

清淨身心靈~
美好生活室內植栽



• 劉家佑

- 高雄師範大學美術學系
- 亞洲大學心理研究所諮商心理組
- 諮商心理師
- THTA認證園藝治療師
- THTA中區園療培訓課程承辦人
- **新原園藝治療工作室**共同創辦人
- 專長領域:
- 園藝治療、心理諮商、身心靈健康



新原園藝治療工作室

劉家佑 首頁 建立

粉絲專頁 廣告中心 收件匣 管理職缺 通知 3 洞察報告 更多

設定 使用說明

已說讚 追蹤中 分享

發送訊息

509 人說這讚
524 個人正在追蹤
1 次打卡

關於 查看全部

推廣本地業務，吸引人潮前往北區德化街79號。

推廣本地業務

40452 台中市
北區德化街79號
規劃路線
04 2236 2446
平均回覆時間：一天內
發送訊息
產品/服務 · 心理保健服務 · 園藝公司
編輯建議

粉絲專頁資訊透明度 顯示更多
Facebook 會顯示資訊來協助你更深入瞭解粉絲專頁的用途。你可以查看內容管理和發佈者所採取的動作。
粉絲專頁建立時間 - 2019年1月5日

團隊成員
Jessica Rao
劉家佑

中文(台灣) · English (US) · Español · Português (Brasil) · Français (France)

新原園藝治療工作室
@neworigin2019

首頁
貼文
工作機會
活動
評論
影片
相片
關於
社群
社團
優惠
推廣
管理推廣活動

貼文

新原園藝治療工作室在衡山社區復健中心。
由劉家佑發佈 · 5月19日下午7:45 · 台中市 Beitun District

園療時光的小故事-5
今年母親節，我們的花用畫的
每次到了母親節一定會想到跟花有關的活動，來感謝像花一樣綻放的美麗母親，但每次母親節花都好貴喔怎麼辦~前幾周有學員半開玩笑地抱怨說我們的課都在吃(其實不完全是都在吃啦，只是都會有吃的部分)，他希望藝術類的活動可以更多一點，所以這次的母親節我們就用精神(無價的藝術)來彌補物質(買花)的不足吧，結果反而創造了無與倫比的美麗。
..... 更多

還有 28 張

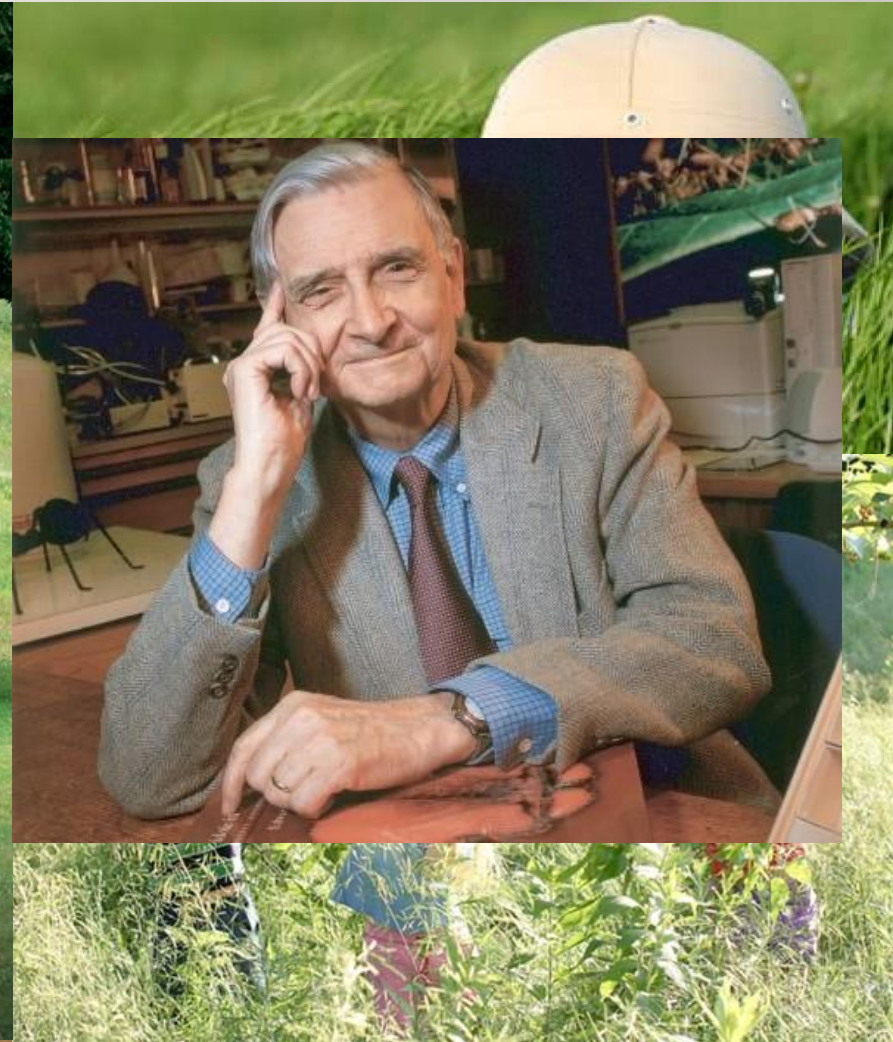
431 觸及人數
101 互動次數
加強推廣貼文

♥ 歡迎來按讚 ♥
 Ö園療培訓課程
 Ü園療故事分享



♥ 關於植物照顧
 可以傳訊息問我喔
 我都會回覆大家

親近自然是人的本性



Biophilia (E. O. Wilson, 親生命性): Humans have a natural, evolved affinity for living systems. (Kellert, 1993)



園藝治療:

建立人和植物的良好關係



大自然缺失症



- 2005年，理查·洛夫 (Richard Louv) 寫下 《失去山林的孩子》 一書
- 「大自然缺失症」 (nature-deficit disorder) 指的是在電子產品的環境中成長會出現許多身心問題。
- 「大自然缺失症」並非醫學診斷，指人類因**疏遠自然而產生的各種問題**，如過胖、感覺遲鈍、注意力不集中、躁鬱傾向、各種身心疾病。
- 遠離自然改變了都市人的認知行為，**缺少自然場域**與高犯罪率、抑鬱及其他都市弊病也有相關。
- 導致兒童對於**自然界缺乏基本的尊重**、不再理解食物的來源、不再認識動植物、不再對家鄉的地理感興趣等等。
- 在學校中，**壓力過大和注意力缺乏症**也會造成學業水平的下降，以及**創造力的下降**（在自然中玩耍為主動的發現，而玩電子產品或看電視為被動的接受）。

病態建築症候群

- 所謂病態建築症候群 (Sick Building Syndrome, SBS) 主要起因於建築物室內空氣品質污染導致使用者出現各樣不適症狀等問題。
- 常見於裝修後，由於換氣不足及建材逸散原因，使室內人員感到噁心、全身無力、喉嚨痛、咳嗽等臨床主訴症狀。
- 高溫高濕氣候造成之結露、黴菌及塵蟎等生物性污染問題
- 不健康的生活方式(Sike life)所造成的問題。

建築物裡的有害物

- 通風與濕度
- 建築材料
- 室內物品
- 呼吸排出氣體

病態建築症候群

過敏

氣喘

耳鼻喉發炎

疲勞

頭痛

神經系統發炎

呼吸道充血

靜脈竇充血

辦公室常見化學物質

- 甲醛:室內裝潢、黏著劑
- 甲苯/二甲苯:影印機、黏著劑、電腦螢幕
- 苯:影印機、黏著劑
- 三氯乙烯:影印機
- 氯仿:含氯自來水
- 阿摩尼亞:影印機、廁所大小便、清潔劑
- 丙酮:影印紙
- 二氧化碳:

每3坪擺1棵 效果好

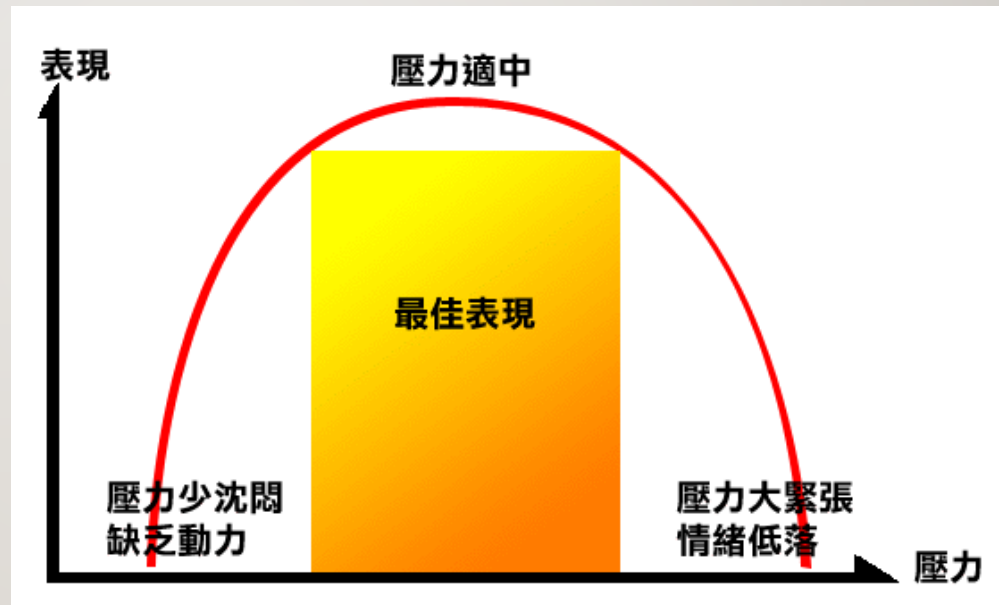
- 每3坪空間可放置一棵6吋盆的室內植物，一週下來可以減少室內8成7的VOC，提昇12%工作效率，避免「病態建築症候群」出現。不過需要應定期清理葉片，以避免落塵堵塞植物氣孔，影響淨化空氣的功能。

心理上的效益

ULRICH 「壓力恢復理論」

從壓力而來的情緒與身心狀態是一種對於受到威脅或挑戰狀況時的反應，過大且過久將會導致系統性崩潰

感受到**愉悅的**實質情境能夠引導出**正面情緒**以減少壓力，維持非緊繃的注意力，防止負面的思考，並將生理刺激回復到緩和的**穩定狀態**



KAPLAN & KAPLAN ATTENTION RECOVERY THEORY

強調注意力疲勞的負面
結果，特別會影響人的
能力表現

恢復注意力條件:

- 離開日常環境(Beginning of Way)
- 延誤性(Extent)
- 魅力(Magination)
- 相容(Compatibility)



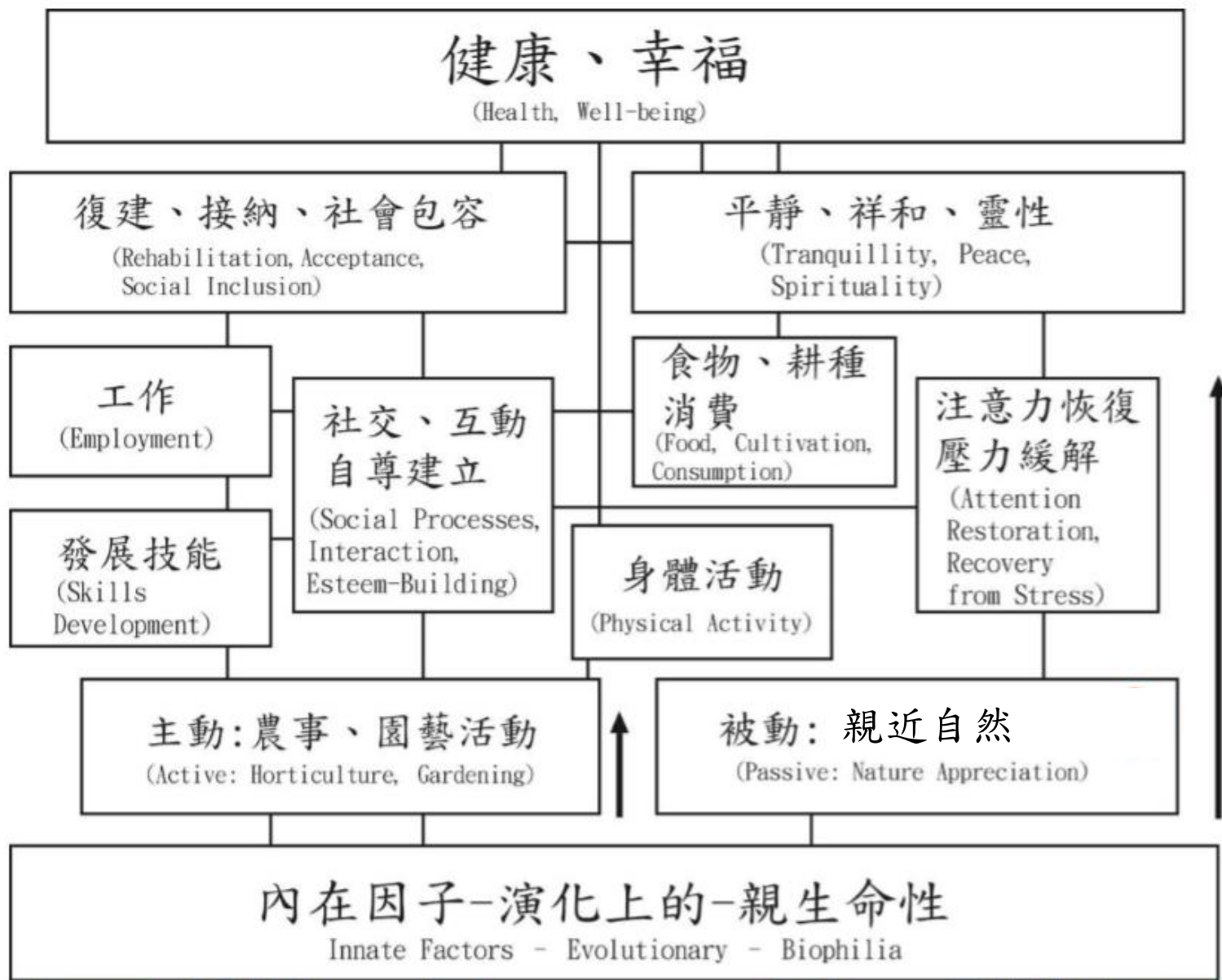


圖 1 透過自然與園藝產生的健康與幸福感機轉

資料來源:Aldridge 與 Sempik (2002)

綠色植物有助於恢復健康減少住院天數



Ulrich (1984)和Verderber & Reuman (1987)將自然窗景病房中的病人與建築物窗景病房的病人相比較，發現前者所要求的**止痛劑藥量比後者少**。

Raanaas, Patil, 和Hartig (2010)針對室內植物對住院病人的效果進行研究，發現**增加了室內植物**後，病人的**生理和心理健康顯著提升**，也發現病人對植物的喜愛顯著提升**心理幸福感**。



KAMAL MEATTLE 告訴你 如何生產自己的新鮮空氣

- 1棟辦公大樓、300個人、1200棵植物(黃椰子、虎尾蘭、黃金葛)
- 待十分鐘，42%的人血氧濃度提升1%
- 和其他建築相比
 - 眼睛不適減少52%
 - 呼吸系統問題減少34%
 - 頭痛減少24%
 - 肺功能障礙減少12%
 - 氣喘減少9%
- 工作效率提升20%
- 能源消耗減少15%

| TED2009

Kamal Meattle 告訴你如何生產自己的新鮮空氣

優良室內空氣淨化植物



一顆療癒植物的條件

- Educational value 教育的價值
- Sensory value 感官的價值
- Aesthetic value 美觀的價值
- Cultural significance 文化的重要性
- Medicinal value 醫藥的價值
- Easy to grow 容易生長
- Easy to propagate 容易繁殖






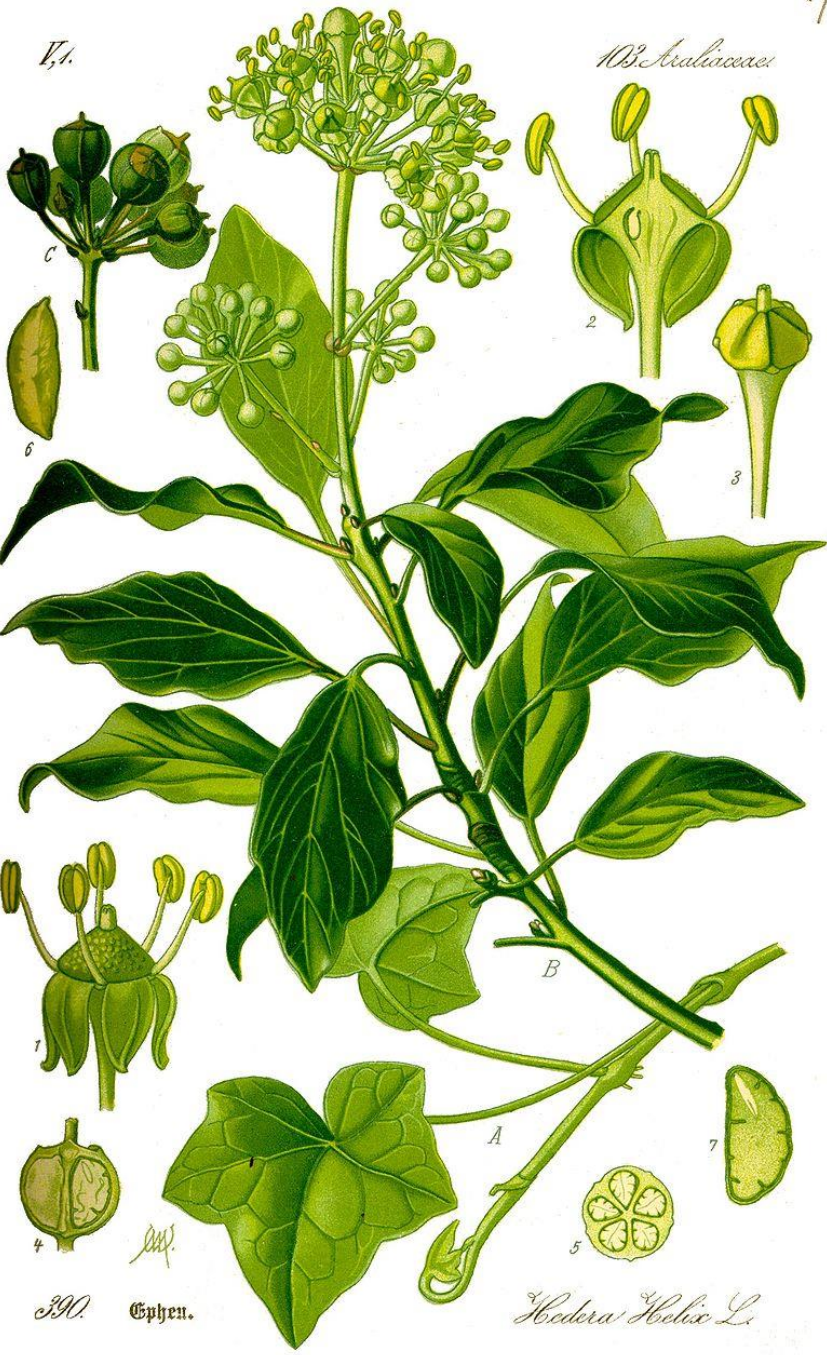
	光度	N ←	適合植物
Shade	遠離窗戶 or 無自然光線		
Semi-shade	近北方窗戶 or 與窗戶有段距離		
Bright but sunless	緊鄰北方窗戶 or 接近明亮的窗戶		吊蘭, 皺葉腎蕨
Some direct sunlight	緊鄰東西向窗戶		
Sunny window	緊鄰南向窗戶		室內植物皆可種

圖4. 配合室內光度應選擇適合之植物(修改自Hessayon, 1994)。

環境	照度 (lux)
烈日	100,000
陰天	500~6,000
繪圖	600
閱讀	500
夜間棒球場	400
辦公室/教室	300
路燈	5
滿月	0.2
星光	0.0003

V.

N.B. Araliaceae



390. Ephen.

Hedera Helix L.



常春藤

學名：Hedera helix。科名:五加科
原產地:歐洲亞洲及北非。日照:半日照至半陰

- 清淨指數:1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 栽培容易度:8(我覺得要再下降)
- 常春藤有非常多品種，具斑葉的需要充足的光線，否則顏色會淡化
- 容易栽種，可適應各種住家環境，但不耐高溫
- 攀爬能力強，懸垂最具美感
- 常春藤除汙能力強，甲醛去除能力極為優秀

照顧小百科

溫度:15-24度

照顧:半日照為佳，可水耕，天氣乾燥需噴水保持濕潤



波士頓 腎蕨

學名：*Nephrolepis exaltata*。科名:水龍骨科
原產地:熱帶地區。日照:半日照至半陰

- 清淨指數:1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 栽培容易度:8
- 地球上最古老的植物之一
- 需要一定程度的照顧，須經常噴水與澆水
- 最強的去汙能力植物(甲醛)
- 可增加室內溼度(冷氣房)
- 陽光需求度較低(皺葉腎蕨陽光需求高一點)

照顧小百科

溫度:20-32度

照顧:熱帶植物不耐冷，要保持濕潤須經常澆水



合果芋

學名：*Syngonium podophyllum*。科名:天南星科
原產地:中美洲。日照:半日照至陰蔽

- 清淨指數:1 2 3 4 5 6 7 8 9
10
- 栽培容易度:9
- 容易栽培，適合辦公室與住家，有非常多品種
- 喜歡潮濕，可常噴水，極少需要換盆，非常適合忙碌的上班族栽種

照顧小百科

溫度:20-30度

照顧:好照顧，可水耕與土耕。
定期修剪嫩芽可長得更茂密



黃椰子

學名：*Chrysalidocarpus lutescens*。科名:棕櫚科
原產地:馬達加斯加島。日照:半日照

- 清淨指數:1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 栽培容易度:8
- 需要南面的充足陽光
- 擁有最強的二甲苯移除能力

照顧小百科

溫度:22-32度

照顧:好照顧可土耕或水耕，需保持濕潤。



袖珍椰子

學名：*Chamaedorea elegans* Mart.。科名:棕櫚科
原產地:墨西哥及瓜地馬拉。日照:半日照

- 清淨指數:1 2 3 **4** 5 6 7 8 9
10
- 栽培容易度:8
- 葉形優美，最高可長至1.8公尺
- 生長緩慢、容易照顧，可耐低光度，非常適合忙碌的上班族栽種

照顧小百科

溫度:24-32度

照顧:好照顧可土耕或水耕，需保持濕潤、經常噴水。棕櫚科植物不可摘心或去頂



吊蘭

學名：*Chlorophytum comosum*。科名:百合科
原產地:南美洲。日照:半日照到半陰

- 清淨指數:1 2 3 4 5 **6** 7 8 9
10
- 栽培容易度:6
- 葉形優美，最高可長至1.8公尺
- 去除甲醛效果佳
- 有許多品種，葉長可達15-30公分，
會趨光生長，因此要常常轉動

照顧小百科

溫度:18-30度

照顧:土乾再澆水即可



虎尾蘭

學名：*Sansevieria trifasciata* Prain。科名:龍舌蘭科

原產地:西非、印度。日照:半日照到陰蔽

- 清淨指數:1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 栽培容易度:10
- 觀葉植物名叫岳母舌，很難種死的植物，適合忙碌的人，即使疏於照顧也能長得很好。
- 於夜間釋放氧氣並吸收二氧化碳，非常適合臥室

照顧小百科

溫度:18-27度

照顧:少澆水，潮濕容易爛根，但可以用水耕



粗勒草

學名：Aglaonema。科名:天南星科
原產地:亞洲。日照:半日照到陰蔽(看顏色)

- 清淨指數:1 2 3 4 **5** 6 7 8 9
10
- 栽培容易度:8
- 容易種植、耐蔭、卻又色彩繽紛」
- 淨化空氣懸浮粒子有顯著效果而受到大家的喜愛
- 粗肋草的汁液具有毒性，碰觸到汁液時，會導致皮膚發炎

照顧小百科

溫度:20-30度

照顧:喜歡濕潤，可常噴水於葉子，避免風吹，可以用水耕



黃金葛

學名：*Epipremnum aureum*。科名:天南星科
原產地:所羅門群島。日照:半陰至陰蔽

- 清淨指數:1 2 3 4 **5** 6 7 8 9
10
- 栽培容易度:10
- 生長迅速又容易照料，可耐受各種環境與條件，為入門最佳植物
- 插於水中就很容易生長

照顧小百科

溫度:20-30度

照顧:很好照顧，土耕水耕皆可



臺灣山蘇花 (*Asplenium nidus*)

Bird's-nest fern

鐵角蕨科



山蘇花原產於熱帶亞洲、臺灣及玻里尼西亞(中太平洋島群)。屬名 *Asplenium* 源自於希臘文的 *a-* (無)及 *splen* (膽囊)，此屬蕨類植物於傳統醫學中為腎病或膽囊疾病的處方，而種名 *nidus* 的意思是鳥巢，因其狀似鳥類巢穴而得名。

原產地:台灣。

日照:半日照至半陰

- 嫩葉為珍貴野菜
- 葉子可當切花

淨化室內空氣能力與維護管理難易度	
單位葉面積之滯塵能力	★★
降低二氧化碳能力	★★★★★★
揮發性有機污染物移除能力	★★★
淨化揮發性有機污染物種類	
甲醛	
蒸散作用速率	★★★★★★
維護管理容易度	★★★★★★★★★★



孔雀竹芋 (*Calathea makoyana*)

Peacock plant

竹芋科

以明亮而不直射的光線為佳



屬名 *Calathea* 起源於希臘字根 kalathos (籃框)，指其叢生花如提籃般。種名 *makoyana* 則為紀念植物栽培家 J. Makoy 氏而命名的。原生於南美洲巴西等地。

淨化室內空氣能力與維護管理難易度

單位葉面積之滯塵能力	★★★★★
降低二氧化碳能力	★★★★★★
揮發性有機污染物移除能力	★★★★

淨化揮發性有機污染物種類

甲醛、氨

蒸散作用速率	★★★★★★★
維護管理容易度	★★★★★★★



彩虹竹蕉 (*Dracaena marginata* 'Tricolor Rainbow')

Tricolor dragon tree 龍舌蘭科

龍血樹屬(*Dracaena*)起

源於希臘文的 drakaina 表示母龍之意，也有人認為是為了紀念在新世界發現許多新種類植物的 Francis Drake 爵士。種名 *marginata* 則代表鑲邊的意思。原產於熱帶非洲、馬達加斯加島。夏威夷第一批紅邊竹蕉是種在中央銀行前面，因此在夏威夷被稱為‘money tree’。



又稱五彩千年木

日照:耐陰

生長速度緩慢

可忍受750-1000LX

2000LX較佳

淨化室內空氣能力與維護管理難易度

單位葉面積之滯塵能力	★★★★★★
降低二氧化碳能力	★★
揮發性有機污染物移除能力	★★★★★★
淨化揮發性有機污染物種類	
甲醛、甲苯、二甲苯	
蒸散作用速率	★★★★★★
維護管理容易度	★★★★★★

淨化揮發性有機污染物種類

甲醛、甲苯、二甲苯

振奮小卡

- 寫下一句祝福或鼓勵的話，提振上班精神
- 交換卡片