



## 探討鄰里公園恢復性環境設計之模式語言

黃啟洲\* 周融駿\*\*

### 摘要

本研究旨在探討恢復性鄰里公園模式語言，採取非參與式觀察法及半結構式訪談蒐集實證資料。觀察以「環境互動」為重點，紀錄使用者的社會屬性、使用時段、位置與活動；訪談以「環境偏好」為主軸，了解使用者與環境的互動方式。研究發現運動、社交及環境體驗是使用者達到身心恢復之主要途徑，自然元素是最多人偏好的公園環境因子。本研究發展 51 組恢復性鄰里公園之模式語言，分類為「規劃定位」、「真正的整體」、「促進身心靈的恢復」、「自然元素」、「公園分區」、「動線系統」、「結構物」與「自然的力量」。恢復性環境強調人與環境之互動以達到身心靈的恢復，本研究希望透過恢復性鄰里公園模式語言之探討，促進未來更多相關之學術實務研究與設計思維之討論。

關鍵詞：鄰里公園、恢復性環境、空間模式語言

\*中原大學景觀學系碩士

\*\*中原大學景觀學系/景觀學系助理教授



# Exploring the pattern language of restorative environmental design of neighborhood parks

Chi-Chon Huang\* Rung-Jiun Chou\*\*

## Abstract

The study aims to explore the pattern language of restorative neighborhood parks. Data were collected by non-participant observation and semi-structure interviews. Observation emphasizes how people use the park, recording users' demographic data, time sessions, locations and activities. Interviewing focuses on environmental preferences, understanding the way of people interacting with parks. The findings show that there are three ways for people to promote the health, including exercise, social activities, and environment experiences. Natural elements are the most attractive factor in the environment of parks. The research develops 51 patterns of the restorative park, classified into "planning orientation", "enhancement of park integrity", "restoration of health", "natural elements", "park zoning" "circulation systems", "structures" and "natural power". Restorative environment emphasizes the enhancement of interaction between people and environment to promote health. The research hopes the exploration of the pattern language can promote related academic and practical studies and design philosophy discussion.

Keywords: Neighborhood Park, Restorative Environment, Pattern Language

\* Department of Landscape Architecture, Chung Yuan Christian University

\*\* Department of Landscape Architecture, Chung Yuan Christian University



## 壹、前言

台灣自民國 82 年起邁入高齡化社會（內政部統計處，2012），且高齡化之現象愈來愈嚴峻（葉肅科，2005）。高齡化人口結構、少子化、失業率攀升等社會現象造成了現代人的生活壓力愈來愈大。在這樣的社會背景之下，紓壓與維持身心健康是當代生活被重視的一環。Kaplan 夫婦在 1989 年的研究指出，環境本身若具有恢復性體驗之效果，便能稱之為恢復性環境，恢復性環境能幫助人們紓壓、消除不良情緒、減少心理疲勞、恢復注意力，進而達到舒壓與健康（Kaplan & Kaplan,1989）。舉例來說，文化大學在 2008 年的台北國際花卉展覽利用人的感知設計了一個可以供人動手照顧植物（learn program）的庭園，目的在於人在體驗庭園的過程中得以恢復其生理與心理狀態。換言之，利用環境設計來促進健康開始被重視，此趨勢從 2008 年的台北國際花卉展覽即可觀察出端倪（郭毓仁，2010）。

人們需要紓壓與維持身心健康，結合環境設計的鄰里公園是被認為深具發展潛力的場所（作者，2012）。台灣鄰里公園的發展歷程可從民國 60 年代追溯起，起初仿效歐美理論、觀念及技術，鄰里公園設計以公共空間為導向；而後 70 年代，社會漸漸富裕，休閒遊憩開始被重視，鄰里公園在設計上滿足了人們的休閒活動使用；民國 76 年台灣解嚴之後，社會力與空間力的解放使鄰里公園產生前所未有的多樣性，例如公園空間因部分族群（高齡者、行動障礙者等）特殊需求而設計（邵念安，2005）。現今鄰里公園是眾多公園系統中與日常生活中最親近的都市開放空間，並且滿足當地居民需求、數量最多且最基本之小型公園，通常以步行的方式即可輕易抵達（邵念安，2005；台北市政府公園路燈管理處，2012）。當鄰里公園一直隨著社會發展的趨勢而改變，如何提升其健康促進之角色成為未來鄰里公園設計必須面對的課題。

因此，本研究以中壢市莒光公園為研究對象，藉由文獻回顧、非參與式觀察與半結構式訪談等研究方法，了解鄰里公園與恢復性環境之關係、分析鄰里公園使用者在公園活動時之環境偏好、發展恢復性鄰里公園之模式語言、探討鄰里公園建立恢復性環境之潛力與問題。本研究的重要性在於作為都市鄰里公園恢復性環境設計之參考，期盼增進鄰里公園所帶來的環境體驗與效益，能有效紓解人們在都市生活長期累積之壓力，幫助身心靈之恢復。



## 貳、 文獻回顧

### 一、 鄰里公園

鄰里公園的定義可見於許多文獻，該場所為都市開放系統的基本單元（陳肇琦，1991），是居民平日遊憩及集合的場所（賴哲三，1976；林進益，1977；蔡伯祿，1983；溫聰敏，1983；邵念安，2005），它既是被開闢的綠化園地，同時也是經都市計畫指定或依建築、道路建設取得之綠地（郭瓊瑩，1997），這樣的綠地服務半徑約 800 公尺，面積通常為 2 公頃，以徒步便可輕易抵達（賴哲三，1976；林進益，1977；陳肇琦，1991；邵念安，2005）。綜合上述，鄰里公園雖是「最基本」的小型公園，但在整體都市公園系統中，數量卻是「最多」，與居民的日常生活「最為親密」的都市開放空間，當地居民「不需要特別仰賴交通工具」就能夠輕易抵達。

鄰里公園與當地居民日常生活緊密結合，人們無論在生理或心理層面對鄰里公園的依賴程度是相當高的。現代鄰里公園呈現多樣化功能，例如生態、環境保護、景觀、生產、休閒遊憩、環境教育、減少犯罪、房價增值、防災與社會文化認同等（黃主賜，2006）。然而鄰里公園大部分仍以生態、環境保護、景觀與休閒遊憩為主流。

公園是人工與自然的綜合體，其組成可包含自然元素、使用區域、結構物、人和其他動物（Albert S. Rutledge，1975），其中自然元素大部分皆被歸類在鄰里公園條例下的園景設施（桃園縣公園自治條例，2008），而這些設施大多以視覺體驗為主，例如樹木、花卉、草坪、花壇、水體等。當中以植栽最能夠舒緩民眾壓力、穩定情緒，同時也能夠改善都市景觀（彭智傑，2006）。此外，植栽是鄰里公園內重要的自然環境元素，栽種的方式與植物的選擇皆會影響紓壓的效果（游苑瑋，1999）。

若鄰里公園具備恢復性環境效益，居民可以透過適量運動、環境體驗與社交活動等，獲得注意力的恢復、紓壓或生理疼痛感受的舒緩（Ulrich, 1986；張俊彥，2000；曾慈慧，2004），同時心理上覺得遠離都市環境、恢復心靈上的平靜、從繁忙的生活壓力中獲得喘息的機會（Chiesura, 2004；張俊彥，2000）。因此，結合休閒遊憩與恢復性環境之鄰里公園，不單是公園美化的效益，更具備建構身心恢復環境之角色。

### 二、 恢復性環境

人們在日常生活的過程中，其生理、心理與社交能力會逐漸地被耗損，恢復性環境即是在幫助人們重新獲得這些能力（Hartig, 2001）。此概念最初發展於 1983 年，由 Kaplan & Talbot 提出，他們藉由野外生活的經驗，發現此類型的環境有助於心理疲勞的恢復。簡言之，恢復性環境係指環境能幫助人們恢復注意力與紓解生活壓力。

恢復性環境的理論基礎主要為注意力恢復理論（Attention Restoration Theory）



(Kaplan & Kaplan, 1989) 與心理進化理論 (Evolutionary Psychology Theory) (Ulrich, 1983)。這 2 個理論皆是從心理學的觀點看待人與環境的互動，並且假設人們對自然環境有積極的趨向與偏好。

注意力恢復理論強調，現今因為高齡化趨勢且生活壓力愈來愈大，心理上容易感到疲勞，人們總需要清晰的認知來有效率地進行日常生活，而清晰的認知取決於「直接注意力 (Directed attention )」(Kaplan & Kaplan, 1989)。William James (1892) 指出像是在日常生活中看到奇怪的東西、移動的物體、野生動物、發光物、流體…等，會不由自主地被它吸引，這即是一種潛意識的直接注意力，更進而指出，加強注意力的恢復有助於抑制某些壓力。注意力的下降容易導致很多負面的影響，舉凡信息敏感度的降低、沒有能力作業、社交能力下降、作業上失誤頻率提高…等 (Kaplan & Kaplan, 1989)，而當上述情形發生的時候，在情緒上則容易易怒、不合群…等，嚴重則導致交代的事情將不被勝任。在擁有某些特質的環境中，人們的注意力可以有效地得到恢復，擁有這些特徵的環境即是恢復性環境，以下是Kaplan 夫婦歸納出來的四項特徵

表 1. 恢復性環境特徵 (Kaplan & Kaplan, 1989)

名稱	定義
遠離	此特質使人感覺遠離日常生活，避開責任與義務，其周遭的自然資源是讓人有遠離之感的重要元素。
延展性	透過使用者的想像、概念，營造一些遙遠的「地點」經驗，透過路徑的安排可以充分發揮此特質；另外可以透過一些連接過去的時代來讓人有延展、遠離之感受，舉凡歷史文物的設置…等。
魅力性	能夠自然而然地引人入勝，甚至直接吸引人的注意力，當將注意力投射在自然元素上的時候，能夠幫助忘記一些日常的壓力，紓解其心理疲勞。
相容性	若環境本身所提供的活動過少或者機能不敷使用，便難以達到恢復性體驗。因此，在環境當中適當安排合適的活動與機能的維持是必須的。

而心理進化理論又被稱為壓力減少理論，在日常生活中，人們會自然而然以自己的健康是否受到影響而進行反應，若判斷受到威脅或是不利，則會產生壓力，壓力會進而造成消極情緒、生理反應失常，而只要人們不身處在壓力源的環境之中，生心理會開始自動地恢復，該理論強調環境給予的刺激會直接影響生心理之反應，不需要透過認知來調節，對環境的偏好是自然而然的傾向和積極反應，是心理上進化的結果，因此被稱為心理進化理論 (Ulrich, 1983)。

綜言之，恢復性環境是以環境之觀察為出發點，該環境也被證實有助於注意力的恢復，然而，若人與環境沒有任何互動，其恢復效果仍然有限 (Hietanen & Korpela, 2004)，因此 R. Kaplan (2001) 建議將研究焦點從「環境」轉移到「人」，以發展更佳的恢復效益。具體而言，人與環境若沒有任何互動，即使環境本身具有恢復性環境特質，對使用者仍然沒有任何的恢復效益。

因此，除了環境本身的特質，加強人與環境的互動更有助於恢復性之體驗 (張育森等人, 2006)。環境偏好是人與環境互動之後，一連串知覺分析下產生的結果，國內針



對環境偏好之研究，以景觀元素相關主題最為普遍（曾慈慧等人，2002），更有研究指出，不同的使用者在體驗環境的時候，同一時空之下，對環境亦會產生不同的感知，這關乎使用者的社會背景、年齡、屬…等（陳傳興，1992；李文姬，2005）。如表 2 所示，環境偏好特徵包含一致性（coherence）、易讀性（legibility）、複雜性（complexity）與神秘性（mystery），一致性使環境的景觀元素具有層次感並且連貫，易讀性則使環境具有明顯的辨識性，複雜性使這些景觀元素互相錯綜，呈現豐富且多樣特質，神秘性則有效激起使用者的好奇心，讓人們對空間充滿一探究竟之企圖（Kaplan & Kaplan, 1989）。

表 2. 環境偏好特徵（Kaplan & Kaplan, 1989）

名稱	定義
一致性	景觀元素是有序的且聚集在一起的。這樣的景觀元素通常會使環境具有層次感並且連貫。
易讀性	環境空間中具有清楚的方向感，容易找到出路或者回到起點，通常構成此環境的景觀元素具有明顯的特性，容易辨識。
複雜性	環境的景觀元素豐富並且錯綜，同時具有相當的數量以維持其多樣性。
神秘性	空間能具有激起使用者的好奇心，引人入勝的，讓人想要一探究竟之企圖，此空間的特質是神秘的、讓人自由想像的。

Kaplan 夫婦（1989）先後提出的恢復性環境與環境偏好之特徵，在學術界上一直被沿用改良至今。有趣地是，環境偏好與恢復性也有極大的關聯，並且已經透過實證研究得到驗證（Kaiser & Fuhrer, 2001；黃章展等人，2008；吳靜思，2008），因此本研究認為兩環境之特徵可用於鄰里公園之恢復性環境的塑造。簡言之，本研究將恢復性環境特徵與環境偏好特徵結合，發展成「鄰里公園之恢復性環境特徵」，參見下表 3：恢復性環境之「遠離」為不可或缺之環境因子；而恢復性環境特徵之「延展性」意指透過景觀的配置來營造空間與平常熟悉的場所之不同，此定義可透過環境偏好之特徵「一致性」與「易讀性」達到；而恢復性環境特徵之「魅力性」意指該特質能吸引人的注意力並引人入勝，此定義支持環境偏好特徵的「複雜性」與「神秘性」，代表環境具備多樣化特質，激起人的好奇心並引人入勝，換言之，「魅力性」涵括了「複雜性」與「神秘性」，再者，環境偏好特徵之「一致性」強調景觀元素的層次感，協助環境魅力的形成，因此「一致性」亦屬於「魅力性」的範疇中；恢復性環境特徵之「相容性」與環境偏好之關聯性較低，因此獨立出來成為因子。最終，本研究認為鄰里公園之恢復性環境特徵必須要具備五項特徵，依序是「遠離」、「延展性」、「易讀性」、「魅力性」與「相容性」。此外，恢復性環境應以「人」為焦點，因此，檢視鄰里公園環境，不應只評估環境本身，而應深入理解公園發生的活動、事件及人群互動，進而探討問題的本質，此問題指的是「若鄰里公園欲增強恢復性，可能碰上什麼問題」。

表 3. 鄰里公園之恢復性環境特徵（Kaplan & Kaplan, 1989）

名稱	定義
遠離	處在公園之中，此特質讓人在心理上感覺遠離日常生活，避開責任與義務，其周遭的自然資



	源是讓人有遠離之感的重要元素。
延展性	公園的實質空間中運用景觀元素達到一致性，使環境具有層次感並且連貫，透過路徑的安排與設計亦可以充分發揮此特質；另外可以透過一些連接過去的時代來讓人有延展、遠離之感受，舉凡歷史文物的設置…等
易讀性	環境空間中具有清楚的方向感，讓人在公園活動的時候對自己的活動領域是能夠掌握的，處在一個安全感十足的條件下活動。
魅力性	環境中運用豐富且具一定數量的景觀元素，而空間同時兼具神祕性與複雜性，能夠激起使用者的好奇心，讓使用者根據自身的想像喚起其想要一探究竟之感受。
相容性	空間提供的活動與個人的偏好或者目的相符，意旨環境能滿足人們最低的需求與機能。與前三項環境特徵比較起來，此項可說是最優先必須被滿足之需求。

### 三、空間模式語言

本研究欲探討鄰里公園恢復性環境設計，但設計可能呈現設計者主觀的思想，因此必須尋找一種共同的規則，以發展鄰里公園恢復性環境設計。在此前提下，本研究參考 Christopher Alexander 《建築模式語言》，發展一套恢復性鄰里公園模式語言，該語言不只提供專業規劃設計者參考，亦幫助公園使用者間接創造屬於自己的恢復性環境。

模式語言是一種人人皆可使用的設計工具，它用來重新發現一種營建的態度（洪瑩甄，2005），而模式語言也是一種過程，這個過程包含著「無名特質（Quality Without A Name）」的實現。「無名特質」是場所（包含人、城市、建築或自然）的生命與精神之根本準則，富含生氣、活力，且愈是富含活力，愈能幫助喚起生活。因此「無名特質」是場所情境品質（Quality）的追求，它無法被命名，但只要人們於生活中用心地觀察與體會，這種特質便會出現，進而感受生活。換言之，當場所具備「無名特質」，它將自然地融入人們的生活，並引導人們朝向正確的方向前進（王聽度、周序鴻，1994）。

模式語言幫助「無名特質」的實現，它因場所而變、因文化而變、因時代而變（洪瑩甄，2005）。模式語言也強調使用者的參與，若空間與使用者沒有任何互動，便無法交織出場所的語言（趙東洲，2006）。發展場所的模式語言，不單要了解空間的構成，更需要深入思考當地之文化、時代背景、使用者與場所的互動。Christopher Alexander 《建築模式語言》自正式發表後已有不少後續研究產生，有些研究以其為理論基礎，有些研究則模仿其寫作架構。本研究彙整近年的國內主要相關研究，如下表 4：

表 4. 模式語言之近年國內主要相關研究（資料來源：本研究整理）

研究者（年份）	論文題目	重點摘要
陳麗安（2002）	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	該研究以 Henri Lefebvre 的空間分析理論作為主要的架構，探討人對於自己住居空間的互動，並以模式語言的方式寫作，進而營造自身的居住空間。
洪瑩甄（2005）	博物館空間模式場所精神構成之研究－以鶯歌陶瓷博物館為例	該研究之架構為時間、空間與現象學，並分成天地神人四大類作為博物館空間的探討，並以模式語言的方式來呈現民眾與博物館之互動情形。
蕭明宏（2005）	以模式語言探討心理諮詢空間之設計	該研究以性靈團體的諮商、心理治療與藝術治療，進而與空間結合，最終以模式語言的方式來探討心



		理諮商與空間的關係，企圖營造一個能豐富心靈、感性與知性的空間。
趙東洲 (2006)	台灣東陶(TOTO)商業展示空間 規劃設計技術報告	該研究為行動紀錄，紀錄其研究對象(業主)面對一連串溝通、協調到決策的過程與循環，最後用模式語言的方式將成果記錄下來，成為該學生一次寶貴的經驗。
林易蓉 (2009)	溪洲部落空間尋根－與原鄉部落的空間模式	該研究為行動紀錄，作者藉由實際加入部落生活，提高自身對部落文化轉譯與書寫能力的訓練，並以模式語言的方式將空間的體驗、場所的故事與生活的移動記錄下來。
周成柏 (2009)	中原大學教學區空間改造設計	該研究透過模式語言的概念，建構出中原大學「複合式教學生活區」的規劃概念，並以模式語言作為示範設計之建構，規劃出可滿足學生消費行為的需求空間。
王邵夫 (2010)	池上萬安有機村空間美學建構	該研究透過模式語言以達成「萬安有機農村」來進行環境改造工作，並在「設計回饋」與「空間模式寫作」的參與機制中，逐漸成就有機農村的生態、產業與生活營造計畫。

綜合而言，近期有關空間模式的研究大多探討室內空間，舉凡住所、博物館、商業展示空間、學校建築(陳麗安，2002；洪瑩甄，2005；蕭明宏，2005；趙東洲，2006；周成柏，2009)，而戶外空間大多以聚落規模為主，像是部落空間與村落(林易蓉，2009；王邵夫，2010)，鮮少探討都市的戶外開放空間，例如公園。因此本研究探討台灣鄰里公園恢復性環境設計之模式語言，著重於發展一種有效的設計工具，思考如何建構都市鄰里公園恢復性環境之基礎。

## 參、 研究方法與結果

在文獻回顧的過程中，本研究發現若環境能帶給使用者有身心恢復之效益，大部分的使用者會對該場所產生環境偏好，因此為探討鄰里公園恢復性環境設計之模式語言，本研究採取非參與式觀察來記錄使用者在鄰里公園的空間使用與活動，並以半結構式訪談來理解使用者之環境偏好與對鄰里公園的想法，進而整合研究結果探討鄰里公園在建立恢復性環境時所面臨的問題，方能發展模式語言。在研究設計上，本研究的資料蒐集分為兩階段，第一階段進行非參與式觀察，並在持續不斷的觀察過程中，確認經常使用公園的人，邀請他們參與第二階段的半結構式訪談。本章節將依序說明研究基地之挑選，及非參與式觀察與半結構式訪談之操作過程。

### 一、研究基地

綜合文獻回顧，本研究依據五項條件作為公園之挑選標準，(1) 該公園之使用者是  
以在地居民為主；(2) 鄰里公園內的設施為現今公園普遍可見的設施；目的在於避免挑



選樣本太過特殊而失去了參考價值；(3) 面積為 1 至 2 公頃左右：面積太小的鄰里公園難以發展環境恢復性，面積過大則超過鄰里公園之範疇，因此面積選擇以 1 公頃左右，不超過 2 公頃為原則；(4) 10 分鐘的徒步距離便能輕易抵達基地：鄰里公園服務半徑為 800 公尺（賴哲三，1976；林進益，1977；陳肇琦，1991；邵念安，2005），本研究以老人步行速率（約 4.51 km/h ~ 4.75 km/h）（Karen，2005）進行單位換算，大概步行 10 分鐘即可到達公園；(5) 周圍土地使用以住宅區為主：鄰里公園主要服務對象為在地鄰里居民，次要則是其他使用者，若發展恢復性環境時，以在地鄰里居民為主要需求者，將更容易得到在地的支持。

根據上述 5 項挑選條件，本研究選擇中壢市莒光公園作為研究對象（圖 1），該公園的主要使用者為當地里民（普強里、普忠里與信義里）。公園裡種植大量的櫻花，因此在櫻花盛開的季節會吸引許多外地訪客。公園被一水道「黃屋庄分渠」貫穿，公園面積約 2 公頃，形狀為狹長型，周遭里民徒步便能輕易抵達。涼亭、健身設施、座椅、垃圾桶為園內普遍可見的設施，公園廣場有一地面型的噴泉，會在固定時間噴水。自



民國 91 年第一期落成之後，已成為當地重要的鄰里公園。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| A：兒童遊戲場 1 | F：涼亭 2    |
| B：兒童遊戲場 2 | G：體健設施區 1 |
| C：涼亭 1    | H：活動廣場 3  |
| D：活動廣場 1  | I：公園主入口   |
| E：活動廣場 2  |           |



圖 1. 研究基地-中壢市莒光公園(資料來源：本研究整理)

## 二、研究方法

### (一) 非參與式觀察法

#### 1. 定義

非參與式觀察法 (non-participant observation) 主要強調研究者不介入被觀察者的日常生活場域，從旁觀者的角度來記錄使用者與環境之互動 (陳月娥，2000)。操作非參與式觀察法的觀察目的要明確，所觀察的對象要處在自然的狀態下，研究者詳細記錄與觀察目的相關的訊息 (蔡子彥，2010)。

#### 2. 操作

本研究紀錄使用者行為發生的時間、使用者的社會屬性、空間位置與行為，此階段不使用訪談，因為訪談會讓受訪者開始注意到你的觀察行為。此外，當觀察者本身在使用公園設施的時候，他人便會因為設施使用中而放棄使用，這將是資料蒐集過程的缺失。因此，本研究保持純粹觀察者的角色，不佔用公園設施，以求資料之客觀。

在觀察過程除了照相記錄之外，需詳細紀錄使用者之位置、活動時間與行為，紀錄工具為基地地圖與活動時間紀錄表。本研究將使用者社會屬性概略分類為「學齡前」(未滿 8 歲)、「學童」(8 至 17 歲)、「青壯年」(18 至 39 歲)與「中高年齡者」(40 至 99 歲以上)。

最終，本研究非參與式觀察從 2013 年 7 月 15 日進行至 7 月 28 日，共 14 天(平日 10 天，假日 4 天)，每天觀察三次，每次觀察約 2 小時至 3 小時。為確保樣本的代表性，觀察分作清晨與上午時段 (05:00 - 12:00)、下午時段 (12:01 - 18:00)、傍晚與夜間時段 (18:01 - 22:00)，夜間 10 點至凌晨 5 點不作觀察紀錄。

### (二) 結構式訪談

#### 1. 定義

半結構式訪談 (semi-structured interviews) 又稱為引導式訪談 (guided interviews) (潘淑滿，2003)。研究者在訪談進行之前，必須擬好研究之問題與目的，並設計訪談大綱，作為訪談的指引，訪談時可依實際狀況調整問題的



順序（潘淑滿，2003）。訪談大綱之目的在於促進訪談的進行，大綱導引話題的討論，藉此獲得與研究問題相關之資訊。

## 2. 操作

本研究的訪談對象為公園使用者，其目的在於了解人們使用公園的頻率、目的及與公園環境之互動情形。如前所述，本研究先進行非參與式觀察，並在觀察過程中確認經常使用公園的人，邀請他們參與半結構式訪談，以確保公園長期使用者是本研究的主要受訪者。

本研究使用訪談大綱（附錄 1）引導訪談之進行，因受訪者為一般大眾，所以訪談避免採用學術性專業詞彙，而是使用口語化的表達用語，例如：寬闊的草地、讓人放鬆的景色、能安心地讓小孩遊玩、喜不喜歡使用該設施、明亮、炎熱、安靜、髒亂等等。此外，為提高受訪率，研究者並未錄音受訪過程，而是採取筆錄方式紀錄訪談內容。若訪問流程並無突發狀況，訪談問項將以「來訪頻率」、「來訪方式」、「來訪花費時間」、「公園偏好場所及描述」、「場所互動」、「公園不偏好之場所及描述」、「年齡及職業」作為問答之流程，再觀察當下之氛圍可能對於場所互動多加描述。最終，本研究於 2013 年 9 月 13 日與 14 日進行兩天的訪談（平日假日各 1 天），每天挑選三種不同的時段，包含上午 09:00 - 12:00、下午 13:00 - 16:00 及晚上 18:00 - 20:00，平均每人訪談過程約 15 分鐘，共訪談 60 位公園使用者。

## 三、結果分析

### （一）非參與式觀察法

#### 1. 使用者

總觀察人數為 1278 人，其中男性 606 人，女性 672 人。以社會屬性來說，中高齡者 489 人（男 248；女 241）、青壯年 463 人（男 182；女 281）、學童 128 人（男 76；女 52）、學齡前 198 人（男 100；女 98）。若以時段來進一步說明，凌晨與上午時段（05：00 - 12：00）使用者以中高齡者居多、少數青壯年，學童以下則無性別分布較為平均；下午時段（12：01 - 18：00）。使用者中高齡者與青壯年人數相當；且此時段大多是女性媽媽帶小孩出來遊玩，小孩以學齡前較多於學童，此時段青壯年的女性遠多於男性；傍晚與夜間時段（18：01 - 22：00）使用者以青壯年居多、中高齡者、學童、學齡前較少，性別分布平均。

#### 2. 使用者行為

公園使用者的行為以散步、健行者最多，其次為遛狗與騎自行車；1278 位受觀察者中，301 位會使用健身設施來運動、136 位會自行尋找喜歡的地方伸展



身體、運動等，270 位會與人聊天，256 位是看顧小孩的家長與玩兒童遊樂設施的兒童，其餘 315 位使用者則是坐著、曬太陽、發呆等。綜合而言，莒光公園使用者主要藉由三種方式達到身心恢復，最常見為運動、其次為社交行為、最後則是環境體驗。而同樣一種設施，使用者的選擇偏好於「可掌握環境」，例如背後鮮少有人經過、有植栽為背景、或面前可以清楚看見公園使用者的流動。再者，也有部分公園使用者會選擇自己喜歡的地方作身體伸展與運動，研究結果顯示，這些位置也具備「可掌握環境」的特徵。

### 3. 活動頻率最高的面向及環境描述

將記錄樣本數的位置疊起來，則可以觀察出公園使用頻率最高的點，其位置通常屬於座椅、運動設施，再將其以人的平均視角高度（約 165cm）拍照，分析使用者在使用公園時當下體驗的環境內容。



面向環境照片	使用頻率高的原因	環境描述
	看顧小孩在兒童遊戲場玩樂	周遭為一圍合的私人園，菜園左方紅色建築物為廟宇，右方為住家，前方則是一排住家之背面，菜園用木板與破舊木條作圍合。
	看顧小孩在兒童遊戲場玩樂	有 1 座半橢圓型兒童遊樂設施，其後方有 1 座圓頂涼亭背後景色由右至左分別為 7 棵 2~3 公尺高的福木、2 棵約 12 公尺高的黑板樹、8 公尺高的榕樹(後)與 4 公尺高的櫻花(前)。兒童遊樂設施所選用的顏色較為鮮豔，底下為黑色軟地墊、植栽顏色從深綠至淺綠皆有變化。
	溜狗、運動	遠處可見一 12 層樓高的公寓，公園遠景有 1 座方頂涼亭，長寬約 35 x 15 之草皮，草皮生長狀況欠佳，多處有過度踐踏之痕跡，左方喬木為 8 公尺高之榕樹，右方喬木外側為 5 公尺高之樟樹、內側則為 4 公尺高之櫻花，左側則是水溝，因被杜鵑花阻隔因此無法親水。





使用健身設施

此處溝渠傳來清晰的水聲，但有些許異味，照片遠端陰暗處之喬木皆為密集種植之榕樹，左邊喬木外側為櫻花，內側為黑板樹。



使用健身設施

遠處為牆壁，牆壁後方為住宅，緊鄰牆壁種植的是約3公尺高之福木，照片中前面兩棵喬木為10公尺高之黑板樹。

## (二) 半結構式訪談

### 1. 使用者

本研究共邀請 68 人訪談，其中 8 人婉拒，60 人願意接受訪談，受訪率約 88%。60 人當中男性 23 人、女性 37 人；就社會屬性而言，中高齡者有 39 人、青壯年 16 人、學童 5 人。受訪者有 48 人一個禮拜至少使用公園 3 次，每天使用公園的人大部分都住在公園附近，平均步行到公園的時間約 16 分，使用公園的時間至少 30 分，最多到 2 小時。而使用公園頻率相對不高的人，主要原因是距離太遠，其次是公園無法吸引他們前來，較年輕的族群則認為公園是屬於中高齡者的使用空間，他們平日並不來公園從事舒壓活動。

### 2. 公園之環境偏好

自然元素是公園最多人偏好的因素，例如公園內有赤腹松鼠，受訪者提到動物的時候普遍都能侃侃而談；而提及水域空間時，受訪者則對水流的聲音有深刻的印象與偏好。研究發現，受訪者常常是優先注意到公園中動態的自然元素，而較少提及靜態的自然元素，例如樹、灌木。但有一例外是「寬闊的草地」，受訪者提及該型態戶外空間能允許自由的活動，在視覺上也感覺舒適。

「帶孩子來公園玩的父母」或是「帶孫子來公園玩的爺爺奶奶」經常提及私密性及安全感，也提及該環境最好具備一定程度的圍合，他們才能放心地看顧孩子，才會有時間做些自己的事情，舉凡聊天、曬太陽、放鬆發呆、感受自然環境等，否則他們只願意停留在兒童遊戲場附近的座椅上，此外，本研究也發現若受訪者提及喜歡該場所時，通常該場所都有相當程度的封閉性。以休憩



設施來說，公園座椅為最常見的設施，但受訪者會偏好選擇能看到其他公園使用者活動及微氣候舒適的地方，面臨或背對馬路的座椅則較少被使用，換言之，人們偏好能夠掌握自身周遭空間的場所，若場所對外的封閉程度達到讓使用者感到安全，且場所本身足夠舒適，他們便願意久待。

大部分公園使用者來公園的目的是運動，透過使用公園的基本設施，舉凡步道、廣場、健身設施等，皆可達到運動的效果。透過訪談可得知受訪者對步道有較高的偏好感，原因在於公園步道的循環動線規劃，使受訪者從事慢跑、健走等運動時能清楚自己的方向感，進而感知到公園的自然環境；而使用健身設施的受訪者則專注於使用設施本身，設施擺放的方向限制了使用者所能看到的景色。

### (三) 小結

總結來談，本研究採用非參與式觀察法與半結構式訪談進行實證資料的蒐集。研究發現使用者達到身心恢復有三種主要途徑，依序為運動、社交行為及環境體驗，而自然元素是最多人偏好的公園環境因子。人們透過使用公園的設施來達到他們想在公園所獲得的效益或是目的，而對於公園自然元素的覺察則因使用不同的設施會有顯著的差異，環境體驗能直接感知到公園的自然環境；運動則細分使用健身設施與步道、廣場等基本設施，使用健身設施不易察覺到自然元素，使用步道、廣場相對較容易察覺；社交行為則視當下的場所而決定對於自然元素的感知。換言之，人們仍然會使用公園的健身設施來達到運動的目的，但當下對該設施周邊的環境不易產生互動，因此相較於使用步道、廣場，使用健身設施的受訪者並未有顯著對自然環境的偏好感受。即人們使用步道時，因為景色是動態的，所以容易感受到周遭自然環境的變化，但人們使用健身設施時，由於景色是固定的，則不易與自然環境產生互動。下一章節將整合研究結果，探討鄰里公園如何融入恢復性環境設計。

## 肆、 綜合討論

整合文獻回顧、觀察與訪談之結果，恢復性環境之本質在於增進使用者身心靈之健康，身是身體機能上的維持、注意力的恢復；心靈是心理疲勞的恢復、正向情緒的賦予與健全人格的發展。人與環境必須要提高互動性，增強恢復性環境之特質，方可為使用者帶來恢復效益。本研究依據文獻回顧、觀察與訪談之結果，提出恢復性鄰里公園環境發展指標（表 5）與 51 組模式語言，發展指標可分為 3 大項目，依序是人、場所與環境互動，人指的是使用者對於理想中鄰里公園的功能需求；場所指的是鄰里公園應具備什麼環境條件才能促進人們恢復身心健康；環境互動指的是如何加強使用



者與環境之互動。以下進一步說明人、場所與環境互動的項目內容。

關於人們對於心目中鄰里公園的需求，訪談結果顯示，公園使用者經常提及「希望能安心讓小孩自由地遊玩」、「在這邊講話感覺不會被聽到」、「這邊很安靜，適合跟朋友聊天」、「我在這邊能自在地看書」等相關對話，其顯示使用者偏好身處在一個自身能掌握的場所，且大部分受訪者所處的場所通常都具有相當程度的圍合，該圍合可能是指實質層面上的牆壁、灌木叢、植栽牆等，亦可能是心理層面上的顏色的搭配與使用、材質的改變等，簡言之，使用者對於公園的需求，常會優先考量安全性、私密性與領域感。從都市開放空間系統的角度言之，鄰里公園是該系統下的一個基本單元，一方面具有獨立性，其邊界適當地隔絕來自城市的干擾，另一方面具有一定的封閉性，與城市涵構具有一定程度之結合，讓人們感覺處於自然之中。非參與式觀察結果顯示環境體驗是使用者達到身心恢復的三種主要途徑之一，意即環境互動是促進身心靈健康的重要因子，環境識覺性是恢復性鄰里公園的使用者之需求。因此「人」的指標可細分為「安全性」、「獨立性」、「環境識覺性」、「私密性」與「領域感」。

關於鄰里公園應具備什麼條件才能促進人們恢復身心健康，除了是人們日常生活最親密的開放場所外，鄰里公園不需要特別仰賴交通工具便能夠輕易抵達，因此它通常是人們熟悉的場所，極具開放性給里民們使用，且自然地融入城市成為協助在地人舒壓放鬆之場所，訪談結果顯示，若受訪者只有一個下午的時間，並沒有太多的時間出遠門遊玩，家裡附近的鄰里公園便是最常去的地方，故鄰里公園加強其恢復性環境特徵，該恢復性特徵即是本研究文獻回顧後整理之 5 項特徵，分別是遠離性、延展性、魅力性、易讀性與相容性，讓人們在環境活動的同時，也能自然而然得到環境本身提供的身心靈助益。此外觀察與訪談結果也顯示，舒適的微氣候能提高人們感知公園的自然環境。因此，「場所」的指標可細分為「融入城市」、「舒適的微氣候」、「熟悉的角色」與「環境特徵」。

為加強人與公園環境之互動，本研究透過非參與式觀察發現，空間的形狀、路徑、座位等都會影響人們在公園的活動。舒適的空間結合有趣的路徑安排與座椅的設置，會增進人與人、人與自然的互動，反之互動則會減少。鄰里公園作為居民的娛樂場所，因具備開放空間的特性，因此呈現空間自由性，這隱喻著人們在公園能夠得到自身能力與興趣的延伸。簡言之，只要善加塑造公園成為舒適的空間，人與公園環境的互動即會得到加強。因此，「環境互動」的指標可細分為「鼓勵社交或與自然的互動」、「自身能力與興趣的延伸」、「空間自由性」、「有趣的步行路徑」、「座位的選擇」與「娛樂場所」。



表 5 恢復性鄰里公園環境發展指標

發 展 目 標		
項目	細項說明	
人：公園使用者需求		
1. 安全性	(1) 適當地管理與監視	(2) 公園圍合感的塑造
2. 獨立性	(1) 自由出入的入口	(2) 易親近的入口
3. 環境識覺性	(1) 植栽種類的挑選	(2) 植栽元素的配置
4. 私密性	(1) 運用植栽以達空間邊界之緩衝	(2) 半私密性的座位凹處
5. 領域感	(1) 適應環境的能力	(2) 住家、社區的歸屬綠地
場所：鄰里公園之環境		
1. 融入城市	(1) 城市看向鄰里公園	(2) 舒適的入口轉換
2. 舒適的微氣候	(1) 自然元素作為屏障	(2) 植栽調節溫度
3. 熟悉的角色	(1) 在地性元素的運用	(2) 創造背景與機能
4. 環境特徵	(1) 遠離性 (2) 延展性 (3) 魅力性 (4) 易讀性 (5) 相容性	
環境互動：行為		
1. 鼓環勵社交或與自然的互動	(1) 人群的聚集	(2) 與自然的遭遇
2. 自身能力與興趣的延伸	(1) 成為使用公園的目的	(2) 看與被看的公園
3. 空間自由性	(1) 簡單的空間佈局	(2) 標誌物的位置
4. 有趣的步行路徑	(1) 步行體驗	(2) 移動過程的轉換
5. 座位的選擇	(1) 被人拜訪的地方	(2) 安靜的地方
6. 娛樂場所	(1) 戶外運動	

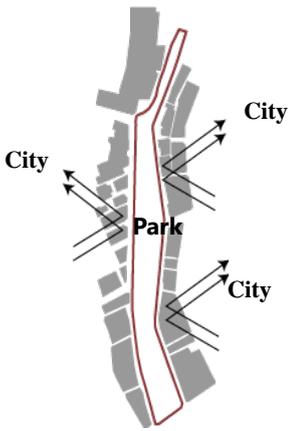
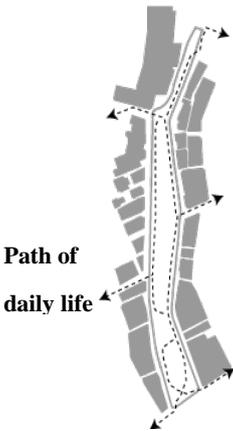
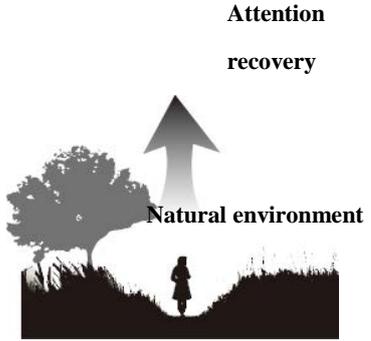
依據表 5 恢復性鄰里公園環境發展指標，本研究共建立 51 組模式語言，分成八大類型，依序為「規劃定位」、「真正的整體」、「促進身心靈的恢復」、「自然元素」、「公園分區」、「動線系統」、「結構物」與「自然的力量」。分別說明如下：



## 一、規劃定位

鄰里公園在城市規劃上，已成為不可欠缺的一環，以恢復性環境為基礎的鄰里公園之規劃定位為「遠離城市的喧囂」、「鄰里環境的結合」與「注意力恢復及補償」。訪談結果顯示使用者常來公園活動身體或散散步，總體來說，上述定位使鄰里公園使用者產生一種遠離城市、親近、提振精神之感受。

表 6 規劃定位模式語言

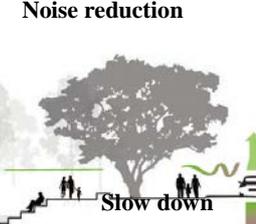
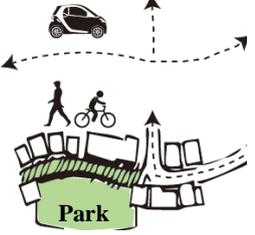
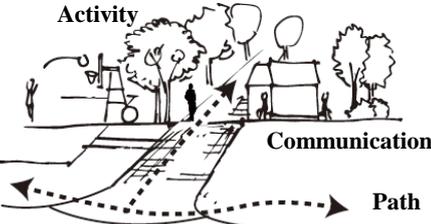
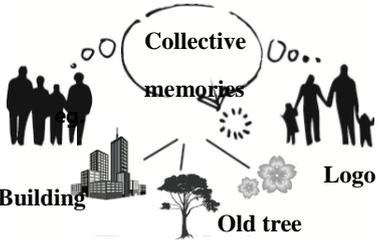
01 遠離城市的喧囂	02 鄰里環境的結合	03 注意力的恢復及補償
		
<p>短時間擺脫城市喧擾的生活，來到鄰里公園這個充滿大自然的環境。可藉由提升公園的圍合程度，讓外面的行人看向公園的時候只是瞥見而非望盡，激起人們想要進入公園進行活動或是體驗公園的環境。</p>	<p>將公園與周遭鄰里視為一整體規劃，融合周遭居民日常生活的路徑。若環境許可，實踐以人本為主的道路，讓其成為住宅與人行的延伸。</p>	<p>善用自然元素有效轉移人們的注意力，利用有效的配置，可以幫助注意力的恢復。建議規劃者在塑造公園環境之時，在遠離性、延展性、魅力性、易讀性及相容性作為設計公園的考量。</p>



## 二、真正的整體

鄰里公園是都市開放空間系統下的一個基本單元，為人們日常生活中的一環，既能提供安靜的地方供人們沉思，又具有在地之元素，讓人們覺得舒適自在，如同在家的感覺。鄰里公園成為在地居民良好的散步場所，與鄰里、社區成為一個真正的整體。非參與式觀察結果證實附近居民是鄰里公園的主要使用者，他們普遍認為公園是他們生活中的一部分，以下六個模式有助於鄰里公園逐步實現以人本環境為主，而非交通建設主宰土地使用的現況。

表 7 公園真正的整體模式語言

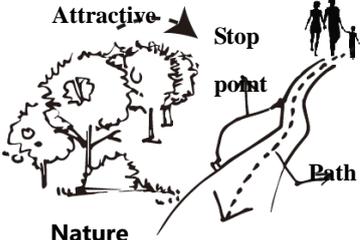
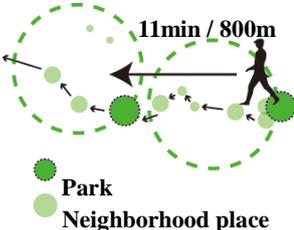
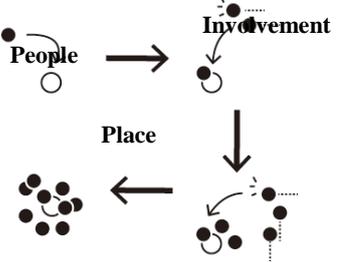
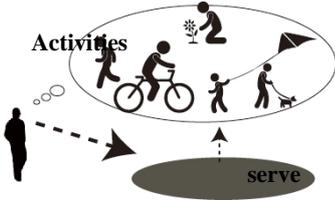
04 珍貴的地方	05 僻靜區	06 近宅綠地	07 公共用地
 <p><b>Valuable Place</b></p> <p>鄰里公園是維持與自然聯繫的珍貴場所。試圖找出最適合代表公園的元素作為公園的主題，讓其得到保護並在公共意義上得到強化。</p>	 <p><b>Noise reduction</b></p> <p><b>Slow down</b></p> <p>在自然、安靜的環境裡，暫停手邊的工作，體驗環境並恢復精力。可藉提供堅固的屏障或茂密的植物防護，並確保通往僻靜區的路徑不要成為人來人往的步道。</p>	 <p><b>Park</b></p> <p><b>Green space</b></p> <p>創造或者利用近宅綠地，與鄰里公園串連成生活路徑，這些綠地最好能在 800 公尺內到達（中高齡者步行約 10 分鐘的路程）。</p>	 <p><b>Park</b></p> <p>提倡人本環境，能發揮社會功能，促進使用者與社會的連結。因此收回部分的車行道路，其推薦的手段可能是由下而上的民眾參與式設計。</p>
08 散步所		09 家的感覺	
 <p><b>Activity</b></p> <p><b>Communication</b></p> <p><b>Path</b></p> <p>人們透過散步交流，使周遭的鄰里關係更加穩固。散步場所必須和公園內一些引人入勝的地方連結起來，並盡量不要遠離人群太遠，否則容易變成荒涼寂寞的地方。</p>		 <p><b>Collective memories</b></p> <p><b>Building</b></p> <p><b>Old tree</b></p> <p><b>Logo</b></p> <p>有家的感覺的鄰里公園讓人感到舒適且愉快。提供使用者對公園有一定的控制權，例如可移動的椅子，人們可配合朋友人數、想要坐的形式盡情改變。</p>	



### 三、促進身心靈的恢復

恢復性鄰里公園必須是連結人們的日常生活，鼓勵各種社交活動的參與，給予充分的運動機會，提供沉思的空間，讓人們在公園中能根據自身喜好選擇動態或者靜態的活動，促進使用者身、心、靈的恢復。本研究結果顯示，自然元素乃是吸引人們使用鄰里公園的主要原因之一，使用者透過使用公園各種不同的設施，舉凡步道、廣場、健身設施等，藉由這些設施得到與自然元素之互動。因此，一座具恢復性的鄰里公園應加強人們使用公園設施時，對於自然環境的覺察與體驗，方可促進身心健康。

表 8 促進身心靈恢復的模式語言

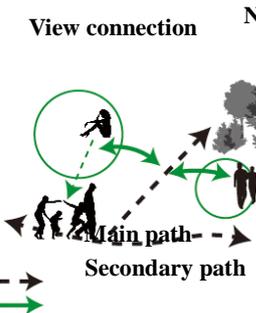
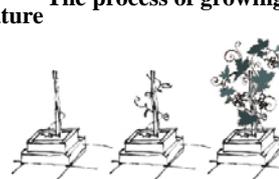
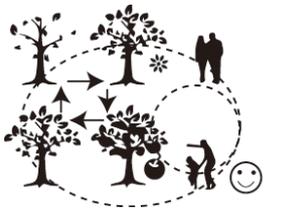
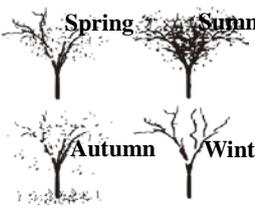
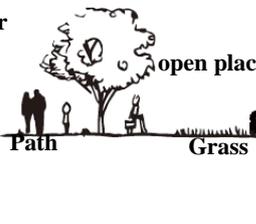
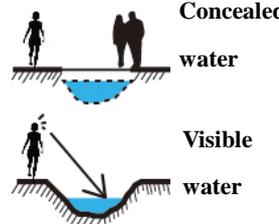
10 環境識覺性	11 生活的路徑鏈結	12 社交活動的參與
 <p data-bbox="240 1025 624 1182">有魅力的鄰里公園是容易被察覺的，它在城市中具有不同的魅力。公園的外層可配置一些多色彩、不同質感的植栽，用愉悅、充滿生氣的氛圍可有效吸引人們進入公園。</p>	 <p data-bbox="647 1003 1031 1126">鄰里公園是日常生活的路徑或是節點，成為生活的一部份。可將公園的路徑與通勤與通學路徑結合，公園將慢慢變成生活中理所當然的一部分。</p>	 <p data-bbox="1054 1025 1417 1115">創造人們願意來活動的設施與環境，豐富並多樣化鄰里的社交生活。</p>
13 充足的運動機會	14 沉思的空間	
 <p data-bbox="229 1525 826 1585">除提供運動設施之外，亦創造舒適微氣候的場所，讓人們自由選擇想從事的活動。</p>	 <p data-bbox="847 1547 1385 1608">提供人們沉靜的地方，思考、規劃一些平常想做的事情。</p>	



#### 四、自然元素

自然元素在恢復性鄰里公園之空間組成，扮演非常重要的角色。訪談結果顯示，公園使用者喜歡與自然接觸，尤其動物與水，人們也喜愛在寬闊的草地活動，大自然有助於人們產生正向、積極之情感。因此提供林蔭空間、半隱蔽處、果樹林等近自然空間，將有助於使用者的健康。

表 9 自然元素模式語言

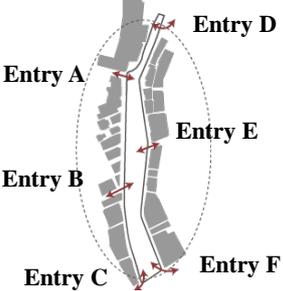
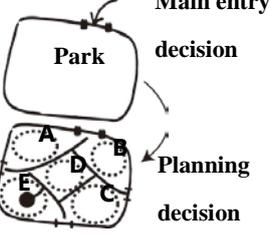
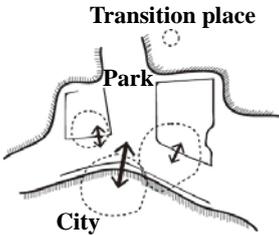
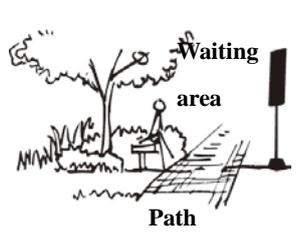
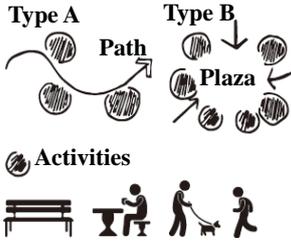
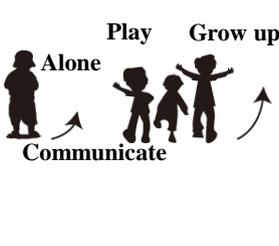
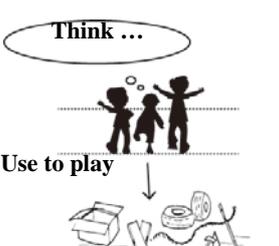
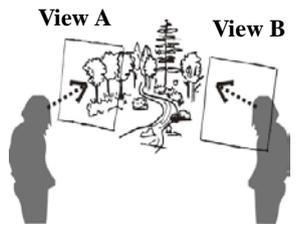
15 林蔭空間	16 花園野趣	17 半隱蔽處	18 攀緣植物
<p><b>Trees serve as social space</b></p>  <p><b>People take care of trees</b></p> <p>樹木象徵自然，提供舒適的樹下空間，使人們意識到自然的存在與意義。避免樹下成為乏人問津的地方，選用樹種時以遮陰、不落果為主，並可提供幾組桌椅，增加人們來樹下的意願。</p>	<p><b>View connection</b></p>  <p><b>Main path</b> <b>Secondary path</b></p> <p>各種植栽自然地生長，帶給人們一種積極、奮發向上的感覺。創造場所讓這植栽們恣意生長，且讓這些植栽能夠容易被人們有意無意間查覺到其生長過程。</p> <p>半隱蔽處具備僻靜與自然特質，仍與周圍空間存在一定程度的聯繫。</p>	<p><b>The process of growing Nature</b></p>  <p>攀緣植物沿著結構物攀爬，植物的成長每天都有不同的面貌與驚奇，給予人們心理上奮發向上之感。可用棚架作為這些植物生長的地方，因棚架的目的性強烈，人們也更容易注意到。</p>	
<p><b>Seasonal changes</b></p>  <p>果樹能活絡鄰里公園，加強公園所帶來的季節感，帶來不同的風貌。</p>	<p><b>Spring Summer</b> <b>Autumn Winter</b></p>  <p>植物隨著四季而變化，人們在一成不變的都市生活可以明顯感受到季節的變化。</p>	<p><b>open place</b> <b>Path</b> <b>Grass</b></p>  <p>寬闊的草地讓人有解放、無拘無束之感受。</p>	<p><b>Concealed water</b> <b>Visible water</b></p>  <p>水具有積極的療效，能恢復並增強人的體質</p>



## 五、公園分區

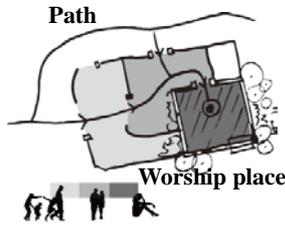
自然元素應妥善配置在公園不同的分區當中。公共活動場所能讓人們休憩、與人交際、恢復身心靈的健康。公園外圍應配置舒適的等候場所，人們從入口進入公園，公園內提供各種不同型態的空間滿足使用者不同的需求。人們偏好使用不易被打擾的圍合空間，但不希望因此與公園其他環境失去聯繫，因此公園內各個分區雖然各自有其機能之賦予，但空間組織是密切關聯的。

表 10 公園分區模式語言

23 各種入口	24 主入口	25 入口過渡空間	26 等候場所
<p><b>A series of entries</b></p>  <p>Entry A, Entry B, Entry C, Entry D, Entry E, Entry F</p> <p>入口引導公園使用者，並了解各個分區配置。因此在入口配置一個讓人們快速認識公園的牌誌，幫助其很快地產生使用公園的目的。</p>	<p><b>Main entry decision</b></p>  <p>Park, Main entry decision, Planning decision, A, B, C, D, E</p> <p>主入口決定公園整體分區配置，主入口外觀具有特色，不單只是一個「可進去的入口」，也看見了這個公園的魅力何在。</p>	<p><b>Transition place</b></p>  <p>City, Park, Transition place</p> <p>入口過渡空間降低城市擁擠、緊張和與人疏遠的氣氛，人們循序漸進「遠離」城市。利用光影、方向或高程的變化，將「公園」與「公園外」區隔出來。</p>	<p><b>Comfortable microclimate</b></p>  <p>Waiting area, Path</p> <p>等候場所具備桌椅，人們在等候之餘也能看看報紙或與人聊天，亦可在旁設置半隱蔽地花園，從花園內可以看見往來的人群與車輛，在體驗環境之餘也不會錯過等候的目的。</p>
<p><b>27 袋型活動場地</b></p>  <p>Type A Path, Type B Plaza, Activities, Communicate, Play, Grow up</p> <p>袋型活動場地通常配置於廣場或主要動線的邊緣，具一定程度的私密與圍合，適合人們停留。</p>	<p><b>28 相互溝通的遊戲場所</b></p>  <p>Alone, Play, Grow up, Communicate</p> <p>兒童透過遊戲的過程得以相互交流，健全兒童的身心發展，避免感到孤獨，但也避免過度配置遊戲設施，局限了兒童對於遊戲的創意與想像。</p>	<p><b>29 冒險性遊戲場地</b></p>  <p>Think ..., Use to play</p> <p>透過遊戲啟發兒童，兒童透過遊戲也益於社交與心理上的成長。</p>	<p><b>30 遠處風景</b></p>  <p>View A, View B</p> <p>公園的遠處風景具有特別魅力，引人入勝。可讓靜態的風景供人們以動態的方式去觀賞，抑或直接設置觀景的地點，讓人細細品嚐。</p>

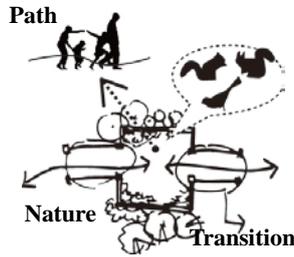


31 祭祀場所



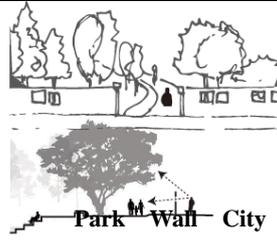
祭祀場所充滿神聖、莊嚴、肅穆的氛圍，人們會在此地沉思，進而舒緩城市生活的壓力。可利用各種過渡與圍合，創造層層入口，讓人們愈入深入，愈覺靜謐。

32 有生氣的庭園



具有生氣的庭園是動態的，人們的流動、動物的穿梭、聽到自然的聲音，充滿活力但又不失幽靜。

33 公園邊界



公園邊界用以阻隔來自城市的噪音、高樓、車輛等，避開城市的喧囂。邊界的可塑性極高，他可能是被攀緣植物爬滿的圍牆，並可開幾個小洞讓人們從城市外可以窺探到公園內部的活動。

34 圍合的空間



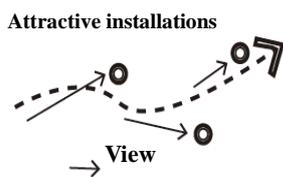
略微封閉的戶外空間，具備陽光、生氣與自然元素。

六、動線系統

妥善安排動線系統，緊密聯繫各分區，形成鄰里公園的休憩網絡，例如棚下小徑、綠茵小徑。非參與式觀察結果顯示，人們喜歡具一定程度私密性與安全感的空間；公園休憩位置的設置，須滿足使用者能從該位置看到公園其他環境。動線系統須考量動物穿梭的路徑與棲地，並發展成在地特色的鄰里公園。

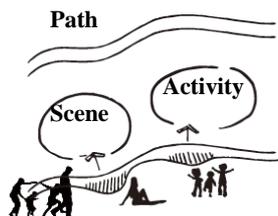
表 11 動線系統模式語言

35 小路和標誌物



具特色的小路與標誌物引領人們使用公園。設計者讓人們有明確的最終目的，再利用各種中途景色的配置慢慢引領其走向目的地。

36 小路的形狀



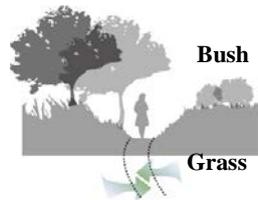
小路讓人的步調緩慢下來，進而停留，享受公園時光。在路徑創造許多凹處，並可植幾棵樹讓路徑也能產生圍合的感覺。

37 棚下小徑



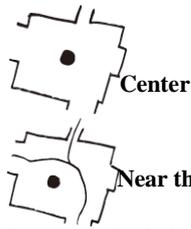
攀緣植物的自由生長為公園帶來了蓬勃與生氣，交織而成的綠色隧道幫助空間的圍合與周遭正空間的形成。

38 綠茵小徑

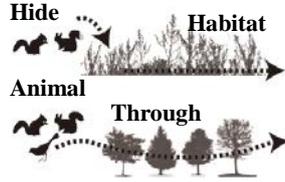


綠茵小徑讓人們行走，讓人們漫遊在自然之中，暫時忘卻在城市中累積的壓力。

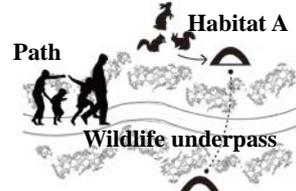




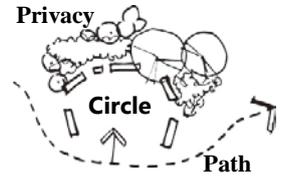
在空間略為中央處或是行人的視覺交集處，配置有魅力、吸引人靠近的景物，它具有活化整個空間的功能。



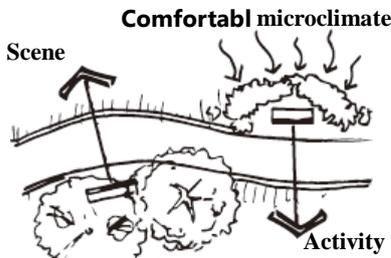
除了人行走的路徑之外，亦提供動物安全且不受打擾的路徑，作為公園的生態廊道。



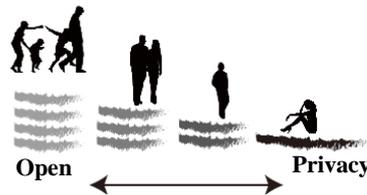
在動物可能穿梭的路徑，設置不會受人干擾的涵洞，供其穿梭。



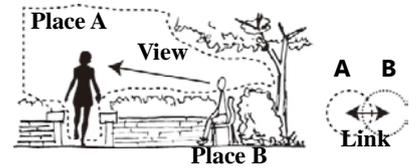
人們渴望在公園能夠自由地暢談，不會輕易受到他人的干擾。



戶外設座位置有助於建立環境與周遭的聯繫，該位置的微氣候舒適，而且可以掌握周遭行人的活動。



公園應有不同私密程度的分區規劃，從主入口進去之後，越往內部移動，越覺空間私密性層次的豐富。

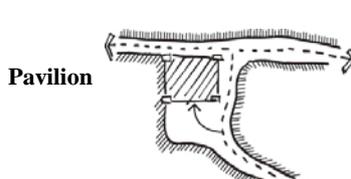
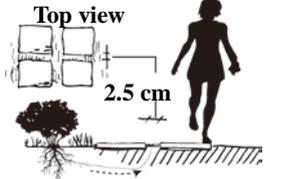


建立空間之間的關係，一個好的空間需先建立其安全感，外部空間層次可增加活動的多樣性。

## 七、結構物

鄰里公園散佈著結構物，提供各種活動之用。結構物協助其他模式的產生，或詮釋其他模式不同的型態。公園的空間有限，因此可賦予結構物複合的用途。

表 12 公園空間結構物模式語言

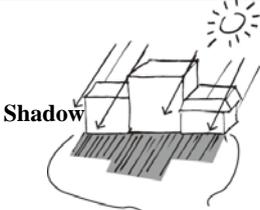
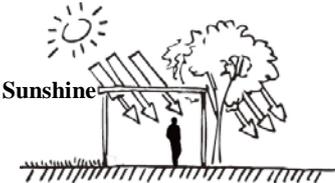
46 戶外亭樹	47 高花台	48 可坐矮牆	49 留縫的石鋪面
 <p><b>Pavilion</b></p> <p>戶外亭樹既封閉、又開敞，它融合於環境，而不是單獨存在的休憩用結構物，仍保留一定的魅力吸引人們的目光，而其周遭應有幾條小路與其相切，增加人們經過進入休憩的意願。</p>	 <p><b>Touchable</b></p> <p>休息之餘可近距離接觸自然。高花台可作為公園設施的邊緣作為收編使用，通常高花台與機能型設施相互結合舉凡座椅，而非獨立存在的種花場所。</p>	 <p><b>W: 30 cm</b></p> <p>40 cm</p> <p>可坐矮牆區隔不同空間，同時人們可藉此空間小憩片刻。矮牆的高度建議約 40 公分，寬以舒適可久坐為目的，至少約 30 公分。</p>	 <p><b>Top view</b></p> <p>2.5 cm</p> <p>在縫隙中頑強生長的植物，呈現的強盛生命力帶給人們奮發向上之感受，而時間久了石鋪面也將與環境融為一體。</p>



## 八、自然的力量

自然的力量是設計恢復性鄰里公園必須考量的因素之一，運用顏色、材質來達到恢復性的效益，有陽光的地方需加以充分的利用，公園內常年陰暗的地點因人流較少，可將動物棲地、路徑配置於此。

表 13 自然力量模式語言

50 背陰面	51 有陽光的地方
	
妥善利用公園的每一寸土地，將公園裡必要但不被人們需要的設施配置於此。	適當的紫外線有助於人們身體釋放降低血壓的化合物，人們透過在公園的活動，充分享受陽光所帶來的益處。

綜合而言，上述 51 組恢復性鄰里公園模式語言是彼此關聯的。某組模式的使用，往往需要其他模式相輔相成，這 51 組模式具有不同的角色與功能。本研究強調，這些模式並非適用於每個公園，而重點在於鄰里公園規劃設計需能發掘具恢復性環境潛力的地方，進而整合應用這些模式才能發展具恢復性體驗之鄰里公園。

舉例來說，應用「僻靜區（5）」的設置以發展「遠離城市之喧囂（1）」，而僻靜區內的「池塘、水池和小溪（22）」可幫助「注意力的恢復及補償（03）」；「熟悉的社交連結（11）」可協助「鄰里環境的結合（2）」，並可利用「主入口（24）」或「各種入口（23）」將公園與都市結合，透過這些入口以「散步場所（8）」將這些生活路徑串聯；若要有效得到「注意力的恢復及補償（3）」，可用「有四季變化的植栽（20）」增加環境的識覺性，這些植栽可栽植於「高花台（47）」，其邊緣可應用「可坐矮牆（48）」的模式施作。

綜合上述討論，恢復性鄰里公園各個模式是有關聯的，某種模式的使用，往往需要其他模式相輔相成，這 55 組模式各具有不同的角色與功能，其關聯如下圖 2，要達成「遠離城市的喧囂（1）」，有 21 組模式與其相關，這些模式乃協助環境特徵，遠離性與延展性的達成；而要達成「鄰里環境的結合（2）」，則有 33 組模式相關，協助易讀性與相容性的達成；「注意力的恢復（3）」有 27 組模式與其相關，協助環境魅力性的達成，整合這些模式方能形成完善的恢復性鄰里公園。



舉例來說，應用「僻靜區（5）」的設置以發展「遠離城市之喧囂（1）」，而僻靜區內的「池塘、水池和小溪（22）」可幫助「注意力的恢復及補償（03）」；「生活路徑的鏈結（11）」可協助「鄰里環境的結合（2）」，並可利用「主入口（25）」或「各種入口（24）」將公園與都市結合，透過這些入口以「散步場所（8）」將這些生活路徑串聯；若要有效得到「注意力的恢復及補償（3）」，可用「有四季變化的植栽（20）」增加環境的識覺性，這些植栽可栽植於「高花台（50）」，其邊緣並可應用「可坐矮牆（52）」的模式施作。

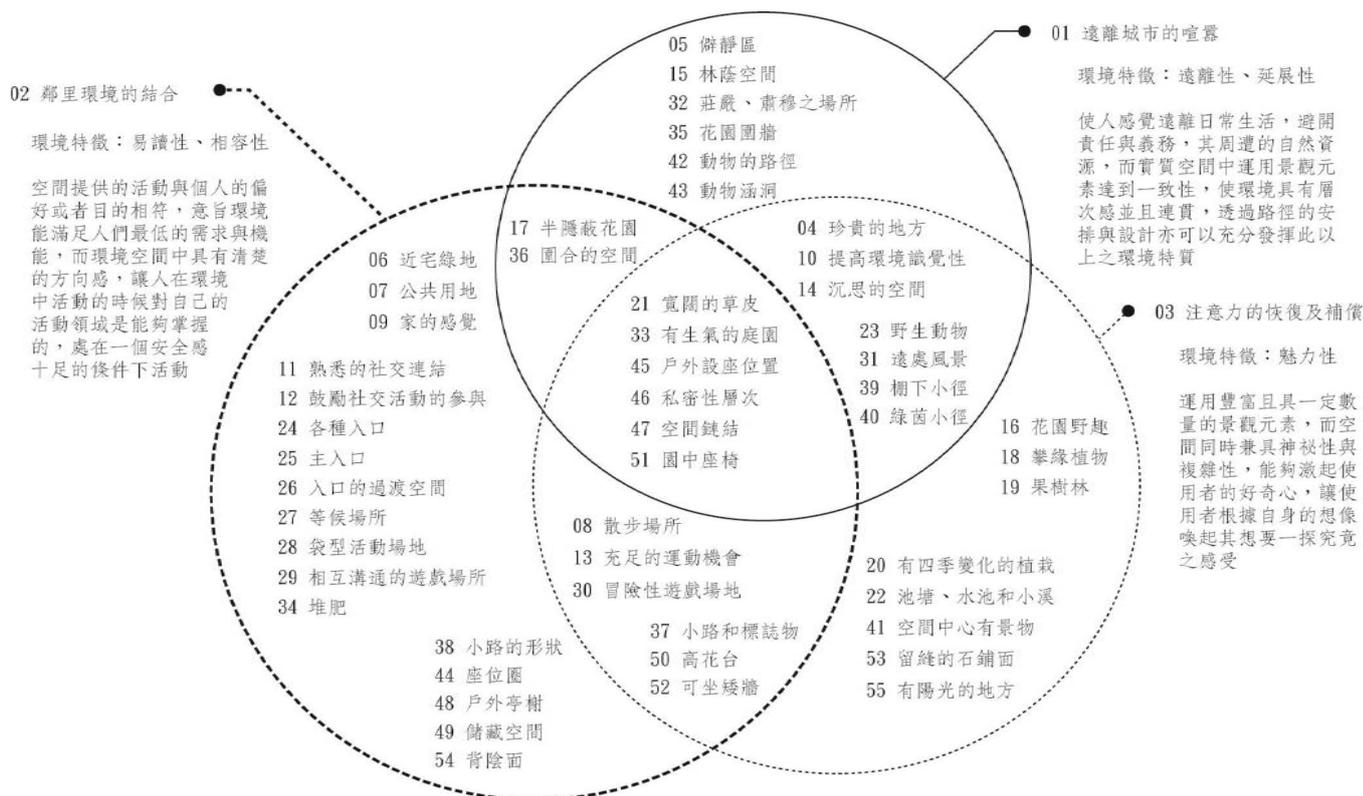


圖 2. 恢復性模式語言關聯圖 (資料來源：本研究繪製)



## 伍、 結論

鄰里公園是人們日常生活最親近的都市開放空間，本研究指出，現今鄰里公園已朝多面向的發展，因此也能是恢復性環境發展極具潛力的場所。透過探討鄰里公園恢復性環境設計之模式語言，該類型的公園能幫助人們紓壓、消除不良情緒、減少心理疲勞並恢復注意力。本研究的重要性在於模式語言能作為都市鄰里公園恢復性環境設計之參考，有效紓解人們在都市生活長期累積之壓力，幫助身心靈之恢復。

恢復性模式語言應用於鄰里公園有三大發展目標，首先需滿足使用者最基本的需求，其次是建立恢復性環境特徵，即「遠離性」、「延展性」、「魅力性」、「易讀性」、「相容性」，最後是城市與公園的結合，增進使用者與公園環境之互動，若環境與使用者是分開的，人們便難以得到恢復性體驗。本研究發展 51 組恢復性鄰里公園之模式語言，分成 8 大類型，依序為「規劃定位」、「真正的整體」、「促進身心靈的恢復」、「自然元素」、「公園分區」、「動線系統」、「結構物」與「自然的力量」。

綜合地說，發展恢復性環境之鄰里公園是可行的，台灣的鄰里公園本身已具一定程度之恢復性，因此使用本研究之模式語言可幫助評估公園環境恢復性，恢復性強者酌以保留，弱者則應用模式語言加強公園之環境；而以規劃設計的角度來說，觀念上公園「開放性」與「封閉性」之間的適度取捨與平衡，及在地居民對公共空間認知觀念的改變。恢復性環境強調人與環境之互動，以達到身心靈的恢復。

然本研究在研究過程中仍有遇到尚未確實解決的問題，一來使用非參與式觀察的資料蒐集過於零散，並且樣本數仍有不足的現象，半結構式訪談與非參與式觀察的關聯性亦可在強化。因此在後續研究上，可建議將公園滿意度調查作為半結構式訪談調查表的問項，簡言之，公園滿意度調查可與訪談一併完成，可有效助於環境喜好之觀察，並從中探討其關聯性。最後，本研究仍希望透過恢復性鄰里公園模式語言之探討，促進未來更多相關之學術實務研究與設計思維之討論



## 參考文獻

1. Albert, J. Rutledge, 1975, *Anatomy of a Park*. New York, McGraw-Hill.
2. Chiesura, A. ,2004,The role of urban park for the sustainable city. *Landscape and Urban Planning*, 68,pp. 129-138.
3. Hietanen & Korpela,2004, Do Both Negative and Positive Environmental Scenes Elicit Rapid Affective Processing? *Environment and Behavior*, 36(4) , pp558-577.
4. Kaplan, Rachel; Stephen Kaplan ,1989,The experience of nature: A psychological perspective. New York, Cambridge University.
5. Kaplan, S., & Talbot, J. F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. In *Behavior and the natural environment* (pp. 163-203). Springer US.
6. Kaplan, S,1992, The restorative environment: Nature and Human Experience, Relf, D. (Ed.), *The role of horticulture in human well-being and social development* (pp.134-141). Portland, OR: Timber Press.
7. Kaplan, S. ,1995, The restoration benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, pp.169-182.
8. Martha M. Tyson ,2007, *The Healing Landscape: Therapeutic Outdoor Environments*. United States of America: The McGraw-Hill Companies, Inc.
9. Terry Hartig ,1991, Restorative Effects of Natural Environment Experiences. *Environment and Behavior*, 23(1), pp.3-26.
10. Terry Hartig ,2001, Restorative Experience and Self-Regulation in Favorite Places. *Environment and Behavior*, 33(4), pp.572-589.
11. Terry Hartig ,2001, Psychological Restoration in Nature as a Positive Motivation for Ecological Behavior. *Environment and Behavior*, 33(4) , 590-607.
12. Ulrich, Roger S. ,1983, Aesthetic and affective response to natural environment. *Human Behavior & Environment*, 6, pp.85-125.
13. James, W. (1892). A plea for psychology as a 'natural science'. *The Philosophical Review*, 1(2), 146-153.
14. 王聽度、周序鴻譯，1994，《建築模式語言》，亞歷山大(Christopher Alexander)，(A pattern language)，台北市：六合。(原著 1977 年出版)
15. 王劭夫，2010，〈池上萬安有機村空間美學建構〉，碩士論文，淡江大學建築學系碩士班，台北市。
16. 林易蓉，2009，〈溪洲部落空間尋根-與原鄉部落的空間模式〉，碩士論文，臺灣大學建築與城鄉研究所，台北市。
17. 李文姬 (2005)。消費者對溫泉旅館之環境偏好因素研究。碩士論文，中原大學，室內設計研究所，桃園。
18. 李素馨譯，1995，《行為觀察與公園設計》亞伯特(Albert J. Rutledge)，(A visual approach to park design)，台北市：田園城市文化。(原著 1985 年出版)



19. 李麗雪譯，1997，《公園之剖析》（Anatomy of a Park），亞伯特（Albert J. Rutledge），台北市：寰宇。（原著 1971 年出版）
20. 林進益，1997，《公園計畫與設計》，台北市：中正書局。
21. 吳靜思，2008，〈都市居民知覺居住環境品質，鄰里依附與知覺恢復性之相關性研究-以台中市為例〉。碩士論文，靜宜大學觀光事業學系研究所，台中市。
22. 邵念安，2005，〈台北市民生社區鄰里公園空間形式變遷之研究〉，碩士論文，國立台北科技大學建築與都市設計研究所，台北市。
23. 周成柏，2009，〈中原大學教學區空間改造設計〉，碩士論文，中原大學室內設計學系研究所，桃園縣。
24. 洪瑩甄，2005，〈博物館空間模式場所精神構成之研究-以鶯歌陶瓷博物館為例〉，碩士論文，中原大學室內設計學系研究所，桃園縣。
25. 徐磊青、楊公俠，2005，《環境心理學－環境、知覺和行為》，台北市：五南圖書。
26. 陳麗安，2002，〈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〉，碩士論文，中原大學室內設計研究所，桃園縣。
27. 陳肇琦，1991，〈都市公園系統設計準則之探討〉，營建期刊，2(3)，p33-40。
28. 陳傳興（1992）。建築物造形及色彩所引起之視覺改變與視覺偏好之研究。碩士論文，國立台灣大學，園藝研究所，台北。
29. 黃主賜，2006，〈市郊性發展地區之公園使用偏好及其態度之研究-以高雄大學特定區鄰里公園為例〉，碩士論文，國立高雄大學都市發展與建築研究所，高雄市。
30. 黃章展、黃芳銘、周先捷，2008，〈環境偏好與環境恢復性知覺關係之研究-以山景景觀為例〉，戶外遊憩研究，21(1)，1-25。
31. 郭肇立，1999，〈共生聚落的文化形式，人文歷史組期末報告〉，桃園市：佑生研究基金會。
32. 彭智傑，2006，〈民眾對都市公園生態植栽配置偏好之研究〉，碩士論文，輔仁大學景觀設計學系碩士班，台北市。
33. 張育森、游苑瑋、曾昭旭、凌德麟，2006，〈審美層次與恢復：以中國美學建構的恢復理論〉，國立臺灣大學建築與城鄉研究學報，13，p33-43。
34. 張俊彥，2000，〈造園設計中植栽色彩對觀賞者效益之研究〉，造園學報，7(1)，p45-65。
35. 游苑瑋，2010，〈從自然美學探討恢復效益之提昇〉，博士論文，台灣大學園藝研究所，台北市。
36. 曾慈慧，2004，〈現地與非現地景觀體驗與健康復癒之探討〉，旅遊管理研究，4(2)，p99-118。
37. 曾慈慧，凌德麟，毛慧芬，2002，〈景觀環境的偏好，心理效益認知與生心理反應之研究〉，造園學報，8(2)，p45-66。
38. 溫聰敏，1983，〈鄰里公園設計程序之探討－以台中黎明社區為例〉，碩士論文，東海大學建築研究所，台中市。



39. 葉肅科，2005，〈高齡化社會與老年生活風格〉，社區發展季刊，110，p230-231。
40. 趙冰譯，1994，《建築的永恆之道》(The Timeless Way of Building)，亞歷山大(Christopher Alexander)，台北市：六合。(原著 1979 年出版)
41. 趙東洲，2006，〈台灣東陶(TOTO)商業展示空間規劃設計技術報告〉，碩士論文，中原大學室內設計學系研究所，桃園縣。
42. 劉康立，2006，〈鄰里公園環境屬性與情緒體驗關係之研究〉，碩士論文，國立台灣大學園藝學研究所，台北市。
43. 蔡子彥.(2010). 臺北市微笑單車之體驗感受研究. 國立臺北教育大學藝術與造型設計學系學位論文, 1-63。
44. 蔡伯祿，1983，〈台灣地區公園系統之研究〉，碩士論文，文化大學實業計畫(工業組)研究所，台北市。
45. 賴哲三，1976，《都市公園綠地計畫》，台北市：捷盛書局。
46. 盧熾羽、郭毓仁、王治元，2011，〈園藝治療的發展，健康世界〉，301，p42-43。
47. 蕭明宏，2005，〈以模式語言探討心理諮商空間設計中原大學/室內設計研究所〉，碩士論文，中原大學室內設計研究所，桃園縣。

