依據都市計畫法與建築法，街廓轉角處建築物需退讓，以保持通視良好。相片 4-22 中之建物主體係依據計劃道路街廓線進行建築，故建物主體外觀成圓弧狀結構。

一樓店家將招牌由建物主體延伸至人行道上區域，除可讓招牌更為顯眼醒目外，行人行經此段人行道時，可藉由視覺上之標示效果，宣告該區域之人行道屬於該店面領域範圍內。此種應用方式，因其領域宣告標示物在人眼高度之上方，其視覺效果不需經由提高注意力進行辨識，即會在知覺反應上，由『經驗』產生領域空間區隔，屬於知覺歷程之由上（過去的經驗與知識）而下的歷程 (Top-Down Processing)。





相片 4-23 住宅加裝鐵窗之應用 本研究攝影

傳統上住宅加裝鐵窗皆被視為防範竊盜之用，然而在治安上之意義外，事實上在被長期使用後，已有不同之意涵產生。現今竊盜技術之進步，已非鐵窗所能防範，除具有心理上之意義外，還有實際應用之多種功能。在防止竊盜與安全感之功用外，並且提供了晾曬衣物之空間，及進行住宅環境綠化之功用。

相片 4-23 中之鐵窗成爲花架、植栽綠化之情形極爲常見。鐵窗的運用，除具備次要領域之意涵外，似乎也具備防禦性空間(Defensible Space)的部份意涵與具體呈現。相片 4-24 高層集合式住宅進行鐵窗之裝設，其意義不完全在於防止竊盜，主要在防止人員、物品之墜落，尤其以家中有孩童與老人者，可以保護活動上之安全顧慮。



相片 4-24 高層住宅加裝鐵窗之現象 本研究攝影

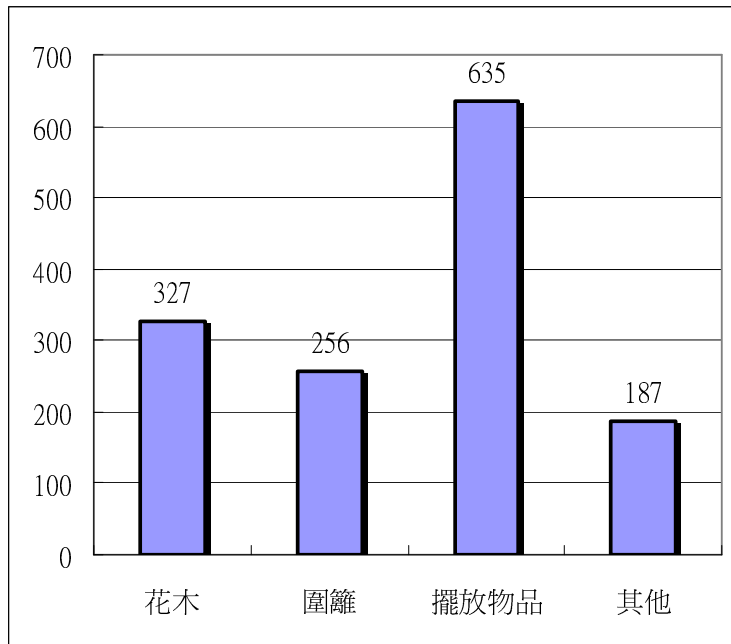


圖 4-14 令受訪者有"受侵犯"感之被移動(除)物品 本研究繪製

領域權之宣示行為，對於動物及人類皆是重要之環境行為模式，也是形成防禦空間之措施。本研究調查結果如圖 4-14，除了固定形式之領域宣示物件(如：土地界標、圍籬(牆)、喬木、水溝...等)外，移動式物品也是重要宣示領域物件，且具有獨特與個性化之意涵，故產生被侵犯感也最為多數。因為擺放之物品所獲致之領域在法律上屬於公共領域，以私人物品佔有擴增私人領域範圍，除惡意佔有外，主要原因係居住者感到防禦或緩衝空間不足。

前述圖 4-7 中住宅搭設外加設施，以鐵窗為最多。這也極為符合目前台灣地區常見之住宅景觀，其原因前文已有針對此現象觀察作詳細描述。過去許多政策與觀點，皆欲除之而後快，並認為鐵窗是醜陋且是居住者素質不佳所產生之現象。目前許多高價位之大樓住宅，以強制性之規定要求入住者不得裝設鐵窗及其他凸出物，更有甚者，連陽台都不得如相片 4-24 進行封閉型改造，以避免破壞該區居住環境景觀品質，也得以維持該區高昂之住宅價格。

這些做法皆是要求居住者對其居住行為，進行箝制。然而從行為觀察論點來看，目前的住宅建築設計，其實是提供居住者進行加裝、改造之動力。因為諸如本文探討之種種現象，住宅建築其設計並未符合在此地居住之居住者所需，鐵窗現象不過是經過長時期之演化而來的特殊居住文化。

## 五、高密度居住環境導致之公共安全問題

居住環境密度高之公共安全問題可概分為兩類：

1.平面部份：在台灣都會地區平面居住密度過高之情形，常因居民佔有部分道路、停車問題、隨意堆置物品...等，造成緊急救護、消防安全、疏散避難之嚴重影響，尤其在經歷 921 地震之大規模災害後，疏散避難空間之不足，更加突顯出來。

2.垂直部份：現今高層集合式住宅，在遭遇火警、地震、水患之人為或天然災害時，短時間之逃生與疏散即成為一大瓶頸，而災害過後造成之損害處理，由於產權權屬複雜，也比一般產權單一的透天住宅更為棘手。



相片 4-25 住宅密集區之公共安全（一） 本研究攝影

建商對於建築基地之規劃，往往僅符合建築法規的最低要求，除了必要之出入道路，綠地與避難空間只能期待公部門的規劃與設置。相片 4-25 中住宅每一側緊鄰興建數十戶，卻未設置迴車與避車道，救護與消防等大型車輛，容易遭受阻礙不易進出，經實地訪查，該區之公共安全問題是居民所急待解決之隱憂。

由於該區之住宅皆係新建完成，樓房高度為 4 層樓，由於僅保留 6M 最小道路寬度，所以視覺上之開闊度不足，且因為色調較暗沉，所以壓迫感較重。



相片 4-26 住宅密集區之公共安全（二） 本研究攝影

老舊社區早期規畫時巷道較為狹窄，如相片 4-26 中住商混合之社區，商店為商業需求停放車輛與堆置物品，與相片 4-25 純住宅區相較之下，社區環境的複雜度更高。圖中社區道路汽車、機車、行人混雜，為社區居住者之活動空間，導入許多外來者與危險因素，社區居民之活動範圍只能束縮在住宅內。

高層住宅的消防安全與疏散，是居住者在進駐高層建築時，所必須面對與考慮的問題。當災害發生時，垂直移動是疏散與逃生的最大瓶頸，在一定高度以上之樓層，即使借助外部器材(如：雲梯車、緩降機、逃生墊...)，亦無法達到有效率的疏散能量。相片 4-27 為民國 89 年象神颱風後之汐止地區，高層住宅的另一問題，發生在遭遇水災之後，由於高層建築之停車場、機電控制、備用電源大多設置於地下室，當發生水災時，洪水灌入地下室，導致上述設施癱瘓，造成電梯、照明停擺、汽車泡水，居民需摸黑在樓梯間移動，尤以高樓層居民更引以為苦。(學校操場、街道皆是洪氾後留下之泥沙)



相片 4-27 高層住宅地區之公共安全 本研究整理

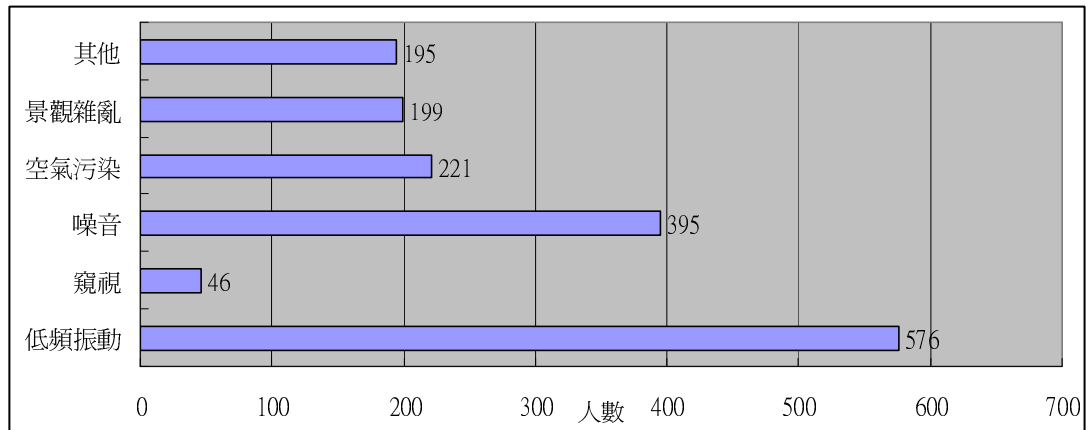


圖 4-15 目前居家環境所受到之干擾 本研究繪製

圖 4-15 顯示出，居家環境中，經常性的干擾以「低頻振動」居首。日本環境廳以「低頻空氣振動」描述此一干擾源，其意義為：包含人耳無法聽見之 20Hz 以下之超低頻聲(Infrasound)，及可聽見 100Hz 以下之低頻聲(Low-frequency sound)交混影響之干擾 (常懷生, 1995)。住宅中「低頻振動」干擾源其主因，係因台灣地區之住宅建築設計多以連幢式及高層化堆疊方式規劃住宅，聲音及振動在固體中傳導更為直接及確實。當居住者之使用行為「不經意」導致發生「低頻振動」干擾，其干擾源經傳遞，可影響許多鄰近住戶，且難以判斷低頻振動發生來源。

一般住宅中常見導致發生「低頻振動」干擾之行為有：室內裝修工程、用力關門(包含汽車車門及住宅門窗)、兒童嬉戲(奔跑、跳躍、拍球...等)、彈奏樂器(鋼琴、爵士鼓...等)、超重低音之音響、電視及電玩、汽車引擎怠速振動、室外車輛行進間跳動...等。其餘重大干擾(景觀雜亂、空氣污染、噪音)，也各有近 1/5 受訪者認為已經形成生活中經常性干擾。

圖 4-16 中受訪者對於居住環境的潛在性(包含：即將發生、可能發生、間歇發生)環境問題，最為擔憂以公害污染居首位。台灣地區因為住宅經常與工廠、商業用途建築毗鄰而居。因為事業生產出之廢棄物，直接或間接致使相鄰住宅遭受影響。而高壓電、基地台...等高能量電磁波發生源，更使住戶產生心理上之恐懼感。

其次以治安問題最受關注，治安問題的發生，雖然包含複雜的社會因素，但以居住者之觀點來看，外部治安與住宅環境如何進行區隔，方是首要處理之問題，一般居住者常見採用：裝設鐵窗、防盜門、保全系統、健全社區管理機制...等措施，來達成居住者心理上之安全感需求。而在現象觀察與調查結果來看，這也是目前住宅環境景觀常見之現象。

另外因為建築開發案為完全利用土地效益，在法律規定範圍外，所有建築

商竭盡所能利用土地建造房屋，尤以台灣北部人口稠密地區更為顯著！故緊鄰河道與河爭地、開墾山坡地建築高層住宅、沖積扇平原開發大規模社區...等，在傳統上因為自然條件不適宜居住或集村之地區，皆開發殆盡。此情形不止造成居住者對居住環境之擔憂，也造成公部門需投入大量經費與人力，勉力維護遭破壞之環境，以人力對抗自然之現象，居住者對於居住環境之天然災害問題，也有較為無法掌控之感受。

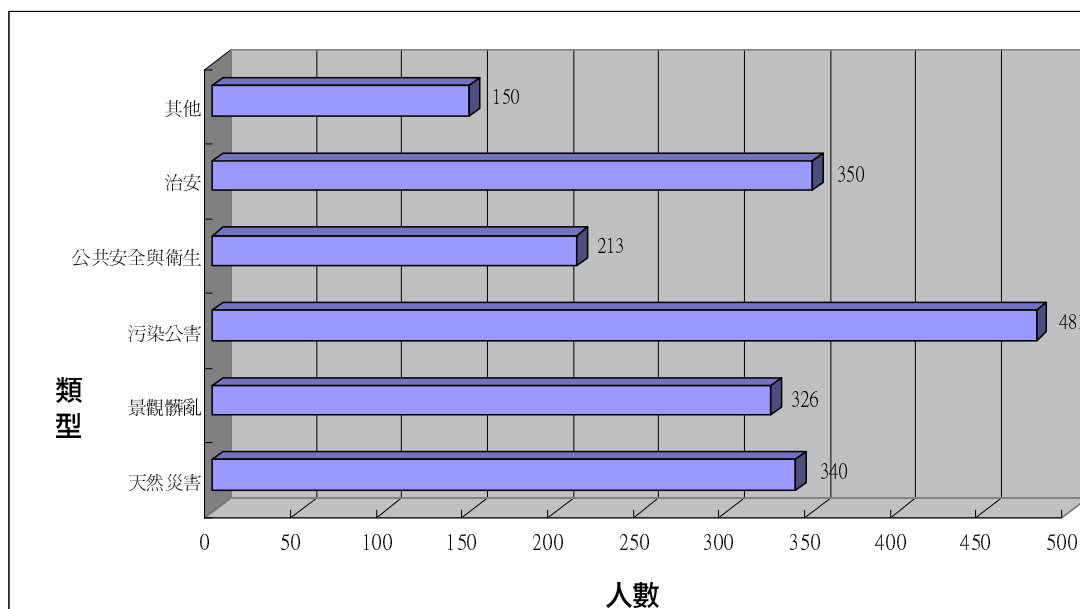


圖 4-16 受訪者所關注住宅環境潛在性之問題 本研究繪製

## 六、社區形態差異比較

傳統聚落的形成，與地形、氣候、產業息息相關，聚落的形成，依循著相依賴的產業拓展，且同一家族之宗親相傍建築住宅，也增進聚落內關係之緊密性。因為聚落的形成不是以現代有效率、高利用率之規劃發展，形成許多空地與角落，卻也提供居住者居住經驗的豐富與多樣性。而空間感的不可預測，也達到防禦外來者的功能。

相片 4-28 中位於嘉義縣六腳鄉之某農村聚落，房屋座向多呈東北朝向西南，其目的係因住宅需藉由季風與日照來調節住宅內的溫度與溼度，且在聚落東北側種植防風林，阻擋冬季寒冷的東北季風。聚落的形成，結構較為鬆散，其原因係住宅進行建築時，多極為考究風水學說或依照神明指示建築，故其落戶或村莊範圍，較為不規則發展。然而其聚落之每一個物件，對於該聚落之居住者，皆有不可取代甚或有其神聖上之意義。



相片 4-28 平原農村聚落之形成 本研究整理

相片 4-29 位於嘉義縣東石鄉之某聚落，屬於沿海漁村型態，因靠近海邊，平日氣候受到海風與陸風影響較明顯，房屋座向多呈西北朝向東南，其目的係因住宅平日受到海、陸風吹拂，若季風來臨時，季風效應會比內地更加明顯，故調整房屋座向以防止西南氣流與東北季風直搗而入，聚落東北側種植防風林，阻擋冷風吹襲。聚落旁即是魚塢，與當地產業息息相關，台灣的農村或漁村，聚落的發展中心常圍繞著當地的信仰中心—廟宇，也成為聚落重要活動的集會所與訊息 (Messenger) 交換中心，成為居民日常生活不可或缺的重要場所。



相片 4-29 沿海漁村聚落之形成 本研究整理



相片 4-30 新興社區的形成 本研究整理

新社區的形成，係因建商依照建築基地之形狀與土地利用效率進行規劃，除依照計劃道路與必要闢建之私設巷道外，其餘皆興建住宅。相較於傳統聚落，新建社區的居民雖多，但因為是購屋而進入社區中，社區間之居民並無凝聚核心，故鄰里關係較為鬆散（相片 4-30）。

人口密集的都會區，住宅的興建依照計劃道路進行建築，都市計劃劃分住宅區、商業區、文教區...等區域進行管制。鄰里的區分更為模糊，社區空間印象多以道路與地標建築物構成。住宅的價值，以接近學校、交通要道、綠地而提高，而社區發展核心已由這些近鄰性設施所取代（相片 4-31）。



相片 4-31 現代都會區社區形成現象 本研究整理



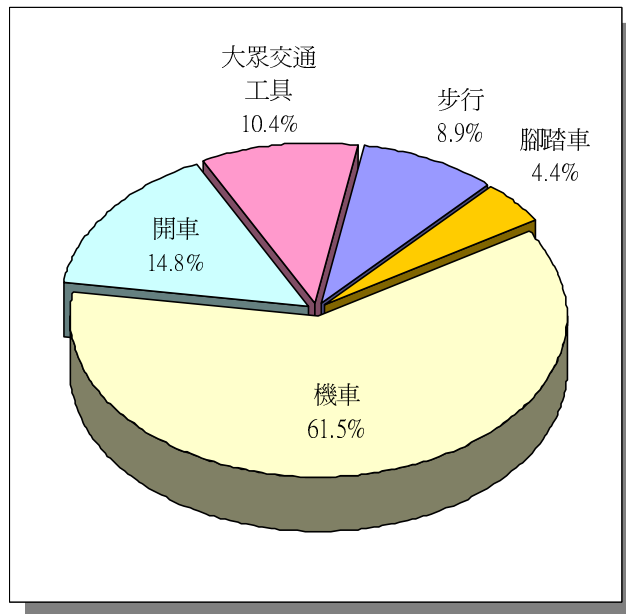


圖 4-17 最常使用之交通工具 本研究繪製

近年來因為社會變動快速，經濟結構、家庭結構、性別結構、交通方式的變化極為快速，傳統聚落牢固的社區意識，在現代社會與都市社區中，已不復見。從圖 4-17 中可瞭解到，現代人日常生活中經常性交通方式超過 76% 受訪者是藉助汽、機車來達成。此交通方式有一特色，居住者出入門戶多由室內（車庫）或門口，直接外出或進入。居住者對社區或附近巷道及附近相關事物缺乏深刻觀察了解，故多僅有地標建築印象(Landmark Image)或動線印象(Path Image)。

42% 之受訪者對於其所居住之社區，僅對經常出入之動線所經道路較為熟悉，甚至對社區附近相關事物不甚清楚，顯見居住者對於其所在之社區疏離程度（圖 4-18）。然而有近 57% 自認對社區極為熟悉，其實際情形為何？

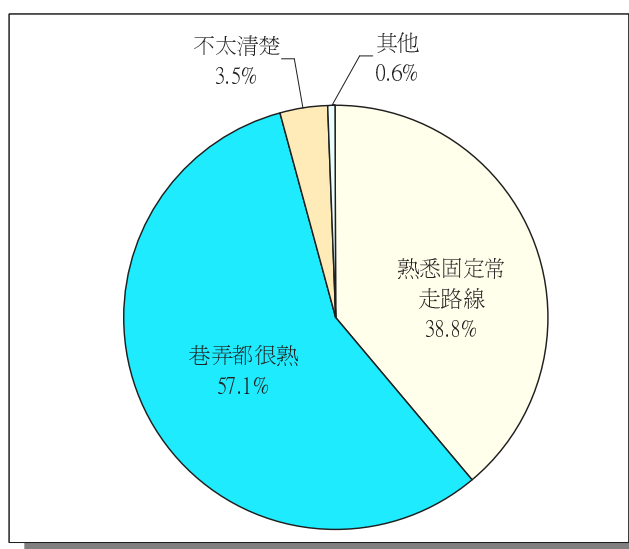


圖 4-18 受訪者對社區附近之空間概念 本研究繪製

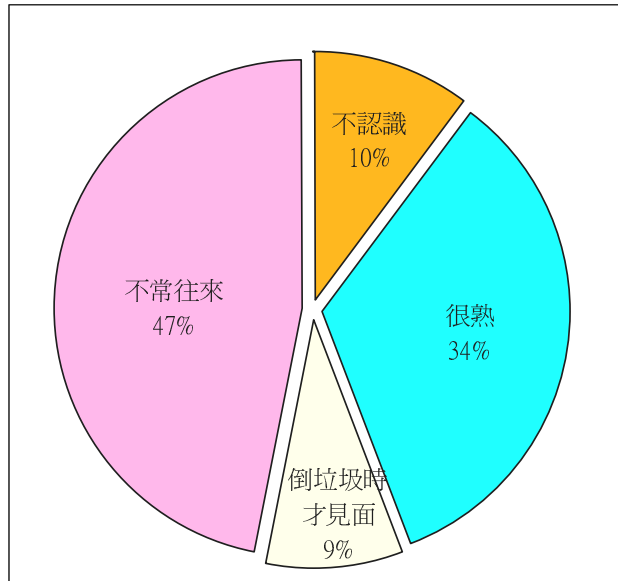


圖 4-19 受訪者與鄰里(居)關係 本研究繪製

圖 4-19 為受訪者與社區鄰里關係之緊密程度，僅 34%受訪者表示與當地社區極為熟稔，大多數居住者與鄰里間甚為疏遠，與傳統上因為特定因素而形成之聚落（如：農漁村、眷村、市集、職務宿舍...等），雞犬相聞的傳統居住型態，產生相當大之質變。其主要原因除有前節敘述之聚落形成轉為都市規劃、住宅建築商品化外，更重要的是家庭經濟與結構，也朝雙薪化家庭與核心家庭轉變，住宅對於家庭之意涵，也更為薄弱。

圖 4-20 中顯示社區居民對社區事務多數採觀望或漠不關心，與鄰居之關係也相當疏離。對社區熱心參與僅 19%，然而有 54%事實上對社區事物仍保有關心，這也是目前重塑社區凝聚力亟待發掘的一個區塊。

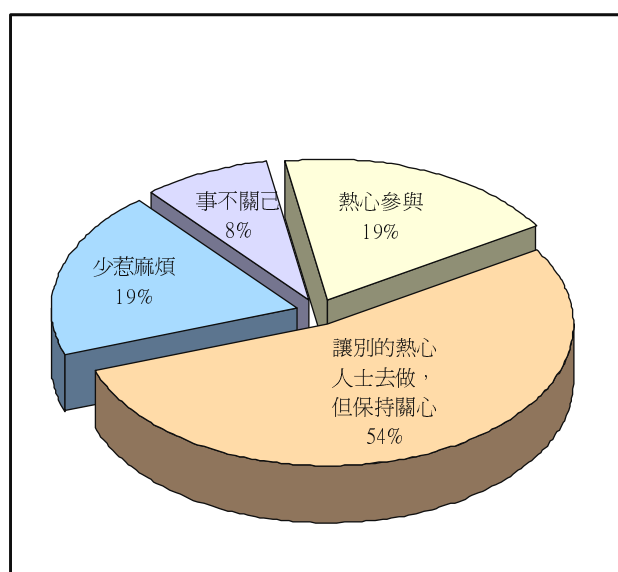


圖 4-20 受訪者對社區事務之參與度 本研究繪製

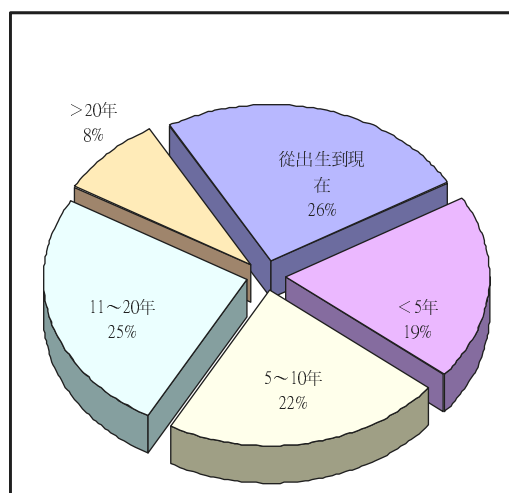
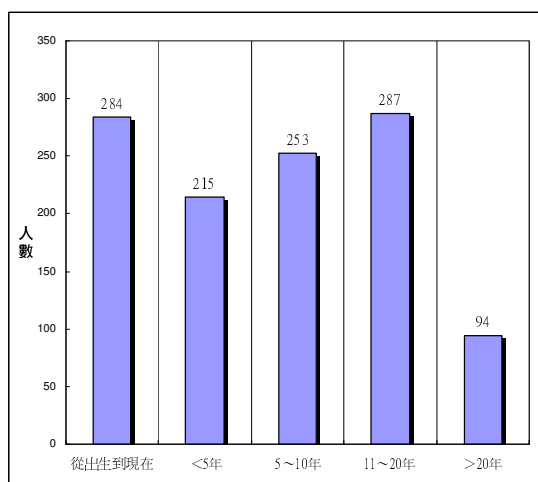


圖 4-21 目前住宅居住時間 本研究繪製 圖 4-22 目前住宅居住時間(比例) 本研究繪製

由本項調查之比例結構呈現出，近 85% 之受訪者皆經歷過居住處所變動之經驗，其原因包含：家庭結構改變、購置新屋、工作因素、求學、婚姻...等，與過去農業時期對土地及故鄉之依戀，產生重大變化，此種現象亦是社區居民凝聚力與在地認同感散失因素之一（圖 4-21、圖 4-22）。

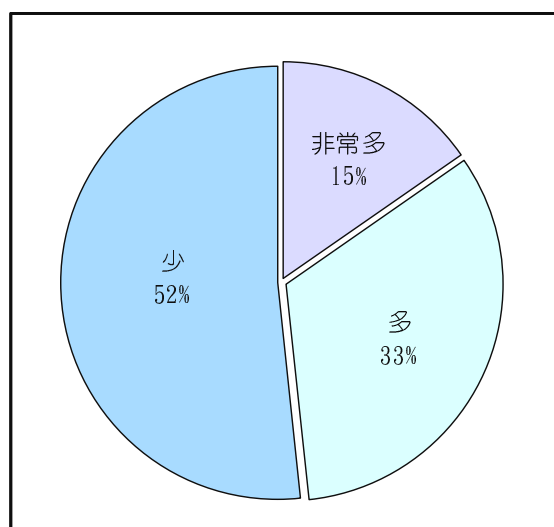


圖 4-23 受訪者在目前住宅環境中人生重大事件回憶 本研究繪製

過去傳統社會中，家庭是人一生中最重要的生活空間，社區是每日活動之空間，然而由於現代社會家庭結構的快速改變與社區鄰里間之逐漸疏離，『家庭』的內涵逐漸變薄，居住者在住宅內所發生的重大回憶，也缺少多元與豐富。圖 4-23 顯示超過一半以上的受訪者，在目前的住家環境中，與其個人人生經驗中之重大事件（如：生老病死、婚姻、親友關係、挫敗、榮譽...等），連結性如此之薄弱，個人情感與居家、社區環境關係淡薄，似乎逐漸成為常態。

## 第四節 居住者個體環境知覺分析

本文第二章第一節敘述經由知覺歷程從而建構知覺，最終能進行辨識、分類之論點，本節將藉由數個問卷題目所得到之調查結果，對數項居住者因為住宅環境所影響之知覺反應，進行解析。概分為兩部分：居住者外部實體環境知覺分析與居住者之內部心理感受。

### 一、居住者外部實體環境知覺分析

圖 4-24 顯現出受訪者對於住宅環境最期望增加的事項，首要是「美麗的景觀」，顯示居住者對目前生活環境處處顯得混亂、生硬、缺少與大自然接觸的現象感到無奈。而建築商在推出新建築開發案時，「景觀」永遠是重要賣點之一！而具有「美麗的景觀」的住宅也往往讓其住宅價格，具備加乘的效果。

次要選項為屬於私人空間的「院子」。這意味居住者需要一處介於室內與戶外的私人空間，環境心理學上將住宅庭院詮釋為防禦性空間(Defensible Space)，本研究則認為居住者的需求在於居住者需要一處由外界進入住宅內或由室內進入外部環境中的心理調適轉換空間，除具備防禦性功能外，也具有心理上之緩衝調適作用。

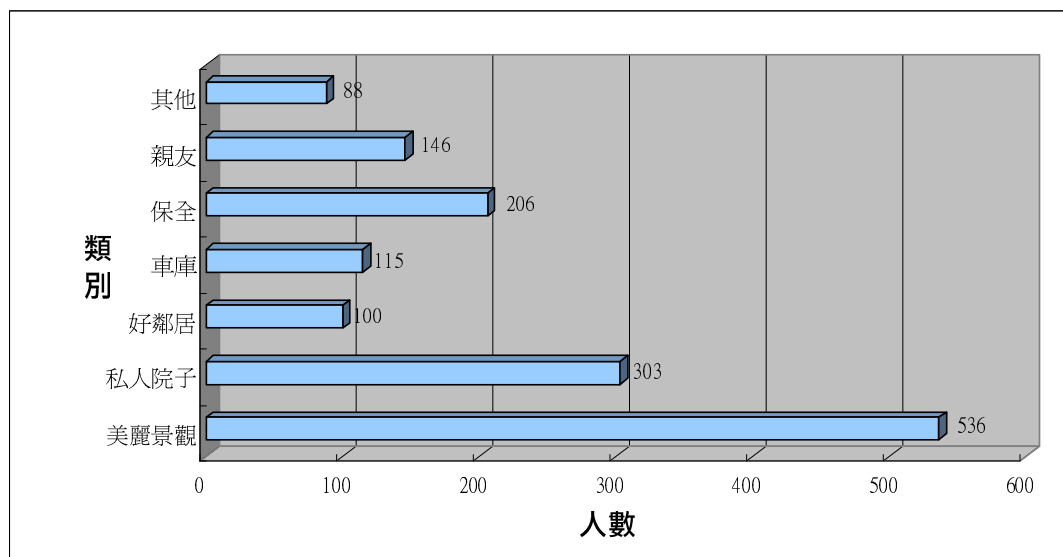


圖 4-24 受訪者對住宅環境期待增加之事物 本研究繪製

居住環境景觀之雜亂除了本章前節之現象觀察，提出各種現象觀察及其形成重要原因，該分析主要係針對住宅建築設計上之因素進行探討。然而另一個重要之原因，即是目前車輛停放之問題！

圖 4-25 之數據提供一個有趣的現象，本研究之受訪者共計 1141 人，然而僅有 822 人表示住宅內有供停放車輛之空間。全部受訪者共計擁有車輛：汽車 1652 輛、機車 2664 量（包含個人使用與業務使用車輛）。

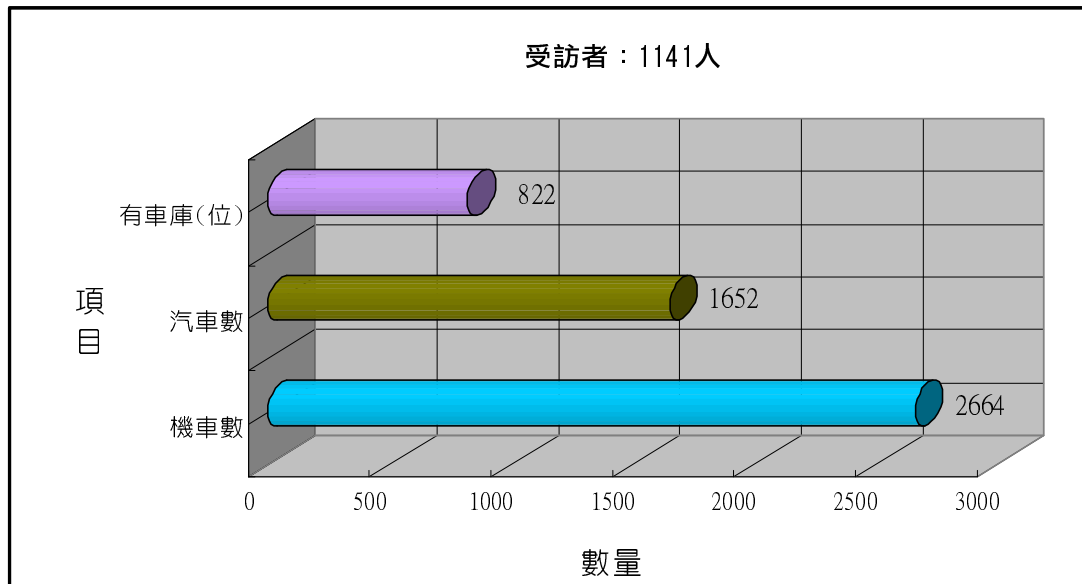


圖 4-25 本研究受訪全體車輛與自備車位數 本研究繪製

圖 4-26 顯示住宅擁有停車位之比例約 72%，一般住宅內自有之車庫能提供 2 部以上車輛停放之情形，屬於較為稀有之情形。然而圖 4-52 透露出有近一半之汽車，「應該」是沒有車位的！由調查結果顯示，將近半數之受訪者家中車輛(包含自用車與業務使用車輛)，在夜間休息時『可能』是任意停放於住宅周邊道路上。也造就都市街道景觀凌亂之因素之一。

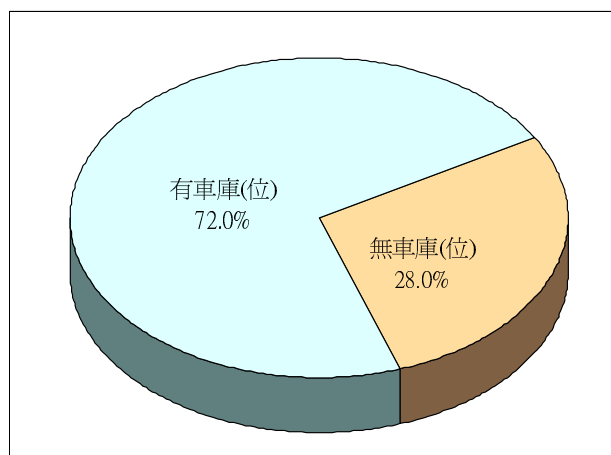


圖 4-26 受訪者住宅具備車庫(位)比例 本研究繪製

上述之現象頗令人感到驚奇，然而居住者所使用之住宅建築，其所提供之車位（庫）之空間，與實際車輛需求落差為何？

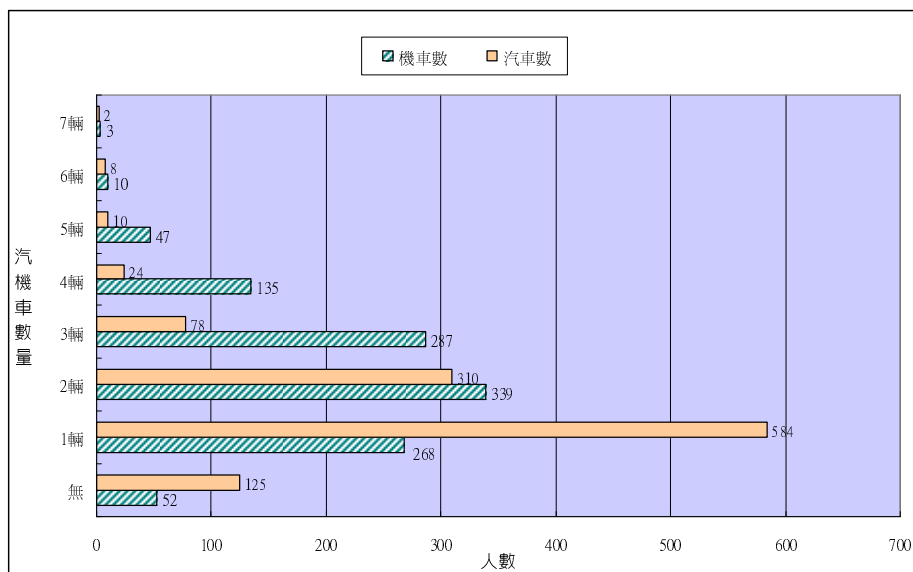


圖 4-27 本研究受訪者家中交通工具數量 本研究繪製

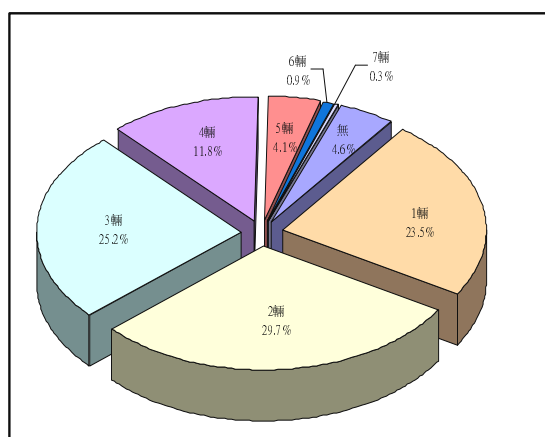
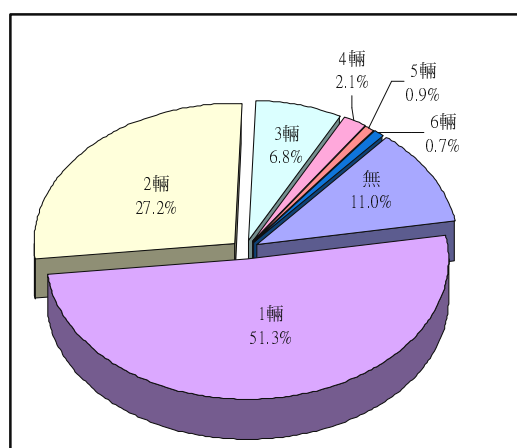


圖 4-28 受訪者家中擁有汽車數量 本研究繪製 圖 4-29 受訪者家中擁有機車數量

圖 4-27、圖 4-28、圖 4-29 提供了更詳細的解讀，受訪者家庭擁有汽車者佔 89%，其中擁有 2 部以上汽車者佔 37.7%（圖 4-28）。而擁有機車者佔 95.4%，其中擁有 2 部以上機車者佔 71.9% 以上（圖 4-29）。然而一般而言，大部分住宅僅提供 1 個車位，甚至沒有。

由於建築商機於土地成本及商業考量，現代住宅建築多僅具備居住者基本之使用空間，並且大多數設計皆以利用效率最高之規劃，不留餘裕。居住者之住宅，幾乎無力容納現代生活所急遽增加之電氣設備及車輛，居住者只有往建築主體外拓展使用與佔用公共空間，並且爲了能長期有效佔用，遂利用個人物品長期擺放，形成路霸，並且形成人際關係緊張之來源。上述現象，是台灣地區長時期以來，住宅環境景觀雜亂最主要成因。

## 二、居住者之內部心理感受

以下就數項受訪者之回應，對居住在目前之住宅內，進行察覺到之心理與情緒反應，從而探討是否為背景壓力產生之徵兆。

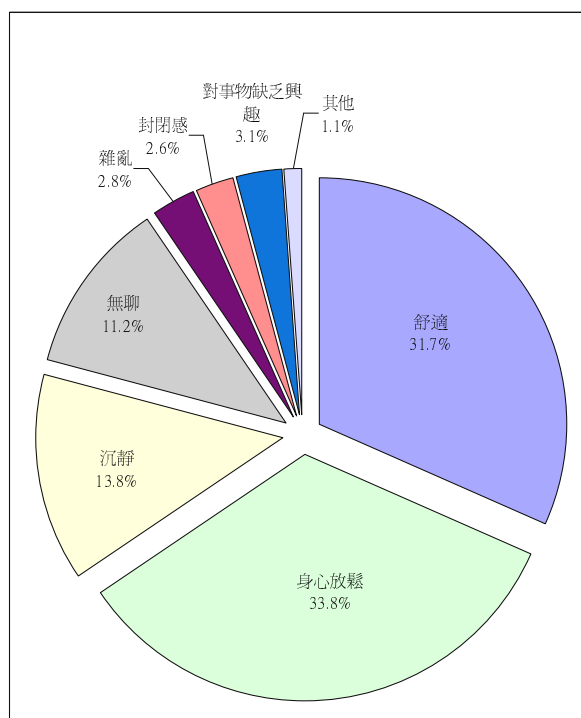


圖 4-30 受訪者在家中(住宅內)的感受 本研究繪製

從圖 4-30 瞭解到，有將近 34%受訪者，即使在自己家中，經常性的感受是無聊、沉靜、封閉、雜亂、缺乏興趣...等感受，這其中雖然家庭文化與人格特質相當大程度左右了選項，然而是否可能在住宅環境中，因為無力掌握或改變而形成「習得無助感」(Learned Helplessness)呢？再由圖 4-31 來看！

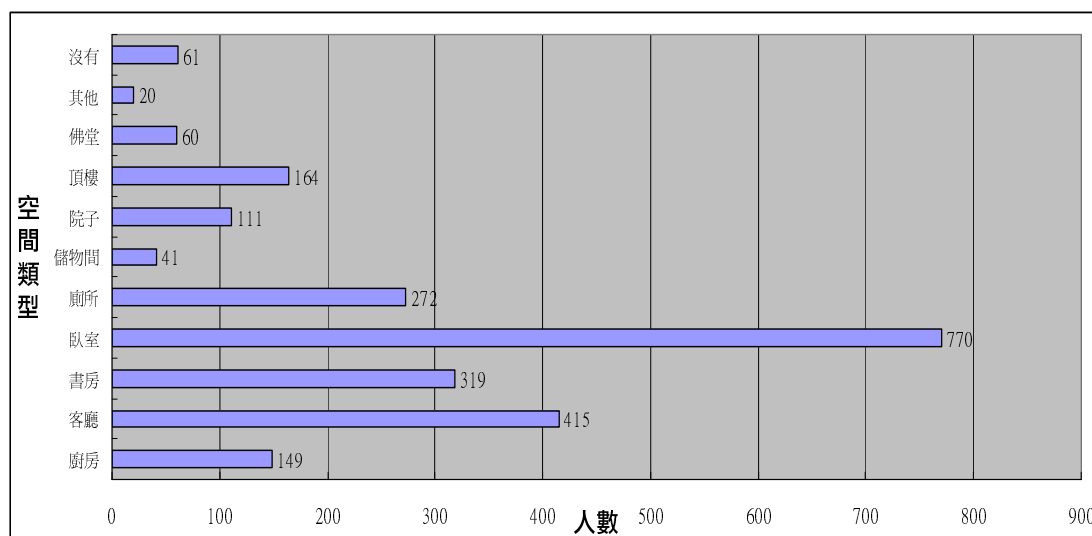


圖 4-31 居住者於住宅內具有"自在感"之空間 本研究繪製

圖 4-31 顯示，大多數的受訪者即使在家中，認為完全感到輕鬆自在的處所，除了具備交誼與娛樂功能的客廳外，多選擇具有封閉性質的空間(如：臥室、書房、廁所)，這顯示了多數人需要具有隱私、安全感、與外界隔絕的角落或空間。卻也可能表示私密空間對居住者而言，才是具有可掌握能力的空間。

圖 4-32 顯示受訪者在家庭以外承受壓力時，回到家中，家中或住宅環境所能提供舒緩壓力的功能，並不如預期中具有功能性。多數人選擇家庭以外的紓壓方式，如：找尋外部人際網絡支持、以購物慾減洩壓力、離開住宅環境走向自然...等。本項問題發覺一個特殊現象，受訪者職業若目前為大專院校學生，填寫「其他」選項時，多會加註『上網』、『玩電腦』、『打電動』、『玩 MSN』...等，這顯示一個現象，有能力使用電腦之受訪者，會利用電腦建構一處更為私密、個人化之虛擬隱密空間。

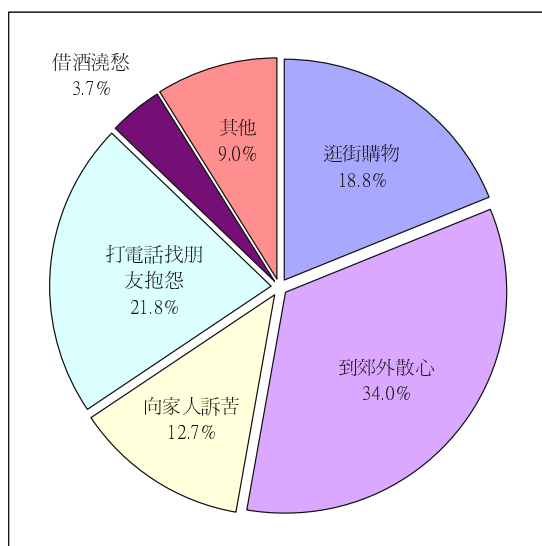


圖 4-32 釋放紓發壓力之方式 本研究繪製

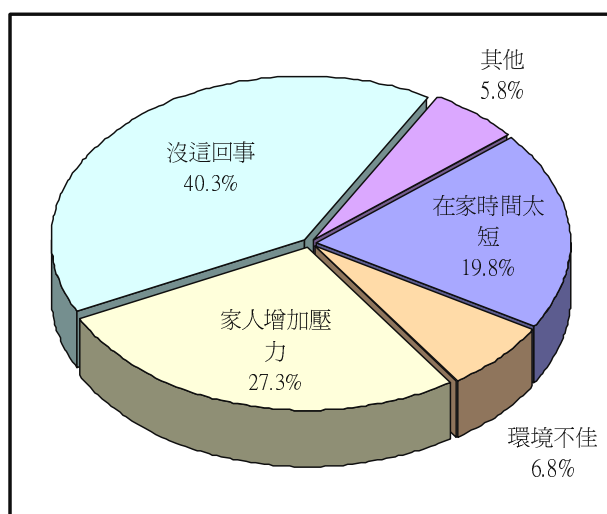


圖 4-33 受訪者在家中無法紓減壓力之原因 本研究繪製



圖 4-33 中約 34%受訪者認為家中的家人及環境反而會增加壓力無法紓壓。圖 4-34 也顯示了約有 27%對於居家環境感受到較為負面之情緒，交叉比對後，可以明確顯示，有 6.8%之受訪者是因為住宅環境不佳感到不滿意、想換房屋。而 19.6%對住宅規劃設計，只能勉強接受。而一般適應症候群(GAS)也認為勉強接受代表對事物有嫌惡刺激出現，這樣的刺激反應，若反覆出一段時間後，壓力的反應會減弱，則會『適應』。反之則對居住者形成長期性之壓力源。

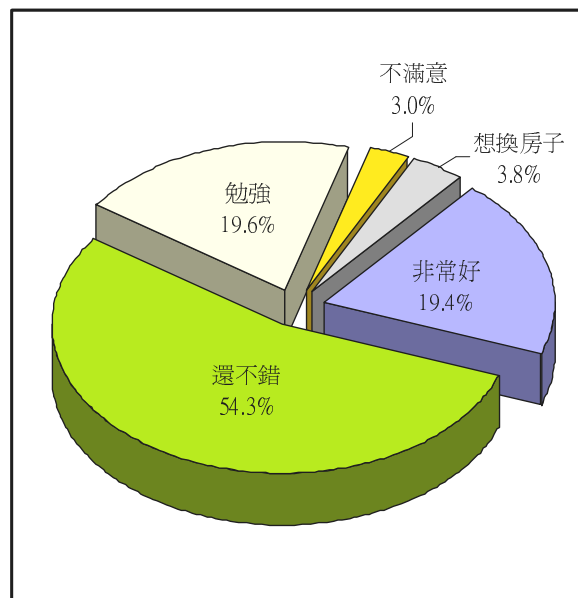


圖 4-34 住宅內空間滿意程度 本研究繪製

上述之論點在圖 4-35 可以瞭解到，有近 1/3 之受訪者對於住宅環境問題，所採取之面對態度是『忍耐』、『盡量適應』，在一般適應症候群(GAS)的階段中，屬於進入疲乏階段與枯竭階段。在反覆遭遇環境問題的刺激與壓力下，除了生理上的不適反應外，更有可能造成「習得無助感」，甚或有憂鬱傾向的發生。

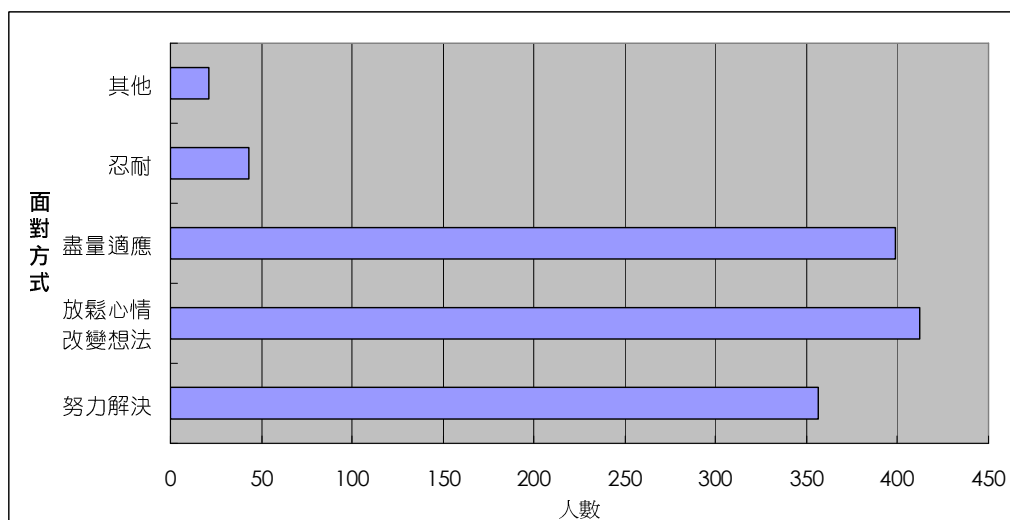


圖 4-35 受訪者面對住宅環境問題時之態度 本研究繪製

台灣地區大多數居住者對住宅建築進行改造，本研究依需求歸納出下列數項：

- 1.氣候因素：採光罩、遮雨棚、頂樓屋頂…等
- 2.空間不足：增建、頂樓拓建、騎樓隔阻使用…等
- 3.治安保全：鐵窗、鐵門、監視保全設備…等

然而居住者在進行改造後，使用後之觀感如何？由圖 4-36 可得知，大部分的附加設施，僅能解決部分住宅設計上所產生之不便與問題，甚至有約 14%認為這些外加設施解決了部分問題，但卻產生另外類型之問題。經由隨機方式對數位受訪者實地訪談與現場觀察，上述增設之附屬設施，多半會伴隨產生：室內陰暗、自然通風能力變差、房屋外觀醜陋、新舊結構銜接處易生龜裂滲漏...等問題。

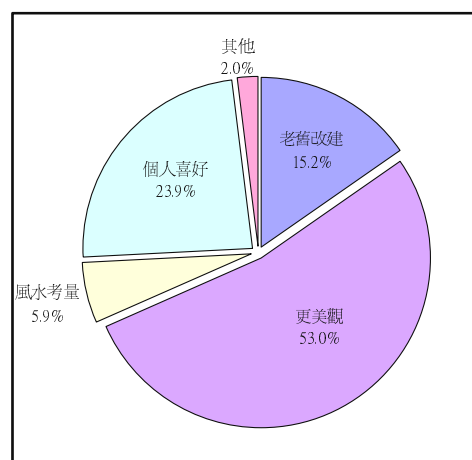
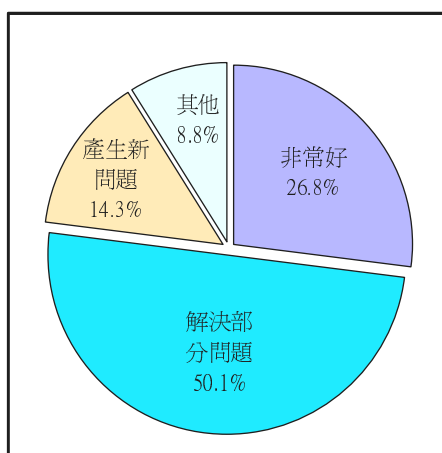


圖 4-36 住宅改造後之滿意程度 本研究繪製 圖 4-37 住宅改建（造）時之考量因素

目前大多數住宅皆由建築商所建造販售，住宅形式較為規格化，以求上市速度快與降低商品成本，檢視市面上大多數之住宅商品，空間、規格大同小異，僅就建築立面進行變化，然而建築師的「美」、「風格」是多數居住者所一致認同的嗎？圖 4-37 顯示有 53%受訪者認為目前住宅不夠美觀，也有近 24%認為住宅不夠個性化，這些數據顯示建築師之設計考量、美學，幾乎完全與居住者之居住需求，完全脫節。

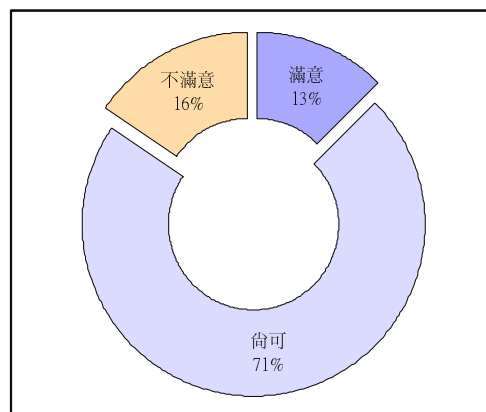


圖 4-38 受訪者對建商提供販售之住宅滿意程度 本研究繪製

圖 4-38 顯示受訪者對於目前大量出現於房屋市場的房屋商品，居住的滿意度如何？圖中顯示僅 13%受訪者表示滿意，不滿意者達 16%，其餘 71%表示尚可接受。再由圖 4-39 對照分析來看，對於建築商不滿意之意見選項勾選人次達 2273 人次，為整體受訪者 1141 人的 199%。若以本問卷設計之不滿意見七項中，從圖中顯示「最少」有 233 人等同 7 項全部勾選，佔全體受訪者 20.4%。

而居住者最期待的是能自己建築自己夢想中的家園！這是居住者對土地產生認同的最佳方式，也是近年來房屋市場逐漸興起「自力造屋」模式的需求來源。對照圖 4-37 來看，多達 24~35%之受訪者，對於自己的住家，事實上比建築商提供之住宅有更高之期望。

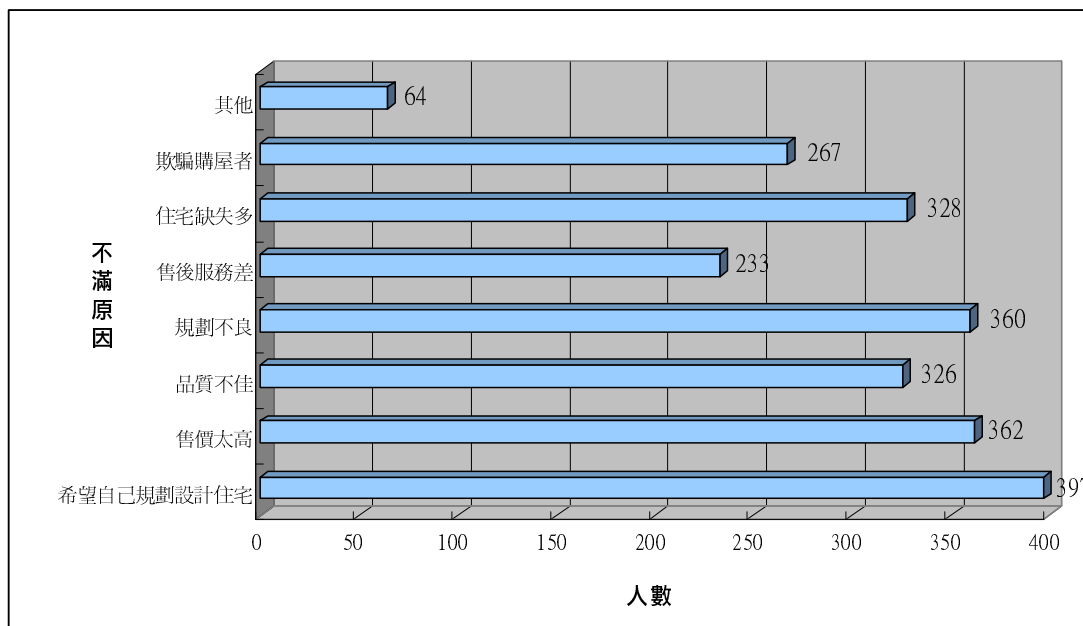


圖 4-39 受訪者對建商及成屋不滿意之原因 本研究繪製

## 第五節 居住者對住宅環境背景壓力察覺分析

本研究最重要之目的，係希望受訪者在經由前述之問卷回答後，將所居住之實質環境感受，逐漸形成住宅環境對受訪者是否形成背景壓力，進行察覺。本調查在此過程中，將對其中許多常見卻忽略的歧異處，一併呈現。

以本研究全體受訪者為分母，認為住宅環境中的微小環境問題，與住宅建築設計欠妥善已經構成壓力者佔 23.2%，有感覺但壓力不明顯者佔 27.1%，完全不構成壓力者佔 49.7%（圖 4-40）。這其中壓力不明顯者並非代表不感覺到壓力，而是其強度可能尚未讓受訪者能明顯確認其存在。

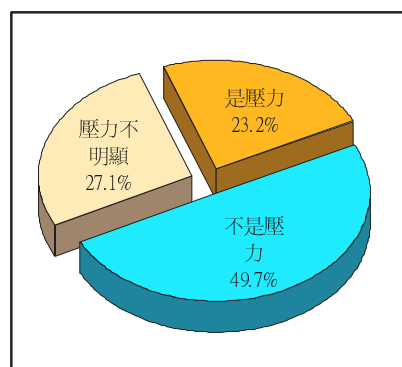


圖 4-40 住宅環境中的微小環境問題對受訪者是否構成"壓力"？ 本研究繪製

圖 4-41 為經由交叉分析後，從性別比例來看，對住宅環境背景壓力敏感程度，以女性較男性為高。其部分原因可能是受訪者中有許多女性擔任家庭主婦的角色，或處理家務（事）的比例也高，故女性的整體感受較為明顯或敏感。整體而言，大多數女性之特質較為心思細密，心理感受能力較男性為佳，故對於住宅環境中之種種細節，較為敏感。而大多數男性在住宅以外之場所、場合較為活躍，在家庭中之掌控能力也較大，所以對於住宅中之環境問題不視為壓力者較女性來的高。然而，在經由問卷調查將環境問題描述呈現後，男女性對背景壓力源明顯察覺者也僅差距 0.5%，不視為壓力者也只有約 5%之差距。

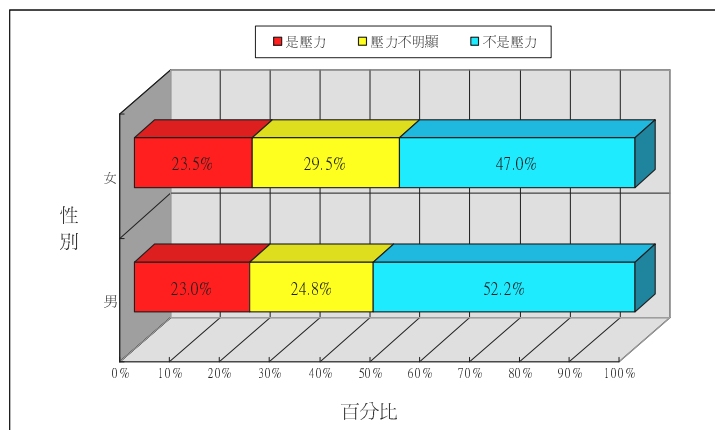


圖 4-41 背景壓力察覺分析（依性別） 本研究繪製

圖 4-42 係經由交叉分析出年齡層分布，30~39 歲階段之受訪者環境壓力感最高，其原因可能係此年齡層，多數人選擇進入婚姻狀態，並且生兒育女。然而此階段正逢工作能力最佳狀態，也是工作壓力負荷最重之時刻。對於失業者而言，找尋就業機會之壓力更大！在面臨家庭結構改變及承擔工作、經濟壓力最大之時期，對於住宅環境壓力感受較大，似乎也是在可預期之中。

15~19 歲的環境壓力感覺程度次高，其原因可能係因為此年齡層適逢升學階段，對台灣學生而言，身處住宅內除了需要花費大量時間閱讀學校課業及未來升學所需之書籍外，家人的督促關心，也間接轉化成另一種壓力！是否因此讓學生階段之居住者，對住宅環境形成環境壓力感，值得再探討！

40~49 歲階段之受訪者認為住宅環境問題較不構成壓力，其原因可能在此階段，家庭與事業、經濟能力都進入所謂人生的「穩定期」，對各項事物的掌握力較好，面對住宅環境問題可能具有較於餘裕的適應力。或者如本文第二章第三節中所述壓力免疫理論 ( theory of stress inoculation ) 之現象。

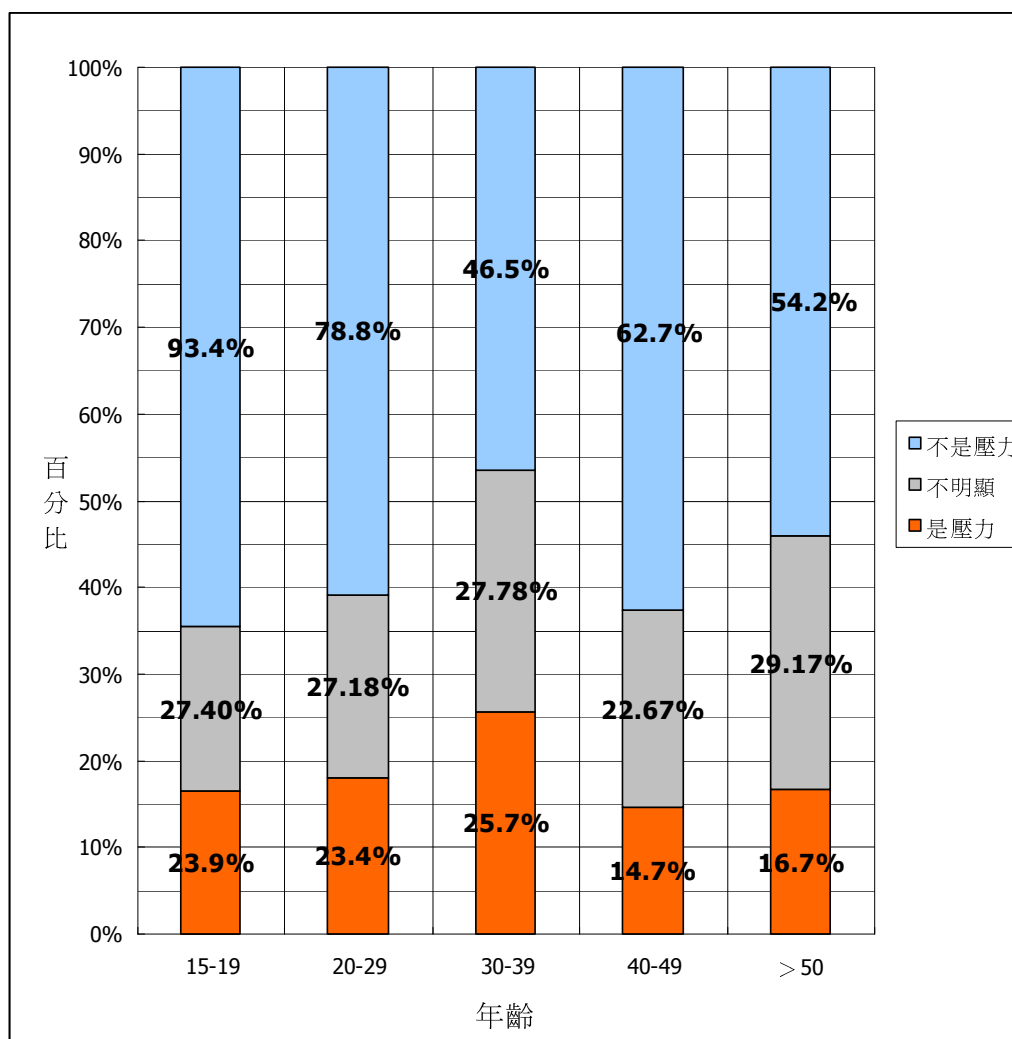


圖 4-42 背景壓力察覺分析 (依年齡) 本研究繪製

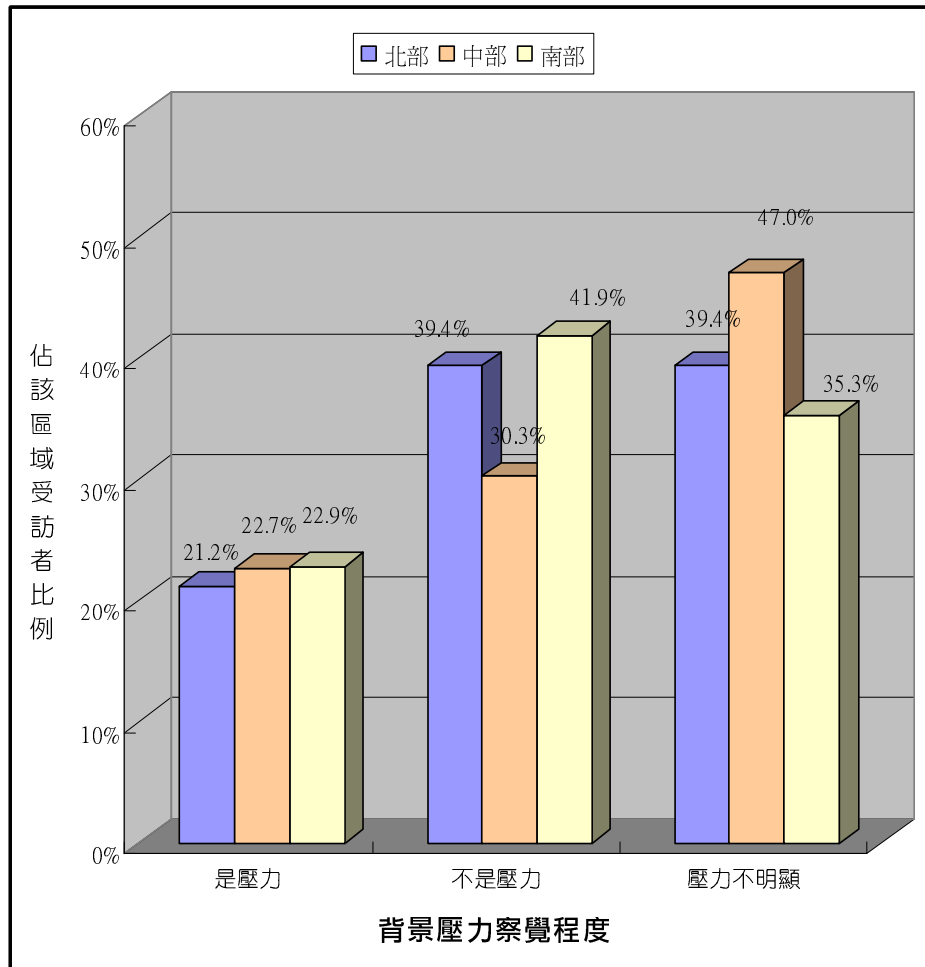


圖 4-43 背景壓力察覺分析（依區域） 本研究繪製

圖 4-43 是以台灣西部地區受訪者進行分析，以北、中、南三大區域探討環境背景壓力感受程度。感受到環境背景壓力以南部受訪者最多，北部最少，這與人口密度高低成反比。而有感覺但不明顯之受訪者，其結果則與人口稠密程度成等比。

本研究認為，北部地區長時期以來，因為人口的大量遷入，高密度開發已屬長時期之現象，居住於此之居民也可能跨越一個世代以上，是否對於高密度之居住環境所產生之問題與壓力，已經產生『馴化』情形？值得再深入探討！而南部地區因為經歷都市化與現代化的社會結構轉型過程，都市計劃實施與環境景觀、建築變動極為快速，居住者對於傳統生活場域被壓縮與切割，尚未調適成功。

再由壓力不明顯之分布來看，台灣中部地區受訪者最多，此現象與前述論點相符，因為台灣區域發展一向以北部最高，也最為成熟，其次為中部區域。中部區域過去以台灣最適宜居住地為傲，然而近年來也因為區域經濟發展而帶動週邊居民遷入中部都會區，而進行長期性開發，人口密集度也不斷攀高，就區域轉型程度來看，與調查出之結果極為符合。

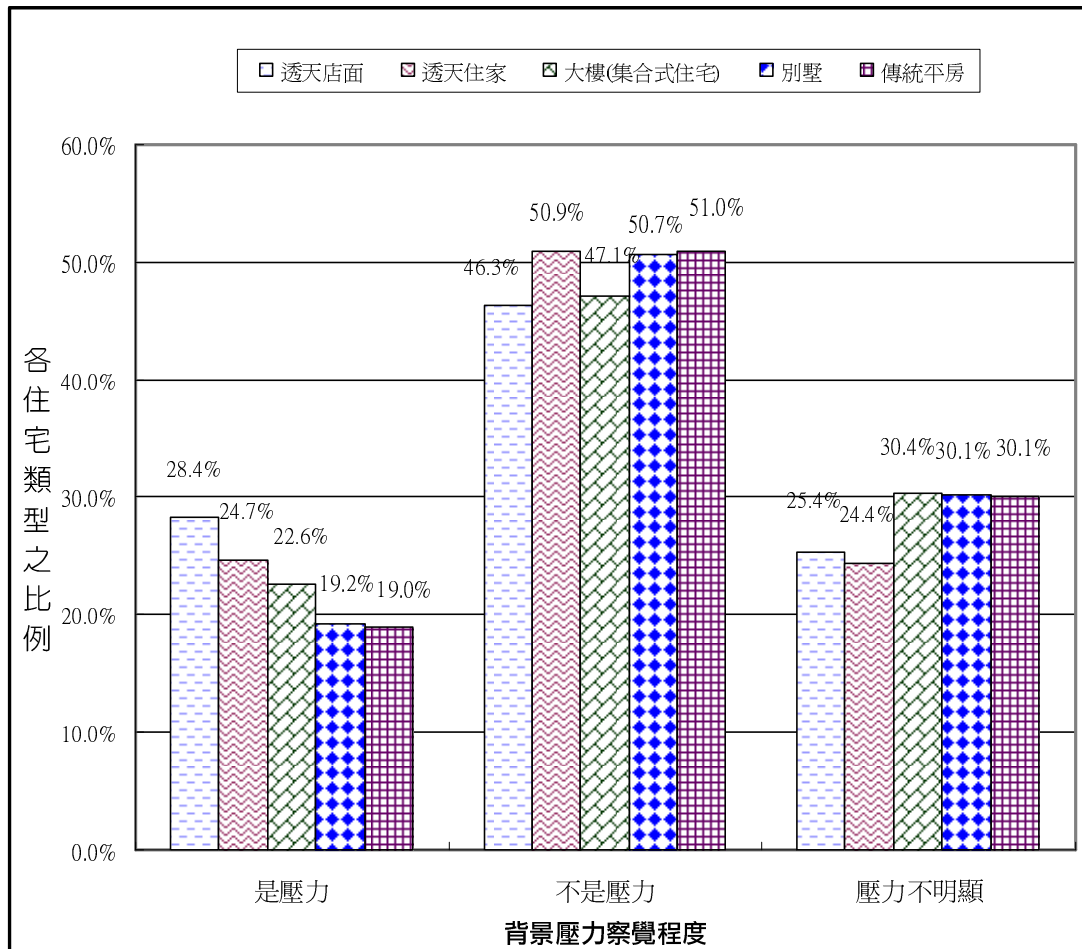


圖 4-44 背景壓力察覺分析（依房屋類型） 本研究繪製

圖 4-44 由各種房屋類型來探討，多數建築商推出建築案時，以透天店面的售價最為高昂，緊臨道路，有店面與車庫。以多數居住者的經濟能力，是可望而不可及！然而調查結果顯示出，居住者於此類型房屋中，感受到之環境壓力卻最大。其原因可能在於住宅之防禦與緩衝空間極緊迫（如相片 4-21），居住者對治安（竊盜）、安全（交通）、噪音振動、商業行為、社區阻隔性高…等，肇致感受到環境背景壓力比例最高，達能察覺到背景壓力者全體比例 28.4%，而認為不是壓力者也最少，足見此類型式住宅環境所形成之背景壓力源，相對於其他形式住宅來的明顯。

另一透天型式之住宅，則屬於純居住用途不包含商業最為之用途，居住者感受到的環境背景壓力居次高，達 24.7%，此現象似乎違背一般人之經驗法則！多數人認為透天住宅是選擇住宅型式之首選，不但擁有土地權屬，也具有完全獨享之掌握能力，無須像集合式住宅需共用設施，約制條件較多。經本研究探討與對部分受訪者進行重點式訪談，其原因歸納有以下幾項：

- 1.越近期推出之透天住宅，其空間遠比「販厝」時期之透天住宅，土地面積縮減約近 30%（以某調查區同區之新舊透天厝實際調查，「販厝」時期地

坪平均約 27 坪，近五年內之房屋地坪平均約 18 坪)，而居住者之家中使用設備卻不斷增加，各類型大小家電、電腦、汽機車輛，居住空間產生壓縮。

- 2.住宅設計因應自然氣候功能不佳，需藉由空調設備調節室內氣候。
- 3.新開闢之社區，因為規劃方式與社區居民組成方式，致使社區鄰里之凝聚力差，且一旦有惡鄰或干擾源，讓社區生活品質快速下降。
- 4.疏散避難空間與綠地設施不足。
- 5.竊案頻傳卻無力防止。
- 6.於家中或社區內有封閉感。

集合式住宅之壓力察覺雖然較前述兩者為低，佔視為壓力者比例約 22.6%，然而壓力不明顯者比例卻佔最高，達 30.4%。經由對部分受訪者進行「重點式訪談」，發現一個有趣之現象，受訪者表示集合式住宅之環境，雖然比透天型式住宅限制較多，居住其中整體感受也僅稱尚可接受，然而集合式住宅之管理機制如果較為健全可靠，居住其中之安全感較佳，對於現代雙薪家庭於白晝間家中無人時，更感到安心。

檢視整體調查結果，住宅建築提供給居住者活動與自主掌握的空間越餘裕（如：別墅、傳統平房），感受到環境背景壓力的比例也隨之降低。

圖 4-45 為本研究將數項一般人日常生活中，常見之可明確辨識之壓力源與輪廓較為模糊的環境背景壓力，一併提供予受訪者勾選與排序。最大壓力源與年齡層經交叉分析後顯示，不論任何一個年齡層，經濟壓力的感受比例都大致相當，顯見這是一個人生中必須長時期承受之固定壓力源。

而工作壓力則在人生的黃金時期 30~50 歲為最主要壓力源，即使是 50 歲以後的工作壓力也仍然是不可忽視之壓力源，足見現代人工作與事業佔據人生的重要部分，承受壓力之重，不言可喻！

升學與升遷壓力，一方面是人生提升之慾望，另一方面亦是一種重要肯定與階段，在目前社會的價值觀下，絕大多數人並無法擺脫或迴避此項壓力，而此壓力包含來自個人內在期待與外部主流價值觀。從調查結果來看，此壓力源在 30 歲之前是明顯的壓力源之一，在 30~50 歲間則屬於穩定期，多數人在此時期需要穩定的工作與經濟來源，故此壓力源呈現較穩定且比例較小。

在本次調查中環境背景壓力源對照於其他壓力源，呈現出一個特殊的現象，其他壓力源多會依照年齡增加而逐漸降低，只有環境背景壓力源是依照年齡增加而逐漸升高。此現象有兩種可能性：

- 1.個體在較年輕時期心理調適能力較佳，或其他人生重要事項引導其注意力



(如：人際關係、戀愛婚姻...等)，所以環境背景壓力源對大多數 40 歲以前之個體，察覺程度較低。而環境背景壓力源較其他壓力源不易察覺之特性，也在此顯現。

2.依照壓力模式與一般適應症候群(GAS) (圖 2-6、圖 2-7) 來看，40 歲以後由於環境背景壓力源的長時期影響，逐漸進入疲乏或枯竭狀態，此壓力源之影響逐漸浮現。

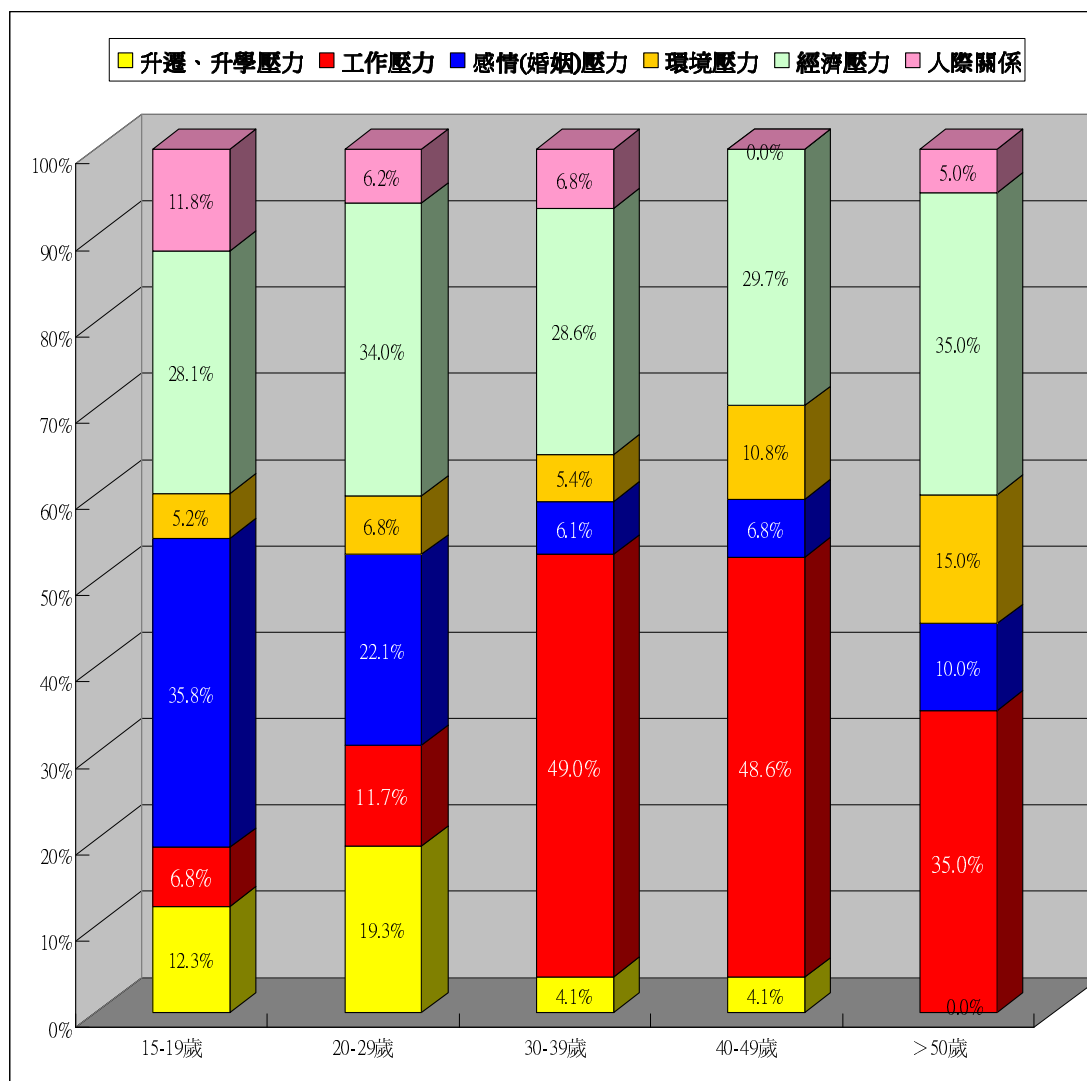


圖 4-45 各主要壓力源之比例分布 (依年齡層) 本研究繪製

## 第五章 結論與建議

### 第一節 研究結論

1. 本研究嘗試運用具有諮商性質之問卷設計方式設計題目，期使受訪者在回答問卷時，能逐漸完整建構個體對於住宅環境之知覺，檢視整體研究結果之成效也與初始研究方法設計預期效益，大致符合。

此方式與真正心理諮商實務最大之不同點，在於實際心理諮商需針對不同個案之問題類型，予以設計諮商方法，並且需經由引導技巧，深入個案之問題核心予以處理。

然而本研究之方式係運用諮商之語言方法擬定問卷，再藉由問卷本身之定性特性，架構一個具有一致性之平台，不致因人而異而有所不同，讓受訪者藉此平台自身建構整體環境知覺，進而查覺環境背景壓力源。檢視整體資料，雖有少部分仍有加強之空間，然而此方式是具有高度可行性的方法。

2. 從本研究的觀察與調查中瞭解到，現今台灣地區常為人詬病的住宅環境問題，諸如：違章建築、鐵窗、招牌、搭建建築外部延伸物、路霸、爭奪停車位……等等問題，過去許多研究報告常將問題歸因於治安問題、欠缺法治觀念及公德心、美學文化素養不足……等原因，這些原因都僅就單一現象進行探討，所獲致之結論與對策，也無法做出有力的論述與處理的對策。

本研究運用行為觀察方法與實施問卷調查，交互運用探討，結果顯示上述對住宅建築進行改造之行為，係因居住者期使在花費最少之支出下，能夠改善住宅本身所產生之不便利性，及與居住行為違常之不合理狀況。結果也顯示住宅建築改造後僅能解決部分問題，受訪者對其滿意程度也偏低，甚至產生新的問題！

住宅建築改造導致街道景觀雜亂，如果不是少數單一的個別現象，而是大多數人都會採用的方式，這也代表一種居住文化的形成！而每一個文化產生的基礎，就是「環境」。

3. 住宅建築的增建與改造是極為普遍的現象，就本研究所觀察到的許多案例，幾乎是俯拾皆是的景象，建築/設計師及建築商在推出新案時，若只強調建築風格與意象，或只講求土地使用效率與利益，增建與改造的現象就不會消失。而建築/設計師所精心設計的住宅，在大多數居住者為因應居住需要，對建築物進行改造時，即應體認到這是居住者對建築/設計師的作品進行批判的行為！

住宅建築因為設計上對於居住行為的心理層面探討不足，住宅建築對於居住者行為反應所造成的影響，從本研究中已有明顯的數據呈現。台灣地區的建築模式與資本家把持房屋市場的現況，在建構社區與進行住宅建築設計時，幾乎極少考量居住者的身、心、靈性的需求與渴望，一切以獲取最大利益為導向！即便是空屋率高、房屋市場供過於求，公部門與資本家仍不斷引用「刺激－需求」方式，提振內需景氣與活絡房屋市場，卻無法理解到住宅對居住者之深遠影響！

4. 從研究結果顯示，近代之都市計劃之規劃方式，造成人文、地理、自然空間之不當切割，再配合房屋逐漸成為消費性商品之廣大影響，多數居住者變更居住地之現象相當普遍！且居住者在目前住宅中的人生經驗與回憶，超過一半以上之受訪者表示「少」，這雖然包含了許多本研究範圍以外之因素（如：經濟、公共政策、家庭結構、就業...等），然而這樣的現象是值得正視與瞭解的。

本研究發現有相當大部分受訪者「希望能自己規劃設計住宅」（見圖 4-39），與現今房屋市場逐漸出現一股「自力造屋」的潮流，頗為呼應。受訪者對於住宅的「形成」是有想像與期待的，如何讓居住者的人生經驗與住宅建築、社區產生緊密連結，本研究之結果可以提供各領域專業工作者更多解讀。

5. 從居住者對住宅環境的知覺→意識層面的察覺，有約 23%的受訪者將住宅環境的背景壓力源視為壓力，若將其與憂鬱症的發生作一連結，稱住宅環境的背景壓力係導致憂鬱症發生的原因之一，有過度推論之議。然而住宅建築因為設計與規劃之原因，所造成之環境背景壓力源，對居住者形成長期且強度不一的壓力，則應受到正視，並應長時期進行觀察與研究。

住宅之背景壓力源是否造成居住者罹患或誘發創傷壓力症候群精神疾病，目前尚無定論，需要更進一步之研究。然而壓力對於個體造成之生理與心理上之影響，已有諸多研究與探討，實驗心理學上對於個體「習得無助感」（Learned Helplessness）之發生，環境壓力是極為重要之原因，環境所產生之經常性壓力，導致個體沒有意志力去戰勝困境，而且造成相當依賴他人的意見和幫助。由調查所得之資料，有近 38%受訪者面對環境問題是選擇『盡量適應』與『忍耐』，環境背景壓力對居住者之影響，似有一般適應症候群(GAS)之階段現象。

檢視表 1-5 憂鬱傾向調查與圖 4-42 背景壓力察覺分析（依年齡）兩者進行比對，20~40 歲階段，似乎是所有年齡層中感受到環境背景壓力之高原區段，也是憂鬱傾向之高原區段。本研究對於兩者間是否具有相關性，無法「直接」實證，然而參考創傷壓力理論與心理學相關之壓力理論、環境

心理學之壓力論點，皆闡述一個重要觀點：長期性的微小壓力源，對個體之影響不下於巨變事件和個人壓力源的重大程度。環境背景壓力源對於個體之影響，不容易進行直接觀察或驗證，或許用較大尺度之觀察，反而較可能查看其影響之全貌。

6. 本研究導引出環境背景壓力對個體影響之特性：個體依據年齡的增加，對於環境壓力源感受程度也逐漸攀升。目前既有文獻並無敘述此一現象，本研究認為由於此次調查係於同一時間點進行，對不同年齡層以縱切面方式剖析，形成此一現象。如能累積更多不同時間點之調查資料，增長時間序列，更可瞭解此現象是否為固定的特性？或是個體依據環境變遷之累積經驗而有所不同？而此現象對於處理中高年齡層之個體心理調適問題時，環境背景壓力源是否為明顯影響因子之研判，應具有高度之參考價值。
7. 本研究最終目的，在探討居住者對住宅環境所產生之環境背景壓力，產生『察覺』之能力！過去在華人社會，對於居家環境之種種難以察覺之為微小問題，習慣性賦以『風水』之論。本研究並非否定『風水』之說，而是嘗試找出可能之問題點或壓力源，思考處理之方法，而在種種問題排除後，也更有助於居家『風水』之立論及具有驗證之環境。

## 第二節 研究建議與檢討

1. 目前公部門對於土地開發案，其依循之規範有「都市計畫法」、「區域計畫法」、「縣市綜合發展計畫實施要點」…等法令，其中之發展過程與思維，沿襲著自 19 世紀以來日治時期之都市計畫思維。將各種不同之需求(如：商業、住宅、農業、道路、排水、工業、公園…等)依據比例與規劃檢討進行分配。然而台灣早期聚落型態，大致上台灣北部屬於散村型態，南部屬於集村型態。

本研究認為，傳統聚落之形成係因應自然條件、經濟、交通、產業…等因素自然形成，現今之造鎮與都市規劃，強制規範開發型態與居住空間，重大影響「人」對居住環境的發展與探索面向，及其所自然形塑之在地性與文化性。現今應將目前「正規化」之都市規劃思惟模式予以解構，重新從自然環境條件、居住者需求與心理健康、生態學模式…等層面，建構出新的都市規劃模式與都市更新之方法！

2. 對住宅進行改造(建)現象已經形成一種台灣的在地文化，雖遭「景觀雜亂」、「豬窩」之譏，本研究認為應該運用台灣特有之高度的創意與設計能

力，針對價格低廉的輕鋼架、鐵皮浪板、採光罩、鐵窗（門）...等常見之使用材料，於使用與設計上提供更佳之解決方案，如能納入建築及工業設計教育體系，相信對環境景觀改善有更大之助益。

另一方面應尋求傳統常用之建築材料（如：木材、磚瓦、竹、石...等），予以發揮應用於住宅環境中，因為傳統材料多取自自然環境之資材，有良好之隔絕溫度劇烈變化、自然環境感受與會呼吸之特性，對於居住者有更佳之生活空間感受與心理（靈）調適能力。

綠色建築觀點之提出，係針對目前大量消耗環境資源與高耗能之建築設計進行反思，然而在台灣推動綠色建築之概念，大部分引用來自外國的設計理念，反而忽略了傳統台灣民居與傳統建築之獨特性，及對台灣獨特自然及地理環境之良好調服能力！建築師或空間規劃者，實應重新檢視傳統之建築設計及建築材料之使用，並考量居住者－自然、居住者－人、居住者－心理(靈)層面的對話。

3. 本研究在研究調查實施之過程，發現到受訪者對於如：面積坪數、建坪&地坪、收入情形、居住區域...等問題，一般人經常能朗朗上口之話題，實際調查時，卻明顯發現受訪者的定義與概念，其個別認知差異相當大！爾後有關類似之議題，如有調查之必要性，應予以明確定義與界定，否則應盡量避免採用此類問題。
4. 本研究之結果明確了解到住宅建築及居家環境中，「背景壓力」的確實存在與「察覺」其存在之可能性！此乃研究之起點，後續探索之議題極為廣泛，諸如：「環境背景壓力之指標建立」、「環境背景壓力強度量表之製作與研究」、「環境背景壓力與憂鬱傾向(或憂鬱症?)之相關性研究」、「都市計劃區域內社區與傳統聚落之環境背景壓力強度差異」、「台灣地區各大生活圈之住宅環境背景壓力差異」...等，議題上有許多發展之面向，也期望本研究結果能為此一研究領域提供些微貢獻。

## 參考文獻

---

Philip G. Zimbardo 著, 游恆山 編譯, 黃榮村 校訂(1989), 心理學。台北, 台灣: 五南圖書出版公司。

Paul A. Bell / Thomas C. Greene / Jeffery D. Fisher / Andrew Baum 著, 聶筱秋/胡中凡/唐筱雯/葉冠伶 等譯, 楊國樞 主編(2003), 環境心理學。台北, 台灣: 桂冠圖書股份有限公司。

Francis T. McAndrew 著, 危芷芬 譯(2001), 環境心理學。台北, 台灣: 五南圖書出版公司。

常懷生 編譯(1996), 建築環境心理學。台北, 台灣: 田園城市文化事業有限公司。

R McMullan 著, 麥夢倫 譯(1990), 建築環境科學。台北, 台灣: 科技圖書股份有限公司。

J. Douglas Bremner 著, 嚴愛鑫/鄭存明 譯(2004), 壓力的烙印—精神創傷對身體和心理的影響。台北, 台灣: 商周出版。

Albert J. Rutledge 著, 李素馨 譯(1995), 行為觀察與公園設計。台北, 台灣: 田園城市文化事業有限公司。

孔憲法/林峰田/黃萬翔 編著(2003), 台灣城鄉發展。台北, 台灣: 國立空中大學。

Imelda Virginia G. Villar 著(1995), 神經語言的奧妙。台北, 台灣: 中國生產力中心。

羅勃·帝爾茲 著, 楊淑嬪 譯, 沈鴻雁 主編(1997), 重新啓動—生命的原動力。台北, 台灣: 世茂出版社。

林憲德 主編(2003), 綠建築設計技術彙編。台北, 台灣: 內政部建築研究所。

林憲德 主編(2002), 國民中小學綠建築設計手冊。台北, 台灣: 內政部建築研究所。

林建得, 2003, 心理壓力刺激對生理心理反應相關研究, 國立屏東師範學院體育學系體育研究所

# 附 錄

聯合知識庫 udndata.com

全文檢索 專卷查詢 我的剪報 自動剪報系統 影像圖庫

至 2006/09/05 全部庫藏資料共計 851萬 筆資料 2224 個專卷

知識庫剩餘點數 0 會員可用資料明細

轉寄給朋友 友善列印

其它新聞

- 本頁為 5/4 筆
- 縣治特區違建優先強制拆除

## 縣治特區違建優先強制拆除

記者高明法／太保報導

縣政府昨天指出，全縣經裁定違建達1700多件，縣治特區200多件，縣府已將縣治特區列為第一優先處理對象，成立縣治特區景觀環境督導小組，宣示處理違建決心，近期內強制執行拆除違建。

縣治特區人口日益密集，違章建築林立，影響門面觀瞻，縣長陳明文指示強力取締。違建情形包括前院圍牆增建、占用防火間隔或法定空地、屋頂加蓋、占用人行道、營業攤販搭建雨棚、廣告招牌及檯檯擺等。

陳明文強調，縣治特區發展潛力無窮，新都城已經成型，為提供民眾優質生活空間與環境，公權力絕無空窗期，不會縱容違建林立，處理違建勢在必行。

縣府城鄉發展局表示，縣治特區列為第一優先執行對象，一周內完成總清查，並依罰款、拆除、補照等程序強制執行，尤其違建經勒令停工制止不從者，將依法送辦及強制拆除，拆除費用由違建人負擔。

縣府城鄉發展局表示，縣府已完成違建處理計畫，以整頓及遏止新違建產生為首要目標，總清查經裁定屬優先執行對象者，將依序發包執行拆除。

縣治特區受故宮南院和高鐵太保站將通車等影響，近年來發展迅速，增建很多房屋，有些房屋違建破壞門面景觀，縣府多次接獲民眾檢舉，陳明文於主管會報做成政策性指示，要求相關單位從速從嚴處理。

【2006-09-05/聯合報/C1版/嘉義·文教】

回標題頁

關於udndata | 請來信 | 聯合報系 | 著作權聲明 | 隱私權聲明 | 圖文轉載授權 | 行銷業務 | 數位典藏

著作權所有、轉載必究

2006.04.02 工商時報

## 購屋痛苦指數持續攀高政府不能視而不見

工商社論

日昨經建會發布了一項台灣地區購屋負擔報告，指出民眾購屋負擔沉重，很多媒體不約而同用了醒目的標題，譬如：「台灣購屋痛苦指數創新高，台北最慘，不吃不喝八·九年，台北市民才有殼」，然而，同日的報紙，卻又有報導指出，豪宅再創天價，每坪高達一一〇萬元。「朱門酒肉臭，野有凍死骨」，不再只是古人的詩詞用語，竟然是台灣民眾日常生活的寫照，政府是不是感受到了？是不是應該採取一些行動？

經建會日前公布了國土規畫及不動產資訊中心最新完成的一份報告，指出全省平均購屋負擔「痛苦指數」，在去年第四季達到平均六·九的空前高峰。所謂「購屋痛苦指數」，係指房價除以年所得的比例，也就是民眾的購屋負擔；該項指數係政府從民國九十一年開始規畫、進行，這幾年來指數也由當年的五迭次上揚，九十三年第四季為五·九六，去年第一季為六·〇二，第二季為六·二九，第三季為六·四一，至第四季時更攀升至空前的六·九，顯示台灣地區房屋價格持續、大幅上漲幅度遠遠高於所得成長。至於全省各地區的「身價」，也因經濟開發程度不同而有明顯區隔，譬如，台北市民眾必須八·九年不吃不喝才能買一間可以棲身避風雨、教養子女的小窩；其次是台北縣的六·七年、桃竹縣市六·五年、高雄縣市六·五年，以及台中縣市的六·一年。

購屋痛苦指數平均高達六·九，是不是很嚴重，與其他國家比比應該就不難了解。依據國土規畫及不動產資訊中心資深研究員華昌宜說法，房價除以年所得的比例，合理的數字應為五左右，美國約為四，和台灣所得水準近似的韓國只有五。即使日本的東京六本木地段，新房每坪價格和台北市精華地段的平均價位新台幣五十萬元不相上下，但眾所周知，日本所得是台灣的兩倍，而且房子品質超過台灣。易言之，以台灣民眾當前的所得水準來論，台灣地區的房屋售價顯然明顯的不合理偏高。當然，另一個解釋可以說是台灣民眾的所得較其他國家偏低太多。不管如何，購屋痛苦指數上揚到如此地步，也就是民眾必須多年不吃不喝，才能購得庇身之地，當然不合理。

然而，儘管不合理的現象到處存在，也存在多時，但政府是否在能力所及多少試圖矯正這個不合理現象，讓尋常老百姓可以稍微輕鬆購屋，或者雖然仍然無力購屋，但心情可以稍微舒適一點，答案是「沒有」。看看民眾生活的周遭，國家僅存的少數幾塊地，也在政府為了變現挹注財政的需求下拍賣給大財團。屢創天價的標脫價，雖然給國庫增加了一些意外的收入，但「羊毛出在羊身上」，既然購地成本上揚，建好的房子售價自然要調高來彌補，每坪五、七十萬元的豪宅曾經讓尋常人家以「天價」來形容，但曾幾何時，每坪一一〇萬元的豪宅就將問



世；單價超高之外，豪宅令一項驚人的特點在於坪數特大，譬如即將推出的大安區豪宅，每戶坪數竟然都在一〇〇坪至一七〇坪間，少數的樓中樓竟然每戶高達三五〇坪至四〇〇坪。

資本主義社會，市場經濟國家，只要不是偷來、搶來、騙來的土地蓋的房子，標價及實際成交價格多少，其實旁人，乃至政府都不應該置喙。然而，當實質經常性薪資出現負成長一·二八%，一年多達三千人以上自殺，跳樓、燒炭自絕乃至攜帶幼小子女共赴黃泉的新聞不斷出現在我們面前時，政府能夠一直保持緘默嗎？面對貧富懸殊持續、嚴重惡化的情勢，政府能夠無動於衷嗎？

我們不會因為天價豪宅不斷出現而苛責政府，相反地，我們可以因為房屋售價不斷提高表示住的品質、民眾財富提升而肯定政府的政績。然而，若果購得起豪宅的只是社會中少數族群，他們因為擁有創造財富的特權或特殊管道而致富，也因為依據不具正當性的法令而不繳稅或不合理繳稅而有購買豪宅的能力，我們就要認定政府嚴重失職。我們希望仁民愛物的政府注重不吃不喝多年才能購屋的嚴重性，並採取有效政策及時矯正。

本資料為住宅空間設計時，室內空間配置比例之規劃方式，然規劃初期並未詳細考慮居住者入住後會增加之傢俱、電器設備...等平面、立體之占有空間，致使購屋者對於廣告所示資料與實際入住之感受有相當之落差！

資料來源：財團法人台灣不動產資訊中心 <http://www.ippi.org.tw/>

### 住宅空間黃金比例 3:2:1

#### 理想空間 購屋觀察指標

#### ■【2006/03/22 北區房屋】

隨現代化的過程中，人們的居住行為與相對應之空間關係，便可反應出社會環境與文化價值的轉變，而住宅類型的形成則是社會文化內涵的一種具體表現。現代人要怎樣住，才舒適呢？理想空間配比又是多少呢？根據專家調查表示，臥室空間配比約佔使用空間 4-5 成；客、餐廳空間配比約佔使用空間 3-4 成；其餘則為廚房與衛浴等空間，也就是說住宅空間黃金比例，3:2:1(房：廳：衛)。

然而，住宅空間大小分別有不同的空間配比，北區房屋不動產理財研究室，針對數家室內設計公司與建築師事務所進行調查顯示，大坪數之電梯大樓最適宜的室內空間配比，客廳佔 22.29%；主臥室佔 16.54%；臥室一佔 13.74%；臥室二佔 11.48%；臥室三佔 10.98%；餐廳則佔 12.56%；廚房 5.53%；衛浴則佔 6.87%。根據統計資料顯示，一般大坪數之住宅空間之配比，對於「起居空間」是相當重視的，約佔住宅總面積之五成之多，對於現今工作負擔與壓力大的人們來說，充足睡眠與安適的休息空間更顯重要了。可見消費者對於臥房方面之空間規劃是相當的注重。

表 1.適當的空間配比--大坪數電梯大樓

總坪數	106.49	
廚房	5.89	5.53%
餐廳	13.38	12.56%
客廳	23.74	22.29%
衛浴	7.32	6.87%
主臥室	17.61	16.54%
臥室一	14.63	13.74%
臥室二	12.23	11.48%
臥室三	11.69	10.98%

註：臥室一、二、三以坪數大小編號

北區房屋不動產理財研究室製表

小坪數之公寓最適宜的室內空間配比，客廳佔 26.67%；主臥室佔 20.00%；臥室一佔 15.00%；臥室二佔 11.67%；

餐廳則佔 6.67%；廚房 8.33%；衛浴則佔 6.67%；陽台佔 5.00%。

表 2.適當的空間配比--小坪數公寓

總坪數	30	
廚房	2.5	8.33%
餐廳	2	6.67%
客廳	8	26.67%
衛浴	2	6.67%
主臥室(含衛浴)	6	20.00%
臥室一	4.5	15.00%
臥室二	3.5	11.67%
陽台	1.5	5.00%

註：臥室一、二以坪數大小編號

北區房屋不動產理財研究室製表

三樓透天厝最適宜的室內空間配比，客廳佔 17.92%；主臥室佔 27.64%；臥室一佔 17.92%；臥室二佔 9.75%；餐廳則佔 9.15%；廚房 6.41%；衛浴則佔 11.21%。

表 3.適當的空間配比--透天別墅

總坪數	170.89	
廚房	10.96	6.41%
餐廳	15.63	9.15%
客廳	30.62	17.92%
衛浴	19.16	11.21%
主臥室	47.23	27.64%
臥室一	30.62	17.92%
臥室二	16.67	9.75%

註：臥室一、二以坪數大小編號

北區房屋不動產理財研究室製表