
**綠色照顧場域及設施的高齡人體尺寸應用
研究**

**Research on the application of human
scale for the elderly in green care spaces
and facilities
(成果報告書)**

執行單位：東海大學

執行期間：113年 02月 07日至 113年 12月 31日

計畫主持人：李麗雪教授

農業部農村發展及水土保持署 編印

中華民國 113 年 11 月

摘要

綠色照顧的實踐與場域有關，高齡友善場域可提昇高齡使用者活動的適意性。國內現行無障礙設施設計規範主要規範公共建築物及活動場所的設備及設施，旨在讓身心障礙者通行無礙，對綠場域高齡友善環境營造多有不及。

綠色照顧場域之高齡友善環境及設施與高齡人體尺度有關，合適的人體尺度應用於環境規劃設計，有助於預防或減緩高齡者身心機能的衰退、補償因高齡而退化的能力、提高工作、社交、教育等活動的參與、提升高齡者生活上的獨立自主能力。

綠色照顧場域高齡友善環境及設施設計須以「人體尺度」進行探討，期望能有效提升高齡友善農村環境品質，實現「在地老化」的目標。因此本研究是藉由用後問卷調查、現地觀察量測，提出綠場域相關設施尺度建議，其研究結果將有助於高齡友善場域及設施設計。研究目的：綠場域設施的高齡人體尺寸、場域及設施規劃設計操作手冊。

本研究實證研究的社區，是由過去執行綠色照顧社區選取13個社區，經現地踏勘後保留11個社區做調查，分別為臺北分署：內柵社區、纂巷社區，臺中分署：水尾社區、雙湖社區、慶東社區，南投分署：菜舖社區，臺南分署：糖廠社區、赤山社區，花蓮分署：

牛根草社區、大富社區、加里洞社區，所調查社區皆屬超高齡社會。

研究調查共有三個部分，1.問卷調查，目的在了解各社區高齡者對綠場域各項設施使用經驗的滿意度調查，研究結果可做為社區綠場域改善的參考。問卷內容包括：(1)活動場域及設施使用的同意度調查，題目 13 項設施共 31 個問題，使用者依使用經驗給予非常同意(5 分)～非常不同意(1 分)。(2)基本資料，含自覺健康狀況，及與參加綠色照顧後健康狀況相比。高齡者因視力、識字理解能力情形，故題目會逐條說明，並協同問卷調查人員及綠照員輔助說明。2. 綠場域及設施調查，藉以評估場域及設施課題及人體尺寸的符合度。3. 高齡者實際操作過程進行人體尺寸測量，記錄其活動時的動作尺寸。

研究結果顯示，11 個社區共 178 位受測者，以女性為多近 8 成。平均年齡 76.7 歲，4 成為中老期（75-84 歲），其中以嘉義布袋菜舖社區最為年長平均年齡 86.8 歲。高齡者普遍認為參與綠色照顧的健康狀況比以前好（ $M=3.92$ ），超過 8 成表示健康狀況比以前好～好很多。

綠場域及設施使用滿意度調查共有 13 項設施 31 個問題。對綠場域及活動操作，高齡者普遍表示喜歡到綠場域活動，場域活動是

他可以掌控，但活動過程常感到心有餘而力不足的感覺。體力課題。三種菜園型式，以不彎腰菜園的使用滿意度最高，其次為階段式菜園，低菜畦滿意度較低。低菜畦在操作上。如蹲下來、手伸向遠處操作的滿意度有較大的分歧，研判應與年齡及體力活動力有關。可及性及安全性，高齡者普遍對場域出入口及場域內行動的無障礙及安全性感到滿意，場域內讓高齡者覺得可以行動自如的，步道寬度讓 1 個人通行多是足夠的，但濕的步道讓高齡者走起來覺害怕，可能與鋪面材質有關。高齡者對休憩設施的使用多感到滿意，在需求面多重視希望工作區有遮蔭及座椅設置，休憩希望座椅是有扶手及靠背。

11 個社區綠場域面積在 100m² 以下有 3 個，200m² 以下有 2 個，500m² 以下有 3 個，1,000m² 以上有 3 個且多設置於廢棄小學校園。設置菜園以低菜畦較多，其次為不彎腰菜園，階段式菜園較少。僅有 6 個場域有設置休憩座椅，有設置涼亭或蔭棚有 6 個（3 處同時設有桌子）。除了菜畦，社區在綠場域會種植（或保留）喬木、灌木，提昇場域景觀美質，或做為場域圍籬，提昇場域安全性。有 5 個社區種有 5 感植物（包括可食用植物）。僅有 3 個社區設有工具間，其餘多為收到活動中心統一保管存放。8 個社區灌溉是以水龍頭的，水龍頭較自動灌溉系統經濟，但需定時灌溉，常常是

社區理事長、總幹事或志工協助澆灌工作。

各項設施如坡道多未符合無障礙，步道寬度多適合一個人操作，共餐桌椅、涼亭有進出不便，座椅高度不適當，沒有扶手靠背等現象。高齡者身高差異頗大，且使用者多為女性高齡者，休憩設施、座椅、不彎腰菜園應有不同高度以利高齡者使用。場域多有遮蔭不足現象，社區綠療育課程及活動多在上午時段，社區多反應場域多空曠、酷曬高溫尤為顯著，不制高齡者進行活動。

場域空間設計的規劃設計原則、設施人體尺度、不同身心狀況高齡者的適用性、具心理及社會效益設計思考，旨在讓高齡者在場域的使用是安全且安心的、可以支持高齡者的獨立自立主能力、維持高齡者認知能力，達到活躍老化之健康福祉。內容包括：基地選擇，包括可及性、場域規模的決定、場地條件評估。場域空間規劃設計原則、概念發展、功能分區規劃、交流空間、地方意象風格營造。植栽床，為讓高齡者更容易進行種植操作，提出不同型式種植床設計原則及方法。步道，休憩座椅、共餐桌椅、告示牌及指標、灌溉及飲水器、休憩區及涼亭、工具資材貯藏室、照明等設施符合不同生心理狀況高齡者使用的設計原則及方法。告示牌及指標並就高齡者視覺特徵，提出包括顏色、形狀、文字和線條等之設計原則。植栽與五感體驗，包括五感植栽與可食地景及綠飲食的結合，

並藉以創造場域地點意象的原則與手法。最後並提出管理及維持的注意事項，諸如場域的安全性、持續參與及推廣活動以讓場域永續經營。

高齡者多表示到綠場域活動過程常感到心有餘而力不足的感覺，表示因體力課題場域空間及設施設計應更符合高齡友善。低菜畦雖更有生產力，但不彎腰菜園更有利高齡者操作。隨著農村社區高齡人口增加快速，未來場域規劃設計應積極思考使用輔具、輪椅、代步車等高齡者的參與。營造囊底式小空間，為高齡者提供安心安靜休憩角落，或老少共享的「秘密」場所，有助世代共融。綠場域不僅要結合綠療育課程，也應盡可能與綠飲食結合成為共餐菜園，結合可食植物及感官植物設計可讓不同身心狀況的高齡者享受更豐富的心體驗，有助於健康老化。場域地點意象營造，尤其能與地方特色鏈結，有懷舊及地點指認功能。綠場域永續經營未來可以結合其他部會之長照據點形成綠色照顧服務網絡，有利人力、資源及活動共享。

關鍵字：綠場域及設施、人體尺度、高齡友善、規劃設計

Abstract

The practice of green care is closely related to the planning and of site and facilities that are suitable for elderly users. Age-friendly green spaces can significantly improve the comfort and accessibility of activities for seniors. In Taiwan, current the barrier-free space design regulations mainly focus on public buildings and activity venues, aiming to ensure accessibility for people with physical and mental disabilities. However, these regulations do not fully address the needs of elderly-friendly green spaces.

The elderly-friendly environment and facilities in green care spaces are closely related to human scale, specifically the physical dimensions of elderly individuals. Applying appropriate human scale to environmental planning and design helps to prevent or delay the decline of physical and cognitive functions in older adults, compensates for age-related physical degeneration, promotes participation in work, social, and educational activities, and enhances their independence in daily life.

The design of elderly-friendly environments and facilities in green care spaces must be examined from the perspective of "human scale." This approach aims to effectively improve the quality of elderly-friendly rural environments and achieve the goal of "aging in place." This study conducts a survey, field observation, and measurements to provide recommendations for the design of green space facilities suitable for elderly users. The research results will serve as a useful reference for designing age-friendly green spaces and facilities. The research objective is to provide guidelines for the design of green spaces, focusing on

elderly human scale and facility planning.

The study focused on 11 communities, Taipei: Neizha Community, Zhenxiang Community; Taichung: Shuiwei Community, Shuanghu Community, Qingdong Community; Nantou : Caipu Community; Tainan: Sugar Factory Community, Chishan Community; Hualien: Niugen Grass Community, Dafu Community, Jiali Cave Community. All these communities belong to a "super-aged" society, where the proportion of elderly residents is significantly high.

The study consists of three parts: (1) Survey: A questionnaire aimed at understanding the satisfaction of elderly residents with the facilities in green spaces. The survey includes: A questionnaire about satisfaction with various facilities, including 31 questions on 13 types of facilities, rated from strongly agree (5 points) to strongly disagree (1 point). And, Basic demographic information, including self-reported health status and comparisons with health status before participating in green care activities. The questions were explained step by step, with assistance from survey staff and green care workers, due to the elderly participants' varying visual and literacy abilities. (2) Green Space and Facility Survey: This part evaluates the issues and human scale suitability of the facilities in the green space. (3) Human scale measurements: Actual measurements of elderly individuals' physical movements during activity to assess the space and equipment dimensions.

The research results, we surveyed 178 participants across 11 communities, with a higher proportion of women (around 80%). The average age of the participants was 76.7 years, with 40% aged between 75 and 84 years. The oldest group was from the Caipu Community in

Chiayi, with an average age of 86.8 years. The elderly participants generally reported improved health after participating in the green care program ($M = 3.92$), with over 80% stating that their health had significantly improved.

The satisfaction survey included 31 questions on 13 facilities. Seniors generally expressed a preference for participating in green space activities, and they felt in control of the activities. However, many experienced limitations due to physical exertion. Regarding garden types, the raised garden beds (non-bending) received the highest satisfaction, followed by the tiered gardens. The lowest satisfaction was with the low garden beds, particularly when bending down or stretching to reach distant areas. This likely relates to the participants' age and physical strength.

In terms of accessibility and safety, seniors were generally satisfied with the ease of movement within the green spaces, including the width of pathways that were wide enough for one person. However, wet pathways raised concerns about safety, possibly due to the surface material.

Facility Design Recommendations, (1)Space Size and Layout: Three communities had green spaces smaller than 100m², two had spaces under 200m², three had spaces under 500m², and three had spaces larger than 1,000m², often located in abandoned school campuses. Most communities used low garden beds, followed by raised garden beds, with fewer tiered gardens. Six communities provided resting benches and pavilions or shade shelters.(2)Planting and Landscaping: Green spaces typically included trees and shrubs to enhance the aesthetic quality and security of

the area. Five communities planted sensory plants, including edible plants. Only three communities had tool storage rooms; the rest stored tools centrally in the community activity center. Eight communities used manual faucets for irrigation, which are more economical than automated systems but require regular watering, often assisted by volunteers or community leaders. (3) Accessibility Issues: Many of the facilities, such as ramps, did not meet accessibility standards. Pathways were generally narrow, and there were issues with seating height, lack of armrests and backs on benches, and poor access to communal tables and pavilions. (4)

Design Guidelines for Elderly-Friendly Green Spaces

Design principles should consider the unique needs of elderly users, focusing on human scale, safety, comfort, and accessibility. This includes:

Space Planning: The selection of site locations should consider accessibility, the scale of the green space, and the conditions of the site.

The design should also focus on functional zoning, ensuring that spaces for social interaction, rest, and individual activity are integrated.

Facility Design: Walkways, seating, gardening beds, signage, and irrigation systems should all cater to the different physical and psychological conditions of elderly users. For example, raised garden beds should be designed for ease of use without bending down, and seating should include armrests and backs for better comfort and support.

Sustainability and Community Integration: To ensure the long-term viability of these spaces, they should be integrated with other community care networks, particularly in rural areas, where the aging population is growing rapidly.

This will enable the sharing of resources and activities across various sectors, contributing to a sustainable green care system.

Elderly participants in green spaces often reported feeling physically overwhelmed despite enjoying the activities. To accommodate seniors more effectively, green space design must be adjusted to better align with their physical capabilities, including the use of assistive devices like wheelchairs and mobility scooters. The study emphasizes the importance of designing small, sheltered spaces for quiet rest, which can also facilitate intergenerational interaction. Moreover, integrating green care programs with edible plant gardens and sensory plant designs can enrich the elderly's experiences and contribute to healthier aging. In the future, green spaces should be considered as part of a broader care network, promoting active aging and social participation among elderly residents.

Keywords: Green Space, Facilities, Human Scale, Age-Friendly, Planning and Design

目次

摘要	I
Abstract.....	VI
目次	XI
表次	XIII
圖次	XV
第一章 前言.....	17
第一節 問題的重要性.....	17
第二節 研究目的.....	19
第三節 計畫目標.....	19
第四節 預期效益.....	19
第二章 文獻回顧	20
第一節 綠色照顧環境營造與馬斯洛需求層次理論	20
第二節 老化特徵與型態.....	21
第三節 活躍老化.....	29
第四節 高齡人體尺度.....	33
第五節 案例	36
第六節 綠色照顧.....	43
第七節 綠色照顧友善環境營造理念	46

第三章 綠場域及設施調查執行及結果.....	51
第一節 社區基本資料.....	51
第二節 調查執行.....	56
第三節 統計分析.....	59
第四節 綠色照顧場域空間測量之調查結果	84
第四章 預期成果	98
參考文獻.....	101
附錄	104
附錄一、調查問卷	104
附錄二、綠場域設施測量表	107
附錄三、人體尺寸說明	149
附錄四、期中審查意見修正回復	156

表次

表 2-1 馬斯洛需求層次理論.....	21
表 2-2 輪椅、輔具使用者無障礙環境尺寸整理表	35
表 2-3 地方社區與資源關係類型.....	43
表 2-4 綠色照顧空間場域一覽表.....	48
表 2-5 空間場域與設施.....	48
表 2-6 老化表徵與設施設計之因素及對策	49
表 3-1 社區基本資料表.....	51
表 3-2 受測者基本資料.....	60
表 3-3 受測者各階段年齡人數分佈表	60
表 3-4 受測者自覺健康狀況.....	61
表 3-5 受測者參加綠色照顧後自覺健康狀況相比	62
表 3-6 綠場域及設施使用的滿意度統計（11 個社區）	64
表 3-7 各社區對場域出入口滿意度之描述性統計	65
表 3-8 各社區對場內可及性之描述性統計	66
表 3-9 各社區對低菜畦菜園操作之描述性統計	67
表 3-10 各社區對不彎腰菜園操作之滿意度	68
表 3-11 各社區對階段式菜園操作之滿意度	70
表 3-12 各社區對綠場域操作的滿意度分析	71

表 3-13 各社區對座椅使用的滿意度分析	73
表 3-14 各社區對共餐桌椅使用滿意度分析	75
表 3-15 各社區對步道使用的滿意度分析	77
表 3-16 各社區對休憩設施使用滿意度分析	79
表 3-17 各社區對告示牌使用的滿意度分析	80
表 3-18 各社區對灌溉系統使用水龍頭使用滿意度分析	82
表 3-19 各社區對工具間使用滿意度分析	83
表 3-20 綠色照顧場域空間與設施分佈總表	86
表 附 3-1 基本屬性	149
表 附 3-2 綠場域動作人體尺度量測描述性統計	150

圖次

圖 2-1 綠色照顧場域營造與馬斯洛需求次理論	21
圖 2-2 常人與高齡者視覺感知色彩之差異	23
圖 2-3 影響活躍老化決定因素	30
圖 2-4 無障礙—通用設計—高齡友善環境營造層級	36
圖 2-5 日本高齡社區課程與及共餐活動	38
圖 2-6 日本高齡社區課程	39
圖 2-7 福祉館 500 日圓的餐食	41
圖 2-8 高齡者綠色照顧活動	45
圖 2-9 綠場域體驗	46
圖 2-10 農村社區綠場域高齡者與志工	46
圖 3-1 內柵社區綠場域設施示意圖	87
圖 3-2 藁巷社區綠場域設施示意圖	88
圖 3-3 水尾社區綠場域設施示意圖	89
圖 3-4 苗栗雙湖社區綠場域設施示意圖	90
圖 3-5 台中東勢慶東社區綠場域設施示意圖	91
圖 3-6 嘉義布袋菜舖社區綠場域設施示意圖	92
圖 3-7 雄旗山糖廠社區綠場域設施示意圖	93
圖 3-8 屏東萬巒赤山社區綠場域設施示意圖	94

圖 3-9 花蓮牛根草社區綠場域設施示意圖	95
圖 3-10 花蓮大富社區綠場域配置示意圖	96
圖 3-11 花蓮加里洞社區綠場域配置示意圖	97

第一章 前言

第一節 問題的重要性

綠色照顧的實踐與場域有關，高齡友善的場域可提昇高齡使用者活動操作的適意，如不彎腰菜園、高架菜園，社區休憩空間、自然場域的散步道等，涉及諸多設施。「建築物無障礙設施設計規範」是目前廣被爰用於營造無障礙環境，主要規範公共建築物及活動場所於其室外通路、避難層坡道及扶手、……. 等等其它必要處設置無障礙設備及設施，目的是讓身心障礙者通行無礙。

以不彎腰菜園為例，菜園營造涉及內容，包括：基地的選擇及改良、種植區規劃（植床寬度、高度、形狀）、通行路徑與鋪面、通視性、休憩設施、灌溉設備、安全設施及其他附屬設施（工具間、照明、廁所、指標等）。這些設施規劃設計符合高齡者使用有其重要性，然而，現行法規僅規範通行、樓梯、廁所盥洗室等，對綠色照顧綠色場域多有不及。

綠色照顧場域之高齡友善環境及設施與高齡人體尺度有關，合適的人體尺度應用於環境規劃設計，有助於：預防或減緩高齡者身心機能的衰退、補償因高齡而退化的能力、提高工作、社交、教育等活動的參與、提升高齡者生活上的獨立自主能力。

綠色照顧場域高齡友善環境及設施設計須以「人體尺度工程」進行探討，期望能有效提升高齡友善農村環境品質，實現「在地老化」的目標。因此本研究是藉由現地觀察量測，提出綠色照顧設施適用的人體尺度，有助於高齡友善

場域及設施設計，使高齡者從事休閒活動、菜園操作時感到身心舒適愉快。

本計畫擬解決問題：

綠色照顧的實踐與場域有關，高齡友善的場域可提昇高齡使用者活動操作的適意，如不彎腰菜園、高架菜園，社區休憩空間、自然場域的散步道等，涉及諸多設施。「建築物無障礙設施設計規範」是目前廣被爰用於營造無障礙環境，主要規範公共建築物及活動場所於其室外通路、避難層坡道及扶手、……. 等等其它必要處設置無障礙設備及設施，目的是讓身心障礙者通行無礙。以不彎腰菜園為例，菜園營造涉及內容，包括：基地的選擇及改良、種植區規劃（植床寬度、高度、形狀）、通行路徑與鋪面、通視性、休憩設施、灌溉設備、安全設施及其他附屬設施（工具間、照明、廁所、指標等）。這些設施規劃設計符合高齡者使用有其重要性，然而，現行法規僅規範通行、樓梯、廁所盥洗室等，對綠色照顧綠色場域多有不及。綠色照顧場域之高齡友善環境及設施與高齡人體尺寸有關，合適的人體尺寸應用於環境規劃設計，有助於：預防或減緩高齡者身心機能的衰退、補償因高齡而退化的能力、提高工作、社交、教育等活動的參與、提升高齡者生活上的獨立自主能力。綠色照顧場域高齡友善環境及設施設計須以「人體尺寸」進行探討，期望能有效提升高齡友善農村環境品質，實現「在地老化」的目標。因此本研究是藉由現地觀察量測，提出綠色照顧設施適用的人體尺寸，有助於高齡友善場域及設施設計，使高齡者從事休閒活動、菜園操作時感到身心舒適愉快。

第二節 研究目的

- 一、以實證方法找出綠色照顧活動場域及設施的高齡人體尺寸。
- 二、應用人體尺寸研究成果研擬活動的場域及設施之營造及設計手法。
- 三、研提綠色照顧活動場域及設施規劃設計操作手冊。

第三節 計畫目標

- 一、以實證方法找出綠色照顧活動場域及設施的高齡人體尺寸。
- 二、應用人體尺寸研究成果研擬活動的場域及設施之營造及設計手法。
- 三、研提綠色照顧活動場域及設施規劃設計操作手冊。

第四節 預期效益

- 一、社會面，可提昇農村高齡者健康及幸福感、提高農村農村水保署綠色照顧的場域品質及友善服務精神。
- 二、環境面，提昇農村地區綠色場域高齡友善環境營造策略之落實。
- 三、制度度，協助農村水保署建立農村綠色場域高齡友善檢核機制。

第二章 文獻回顧

第一節 綠色照顧環境營造與馬斯洛需求層次理論

「高齡社會白皮書」羅列五大的政策目標為：增進高齡者健康與自主、提升高齡者社會連結、促進世代和諧共融、建構高齡友善及安全環境等。各政府部門也陸續提出與高齡相關的照顧站及各種服務項目，從地方政府到各個社區，逐漸形成多個高齡服務體系，例如：C 級巷弄長照站、社區關懷照顧據點、綠色照顧等。

馬斯洛需求層次理論依序為生理、安全、社會、尊重和自我實現需求五個層次。歐美研究一般普通家庭在各項需求所投入經濟消費，在 1935 年一般家庭對生理和安全需求的經濟消費投入約為 80%，1995 年約為 20%，社會、尊重和自我實現需求的消費投入，1935 年約 20%，1995 年為 80%。反映了社會中普通家庭的消費水平的傾斜和變化，同時也表現出群眾正在向更高階段的需求發展。(表 1)

農村水保署綠色照顧以農再社區為基礎，以綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴，以共學、共食、健康促進、社會參與推動在地老化與活躍老化。「共學」幫助高齡者們一起學習新的技能及培養自身興趣；「共食」是使高齡者有著健康與安全的飲食生活，並鼓勵高齡者走進社區，在共食期間能與他人產生互動、相互陪伴，以達到在地健康老化的功效；「健康促進」為高齡者能了解自身的健康並加以掌控，從而改變生活態度以促使行為的改變，著重於正面積極的健康活動上。社會參與則是高齡者在主動參加以上相關活動和課程時，能

與他人發生互動，並且快速融入群體生活中，以達到共享的過程。(圖 2-1)

表 2-1 馬斯洛需求層次理論

需求種類	1935 年		1995 年	
生理需求	35%	80%	5%	20%
安全需求	45%		15%	
社會需求	10%	20%	24%	80%
尊重需求	7%		30%	
自我實現需求	3%		26%	

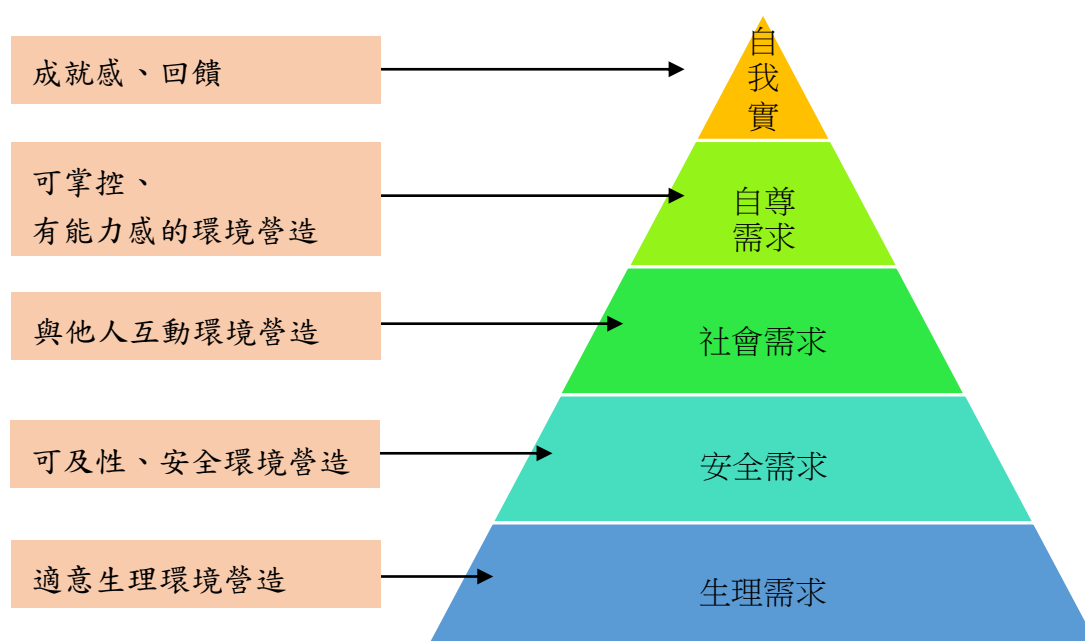


圖 2-1 綠色照顧場域營造與馬斯洛需求次理論

第二節 老化特徵與型態

一、老化的定義

根據老化 (Aging) 的相關特徵與好壞程度，可以將高齡者區分為三個等級：「一級老化」約佔高齡人口中的 75%，主要特徵為身體健康能完全自理，僅需監控生理及心理特徵狀況；「二級老化」約佔高齡人口中的 20%，高齡者患有許多慢性疾病，需要各種物理協助才能維持日常生活；「三級老化」約佔高齡人口中的 5%，指長期無法獨立自主的臥床老人。

人體老化過程是一個隨著時間而慢慢演變的，隨著老化組織器官的萎縮，機能的減退。所謂老化特徵，是指在衰老的過程中，從生物的體表形態到器官的生理功能，及器官相互之間的調節控制都表現出老化所特有的變化。老化特徵主要分為幾類：身體外形與身體機能之變化、感覺機能變化、生理機能的變化、消化系統的變化、神經系統老化變化與心理特性變化，這些都是在未來規劃高齡友善環境時，需要去考量的因素。

- (一) 身體外形之與身體機能之變化，諸如：身體機能漸趨虛弱、身高下降，身體各部位尺寸縮小、容易跌倒、骨折、肌肉退化與萎縮、身體關節的可動範圍變為窄小，導致步伐變小，漸漸失去將腳抬起的腳力，長時間蹲姿與起身等動作變的困難，需要他人協助之動作增加。
- (二) 感覺機能變化：視覺衰退（五感獲得的環境訊息有 80%以上來自視覺感受）、使得在暗處容易看不清、周邊視力減低，色覺衰退致色差辨識能力變困難、色覺辨識力改變（圖 2-2）。聽力衰退，使得對於外在交通環境聲響感覺能力降低；理解語言的能力隨著聽力損失及年齡的增加而減少。嗅覺衰退，導致食慾不振、體重減輕，嚴重時甚至會抑鬱。高齡者的嗅覺退化同時也使他們難以聞出煤氣、煙火等有毒氣體，進而影響高齡者對環境安全的反應力。觸覺與協調反應能力退化，高齡者對冷、熱感覺能力遲鈍，認知與運動能力退化，對於複雜的外在刺激與情境，所需反應時間較長。

- (三) 生理機能的變化：體力活動和精神動力下降、基礎代謝率下降、整體

生理機能低下。

(四) 神經系統變化：諸如，認知能力退化，思維活動變慢、容易精神不濟、身體動作協調不良，經常跌倒而引起骨折等問題、空間方向感能力退化。

(五) 心理特性變化：諸如對過去的喜好執著會變強、對新事物的適應時間拉長、感興趣的事物漸趨侷限於身邊的事物。



圖 2-2 常人與高齡者視覺感知色彩之差異（左為常人、右為高齡者）

二、老化的現象

(一) 生理老化的特點

身體老化包括人們在老化時所面臨的明顯變化，例如皮膚皺紋和身體能力下降，人們可以透過身體老化直接感受到老化的影響。掌握老化過程中的身體變化可以為農藝／園藝活動規劃設計提供指導的基礎資訊。

老年人之所以能夠毫無問題地過著日常生活，是因為身體的穩態得到了維持，隨著年齡的增長，由於各種壓力負荷使得生理功能的衰退日愈明顯，其特徵：內在生理儲備能力下降、防禦反應能力下降、恢復能力下降、適應能力下降。

1. 身體機能老化

老年人身體機能隨著時間推移，身體結構及機能呈現老化衰退現象，隨著年齡的增長，肌肉力量和活動能力都會發生功能下降，如：身體機能漸趨虛弱、身體各部位尺寸縮小（如：身高變矮）、上肢與握力，指尖力道的衰退、身體持久力下降、骨骼與筋力等的衰退。人們的肌肉力量在 50 歲以後每十年損失約 12-15%，到 80 歲及以上可能達到 50%。老化過程伴隨著骨骼肌品質和功能的逐漸喪失，70 歲力量損失約為 15%；然而，到 80 歲時，力量損失將急劇增加，約 40%。

移動能力也可能受到老化的影響。老人的活動能力下降與肌肉和力量的喪失有關。「肌少症」一詞的出現是為了描述與年齡相關的骨骼肌質量減少，肌少症表現為活動能力退化和功能障礙。

(1) 由於反應較慢、肌肉量減少以及視覺能力變弱，使得老年人更容易跌倒、受傷、骨折。

(2) 老年人由於動覺系統的退化，因此對於了解自己在空間中的定位、本身姿勢及位置改變的動覺能力就會下降。

(3) 老化使得判斷及反應時間變長，平衡能力、控制能力及敏捷度下降，因而容易引起走路跌倒。老年人需要較多的線索及時間反應，以便探索外在的環境，線索不足老年人會害怕跌倒或滑倒。

(4) 隨著年齡的增長，老年年上半身肌力變弱，腳踝、膝蓋和髖部

等關節也會變硬，導致雙腳的移動不靈活，步伐變短、步寬變寬、速度變慢。也漸失去將腳抬起的腳力，致腳抬起的高度不夠。

(5) 身體關節可動範圍變為窄小，腳力、背筋力、握力、腕力等運動能力下降。

(6) 下肢能力多與日常生中常見活動執行有關，如爬樓梯、距離步行、起身離座等，下肢肌肉隨著年齡增長減少，致影響工作及活動能力。如長時間維持蹲姿，以及從地板、矮椅上起身等動作變的困難，需要他人協助之動作增加。

2. 視覺衰退

隨著年齡的增長，色覺及敏銳度也會改變，隨著年齡的增長，眼睛的水晶體逐漸變黃，變得難區分紫色、藍色和綠色。另一方面，老人覺得黃色、橙色和紅色比深色更容易看到。眼球附近肌肉的老化會造成許多視覺功能退化。

(1) 水晶體的功能變差，造成聚焦的能力變弱，尤其是近處的物體，因為無法聚焦而看不清楚，對焦能力下降的老花現象。

(2) 肌肉的老化會使得瞳孔的調節能力變弱，影響到辨別明暗對比能力，瞳孔的光亮調節能力下降，特別是在暗處會漸漸看不清楚。從光線充足處移動至陰暗處時，會發生對於亮度的感應能力下降與適應時間增長等變化。

(3) 肌肉老化還會讓眼球轉動的幅度變小，必須轉頭才能看到在視角周邊的物體，因而造成視的野廣度降低。上方視野變得狹小。

(4) 視網膜的神經細胞退化，會使得辨色能力降低，看到的世界會有泛黃的現象。色覺（尤其是中間色）衰退。

3. 聽力衰退

聽覺是人類與外界環境溝通的橋樑，老年人因老化隨年齡增長會有聽損溝通障礙（吳振吉，2015）。聽力損失者（一般簡稱聽損）雖未達聽障程度，但在一定程度上會產生與人溝通問題。聽力是老年人保持社交連結和參與社會活動的重要因素之一，隨著聽損程度的增加，其社會情境的溝通與情緒的表現越差，也會造成生活適應上的問題（劉俊榮 & 羅敦信，2014）¹。

(1) 老化產生聽力減退，對辨別高頻尖細聲產生輕度困難，高頻聽力逐漸下降。

(2) 於較困難辨別之狀況下，對快速變化語意線索的處理能力降低，導致對語音識別能力下降。

(3) 在不利的聽力條件下，例如噪聲、混響、殘音、低週波數音域

¹ 吳振吉（2015）健檢常見的耳鼻喉科疾病：老年性重聽。臺大校友雙月刊，99，58- 59。

劉俊榮，& 羅敦信（2014）老年期聽損程度，聽覺表現，溝通策略與生活適應之相關研究。障礙者理解半年刊，13(2)，1-18。

等場合，對於老年人理解語音是一項艱巨的工作任務；即使是聽力正常的老年人在噪音環境下也會經歷不同程度的言語理解困難。

4. 嗅覺衰退

嗅覺靈敏度到了 5、60 歲開始下降，辨別氣味能力在 65 歲以後急遽下降，且隨著年齡增長而更加退化。使得飲食的愉悅感隨著下降，或使社交活動受阻，也因嗅不到危險氣味，使老年人的居家安全受到威脅。

5. 觸覺衰退

觸覺包含溫覺和痛覺，觸覺大約 50 歲時開始退化，70 歲時明顯退化。觸覺減弱，特別是接近手指或腳趾尖的部位，致拿取物品的感覺變弱了，東西容易從手中掉落。對冷熱感覺能力衰退，未能清楚感受天氣的變化，對空調的要求也與年輕人不一樣。對溫度的感受也變得遲鈍，容易燙傷。

（二）心理老化

心理老化是指人在逐漸變老的過程中，相隨而生的一種心理反應，即個體對老化的一種心理感受及自我感覺到老的心理表現方式（黃富順，2012）²。心理老化的研究包括多個面向，創造力被歸類為心理功能的一個面向，可以影響園藝或美術等創意工作。創造力是指以獨特、創新、原創

² 黃富順（2012）高齡心理學。台北市：師大書苑。

和創造性的方式解決問題，創意性活動可以培養能力感、目標感和成長感，有助於成功老化(Butler, 1974; Fisher & Specht, 1999)³。

同時，退休意味著人們職業生涯的結束和新的人生階段的開始，也意味著老年人需要面對的社會角色轉變，而這種轉變可能會影響老年人的生活品質。

隨著年齡的增長，人們往往會保持創造力。儘管老年人有創造力下降的風險，但許多研究表明，老年人仍然可以像年輕時一樣具有創造力，甚至更強。因退休常見的心理衝突，是與社會脫節而感到沮喪。然而，諸如園藝、創意活動、社區服務，可以幫助老年人重建自尊和成就感。

(三) 社會老化

除了身體和心理的變化之外，老年人在老化過程中最重要的社會挑戰是孤獨感。隨著年齡的增長，老年人會渴望社交互動，但因生理退休、退休等因素，使得老年人在老化過程中會面臨孤獨感。「孤獨感」的定義是一種被感知到的社交接觸的剝奪，或缺乏分享社交和情感經驗的意願

(Kumari, 2015)⁴。孤獨感對人們的健康，特別是心理健康產生負面影響。導致孤獨感的原因，諸如，獨居、缺乏親密的家庭聯繫、與朋友的聯

³ Butler, R. N. (1974). Successful aging and the role of the life review. *Journal of the American geriatrics Society*, 22(12), 529-535.

Fisher, B. J., & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life. *Journal of aging studies*, 13(4), 457-472.

⁴ Kumari, Chandra. 2015. "Elderly Perception of Loneliness and Ways of Resolving it through Positive Ageing." *Indian Journal of Gerontology* 29 (3):322-330.

繫減少，或無法積極參與當地社區活動。孤獨感使老年人更渴望有社交互動，並找到重新與社會重新連結的機會。

第三節 活躍老化

一、活躍老化的定義

世界衛生組織（WHO 2002, 12）對活躍老化的定義是提升健康、參與和安全的過程，以隨著年齡的增長提高生活品質。這個定義指出了活躍老化的三個主要因素：健康、參與和安全。根據文獻綜述在他們的研究中發現了另一個主動老化的定義：

從高齡友善社區和促進積極參與的角度出發，活躍老化是指調整我們的生活習慣，以健康的生活方式使我們活得更長、生活的更智謀、更健康，並抓住這些改善帶來的機會。（Au, et al., 2020; Díaz-López, et al., 2016; Sánchez-González et al., 2020）⁵。

這裡更強調健康及社會參與，透過為社會做出貢獻或追求個人利益來實現活躍老化。退休雖然讓老年人失去了社會工作崗位，但也讓他們進入了另一個

⁵ Au, A., Lai, D. W., Yip, H. M., Chan, S., Lai, S., Chaudhury, H., & Leeson, G. (2020). Sense of community mediating between age-friendly characteristics and life satisfaction of community-dwelling older adults. *Frontiers in psychology*, 11, 511384.

Díaz-López, M. D. P., Lopez-Liria, R., Aguilar-Parra, J. M., & Padilla-Góngora, D. (2016). Keys to active ageing: new communication technologies and lifelong learning. *SpringerPlus*, 5, 1-8.

Sánchez-González, D., Rojo-Pérez, F., Rodríguez-Rodríguez, V., & Fernández-Mayoralas, G. (2020). Environmental and psychosocial interventions in age-friendly communities and active ageing: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8305.

人生階段。退休後，老年人有更靈活的日程和機會，以各種方式為他人或社會做有意義的事情。

《活躍老化：政策架構》(Active Ageing: A Policy Framework) (WHO, 2002) 指出活躍老化是由成功老化、健康老化和生產老化延伸發展出來的，「活躍老化」意味著活躍的老年生活參與和獨立，因此除了達到成功老化的標準，同時涵蓋身體、心理、社會三個面向之外，應強調生活的自主，以及積極的生活投入。聯合國於 1991 年時提出的「老化綱領」(Proclamation on Aging) 的五大原則，高齡者在老化的過程中應擁有獨立、參與、照顧、自我實現、尊嚴五大項目。(圖 2-3)

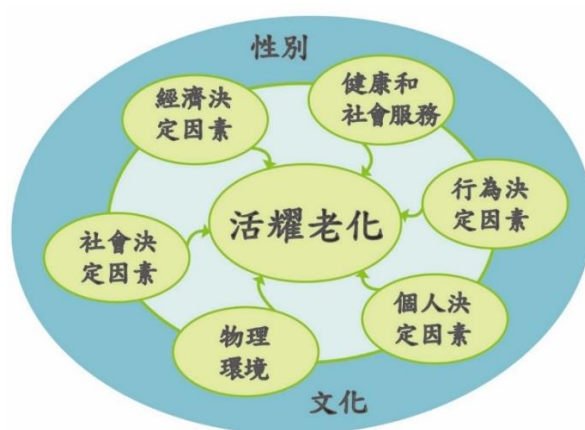


圖 2-3 影響活躍老化決定因素

資料來源：WHO (2007)。Global age-friendly cities: A guide. World Health Organization Press:19.

二、活躍老化的因素

隨著老化生理、心理和社會的變化，老年人生活的各個方面往往會發生變化。對影響老年人生活品質因素的理解，將有助於促進活躍老化，並為消除實踐活躍老化的障礙提供指導。

世界衛生組織定義活躍老化的基本面向：健康、參與和安全；將健康老化定義為維持功能能力以實現老年福祉的過程。老年人更喜歡生活在自己熟悉的環境中，在地老化政策背後的理念是，生活在熟悉的環境中對老年人的福祉產生積極影響，並有助於活躍老化、健康老化。在地老化的重要因素：場域、社交網絡、支持、科技，每個因素又彼此相關 (Pani-Harreman et al., 2021)⁶。科技，包括物聯網、環境/主動輔助生活、人工智慧 等技術可以支援老年人獨立生活。本計畫不討論本項內容。

場域，即實質地點，含括家、周邊環境及社區鄰里，在地老化指老年人有能力在社區鄰里中自由且獨立的移動 (Han & Kim, 2017)⁷，這也表明在地理位置上更接近他們的社交網絡。相關研究中與場域同時並存出現的關鍵詞是「地方依戀」，地方依戀結合了地點的社會、環境、功能、情感和心理意義。藉由高齡友善社區營造創造老年人與社會聯繫、安全感、熟悉感和認同感，可以讓地方依戀會隨著時間的推移而增加。

⁶ Pani-Harreman, K. E., Bours, G. J., Zander, I., Kempen, G. I., & van Duren, J. M. (2021). Definitions, key themes and aspects of 'ageing in place': a scoping review. *Ageing & Society*, 41(9), 2026-2059.

⁷ Han, J. H., & Kim, J. H. (2017). Variations in ageing in home and ageing in neighbourhood. *Australian Geographer*, 48(2), 255-272.

社交網絡，老年人更喜歡生活在自己熟悉的城市環境和社區中，成為社區的一員，並依靠鄰居和朋友參與日常活動。活躍老化、社區參與、活動參與和社會凝聚力是讓老年人與社交網絡保持聯繫的重要因素。老年人更喜歡生活在一個他們因記憶和經驗而感到依戀的環境（並被人包圍），熟悉的環境給他們安全感，社交網路可以增強社區環境的熟悉感。

隨著人們退休，生活安排變得更加靈活和自由，「社區參與」在衡量老年人日常社交互動的生活品質方面發揮著重要作用。老年人希望成為社區的一部分並過著自主的生活，參與社區日常生活可以最大限度地實現自我，社區參與也意味著利用個人才能來支持社區。成為社區的一部分可能有助於防止孤獨，在社交網絡中參與並被需要，因此毫無疑問，社交網絡在「在地老化」發揮著重要作用（Brown, et al., 2002; Cui et al., 2022; Leung et al., 2016, 2016)⁸。

支持，支持是在地老化成功的關鍵因素。支持概分二大類型：正式支持和非正式支持。正式支持是由專業服務及人員提供，非正式支持由非正式網絡提供，諸如家庭成員、鄰居和朋友到整個社區。正式支持主要是為老年人提供的

⁸ Brown, J. W., Liang, J., Krause, N., Akiyama, H., Sugisawa, H., & Fukaya, T. (2002). Transitions in living arrangements among elders in Japan: does health make a difference?. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(4), S209-S220.

Cui, L., Li, J., Xie, D., Wang, M., He, F., Chen, J., & Ding, D. (2022). Role of the social support and health status in living arrangement preference of the elderly in China—a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 10, 860974.

Leung, Y. Y., Teo, S. L., Chua, M. B., Raman, P., Liu, C., & Chan, A. (2016). Living arrangements, social networks and onset or progression of pain among older adults in Singapore. *Geriatrics & Gerontology International*, 16(6), 693-700.

基礎設施、設施和服務，但農村地區，尤其人口少又分散的社區可用設施選擇較少，會為在地老化帶來阻礙。社區鄰居之間的社交網絡是非正式支持的研究重點，非正式支持（朋友、鄰居、社區）對於現在家結構型態的老年人來說可能變得更加重要，因此藉由加強和促進社區支持和社會凝聚力可以緩解基礎設施的缺乏，除了家人支持，來自社區、社會支持的滿意度愈高，老年人的心理更健康、生活品質滿意愈高（Wilkinson-Meyers et al., 2014; Mohd et al., 2019）⁹。

第四節 高齡人體尺度

一、無障礙與高齡者

2010、2011 年內政部建築研究所，對台灣高齡者進行了，高齡人體尺寸的計測以及動態能力調查研究，2008 年內政部訂定「建築物無障礙設施設計規範」。綠色照顧場域雖為照顧高齡者，但營造過程中無適用的相關高齡人體尺度，像是：高齡者的視覺中心高度，使其方便閱讀資訊與公告；休息區的座位設置，應注意高齡者坐姿的各項人體尺寸；通道寬度與鋪面應參考輪椅使用者及拐杖者的使用，避免走道過窄而無法通行，鋪面則須避免過於凹凸或平滑以致發生危險；扶手需考慮高齡者的各項手掌尺寸，幫助其使用時方便施力，目前設計上多爰用建築無障礙設計的相關規範。（表 2-2）

⁹ Wilkinson-Meyers, L., Brown, P., McLean, C., & Kerse, N. (2014). Met and unmet need for personal assistance among community-dwelling New Zealanders 75 years and over. *Health & social care in the community*, 22(3), 317-327.

Mohd, T. A. M. T., Yunus, R. M., Hairi, F., Hairi, N. N., & Choo, W. Y. (2019). Social support and depression among community dwelling older adults in Asia: a systematic review. *BMJ open*, 9(7), e026667

二、 高齡者步行尺度

行動力是決定高齡者生活圈範圍大小的決定性因素，步行距離就是其中一項，高齡者因生理機能持續退化，步行距離也逐漸在縮短，當步行距離超過行人無法承受之時，將會降低其步行之意願。有研究指出，活動節點、休息空間的分布位置，會對高齡者選擇步道路線產生影響。高齡者因老化步行生活發生變化，多數人可接受步行距離為 400 至 500 公尺，步行時間約 5 至 6 分鐘；高齡者步行距離較短、步行時間較長，平均速率為 1.1~1.3 公尺，生活圈步行距離建議為半徑 800 公尺至 1000 公尺（中華民國內政部建築研究所，2020）。

三、 高齡友善環境（圖 2-4）

無障礙環境（barrier free environment）是一種人性化空間的營造方式，主要是為高齡者與行動不便人士，創造安全、舒適的生活環境，確保人體自身的「移動權」，使行動不便者可在空間中自由活動。人體計測資料庫多用於建築物設計，如：「建築物無障礙設施設計規範」主要內容有無障礙通路、樓梯、昇降設備、廁所盥洗室、停車空間、無障礙標誌等項目。「內政部主管活動場所無障礙設施設備設計標準」以活動場所的出入口及動線的相關規定主，包括寬度、鋪面、扶手、階梯、坡道、轉向平台、警示及防撞設施等內容的無障礙設施設備規格。二者著重於行動不便者及身心障礙者之通行及使用為主。（表 2-2）

通用環境，通用設計是為全方位性設計與全民設計，讓各類產品、環境在

最大的程度上被所有人使用。設計原則主要是弱化障礙，使每個人在使用上達到無差異化。設計初期須以同理心出發，以多人的角度為考量檢視平衡點，去除障礙使所有人都能便利使用。

友善環境，是指高齡的生活環境具有包容、公平、可及、安全和支持性，使高齡者在生理、心理健康及安適感的最優化。友善環境裡可以認識高齡者的多樣性，除了支持性環境促進高齡者健康，並將高齡者融入當地的社區，尊重高齡者的決定與生活型態選擇，使其獨立、自主與社會參與，以便事先考慮並有彈性的變化去符合高齡者的相關需求及喜好，促進高齡者活躍老化為目標。(圖 4)

表 2-2 輪椅、輔具使用者無障礙環境尺寸整理表

項目			尺寸
使用輪椅者	室外通道	寬度	最少 130 公分，雙向通行 180 公分以上
		迴轉空間	• 直徑至少 150 公分的淨空間，以 180 公分為佳 • 平坦，坡度不得大於 1:50
		高低差	0.5 至 3 公分高差，應設 1 比 2 的斜角，超過者應設置坡道或昇降機
		坡道	• 不得大於 1/15，以 1/16 為佳 • 坡道每高差 75 公分，應設置一個平台
		邊緣防護	• 通路與鄰近地面高差超過 20 公分者，應設置高度 5 公分以上之邊緣防護 • 高差超過 75 公分者，應設置高度 110 公分以上之防護設施
	門	寬度	• 最少 90 公分，理想為 150cm，可提供兩部輪椅通行 • 大門前應設置與出入口同寬之空間，縱深且不得小於 150cm
	可觸及範圍		垂直地面 40 至 120 公分；平行地面小於 60 公分
使用拐杖者	可接近之空間		桌面底下之淨空間 65 公分，內縮 30 至 40 公分
	室外通道	寬度	120 公分，如果與輪椅者一起需大於 150 公分

		休息空間	步行距離較長者應設置休息空間
		水溝格柵	有一方開口不得大於 1.3 公分
		淨高	• 不得小於 200 公分 • 距地面 60 公分至 200 公分內，不得有 10 公分以上之懸空突出物

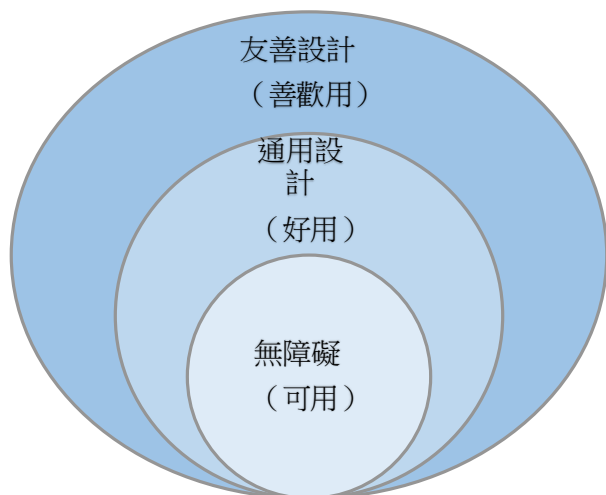


圖 2-4 無障礙—通用設計—高齡友善環境營造層級

第五節 案例

日本農村老人研究指出老年人的行動或活動能力是維持農村日常生活的重要因素。在日常生活中具獨立行動能力，老年人在維持農村社區穩定上發揮一定的作用。參與社區活動可讓老年人維持健康狀況，社區關懷行動為非常依賴他人的長輩創造社交活動機會及了解緊急需求。當老年人花一些時間在社區社交活動，這也給了他們觀察社區的機會，進而發揮社區角色的功能。因此，老年人對於維持農村社區活動扮演著至關重要的社會地位和作用。但這並不意味著農村老年人可以創造農村的未來，農村永續需要外部資源—經濟、社交網絡

支持(Ozsen & Tokuno, 2008)¹⁰。

生活空間與老年人的健康狀況有關，非正式社會支持和生活滿意度間有重要的關聯性。老年人參與各種組織活動的次數越多，越能免於功能衰退的影響。但農村老年人參與社區活動、或成為社區組織人力都低於都市地區，這與社區生活環境友善性及資源供給不足有關(Ide et al., 2020; Sampaio et al., 2013)¹¹。

日本到 2030 年的退休年齡將從 65 歲提高到 70 歲，在此背景下，老年人口的潛力構成了國家永續發展的強大基礎。這種潛力可以透過解決老年人的健康、權利和福祉來實現。

高齡友善環境使老年人能夠最大限度地發揮他們的活躍老化能力、生產力、公民參與和生活品質。在地老化大多數老年人冀望。社區等公共空間和支持活動對高齡者維持應對日常生活能力和社會參與非常重要；如果沒有支持性環境，老化可能使高齡者退出公共生活，導致人際關係淡化和社會孤立 (Fu et al., 2017; Stafford, 2018)¹²。日本以社區為基礎的社會創新(CBSI)為

¹⁰ Ozsen, T., & Tokuno, S. (2008). The social role and position of elderly in order to sustain rural life in Japan. *Kumamoto University, Graduate School of Social Science and Cultural Science*.

¹¹ Ide, K., Tsuji, T., Kanamori, S., Jeong, S., Nagamine, Y., & Kondo, K. (2020). Social participation and functional decline: a comparative study of rural and urban older people, using Japan Gerontological Evaluation Study Longitudinal Data. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 617.

Sampaio, P. Y. S., Ito, E., & Sampaio, R. A. C. (2013). The association of activity and participation with quality of life between Japanese older adults living in rural and urban areas. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 4(2), 51-56.

¹² Fu, R., Noguchi, H., Tachikawa, H., Aiba, M., Nakamine, S., Kawamura, A. & Tamiya, N. (2017). Relation between social network and psychological distress among middle-aged adults in Japan: Evidence from a national longitudinal

老年人提供各種活動及友善環境營造，有利於老年人的公民參與、社會連結、健康和生活品質，實現活躍老化。CBSI同時引導及培育老年人可以自願擔任活動的領導者、組織者或志工、幫助他人的能力，賦予激勵老年人生命意義，這種社會動機使高齡者持續參與社區活動。以社區為基礎的活動需要友善、安全的公共空間、適合步行的環境，藉由高齡者參與設計營造高齡友善環境，也因此循環促進CBSI 的蓬勃發展，並具代際活動紐帶效應。有些活動是高齡者自己發起的，社交網絡有利促成活動的推動及實踐，其中美好的樂趣記憶、幸福感以及與朋友的聯繫，會帶來維持社區永續的驅動力（Aung et al., 2022）

13。



圖2-5日本高齡社區課程與及共餐活動

survey. *Social Science & Medicine*, 175, 58-65.

Stafford, P. B. (Ed.). (2022). *The global age-friendly community movement: A critical appraisal*. Berghahn Books.

¹³ Aung, M. N., Koyanagi, Y., Ueno, S., Tiraphat, S., & Yuasa, M. (2022). Age-friendly environment and community-based social innovation in Japan: A mixed-method study. *The Gerontologist*, 62(1), 89-99.



圖 2-6 日本高齡社區課程

資料來源：<https://www.nationalgeographic.com/premium/article/uncover-the-secrets-of-longevity-in-this-japanese-village>

促進身體活動是實現健康老化的重要途徑之一，社區鄰里環境是潛在的決定因素（如街道連通性與無障礙、開放空間、休憩設施等），因為老年人往往在鄰裡度過更多的時間。Okuyama et al.¹⁴ (2021). 研究指出，農村人口密度低且居住分散，社區活動中心及其周邊提供多樣的活動及活動空間、志工群聚，居住在社區活動中心附近的老年人有較多的身體活動，社區環境風景美麗可鼓勵老年人進行更多的休閒活動。因此，營造農村環境、提供活動資源等有助於老年人健康、活躍老化。

¹⁴ Okuyama, K., Abe, T., Li, X., Toyama, Y., Sundquist, K., & Nabika, T. (2021). Neighborhood environmental factors and physical activity status among rural older adults in Japan. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1450.

Nishigaki et al.¹⁵ (2020) 研究日本農村—城市地區高齡者對綠地型態需求的差異，指出農村地區老年人的憂鬱程度高於城市地區，也表現出較低的社會參與度和較高的失智症風險。相較於都市地區樹木面積越大，罹患憂鬱症的幾率就越低。農村地區，綠地開放空間適度的草地面積與較低的憂鬱症發病率有關。與樹木相比，草原視野更廣闊，更容易進入，安全也更少引起焦慮。草地可以用作運動場域和社交的場所，開放性高、視野穿透的自然式景觀有助於營造社區凝聚力和相互合作關係，這可能與憂鬱症發病率較低有關。

日本農村人口老化和人口減少相較都市地區更加顯著，對農村地區營造已經從實現振興轉變為如何振興，到再不斷縮小的區域內生活得很好。農村社區人口減少，可見的關門閒置商店、空蕩蕩的校舍和房屋。「長山模式 Nagayama model」類似農村水保署的「綠色照顧」，提供關懷的志工定期拜訪居民，照顧弱勢居民，為居民提供社交空間、社交互動、志願服務。（綠陪伴）由當地居民領導的非營利組織「福祉館」（綠場域），居民繳交年費 1000 日元成為會員，提供多樣藝文、手做、娛樂、健身，及郊遊等活動（綠療育）。參與者以女性較為活躍，有一些男性喜好項目，加入飲酒淺酌活動，吸引更多男性走出家門進行社交互動，因為老年男性比老年女性更容易受到社會孤立的風險。並組織有償志工團隊提供家居生活支援，例如如清潔、家具搬運、前往醫院的交

¹⁵ Nishigaki, M., Hanazato, M., Koga, C., & Kondo, K. (2020). What types of greenspaces are associated with depression in urban and rural older adults? A multilevel cross-sectional study from JAGES. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9276.

通等。福祉館也提供午餐餐食，並為有需要的老人提供免費送餐服務（綠飲食）。

福祉館還每月出版社區刊物，報導社區大小事，讓社區老年人對社區更了解，更有依附感，也可以選擇有興趣項目參與志工行列。此外，福祉館還推動“絲帶計劃”，舉辦代間共融計畫以促進年輕家庭和老年居民之間的互動，及外國居民短居的“迷你迷你國際”計劃。培育福士手（類似「綠照員」）致力於老年居民提供服務，特別是為老年人提供護理和支持，使他們能夠在社區安全、幸福地生活，隨著時間的推移，福士手已發展成為社區跨世代連結的支柱。（Thang et al., 2023）¹⁶



圖 2-7 福祉館 500 日圓的餐食，並為有需要的老人提供免費送餐服務

日本在 2016 年提出「社區共存社會」，鑑於人口老化、人子化，使得血緣關係、地理關係、社會關係等紐帶日益弱化的現狀，社區共存社會，以社區共存、社區共生，以促進人與社會的聯繫及相互支持的措施。所有當地居民不再

¹⁶ Thang, L. L., Yui, Y., Wakabayashi, Y., & Miyazawa, H. (2023). Promoting age-friendly community of support and care in Japan's aging neighborhood: The Nagayama model. *Aging and Health Research*, 3(1), 100111.

被分為支持者和接受者，而是發揮相互支持的作用，培育能夠發揮作用的社區。

高齡社會白皮書，參與社會活動可以為老年人帶來健康和人生目標，65 歲以上長者參與社會活動比例為 51.6%。不參加的原因，除了個人因素，交通工具、生活範圍內無處可去環境因素是最大的參與阻礙，這些課題在農村地區更加嚴苛。2022 年研究指出：以往認為「農村雖經濟貧困，但生活方式是健康富裕」的形像是不符，農村地區蟄居老人增加，除了隨著年齡增加身心老化個人因素，老人不參與社會活動的因素，日常通勤（走路或騎自行車）無法到達的休閒環境、沒有適合喜好的活動等，都指向健康照顧量能不足。高齡者健康照顧強調預防保健，即讓高齡者保持身心健康，鼓勵持續、定期、主動的社會參與，發揮自己的角色及帶給老年人幸福服務定位。

社會關係網絡品質存在地區差異，也是導致健康差異的因素（市田行信，2007）¹⁷，農村地區更需要綠色場域營造、各種綠色活動，促進社會參與，維持高齡者身心健康。

¹⁷ 市田行信（2007）『ソーシャル・キャピタル—地域の視点から—』、近藤克則編集『検証「健康格差社会」—介護予防に向けた社会疫学の大規模調査』医学書院、107-115

表 2-3 地方社區與資源關係類型

社區 X 資源關係	動機	行動策略	社區連繫
結合型	資源的維持	透過社區成員團結獲得支持	強的
橋接型	資源擴展獲取	社區/或外部支援採取行動擴展資源	弱的

資料來源：川島ゆり子（2008）「ソーシャル・キャピタル論の社会福祉研究への援用：地域を基盤とする社会福祉実践の展開に向けて」『日本の地域福祉』21、43-57。

第六節 綠色照顧

台灣農村地區面臨嚴峻的高齡化問題，根據國家發展委員會人口推估 2025 年農村地區將達到超高齡社會的程度。為因應這一情況，農村水保署推動綠色照顧政策，旨在促進高齡健康及產業發展，確保農村地區的老年人口能夠享受更好的生活品質和健康照護，綠場域及設施友善設計扮演著重要角色，可提昇高齡者生心理健康，及獨立自主能力，達到活躍老化、在地老化之目標。

世界衛生組織 WHO 所提出的報告—「活力老化政策架構 Active Ageing：A Policy Framework」，指出讓老年人有參與創意活動是活躍老化過程中的基礎。不論是農藝或園藝都是一項藝術活動，不僅是在植物的選擇和佈置上創意表現，還展現專業的種植與維管技能，可以豐富高齡者的日常生活，也有助於營造社區景觀。

老年是一個發生重大變化的時期。從積極的一面來看，許多人發現，在高齡時期有更多的時間去做更多自己想做的事情。老化過程帶來了行動能力和感官敏感銳度的變化，此時人們必須更加謹慎地選擇哪些活動和興趣讓人感到愉快和觸手可及。這些選擇在很大程度上取決於環境的設計及其支持‘程度。許

多在年輕時會忽略的事情—容易被忽視的台階、鬆散濕滑的地面、構不著東西、起身困難等等，構開始成為日常生活或休閒遊憩的阻礙。老年人隨著年齡的增長，這些事情變得更加重要，老年人更加發現周圍環境的設計如何使各種人的生活變得困難。

透過對身體老化的文獻回顧發現，隨著年齡的增長，肌肉力量和活動能力下降，這意味著農村社區的綠場域及設施設計應考慮到老年人舒適、適意及人體尺寸需求。本章總結了人們隨著年齡增長所面臨的生理和心理變化，這些變化將支持和指導本研究「綠色照顧場域及設施的高齡人體尺寸應用研究」的關鍵考量因素。

一、信心下降，這可能是老年人減少戶外活動的主要原因。隨著出行或環境活動、設施使用變得更加困難，人們對自己能夠處理任何情況的信心也會下降。通行可及性、在綠場域環境走動、擁有合適的設施等等。所有這些方面都可以得到良好的資訊和支持性環境的支持，這樣人們就可以放心，因為他們的需求已被考慮在內。

二、移動性，老化為移動帶來改變，這意味著行走速度變慢、力量或耐力下降，或需要使用拐杖或輪椅等行動輔助工具。改善路面、減少坡度、選擇坡道和階梯都是有用的措施。增加更多座位以便人們可以更頻繁地休息是場域高齡友善規劃設計最有用的改善之一。

三、伸展，對許多人來說，隨著年齡的增長，彎腰或伸手會變得越來越困難。這可能會導致很難到達地面或高於頭部高度的物體。對於旨在農作操作、引起注意和探索的植物和其他設計特徵，將它們提升到可達到的高度是一個很好的計劃。

四、視力障礙，隨著年齡的增長，視力會受到多種方式的影響。人們可能會發現某些較暗的顏色被濾掉，因此比深藍色和綠色更容易看到黃色、紅色和橙色。深度感知的減少會使人們更難看到地面的變化。眼睛對眩光變得更加敏感，這會使反光和閃亮的表面難以看清，甚至造成痛苦。綠場域空間及設施，如台階等高度變化應具有高對比度的突緣，標牌應具有良好的對比度，硬表面和家具應使用非反光材料等。

五、對極端天氣的敏感度，老年人通常對極端溫度和溫度的快速變化更敏感。合適的環境是良好戶外體驗的必要條件。綠場域中提供足夠的涼亭、遮蔭、和陰影區域、休憩椅等，對於那些喜歡被動而不是主動參與的人來說，這些空間可以鼓勵他們走出來活動。

六、記憶力減退—老化的另一個趨勢是記憶力下降。綠場域的設計可以透過確保場域是可靠（一個讓人們感到安全和舒適的地方）和簡單（這樣人們不會覺得自己很容易迷路）來幫助支持這一點。



圖 2-8 高齡者綠色照顧活動



圖 2-9 綠場域體驗

資料來源：EGC's Residential Senior Garden Steward Program



圖 2-10 農村社區綠場域高齡者與志工

資料來源：UTAR volunteers with other senior volunteers at TTDI The Edible Community Garden

第七節 綠色照顧友善環境營造理念

一、綠色照顧場域

根據 113 年度農村社區綠色照顧計畫，綠色照顧項目及內容包括：

- (一) 綠場域：運用農村社區空間，進行農村社區綠場域營造，優化高齡者從事生產、生活、生態、文化、餐食及學習交流等公共環境場域，透過友善高齡者之場域設計，打造有益健康的綠色場域。
- (二) 綠飲食：協助社區自行農作栽種，建置社區共餐菜園。結合農作栽

種，秉持從土地到餐桌的食安理念，進行共食服務照顧社區高齡者。

（三）綠療育：以農業療育理念為基礎，藉由園藝療育活動操作、種植植

栽、手作體驗、健康運動、休閒體驗等活動規劃，達到高齡者健康促進的目標。

（四）綠陪伴：透過交流、電訪或到宅關懷，以滿足高齡者精神陪伴的基本

需求，提升高齡者人際關係及自然生產環境體驗與互動。

整體而言，綠色照顧是指藉由接觸農業、園藝等元素或身處自然的空間中，營造高齡友善環境，進而促進高齡者生心理健康，提升生活品質，短期以高齡照顧、長期以年長者的人力活動貫穿其中。因此社區環境及活動場域的高齡友善設計，可以提昇綠色照顧的功能與效益，達到在地老化、幸福感。綠色照顧，不僅為高齡者提供綠色照顧，為高齡人口提供友善合宜的環境、休憩設施、菜園等操作場域，更是綠色照顧的重要基礎。高齡友善環境及設施設計上，人體尺度工程的考量尤其重要，設計者必須瞭解高齡者在感知、認知和施力能力上的限制，特別是這些能力如何隨著年齡的增長而改變，才能設計出適用於高齡者使用的環境及設施。綠色照顧空間場域、設施整理如表2-4、表2-5、表2-6所示。

表 2-4 綠色照顧空間場域一覽表

類型	空間場域	綠場域	綠飲食	綠療育	綠陪伴
生活、生產或休閒環境	活動中心戶外環境	•			•
	社區重點休憩空間	•			•
	閒置空間再利用	•			
	自然環境：水圳、埤塘、散步道等	•		•	•
可食地景	不彎腰菜園		•	•	
	高架菜園		•	•	
	共餐菜園		•		
學習、生產域	園藝療育教室			•	
	農業療育場域	•		•	

表 2-5 空間場域與設施

空間場域 設施		活動中心戶外環境	社區休憩空間	自然場域：如散步道	不彎腰菜園	高架菜園	共餐菜園	園藝療育教室	農業療育場域
活動廣場		•							
人行道				•					
節點（小型集結點）			•		•	•			
菜園	菜畦						•		
	高畦				•		•		
	高架植床					•			
	棚架				•	•			
	灌溉設備				•	•	•		
	工具間				•	•	•		
休憩設施	休憩座椅	•	•	•	•	•	•		
	桌子				•	•	•		
	共餐桌椅				•	•	•		
	共學桌椅							•	•
熱環境	蔭棚、涼亭、喬木	•	•		•	•	•		
安全	圍欄／圍柵灌木籬	•			•	•	•		
其它附屬設施	廁所	•			•	•		•	•
	洗手台				•	•	•		
	照明	•	•	•					

	裝卸車位				•	•	•		
	指示牌 告示牌	•			•	•	•		
綠美化	空間圍塑	•	•						
	空間美化	•	•	•				•	•
	特殊植物／色彩、味道、觸感	•	•	•	•	•	•	•	•
移動空間	出入口	共同項目							
	步道								
	階梯								
	坡道								
	扶手								
其它：如水塔、埤塘等散步或工作動線		依本計畫內容及現場調查狀況							

表 2-6 老化表徵與設施設計之因素及對策

老化特徵		老化表徵	設計因素及對策
生理老化	身體外形之與身體機能之變化	容易跌倒 動作範圍變為窄小 步伐變小 長時間蹲姿與起身等動作變的困難	高齡無礙設施 引導標誌 步道鋪面、高程 設施物高度及水平深度 防滑地坪 扶手
	感覺機能變化	視覺衰退 周邊視力減低覺衰退 色差辨識能力變困難 聽力衰退 理解語言能力損失 嗅覺退化 協調反應能力退化 冷、熱感覺能力遲鈍	告示牌字體及顏色、設置高度 使用間接光源、自然光 植物色彩、芳香植栽 熱舒適環境、遮蔭
	生理機能的變化	體力活動和精神動力下降	座椅，數量充足、靠背、扶手、多樣型式可供選擇 休憩設施 可移動 日光下、或遮蔭處可無選擇

			清潔、維管
	神經系統變化	認知能力退化 身體動作協調不良 空間方向感能力退化	可移動座椅 定位設計 指示牌字體及顏色、設置高度
心理老化	心理特性變化	對過去的喜好執著會變強 對新事物的適應時間拉長 感興趣的事物漸趨侷限於身邊的事物。	療育植栽、懷舊設計（五感體驗）
社會老化	心理特性變化	疏離感 焦慮感 安全感	群集空間 4-6 人 空間圍閉感 空間開放性 植栽的組合 可移動的桌椅

第三章 綠場域及設施調查執行及結果

第一節 社區基本資料

研究以參與綠色照顧場域社區為調查對象，所調查社區除了屏東赤山社區屬高齡社會，其它皆屬超高齡社會（高齡人口比例超過 20%），苗栗水尾社區高齡人口高達 65.09%，花蓮牛根草社區更高達 88.24%。（表 3-1）

表 3-1 社區基本資料表

分署 名稱	縣市	鄉鎮區	社區名稱	所在村里	人口數	高齡 人口數	高齡 人口比例
臺北 分署	桃園市	大溪區	內柵社區	義和里	1907	423	22.20%
	宜蘭縣	員山鄉	蓁巷社區	蓁巷村	1371	279	20.35%
臺中 分署	苗栗縣	後龍鎮	水尾社區	水尾里	1097	714	65.09%
		三義鄉	雙湖社區	雙湖村	1478	331	22.40%
	台中市	東勢區	慶東社區	慶東里	2013	471	23.40%
南投 分署	嘉義縣	布袋鎮	菜舖社區	菜舖里	399	121	30.33%
臺南 分署	高雄市	旗山區	糖廠社區	東昌里	1077	265	24.61%
	屏東縣	萬巒鄉	赤山社區	赤山村	1865	330	17.69%
花蓮 分署	花蓮縣	鳳林鎮	牛根草社區	鳳林鎮	204	180	88.24%
		光復鄉	大富社區	大富村	323	97	30.03%
		(1113)	加里洞社區	東富村	1083	245	22.62%

註：以上資料統計至 112 年底、花蓮光復鄉資料統計至 111 年 3 月底

一、桃園內柵社區介紹

內柵社區為典型的傳統農村社區，面臨人口老化與休耕問題，近年積極轉型發展生態保育與永續農業。主要產業為農業，特別著重發展農事體驗活動及

無毒有機農產品。社區致力維護自然生態環境，推廣環境教育，打造生態村、有機村的願景。區內擁有四座埤塘和三條水圳，不僅灌溉農田，更提供了螢火蟲復育場域，展現農業生態的多元價值。以打造生態村、有機村為願景，致力維護自然生態環境，推廣環境教育，常有學校與社團前來進行生態體驗與研習，展現了社區在環境永續發展上的決心與成果。

二、宜蘭藁巷社區介紹

社區以發展農事體驗型農村為主要願景，積極推動休閒農業與農村市集。社區最引人注目的自然特色是豐沛的湧泉與浮流水資源，清澈的泉水孕育出優質的農業環境，也形塑了獨特的地景風貌。社區發展出以芋頭與茵陳蒿為主的特色農業，這些農產品不僅是當地重要的經濟來源，更成為社區的重要文化標誌。藁巷社區保留了純樸的農村風貌，更融入了現代休閒元素，正逐步打造成一個兼具生產、生活與生態的永續農村。豐富的休閒遊憩資源與完善的社區設施，使社區成為體驗傳統農村文化、享受田園生活的理想場域。

三、苗栗水尾社區介紹

以客家漁村文化為主，特色為牽罟捕魚文化。雖然是漁村，但社區發展方向偏重於文化傳承，致力建設成文化村及推廣文化之旅。社區活動中心定期舉辦客家文化活動，增進年輕人對傳統文化的認識，並提升居民對地方文化的自豪感。水尾社區活動中心的運作讓社區凝聚力更加穩固，為社區營造一個積極、和諧的生活環境，也達成了傳承與推廣在地文化的使命。活動中心成為連

結村民、展示文化、推廣觀光的中樞，讓水尾社區的牽罟文化在時代變遷中持續發展，使得這個充滿人文特色的客家漁村煥發出新的生命力。

四、苗栗雙湖社區介紹

社區發展協會自 1992 年成立，展現活躍的社區參與。面對高齡化趨勢，設立約 110 人的長壽俱樂部，為高齡者安排健康促進活動。社區保留傳統客家生活方式，並結合觀光發展，活化在地文化資產。區內有豐富的山林資源、登山健行步道及多樣化的生態景觀。社區根據居民需求開辦各類課程及活動，如家政烹飪班、舞蹈班、太極拳班等多達十餘項，涵蓋了居民的生活需求。社區活動中心為各項活動提供了良好的場地，中心內設有多功能會議室及展演區，不僅支持社區內的文化課程及活動，也成為居民的聚會場所，透過持續的社區營造，賦予傳統產業新生命。

五、台中慶東社區介紹

以客家族群為主，近年來有越南籍配偶加入，使人口結構更加多元。大部分居民從事農業，主要種植桃子、高接梨、甜柿及柑橘等水果，社區內還有少量的苦瓜和文心蘭種植。社區歷史悠久，至今已有近兩百年歷史，保有客家傳統「吃福」及「犒將」文化。社區的發展願景以「樂活」為中心，期望推動農村再生計畫，減少農藥使用，回復農村自給自足的綠色生活方式。從 95 年起，社區開始推動培根課程和農村再生班，透過家戶綠美化、點燈活動等，凝聚社區意識，強化居民對農村環境的保護意識。

六、嘉義菜舖社區介紹

嘉義布袋菜舖社區是一個典型的高齡化農村社區。隨著年輕人口外移，社區內的高齡人口比例逐漸增加。因應這樣的變化，社區積極尋求轉型。位在菜舖里的正義國小，為廢校再利用的成功案例。經過多年的荒廢後，在社區居民的共同努力下，重新煥發光彩。這座老學校現在搖身一變成為社區活動中心，提供老人共餐、青農基地等多功能服務。社區發展協會積極與政府單位合作，爭取資源，改善社區環境，提升居民的生活品質，菜舖社區照顧了長者的生活，也讓社區增添了老少咸宜的活力。

七、高雄糖廠社區介紹

以生產與休閒農業為重點發展方向，主要產業為香蕉及橙蜜蜜香番茄。社區打造農事體驗型的農村，並透過農村市集建立推廣在地特色。融合閩南與客家文化，展現多元文化特色。糖廠社區的社區活動中心位於社區核心區域，為居民聚會、文化交流和活動舉辦的場所。活動中心內設有多功能會議廳、健身器材區與兒童遊戲角，為社區高齡者提供了豐富的休閒與運動設施。平時舉辦的活動包括健康講座、社區義工培訓、傳統手工藝教學，以及客家美食分享會等，成為促進鄰里關係的重要平台，也是社區凝聚力的象徵。

八、屏東赤山社區介紹

社區主要產業為檳榔、鳳梨及香蕉，正朝向農事體驗、休閒農業與農村市集的生產型農村發展。被規劃為客家文化重點發展區，重視農村休閒與遊憩資源開發。赤山社區保有其特有的信仰傳統、農業體驗及多元文化，是一個集農

事生產、文化休閒、社區互助於一體的綜合型農村社區。隨著休閒農業與農村體驗活動的逐步推廣，赤山社區未來的發展方向將會以在地特色為基礎，通過社區活動中心的推動、文化資源的保留與生活品質的提升，使赤山成為一個具吸引力且充滿人情味的宜居社區。

九、花蓮牛根草社區介紹

以濃厚的客家文化和「好山好水好長壽」的生活方式著稱。社區青壯人口外流嚴重，面臨嚴重老齡化問題。牛根草居民主要從事農業，特別是各種雜項農作物的種植，婦女擅長利用當季收穫的蔬菜製作醃漬食品。為了解決技藝失傳的危機，地方人士成立了「牛根草協會」，並設立「客家美食文化班」，旨在將老一輩的手藝傳承並發揚光大。活動中心是社區的心臟，為居民提供了交流、互助和學習的平台。中心設有多功能活動室，經常舉辦講座、工作坊和文化活動。手工藝課程如刺繡和編織，讓老一輩居民有機會展現手藝。

十、花蓮大富社區介紹

花蓮大富社區位於光復鄉南端，與瑞穗鄉富源村相鄰，大富社區不僅是東部地區重要的客家文化重點發展區，也是原民會指定的阿美族重點發展區。社區以農漁業為主要產業，客家族群約占三分之二，閩南族群占三分之一，社區活動中心作為居民聚會交流的重要場所，不僅提供多元化的活動空間，也是社區營造與文化傳承的重要據點。社區積極發展無毒農業與生態旅遊，建立了蝴蝶園區、螳螂園區、苦花園區及草藥園區等特色景點。雖然面臨青壯年人口外

移的挑戰，但在各方努力下，這個融合了客家文化、阿美族文化與生態保育的社區，正朝向永續發展的方向邁進。

十一、花蓮加里洞社區介紹

社區位於 193 縣道旁，位置偏遠但風景如畫，附近有羅莫溪與巴奴溪蜿蜒交織，孕育了豐富的生態和人文。居民多從事農業，主要種植稻米和香茅。香茅經過提煉可製成精油和手工皂，受到遊客歡迎，成為當地的一大特色。僅有 60 戶家庭，實際居住人口不足百人。面臨嚴重的人口外流問題，現有居民以長者為主，存在較多單親家庭及隔代教養現象。社區發展協會推動社區共餐與共耕計畫，透過農業活動促進社區互助。加里洞社區的活動中心是居民的聚集地，為大家提供了一個交流和學習的平台。中心設有多功能活動室，經常舉辦各類講座、工作坊是文化傳承的重要場所。

第二節 調查執行

一、調查項目

研究調查共有三個部分，詳細問卷內容參見附錄一。

(一)問卷調查，目的在了解各社區高齡者對綠場域各項設施使用經驗的滿

意度調查，研究結果可做為社區綠場域改善的參考。問卷內容包括：

1.活動場域及設施使用的同意度調查，題目含括 13 項設施共 31 個問

題，使用者依使用經驗給予非常同意(5 分)～非常不同意(1 分)。

2.基本資料，含自覺健康狀況，及與參加綠色照顧後健康狀況相比。高

齡者因視力、識字理解能力情形，故題目會逐條說明，並協同問卷調查人員及綠照員輔助說明。

(二)綠場域及設施調查，現地測量，配合同意度問卷調查結果、及高齡人體尺寸、無障礙設施設計規範等內容，藉以評估場域及設施課題及人體尺寸的符合度。

(三)高齡者於綠場域實際操作過程，拍照記錄其活動時的動作並計算人體尺寸，藉以評估操作時設施的人體尺度適合度。

二、調查操作

(一)問卷調查執行

1. 執行步驟

(1)與社區發展協會理事長等綠色照顧工作負責或執行者了解綠場域現況、綠色照顧各項課程或共餐時間，擇定調查日期。

(2)利用高齡者課間或下課時間進行問卷調查，填寫問卷前，研究人員先說明問卷重點與題項。若有不識字高齡者，由照護員或研究人員協助填寫。

(3)回收檢查問卷並確認是否確實填寫，問卷整理及編碼。

(4)進行統計分析，製作分析圖表。

2. 問卷調查對象

本研究調查對象以參與農村綠色照顧之高齡者或里民，調查範圍涵蓋11個社區。

(二)場域及設施量測調查執行步驟

- 1.確認工具（量尺、指南針、記錄表等），選擇合適的調查時間。
- 2.記錄綠場域基地基本資料：社區名稱、地點、面積。
- 3.環境分析：使用指南針確認方位，觀察日照、風向、地形與排水，並繪製簡單平面圖。
- 4.測量出入口：測量出入口的寬度、鋪面與視線穿透性。
- 5.檢查步道：量測寬度、鋪面型式，並確認有無休息區及積水問題。
- 6.階梯與坡道檢查：測量寬度、階高、階深，並確認扶手有無設置。
- 7.座椅檢查：記錄座椅尺寸、靠背與扶手的配置及材質。
- 8.告示牌檢查：檢查告示牌的高度、清晰度及字體色彩的辨識性。
- 9.涼亭測量：記錄涼亭尺寸，檢查遮蔭效果及輪椅適用性。
- 10.植床測量：記錄植床形式、尺寸及材質。
- 11.桌椅檢查：測量桌椅尺寸，確認材質與輪椅使用的方便性。
- 12.灌溉設施檢查：確認水龍頭高度、顏色及取水口位置。
- 13.工具間測量：記錄工具間尺寸及材質。
- 14.植栽記錄：記錄喬木、灌木及五感植物的名稱、位置及高度。
- 15.數據整理：確認所有資料記錄完整，整理拍照及數據報告。

(三)人體尺寸及操作測量

1. 記錄受測者基本資訊，填寫性別、年齡、身高和體重。

2. 測量站姿尺寸（手臂伸長距離、肘高、肚臍高、中指指節高、肩高、眼高、手臂向上伸直指尖高）
3. 測量坐姿尺寸（眼睛至座面距離、頭頂至座面距離、手臂向上伸直指尖至座面距離、手肘至握拳中心距離、膝上緣高、座高、座深）
4. 數據整理：確認所有資料記錄完整，整理拍照及數據報告。

第三節 統計分析

一、個人基本資料

受測高齡者基本屬性，包括：性別、年齡、婚姻狀況、身高、體重、自覺健康狀況、與參加綠色照顧前健康狀況相比等問項。11 個社區共 178 位受測者，以女性居多將近 8 成。平均身高女性 154cm，男性 167cm。平均體重女性 55kg、男性 71kg。（表 3-2）

高齡者平均年齡 76.7 歲，4 成為中老期（75-84 歲），超過 3 成為初老期（65-74 歲），其中以嘉義布袋菜舖社區最為年長平均 86.75 歲。少部份社區有前老期者（55-64 歲）參與綠色照顧活動，現場觀察這些前老期者多參與協助活動的進行（表 3-3）。

參與綠色照顧場高齡者自覺健康狀況調查，超過 3 成表示自覺健康狀況「很好」、3 成以上表示「好」（表 3-4）。超過 5 成高齡者表示參加綠色照顧場域活動後的健康狀況「比以前好很多」，3 成以上表示「比以前好」（表 3-5）。

表 3-2 受測者基本資料

N=178

編號	社區	人數	性別		身高 cm 平均值		體重 kg 平均值	
			男	女	男	女	男	女
1.	桃園大溪內柵社區	11	-	11	-	154.091	-	58.2
2.	宜蘭員山藁巷社區	16	3	13	175.7	153.5	74.3	59.0
3.	苗栗後龍水尾社區	16	3	13	163.5	151.3	73.3	57.3
4.	苗栗三義雙湖社區	21	3	18	160.7	152.3	69.3	51.8
5.	台中東勢慶東社區	11	-	11	-	154.8	-	57.4
6.	嘉義布袋菜舖社區	12	2	10	168.0	151.5	68.5	50.5
7.	高雄旗山糖廠社區	17	7	10	168.3	153.9	68.3	54.0
8.	屏東萬巒赤山社區	29	8	21	166.5	153.9	71.9	55.4
9.	花蓮牛根草社區	15	3	12	166.0	150.2	62.0	49.4
10.	花蓮大富社區	15	2	13	177.5	157.7	77.0	56.1
11.	花蓮加里洞社區	15	5	10	162.0	153.0	75.0	55.0

表 3-3 受測者各階段年齡人數分佈表

N=178

編號	社區	整體 平均 年齡	前老期	初老期	中老期	老老期
			55-64 歲 (人數)	65-74 歲 (人數)	75-84 歲 (人數)	85 以上歲 (人數)
1.	桃園大溪內柵社區	73.45	2	3	6	0
2.	宜蘭員山藁巷社區	69.94	6	5	5	0
3.	苗栗後龍水尾社區	81.81	0	2	7	7
4.	苗栗三義雙湖社區	81.10	0	5	9	7
5.	台中東勢慶東社區	71.09	2	5	4	0
6.	嘉義布袋菜舖社區	86.75	0	0	3	9
7.	高雄旗山糖廠社區	72.71	4	4	8	1
8.	屏東萬巒赤山社區	72.11	3	14	9	1

編號	社區	整體 平均 年齡	前老期 55-64 歲 (人數)	初老期 65-74 歲 (人數)	中老期 75-84 歲 (人數)	老老期 85 以上歲 (人數)
9.	花蓮牛根草社區	80.60	0	2	9	4
10.	花蓮大富社區	79.20	0	6	5	4
11.	花蓮加里洞社區	74.80	1	8	3	3
	整體	76.69	19	58	76	37
			10%	31%	39%	20%

表 3-4 受測者自覺健康狀況

N=178

編號	社區名稱	人數					平均值 M	標準差 SD
		很好	好	普通	不好	很不好		
1.	桃園大溪內柵社區	4	1	3	3	0	3.55	1.293
2.	宜蘭員山蔦巷社區	5	6	5	0	0	4.00	0.817
3.	苗栗後龍水尾社區	0	5	9	2	0	3.19	0.655
4.	苗栗三義雙湖社區	3	3	12	3	0	3.29	0.902
5.	台中東勢慶東社區	5	4	2	0	0	4.27	0.786
6.	嘉義布袋菜舖社區	2	4	5	1	0	3.58	0.900
7.	高雄旗山糖廠社區	7	7	3	0	0	4.24	0.752
8.	屏東萬巒赤山社區	13	10	6	0	0	4.24	0.786
9.	花蓮牛根草社區	5	7	3	0	0	4.13	0.743
10.	花蓮大富社區	7	8	0	0	0	4.47	0.516
11.	花蓮加里洞社區	5	8	1	1	0	4.13	0.834
	整體	60	68	54	10	0	3.92	0.817
		31%	35%	28%	6%	0%		

表 3-5 受測者參加綠色照顧後自覺健康狀況相比

N=178

編號	社區	與參加綠色照顧前健康狀況相比				
		比以前 好很多	比以前 好一些	和之前 差不多	比以前 差一些	比以前 差很多
1.	桃園大溪內柵社區	8	3	0	0	0
2.	宜蘭員山蓁巷社區	11	5	0	0	0
3.	苗栗後龍水尾社區	7	5	3	0	0
4.	苗栗三義雙湖社區	8	5	6	2	0
5.	台中東勢慶東社區	6	4	1	0	0
6.	嘉義布袋菜舖社區	5	5	2	0	0
7.	高雄旗山糖廠社區	8	5	4	0	0
8.	屏東萬巒赤山社區	17	6	4	1	1
9.	花蓮牛根草社區	8	6	1	0	0
10.	花蓮大富社區	8	7	0	0	0
11.	花蓮加里洞社區	10	5	0	0	0
小計(人數)		99	66	22	3	1
		54%	32%	12%	2%	1%

二、綠場域及設施使用滿意度

(一)整體使用滿意度

綠色照顧場域及設施使用滿意度題目含括13項設施共 31個問題，問卷調查結果11個社區高齡者對各項設施使用滿意度，如下所述。

1. 「通行出入口」是沒有障礙的、安全的，「場內可及性」，即高齡者在場域內是感到行動自如的都有很高的滿意度。

2. 菜園，分別調查低菜畦菜園、不彎腰菜園、階段式菜園，以不彎腰菜園的滿意度最高，其次為階段式菜園，低菜畦菜園滿意度相對較低。「階段式菜畦，手向上伸，最高處操作容易」，及「低菜畦，手向前伸，最遠處的操作是容易的」的滿意度相對是較低的。
3. 操作層面，高齡者普遍反應喜歡到綠場域活動。對綠場域活動掌控的滿意度是偏高的，但活動過程會感到心有餘而力不足，經事後詢問多反應，因課程時間多在上午，天氣嚴熱酷曬，致常無法支撐到下課，或者就不參與活動了。
4. 休憩座椅，普遍希望是有扶手利於起身，有靠背可以坐的舒服。共餐桌椅，除了希望有靠背，同時希望共餐桌下腳有地方伸展，一些社區以遊憩區常用的野餐桌椅做為共餐休憩之桌椅，高齡者腿腳不方便者，多因無法進出，故多捨棄不用。
5. 步道、休憩設施（如涼亭、蔭棚、花架、或大喬木等）都有高的滿意度。
6. 告示牌等有高的滿意度，但對告示牌文字表示看大字多可以看的清楚，詳細內容的小字多會被告知，故也多不重要。
7. 灌溉系統多採自動灌系統，人工灌溉設備的使用也有高的滿意度。但場地澆水後濕濕的，讓高齡者走起會感到怕怕的。
8. 工具間多設在活動中心，操作時志工或綠照員會將其拿到操作場域，故高齡者普遍對工具置放及拿取感到滿意。

表 3-6 綠場域及設施使用的滿意度統計（11 個社區）

設施	問項	平均值 M	標準差 SD
通行 出入口	場域的出入口是沒有障礙的、安全的。	4.61	0.565
場內 可及性	在這個場域場內活動，我是行動自如的。	4.61	0.658
低菜畦	低菜畦，蹲下來操作是容易的。	4.02	0.934
菜園	低菜畦，手向前伸，最遠處的操作是容易的。	3.96	0.952
不彎腰 菜園	高架式菜畦，站著操作是容易的。	4.43	0.767
	高架式菜畦，手向前伸，最遠處操作容易的。	4.4	0.775
	操作時希望有座椅，可以坐著操作。	4.3	0.851
階段式 菜園	階段式菜畦，站著操作是容易的。	4.36	0.785
	階段式菜畦，手向上伸，最高處操作容易。	4.18	0.651
操作	我喜歡到綠場域活動。	4.53	0.655
	綠場域活動我可以掌控。	4.26	0.858
	活動過程，我常感到心有餘而力不足（反向題）。	3.28	1.187
休憩座椅	座椅高度是適合的。	4.12	0.739
	我希望座椅有扶手。	4.39	0.68
	我希望座椅有靠背。	4.44	0.718
共餐桌椅	共餐桌子高度是適合的。	4.57	0.514
	我希望共餐桌下腳有地方伸展。	4.66	0.447
	我希望共餐椅子是有靠背的。	4.74	0.46
步道	步道寬度是足夠的（1 個人通行）。	4.56	0.612
	步道鋪面容易行走的。	4.51	0.643
	我希望步道有遮蔭。	4.40	0.778
休憩設施	是容易到達的。	4.48	0.623
	休憩設施是良好的。	4.58	0.704
	我喜歡來這裡休息。	4.54	0.796
告示牌	告示牌設置高度是適合的。	4.38	0.704
	告示牌字我可以看的清楚。	4.18	0.743
灌溉	水龍頭我能容易打開。	4.59	0.587
	澆水軟管重量我可以輕鬆拿起來。	4.52	0.643
	場地澆水後濕濕的，我走起會怕怕的（反向題）。	2.86	1.158
工具間	工具置放高度我可以輕鬆拿取。	4.37	0.692
	我是容易找到工具的。	4.32	0.669

(二)綠場域通行出入口滿意度分析

場域通行出入口，是指綠場域的出入口是沒有障礙的、安全的，例如，若場域臨道路其出入口是否有緩衝空間，讓高齡者停等是安全的，且進出是無礙的。根據表 3-7，花蓮牛根草社區的滿意度最高（ $M=5$ ），其次為屏東萬巒赤山社區（ $M=4.9$ ）與嘉義布袋菜舖社區（ $M=4.83$ ）。整體而言，整 11 個社區 體滿意度是接近非常滿意的（ $M=4.61$ ），顯示出入口設計普遍符合高齡者的需求。

表 3-7 各社區對場域出入口滿意度之描述性統計

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
場域的出入口是沒有障礙的、安全的。	桃園大溪內柵社區	4.27	0.786
	宜蘭員山蔦巷社區	4.56	0.512
	苗栗後龍水尾社區	4.19	0.750
	苗栗三義雙湖社區	4.58	0.607
	台中東勢慶東社區	4.27	0.905
	嘉義布袋菜舖社區	4.83	0.389
	高雄旗山糖廠社區	4.53	0.515
	屏東萬巒赤山社區	4.90	0.310
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.73	0.458
	花蓮加里洞社區	4.80	0.414
整體		4.61	0.565

(三)場內可及性

場內可及性是指高齡者在綠場域的場內活動是行動自如的，場內通行無礙高齡者感覺可以掌握行動力，會有自主獨立感。根據表 3-8 所示，整體平均滿意度（ $M=4.61$ ），花蓮牛根草社區的高齡者對場內可

及性滿意度最高，達非常滿意（ $M=5.0$ ），顯示高齡者在綠色照顧場域內行動自如，符合高齡者行動需求。

表 3-8 各社區對場內可及性之描述性統計

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
在這個場域場內活動，我是行動自如的。	桃園大溪內柵社區	4.09	1.221
	宜蘭員山蔦巷社區	4.50	0.516
	苗栗後龍水尾社區	4.06	0.772
	苗栗三義雙湖社區	4.26	0.991
	台中東勢慶東社區	4.36	0.924
	嘉義布袋菜舖社區	5.00	0.000
	高雄旗山糖廠社區	4.82	0.393
	屏東萬巒赤山社區	4.79	0.491
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.87	0.352
	花蓮加里洞社區	4.93	0.258
整體		4.61	0.658

(四) 低菜畦菜園

低菜畦菜園有二個問項，分別為蹲下來操作是容易的、手向前伸最遠處的操作是容易的。

低菜畦蹲下來操作是容易的以花蓮牛根草社區滿意度（ $M=4.93$ ）最高，相較之下，桃園大溪內柵社區、苗栗三義雙湖社區二社區滿意度為普通，嘉義布袋菜舖社區最低為不滿意（ $M=2.08$ ），顯示蹲下進行操作時存在較大難度與差異。

低菜畦手向前伸最遠處的操作是容易的，高齡者對於低菜畦菜園向前伸手操作為接近滿意的（ $M=3.96$ ），11 個社區以嘉義布袋菜舖社區最低，為不滿意的（ $M= 2.08$ ）、桃園大溪內柵社區（ $M= 3.0$ ）滿意度較低，顯示操作時較為不便。（表 3-9）

表 3-9 各社區對低菜畦菜園操作之描述性統計

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
低菜畦，蹲下來操作是容易的。	桃園大溪內柵社區	3.18	1.401
	宜蘭員山藁巷社區	4.69	0.793
	苗栗後龍水尾社區	3.80	1.135
	苗栗三義雙湖社區	3.33	1.328
	台中東勢慶東社區	3.73	1.421
	嘉義布袋菜舖社區	2.08	1.443
	高雄旗山糖廠社區	4.53	0.800
	屏東萬巒赤山社區	4.70	0.724
	花蓮牛根草社區	4.93	0.258
	花蓮大富社區	4.87	0.352
	花蓮加里洞社區	4.33	0.617
整體		4.02	0.934
低菜畦，手向前伸，最遠處的操作是容易的。	桃園大溪內柵社區	3.00	1.265
	宜蘭員山藁巷社區	4.81	0.403
	苗栗後龍水尾社區	3.57	1.272
	苗栗三義雙湖社區	3.41	1.372
	台中東勢慶東社區	3.82	0.982
	嘉義布袋菜舖社區	2.08	1.443
	高雄旗山糖廠社區	4.29	0.772
	屏東萬巒赤山社區	4.62	0.677
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.80	0.414
	花蓮加里洞社區	4.13	0.915
整體		3.96	0.952

(五)不彎腰菜園

不彎腰菜園有 3 個問項，分別為站著操作是容易的、手向前伸最遠處操作容易的、操作時希望有座椅可以坐著操作。

不彎腰菜園站著操作是容易的，與不彎腰菜園高度有關。其中桃園大溪內柵社區滿意度較低，其餘社區的滿意度是高的，整體 11 個社區滿意度是高的 ($M=4.43$)，顯示不彎腰菜園讓高齡者站著操作符合其操作需求，有較高的滿意度。

不彎腰菜園手向前伸最遠處操作容易的，與不彎腰菜園寬度有關。整體平均滿意度是高度 ($M=4.40$)，表示不彎腰菜園寬度設置是合理的，符合多數社區高齡者操作的需求。

不彎腰菜園操作時希望有座椅可以坐著操作，其整體需求性是高的 ($M=4.30$)，顯示不彎腰菜園操作時高齡者多希望有座椅可以坐著。另藉由訪談高齡者也多反應在綠場域操作時多無法久站，故希望可以有座椅可以坐著操作，故座椅需求反應高。(表 3-10)

表 3-10 各社區對不彎腰菜園操作之滿意度

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
高架式菜畦，站著操作是容易的。	桃園大溪內柵社區	3.73	1.191
	宜蘭員山藁巷社區	4.87	0.352
	苗栗後龍水尾社區	4.25	0.707
	苗栗三義雙湖社區	4.29	0.985
	台中東勢慶東社區	4.36	0.674
	嘉義布袋菜舖社區	4.18	1.401

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
高架式菜畦，手向前伸，最遠處操作容易的。	高雄旗山糖廠社區	4.47	0.624
	屏東萬巒赤山社區	4.48	0.975
	花蓮牛根草社區	4.93	0.258
	花蓮大富社區	4.75	0.500
	花蓮加里洞社區	—	—
	整體	4.43	0.767
	桃園大溪內柵社區	3.36	1.120
	宜蘭員山藁巷社區	4.67	0.817
	苗栗後龍水尾社區	4.22	0.833
	苗栗三義雙湖社區	4.35	0.996
	台中東勢慶東社區	4.50	0.527
操作時希望有座椅，可以坐著操作。	嘉義布袋菜舖社區	4.75	0.866
	高雄旗山糖廠社區	4.41	0.712
	屏東萬巒赤山社區	4.62	0.571
	花蓮牛根草社區	4.87	0.352
	花蓮大富社區	4.25	0.957
	花蓮加里洞社區	—	—
	整體	4.40	0.775
	桃園大溪內柵社區	4.18	0.603
	宜蘭員山藁巷社區	4.47	1.060
	苗栗後龍水尾社區	—	—
	苗栗三義雙湖社區	—	—
操作時希望有座椅，可以坐著操作。	台中東勢慶東社區	3.82	1.079
	嘉義布袋菜舖社區	3.92	1.240
	高雄旗山糖廠社區	4.35	0.786
	屏東萬巒赤山社區	4.48	0.823
	花蓮牛根草社區	4.93	0.258
	花蓮大富社區	4.25	0.957
	花蓮加里洞社區	—	—
	整體	4.30	0.851

— 表示未回答

(六)階段式菜畦菜園

階段式菜園有二個問題，站著操作是容易的、手向上伸最高處操作容易。階段式菜園站著操作是容易的，整體是滿意度的

($M=4.19$)，顯示階段式菜畦站立操作符合大多數高齡者使用需求。

階段式菜園手向上伸最高處操作容易，整體是滿意度的($M=4.08$)，表示階段菜畦站立與向高處操作符合大多數高齡者的使用需求。(表 3-11)

表 3-11 各社區對階段式菜園操作之滿意度

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
階段式菜畦，站著操作是容易的。	桃園大溪內柵社區	3.50	1.049
	宜蘭員山藁巷社區	4.50	0.548
	苗栗後龍水尾社區	4.40	0.894
	苗栗三義雙湖社區	3.78	1.302
	台中東勢慶東社區	4.56	0.527
	嘉義布袋菜舖社區	5.00	0.000
	高雄旗山糖廠社區	4.12	0.993
	屏東萬巒赤山社區	4.53	0.640
	花蓮牛根草社區	4.86	0.535
	花蓮大富社區	4.33	0.577
	花蓮加里洞社區	0.00	0.000
	整體	4.36	0.785
階段式菜畦，手向上伸，最高處操作容易。	桃園大溪內柵社區	2.83	0.408
	宜蘭員山藁巷社區	4.20	0.447
	苗栗後龍水尾社區	4.14	0.690
	苗栗三義雙湖社區	4.14	0.690
	台中東勢慶東社區	4.00	1.000
	嘉義布袋菜舖社區	0.00	0.000
	高雄旗山糖廠社區	4.18	0.883
	屏東萬巒赤山社區	4.60	0.632
	花蓮牛根草社區	4.86	0.535

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
	花蓮大富社區	4.67	0.577
	花蓮加里洞社區	0.00	0.000
	整體	4.18	0.651

(七)綠色照顧場域操作

綠色照顧場域操作有三個問項，我喜歡到綠場域活動、綠場域活動我可以掌控、活動過程我常感到心有餘而力不足（反向題）。（表 3-12）

我喜歡到綠場域活動整體滿意度是高的（ $M=4.57$ ），表示多數高齡者喜愛綠場域活動。滿意度最高為宜蘭員山藁巷（ $M=4.88$ ），其次為屏東萬巒赤山社區（ $M=4.86$ ），顯示綠場域設計和氛圍對高齡者有很大吸引力。相對而言，桃園大溪內柵社區（ $M=3.64$ ）較低，顯示其綠場域吸引力稍弱。

綠場域活動我可以掌控的整體滿意度是好的（ $M=4.24$ ），顯示綠場域活動操作設計符合高齡者身心能力，輕鬆掌握各項工作內容，能提升高齡者良好參與度和自主性。

綠場域活動過程我常感到心有餘而力不足，其整體滿意度平均值 3.28，顯示多數高齡者對於活動過程強度仍能應對。高雄旗山糖廠（ $M=2.71$ ）和桃園大溪內柵社區（ $M=2.61$ ）滿意度較低，表示高齡者對綠場域活動操作有些負荷。

表 3-12 各社區對綠場域操作的滿意度分析

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
我喜歡到綠場域活動。	桃園大溪內柵社區	3.45	1.214
	宜蘭員山藁巷社區	4.88	0.342
	苗栗後龍水尾社區	4.30	0.675

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
	苗栗三義雙湖社區	4.44	0.616
	台中東勢慶東社區	4.45	0.820
	嘉義布袋菜舖社區	4.75	0.866
	高雄旗山糖廠社區	4.69	0.479
	屏東萬巒赤山社區	4.86	0.351
	花蓮牛根草社區	4.73	0.594
	花蓮大富社區	4.60	0.632
	花蓮加里洞社區	4.67	0.617
	整體	4.53	0.655
綠場域活動我可以 掌控	桃園大溪內柵社區	3.00	1.000
	宜蘭員山蓁巷社區	4.81	0.403
	苗栗後龍水尾社區	4.10	0.738
	苗栗三義雙湖社區	4.00	1.000
	台中東勢慶東社區	4.09	0.944
	嘉義布袋菜舖社區	4.25	1.357
	高雄旗山糖廠社區	4.13	1.258
	屏東萬巒赤山社區	4.83	0.384
	花蓮牛根草社區	4.67	0.817
	花蓮大富社區	4.60	0.632
活動過程，我常感 到心有餘而力不足 (反向題)。	花蓮加里洞社區	4.33	0.900
	整體	4.26	0.858
	桃園大溪內柵社區	2.64	1.120
	宜蘭員山蓁巷社區	3.75	1.183
	苗栗後龍水尾社區	3.10	0.994
	苗栗三義雙湖社區	2.76	1.251
	台中東勢慶東社區	3.45	1.440
	嘉義布袋菜舖社區	3.50	1.243
	高雄旗山糖廠社區	2.71	1.448
	屏東萬巒赤山社區	3.86	1.505
	花蓮牛根草社區	3.67	0.817
	花蓮大富社區	3.60	0.986
	花蓮加里洞社區	3.00	1.069
	整體	3.28	1.187

(八) 休憩座椅設施

綠場域休憩座椅的問項有3題，座椅高度是適合的、希望座椅有扶手、希望座椅有靠背。座椅高度是就場域已設置座椅高度的滿意度做測量，後二題是因在進行場域勘查時發現座椅多無扶手及靠背，從老化現象、無障礙及高齡友善，座椅不僅應有不同高度以符合不同生理狀況高齡者使用，且應有扶手讓高齡者坐下後容易起身，靠背可以讓高齡者坐下休息時更舒服。

座椅高度是適合的，其整體為滿意度的（ $M=4.12$ ），表示場域座椅高度是符合高齡者需求的。

高齡者對座椅扶手整體需求是重視的（ $M=4.39$ ），屏東萬巒赤山社區（ $M=4.81$ ）與花蓮牛根草社區（ $M=4.87$ ）分數較高，顯示當地高齡者對扶手的需求較強。相對地，苗栗後龍水尾社區（ $M=3.73$ ）則對有扶手座椅看重程度稍低。

花蓮牛根草社區高齡者對座椅靠背需求較高，但滿意度（ $M=4.44$ ），顯示大多數高齡者對座椅靠背需求表示偏向非常需要重視的。（表3-13）

表 3-13 各社區對座椅使用的滿意度分析

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
座椅高度是適合的。	桃園大溪內柵社區	—	—
	宜蘭員山藁巷社區	4.50	0.516
	苗栗後龍水尾社區	4.50	0.527
	苗栗三義雙湖社區	4.50	1.000
	台中東勢慶東社區	3.88	1.356
	嘉義布袋菜舖社區	4.60	0.843

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
我希望座椅有扶手。	高雄旗山糖廠社區	4.44	0.629
	屏東萬巒赤山社區	4.79	0.774
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.40	0.548
	花蓮加里洞社區	4.73	0.458
	整體	4.12	0.739
	桃園大溪內柵社區	4.00	0.000
	宜蘭員山藁巷社區	4.06	0.929
	苗栗後龍水尾社區	3.73	0.905
	苗栗三義雙湖社區	4.67	0.577
	台中東勢慶東社區	4.38	0.744
	嘉義布袋菜舖社區	4.40	0.843
我希望座椅有靠背。	高雄旗山糖廠社區	4.41	0.618
	屏東萬巒赤山社區	4.81	0.483
	花蓮牛根草社區	4.87	0.516
	花蓮大富社區	4.40	0.548
	花蓮加里洞社區	4.53	0.640
	整體	4.39	0.680
	桃園大溪內柵社區	4.50	0.707
	宜蘭員山藁巷社區	3.44	1.209
	苗栗後龍水尾社區	4.09	1.044
	苗栗三義雙湖社區	4.75	0.500
	台中東勢慶東社區	4.13	0.835
	嘉義布袋菜舖社區	4.60	0.843
	高雄旗山糖廠社區	4.47	0.515
	屏東萬巒赤山社區	4.79	0.491
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.40	0.548
	花蓮加里洞社區	4.67	0.488
	整體	4.44	0.718

(九)共餐桌椅

綠場域共餐桌椅有3個問項，共餐桌椅高度是適合的、希望共餐桌下腳有地方伸展、希望共餐椅子是有靠背的。

共餐桌椅高度是適合的是就場域已設置共餐桌椅高度的滿意度做測量，後二題是因在進行場域勘查時發現共餐桌下腳都多無法伸展，共餐椅子多無靠背。從老化現象、無障礙及高齡友善，共餐桌椅高度的適合度、容易進出（與桌下腳可伸展有關）、有靠背可以讓高齡者共餐、談天更舒服。

多數高齡者非常看重共餐桌椅高度適合度性能提升共餐、談天的舒適度（ $M=4.66$ ），合適的共餐桌子高度是高齡者的共同期望。

高齡者有用餐時的腿部伸展需求，整體看種程度是高的（ $M=4.60$ ），顯示，未來規劃共餐空間時，餐桌高度能讓腿部得以伸展列為重要設計考量。

多數高齡者非常重視共餐環境的椅背設計（ $M=4.74$ ），強調了靠背椅舒適度對於高齡者用餐體驗的重要性。其中又以雙湖、菜舖、牛根草社區看重程度最高。（表3-14）

表 3-14 各社區對共餐桌椅使用滿意度分析

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
共餐桌子高度是適合的。	桃園大溪內柵社區	4.00	0.000
	宜蘭員山藁巷社區	4.50	0.527
	苗栗後龍水尾社區	4.10	0.738
	苗栗三義雙湖社區	5.00	0.000
	台中東勢慶東社區	4.75	0.463
	嘉義布袋菜舖社區	5.00	0.000
	高雄旗山糖廠社區	4.57	0.514
	屏東萬巒赤山社區	4.76	0.523
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
我希望共餐桌下腳有地方伸展。	花蓮大富社區	4.87	0.352
	花蓮加里洞社區	4.73	0.458
	整體	4.66	0.447
	桃園大溪內柵社區	4.50	0.707
	宜蘭員山蓁巷社區	4.36	0.505
	苗栗後龍水尾社區	3.80	0.632
	苗栗三義雙湖社區	5.00	0.000
	台中東勢慶東社區	4.75	0.463
	嘉義布袋菜舖社區	4.50	0.577
	高雄旗山糖廠社區	4.50	0.519
	屏東萬巒赤山社區	4.83	0.491
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.67	0.617
	花蓮加里洞社區	4.73	0.458
我希望共餐椅子是有靠背的。	整體	4.60	0.552
	桃園大溪內柵社區	4.50	0.707
	宜蘭員山蓁巷社區	4.55	0.522
	苗栗後龍水尾社區	4.40	0.516
	苗栗三義雙湖社區	5.00	0.000
	台中東勢慶東社區	4.88	0.354
	嘉義布袋菜舖社區	5.00	0.000
	高雄旗山糖廠社區	4.56	0.629
	屏東萬巒赤山社區	4.95	0.213
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.53	0.743
	花蓮加里洞社區	4.73	0.458
	整體	4.74	0.460

(十)步道

綠場域步道有3個問項，步道寬度是足夠的（1個人通行）、步道鋪面容易行走的、希望步道有遮蔭。步道寬度是足夠的（1個人通

行），高齡者非常重視綠色照顧場域步道寬度（ $M=4.56$ ），良好的步道寬度設計是綠色照顧場域的重要指標，步道應有設置充足寬度。

步道鋪面容易行走的滿意度整體平均分數達4.51，顯示各社區在步道鋪面設計上符合良好的行走舒適度，僅內柵社區（ $M=3.88$ ）還有改善空間。

希望綠場域內步道有遮蔭，花蓮牛根草社區看重度最高（ $M=4.93$ ），顯示對遮蔭設施的強烈需求，高齡者普遍表現對步道有遮蔭的高度需求和期待（ $M=4.40$ ），步道若能提供良好的遮蔭設施，則能提升強步道的舒適性，增加停留時間。（表3-15）

表 3-15 各社區對步道使用的滿意度分析

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
步道寬度是足夠的 (1 個人通行)。	桃園大溪內柵社區	4.00	1.069
	宜蘭員山蓁巷社區	4.63	0.500
	苗栗後龍水尾社區	4.33	0.500
	苗栗三義雙湖社區	4.25	0.622
	台中東勢慶東社區	4.45	0.688
	嘉義布袋菜鋪社區	4.83	0.389
	高雄旗山糖廠社區	4.69	0.479
	屏東萬巒赤山社區	4.80	0.646
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.47	0.743
	花蓮加里洞社區	4.67	0.488
整體		4.56	0.612
步道鋪面容易行走 的。	桃園大溪內柵社區	3.88	0.991
	宜蘭員山蓁巷社區	4.56	0.512
	苗栗後龍水尾社區	4.00	0.866
	苗栗三義雙湖社區	4.41	0.618
	台中東勢慶東社區	4.00	1.183
	嘉義布袋菜鋪社區	5.00	0.000

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
我希望步道有遮蔭。	高雄旗山糖廠社區	4.75	0.447
	屏東萬巒赤山社區	4.89	0.320
	花蓮牛根草社區	4.93	0.258
	花蓮大富社區	4.47	0.743
	花蓮加里洞社區	4.67	0.488
	整體	4.51	0.643
	桃園大溪內柵社區	4.22	0.833
	宜蘭員山藁巷社區	4.44	0.512
	苗栗後龍水尾社區	3.89	0.782
	苗栗三義雙湖社區	4.46	0.877
	台中東勢慶東社區	4.55	0.522
	嘉義布袋菜舖社區	4.27	0.905
	高雄旗山糖廠社區	4.59	0.507
	屏東萬巒赤山社區	4.67	0.734
	花蓮牛根草社區	4.93	0.258
	花蓮大富社區	4.07	0.961
	花蓮加里洞社區	4.27	0.884
	整體	4.40	0.778

(十一)休憩設施

綠場域的休憩設施，泛指涼亭、花架、蔭棚，或有良好遮蔭的大樹下，問項分別為休憩設施是容易到達的、休憩設施是良好的、我喜歡來這裡休息。

高齡者對休憩設施是容易到達的整體滿意度高（ $M=4.48$ ），顯示多數高齡者認為步道的可及性是高的。苗栗後龍水尾社區的滿意度稍低（ $M=3.86$ ），可能因為顯休憩設施花架高程略為抬高有關，其可及性可略加調整改善。

休憩設施是良好的，表示休憩設施使用的滿意度，屏東萬巒赤山和花蓮牛根草社區表現極高的滿意度，反映出該地區戶外設施遮蔭十分良好，符合高齡者的期待。

休憩設施「我喜歡來這裡休息」題項中，高齡者表現出高度的滿意度（ $M=4.54$ ），顯示出高齡者對綠色照顧場域非常喜愛。（表 3-16）

表 3-16 各社區對休憩設施使用滿意度分析

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
是容易到達的。	桃園大溪內柵社區	4.20	0.447
	宜蘭員山藁巷社區	4.69	0.480
	苗栗後龍水尾社區	3.86	0.378
	苗栗三義雙湖社區	4.50	1.000
	台中東勢慶東社區	4.18	0.982
	嘉義布袋菜舖社區	4.71	0.488
	高雄旗山糖廠社區	4.50	0.632
	屏東萬巒赤山社區	4.88	0.332
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.67	0.577
	花蓮加里洞社區	4.07	0.917
	整體	4.48	0.623
遮蔭是良好的。	桃園大溪內柵社區	4.40	0.548
	宜蘭員山藁巷社區	4.42	0.900
	苗栗後龍水尾社區	4.57	0.535
	苗栗三義雙湖社區	5.00	0.000
	台中東勢慶東社區	4.55	0.688
	嘉義布袋菜舖社區	4.50	0.926
	高雄旗山糖廠社區	4.50	0.894
	屏東萬巒赤山社區	4.96	0.196
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.00	1.000
	花蓮加里洞社區	4.50	0.650
	整體	4.58	0.704

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
我喜歡來這裡休息。	桃園大溪內柵社區	4.50	0.577
	宜蘭員山藁巷社區	4.64	0.505
	苗栗後龍水尾社區	4.67	0.516
	苗栗三義雙湖社區	5.00	0.000
	台中東勢慶東社區	4.18	1.250
	嘉義布袋菜舖社區	4.14	1.069
	高雄旗山糖廠社區	4.50	0.730
	屏東萬巒赤山社區	4.88	0.338
	花蓮牛根草社區	5.00	0.000
	花蓮大富社區	4.33	1.155
	花蓮加里洞社區	4.14	1.027
	整體	4.54	0.796

(十二) 告示牌

告示牌有2個問項，告示牌設置高度是適合的、告示牌字我可以看的清楚。整體而言，多數社區高齡者認為告示牌高度重要性（ $M=4.38$ ），苗栗後龍水尾社區（ $M=3.83$ ）最低，表示告示牌高度較不符合高齡者期待。在告示牌字可以看的清楚題項中，屏東萬巒赤山社區滿意度最高（ $M=4.76$ ），表示多數高齡者對告示牌字體的清晰度存在重要性（ $M=4.18$ ）。（表3-1）

表3-17各社區對告示牌使用的滿意度分析

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
告示牌設置高度是適合的。	桃園大溪內柵社區	4.40	0.548
	宜蘭員山藁巷社區	4.69	0.479
	苗栗後龍水尾社區	3.83	0.408
	苗栗三義雙湖社區	4.20	1.095
	台中東勢慶東社區	4.50	0.850
	嘉義布袋菜舖社區	0.00	0.000
	高雄旗山糖廠社區	4.25	0.856

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
告示牌字我可以看的清楚。	屏東萬巒赤山社區	4.60	0.821
	花蓮牛根草社區	4.80	0.414
	花蓮大富社區	4.45	0.688
	花蓮加里洞社區	4.07	0.884
	整體	4.38	0.704
	桃園大溪內柵社區	4.40	0.548
	宜蘭員山藁巷社區	4.63	0.619
	苗栗後龍水尾社區	3.86	0.690
	苗栗三義雙湖社區	4.40	0.894
	台中東勢慶東社區	4.60	0.699
	嘉義布袋菜舖社區	2.00	.
	高雄旗山糖廠社區	4.67	0.617
	屏東萬巒赤山社區	4.76	0.539
	花蓮牛根草社區	4.53	0.915
	花蓮大富社區	4.27	0.786
	花蓮加里洞社區	3.87	1.125
	整體	4.18	0.743

(十三)灌溉系統

灌溉系統有3個問項，水龍頭我能容易打開、澆水軟管重量我可以輕鬆拿起來、場地澆水後濕濕的，我走起會怕怕的（反向題）。

綠場域水龍頭容易打開與型式有關，如轉動的、左右撥動、按壓、或感應的，無論是選用那一種應都是高齡者容易操作的。

水龍頭我能容易打開的整體使用滿意度是高的（M= 4.59），表示水龍頭高齡者容易打開可以符合操作需求。

澆水軟管重量與長度有關，當水龍頭設置間距太遠，澆水軟管就可能太長、太重，致高齡者不易操作；當澆水軟管重量是高齡者可以輕鬆拿起來，表示水龍頭設置間距適合。各社區高齡者對軟管使用時的重量是感到

滿意的（ $M=4.52$ ），顯示高齡者覺得澆水軟管易於操作的。其中又以花蓮牛根草社區與花蓮大富社區對軟管的評價最為滿意，表示其重量是高齡者滿意易於操的。嘉義布袋菜鋪社區（ $M=3.82$ ）的評價稍低，可能顯示軟管設置距離過大，致澆水軟管較重，操作上就會不夠便利。（表3-18）

場地澆水後鋪面濕濕的我走起會怕怕的，推論應與高齡者害怕跌倒有關。其滿意度偏低（2.86），顯示高齡者對濕滑步道存在一定程度的恐懼。場地鋪面應選用防滑，符合安全標準設置。現地調查有些社區為防止雜草生長，在步道鋪鋪設黑網，在灌溉澆水後鋪面濕濕，會讓高齡者有緊張害怕情緒產生，致走起會怕怕的。（表3-18）

表 3-18 各社區對灌溉系統使用水龍頭使用滿意度分析

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
水龍頭我能容易打開。	桃園大溪內柵社區	4.50	0.535
	宜蘭員山蓁巷社區	4.77	0.439
	苗栗後龍水尾社區	4.10	0.568
	苗栗三義雙湖社區	4.71	0.611
	台中東勢慶東社區	4.36	0.674
	嘉義布袋菜鋪社區	4.17	1.193
	高雄旗山糖廠社區	4.64	0.633
	屏東萬巒赤山社區	4.80	0.408
	花蓮牛根草社區	4.87	0.516
	花蓮大富社區	4.80	0.422
	花蓮加里洞社區	4.75	0.463
整體		4.59	0.587
澆水軟管重量我可以輕鬆拿起來。	桃園大溪內柵社區	4.29	1.113
	宜蘭員山蓁巷社區	4.83	0.389
	苗栗後龍水尾社區	4.14	0.378
	苗栗三義雙湖社區	4.45	0.820
	台中東勢慶東社區	4.18	0.982
	嘉義布袋菜鋪社區	3.82	1.328
	高雄旗山糖廠社區	4.64	0.633

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
場地澆水後濕濕的，我走起會怕怕的（反向題）。	屏東萬巒赤山社區	4.82	0.395
	花蓮牛根草社區	4.93	0.258
	花蓮大富社區	4.90	0.316
	花蓮加里洞社區	4.75	0.463
	整體	4.52	0.643
	桃園大溪內柵社區	2.43	1.813
	宜蘭員山藁巷社區	2.93	1.280
	苗栗後龍水尾社區	2.38	0.916
	苗栗三義雙湖社區	1.64	0.633
	台中東勢慶東社區	2.36	1.362
	嘉義布袋菜舖社區	3.83	1.403
	高雄旗山糖廠社區	1.93	1.269
	屏東萬巒赤山社區	2.56	1.356
	花蓮牛根草社區	3.67	0.900
	花蓮大富社區	3.60	0.966
	花蓮加里洞社區	4.13	0.835
	整體	2.86	1.158

(十四)工具間

綠場域工具間有2個問項，工具置放高度我可以輕鬆拿取、我是容易找到工具的。多數高齡者對於綠場域工具置放高度表示滿意（M=4.37），工具置放高度設計合理，能輕鬆拿取，符合高齡者期待。我是容易找到工具的的整體滿意度是高的（M=4.32），高齡者若能輕鬆找到所需的工具，表示能更獨立地完成日常事務，可增強自信心，減少對他人依賴，有助於維持身心健康、提升生活品質。（表3-19）

表 3-19 各社區對工具間使用滿意度分析

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
工具置放高度我可	桃園大溪內柵社區	4.00	0.000

題項	社區	平均值 M	標準差 SD
以輕鬆拿取。	宜蘭員山藁巷社區	4.56	0.629
	苗栗後龍水尾社區	3.88	0.354
	苗栗三義雙湖社區	4.40	0.699
	台中東勢慶東社區	4.11	0.928
	嘉義布袋菜舖社區	4.00	1.155
	高雄旗山糖廠社區	4.21	0.975
	屏東萬巒赤山社區	4.79	0.419
	花蓮牛根草社區	4.67	0.488
	花蓮大富社區	4.50	0.577
	花蓮加里洞社區	5.00	0.000
	整體	4.37	0.692
我是容易找到工具的。	桃園大溪內柵社區	4.00	0.000
	宜蘭員山藁巷社區	4.53	0.640
	苗栗後龍水尾社區	4.00	0.000
	苗栗三義雙湖社區	4.50	0.707
	台中東勢慶東社區	3.78	0.972
	嘉義布袋菜舖社區	3.50	0.577
	高雄旗山糖廠社區	4.20	1.014
	屏東萬巒赤山社區	4.78	0.428
	花蓮牛根草社區	4.53	0.516
	花蓮大富社區	4.75	0.500
	花蓮加里洞社區	5.00	0.000
	整體	4.32	0.669

第四節 綠色照顧場域空間測量之調查結果

綠色照顧場域空間調查共包括 10 大項：綠場域面積、出入口、區內步道（寬度、鋪面、休息區、積水狀況）、階段、坡道、休憩座椅（高度、深度、扶手、靠背、配置方式）、指標與告示牌（易見度與辨識性）、涼亭、菜園（低

畦式、高架不彎腰式、階段式)、植栽(喬木、灌木、五感植物)等,統整於綠場域空間與設施分佈總表(表 3-20)。

調查的 11 個社區綠場域面積在 100m² 以下有 3 個,200m² 以下有 2 個,500m² 以下有 3 個,1,000m² 以上有 3 個且多設置於廢棄小學校園。設施部份,經由設施測量表與現場照片的比對,台中慶東社區、屏東赤山社區、嘉義菜舖社區、高雄糖廠社區設施種類較為豐富,可能與場域面積或使用人數有關。社區設置菜園以低菜畦較多,其次為不彎腰菜園,階段式菜園較少。僅有 6 個場域有設置休憩座椅,有設置涼亭或蔭棚有 6 個(3 處同時設有桌子)。除了菜畦,社區在綠場域會種植(或保留)喬木、灌木,提昇場域景觀美質,或做為場域圍籬,提昇場域安全性。有 5 個社區種有 5 感植物(包括可食用植物)。僅有 3 個社區設有工具間,其餘多為收到活動中心統一保管存放。8 個社區灌溉是以水龍頭的,水龍頭較自動灌溉系統經濟,但需定時灌溉,常常是社區理事長、總幹事或志工協助澆灌工作。

各項設施如坡道多未符合無障礙,步道寬度多適合一個人操作,共餐桌椅、涼亭有進出不便,座椅高度不適當,沒有扶手靠背等現象。高齡者身高差異頗大,且使用者多為女性高齡者,休憩設施、座椅、不彎腰菜園應有不同高度以利高齡者使用。場域多有遮蔭不足現象,社區綠療育課程及活動多在上午時段,社區多反應場域多空曠、酷曬高溫尤為顯著,不利高齡者進行活動。

(附錄二)

表 3-20 綠色照顧場域空間與設施分佈總表

社區	面積 m2	場域出入口	區內步道-休息區	區內步道-積水	階梯	坡道	休憩座椅	指標	告示牌	涼亭	蔭棚	低畦菜園	高架(不彎腰)菜園	階段式菜園	戶外桌子	灌溉-水龍頭	灌溉-自動灌溉	工具間	喬木植栽	灌木植栽	五感植物
內柵	161			●								●	●			●				●	
藁巷	450						●		●	●		●	●				●	●	●	●	●
水尾	96		●		●		●				●	●	●		●		●		●	●	
雙湖	179	●				●						●	●			●		●	●	●	
慶東	350						●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●
菜舖	1500	●		●	●					●	●	●	●	●		●			●	●	
糖廠	105	●	●				●			●		●	●	●		●	●		●	●	
赤山	390	●	●	●			●			●	●	●	●		●	●			●	●	
牛根草	1709			●				●	●			●	●						●	●	●
大富	52							●	●			●				●	●		●	●	●
加里洞	1204	●	●				●		●			●				●			●	●	●

綠場域調查結果共計 11 個社區，以下各社區面積、低畦菜園、高架（不彎腰）菜園、階段式菜園、植栽種類說明。

一、桃園大溪內柵社區

綠照場域坐擁寬廣視野與怡人農村風光，發展潛力無窮，新建修整計畫預計增加座椅/香草植物區/堆肥箱區。然而，場域內缺乏遮蔭樹木，且出入需穿越馬路，需注意高溫日曬及交通風險（圖 3-1）。

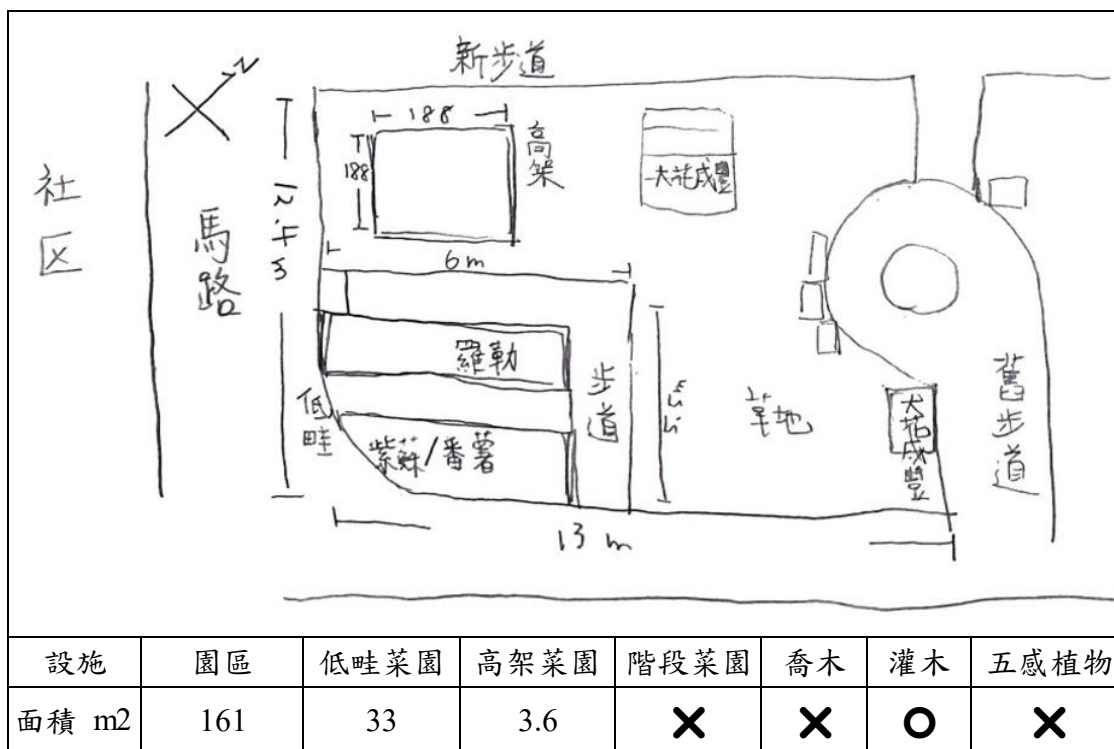


圖 3-1 內柵社區綠場域設施示意圖

二、宜蘭員山綦巷社區

綦巷社區綠場域園區面積 450 平方公尺，園區內規劃有低矮菜畦、高架菜園等多樣化的設施，讓長輩們能夠輕鬆參與種植養護，體驗耕作的樂趣和成就感。除此之外，設設有舒適的座椅與涼亭，為長輩們提供舒適的休憩空間，各類喬木、灌木以及芳香草本植物，營造出一片綠意盎然的舒適環境，滿足了視覺需求，同時提供愉悅嗅覺體驗（圖 3-2）。

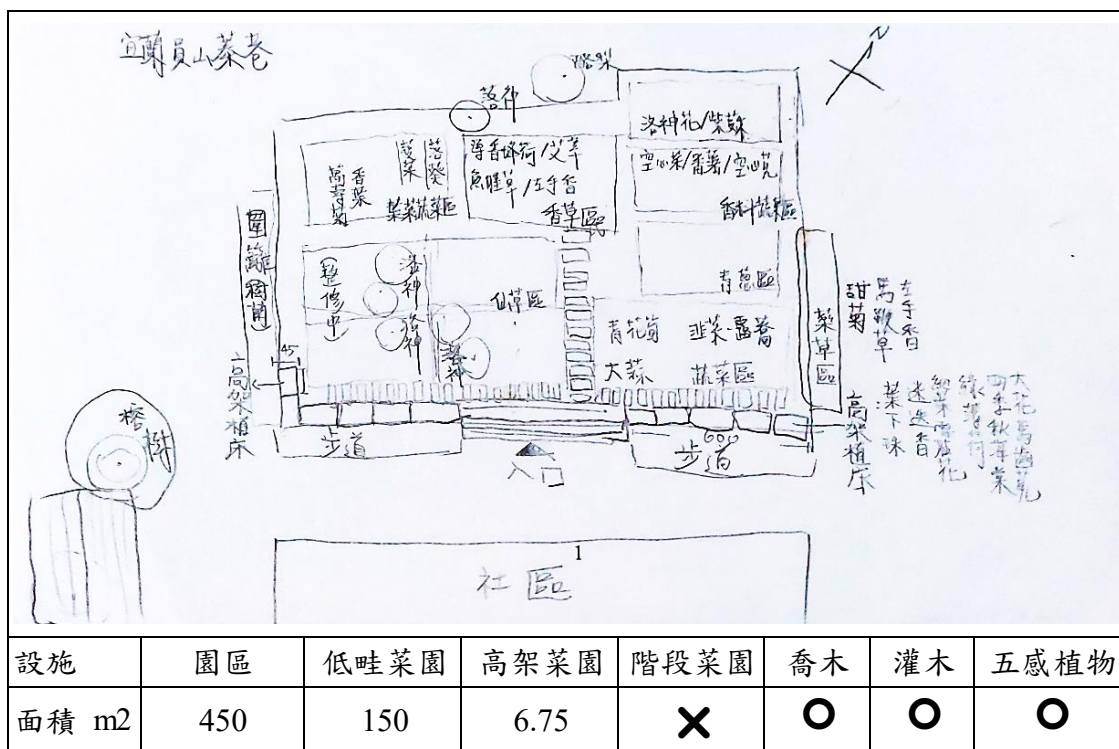
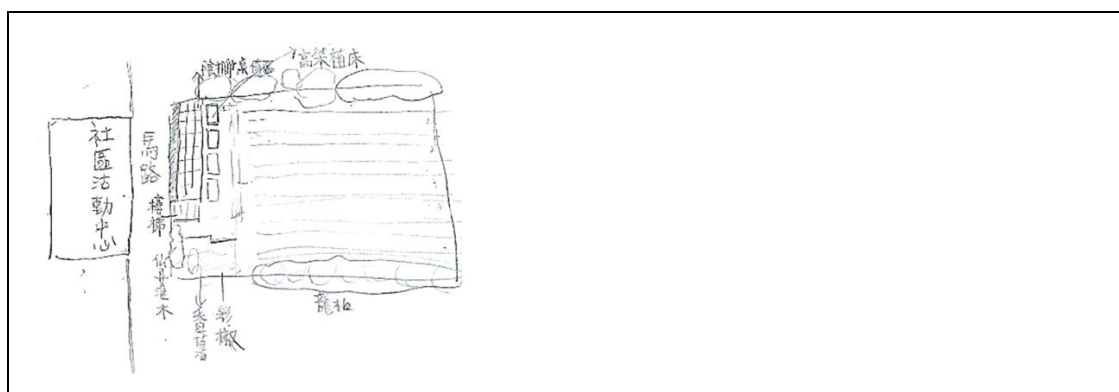


圖 3-2 蓁巷社區綠場域設施示意圖

三、苗栗後龍水尾社區

高齡者居多，且多有行動不便，現有設施及動線設計未充分考量其需求，故影響使用效益。此外，通往綠場域須經過階段，對行動不便者更是一大障礙。因部分區域屬私人土地，無法施作友善步道，進一步限制場域的可及性。整體綠場域環境缺乏遮蔭設施，過於炎熱，戶外活動受限（圖 3-3）。



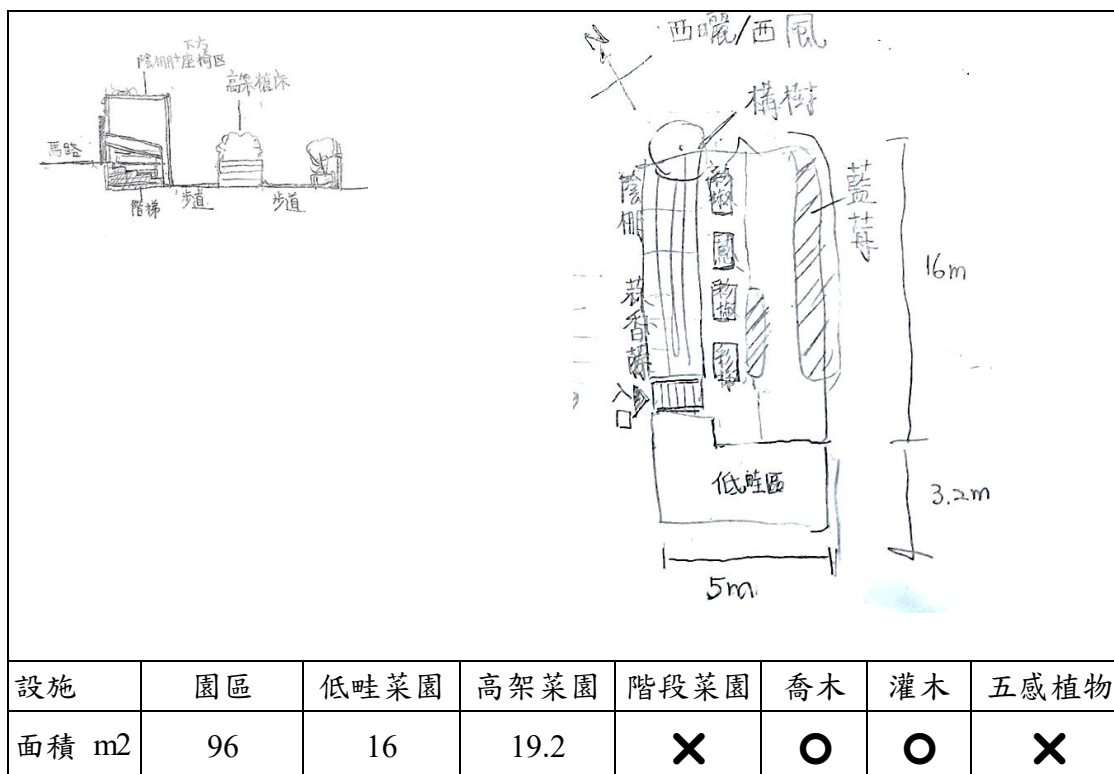


圖 3-3 水尾社區綠場域設施示意圖

四、苗栗三義雙湖社區

綠場域園區面積為 179 平方公尺，設有 43 平方公尺的低畦菜園和 31 平方公尺的高架菜園，場內雖種植喬木與灌木，但空間顯得略為壓迫。園區四周環繞火車鐵道、鐵皮屋建築、雜草區及五層樓高的機械工廠，視野有限，缺乏可供欣賞的風景或花卉。園區內有坡道設計，輪椅可順暢通行，但整體空間較為封閉，不利於長時間停留（圖 3-4）。

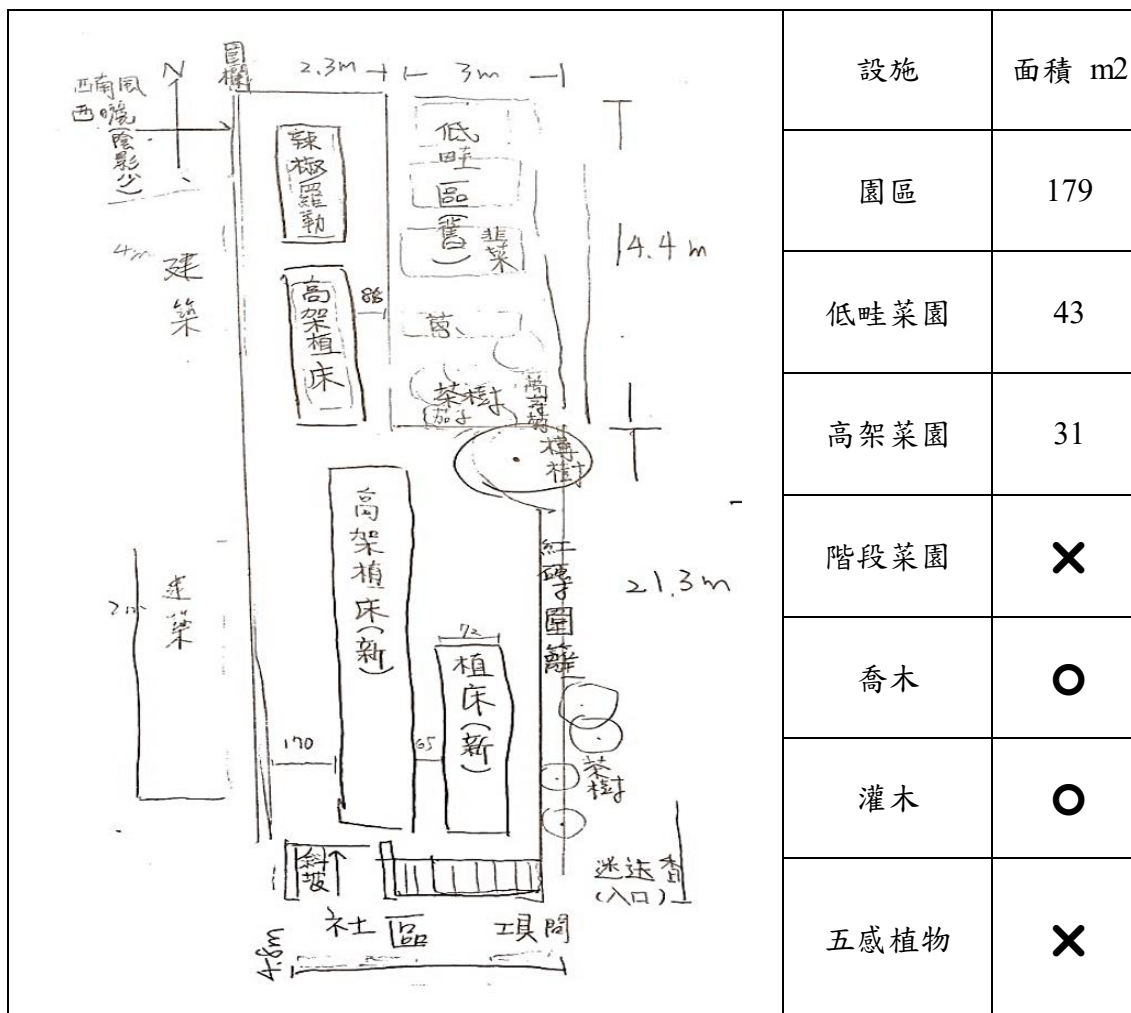


圖 3-4 苗栗雙湖社區綠場域設施示意圖

五、台中東勢慶東社區

綠場域佔地 350 平方公尺，園區規劃多元化的栽種空間，包括 5 平方公尺的低畦菜園、4 平方公尺的高架菜園，以及 14 平方公尺的階段式菜園。場域內綠意盎然，植栽豐富多樣，從高大喬木、各式灌木到五感植物一應俱全，形成層次分明的植物景觀。茂密的樹冠提供良好的遮蔭效果，為炎夏帶來清涼舒適

的戶外環境，惟蚊蟲較多，影響戶外活動體驗。場域內設有戶外涼亭，目前主要用於存放肥料與園藝工具。整體而言，園區展現充滿綠意（圖 3-5）。

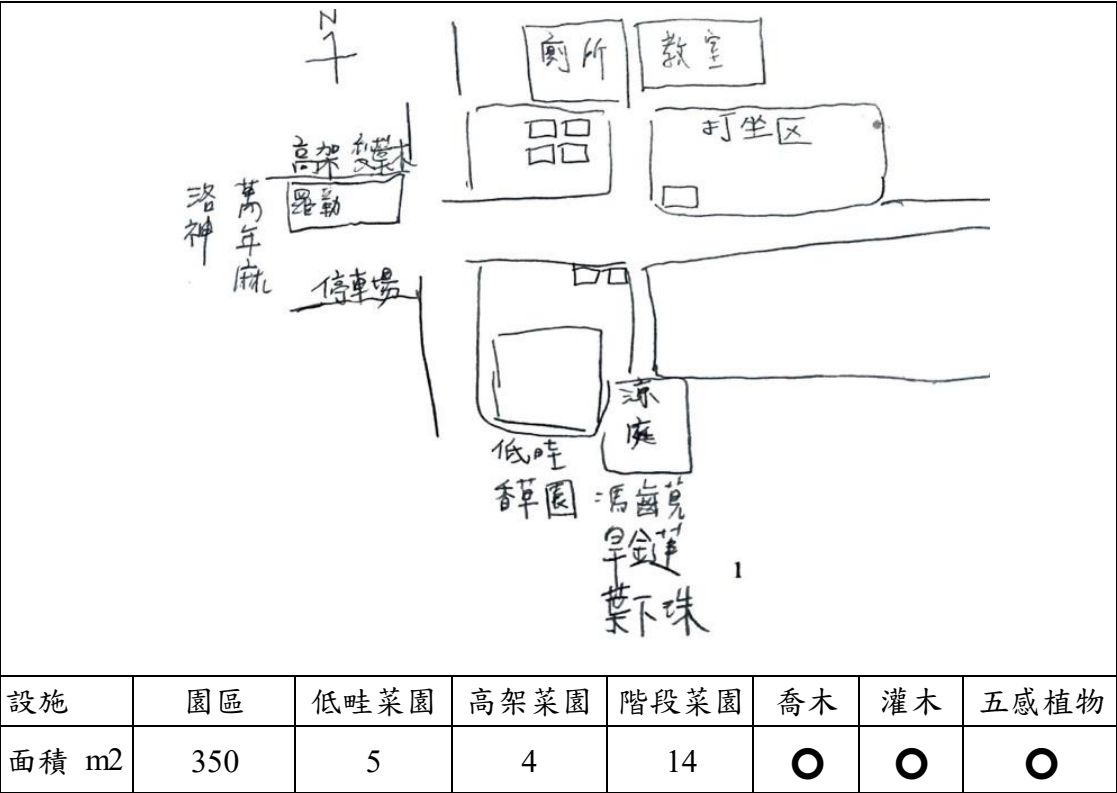


圖 3-5 台中東勢慶東社區綠場域設施示意圖

六、嘉義布袋菜鋪社區

綠場域面積約 1500 平方公尺，為正義國小校地改建，寬敞通暢的出入口和透水磚鋪步道。並佈有喬木、灌木及香草植物，形成舒適的綠意環境。場域內設有多種類型的植床，包括低矮菜畦、高架可站立式和階梯式等，為功能完備、環境優美的綠色照顧場所，擁有豐富的發展潛力，目前正處於開發中的階段，期待未來有更多社區居民參與，注入新的活力（圖 3-6）。

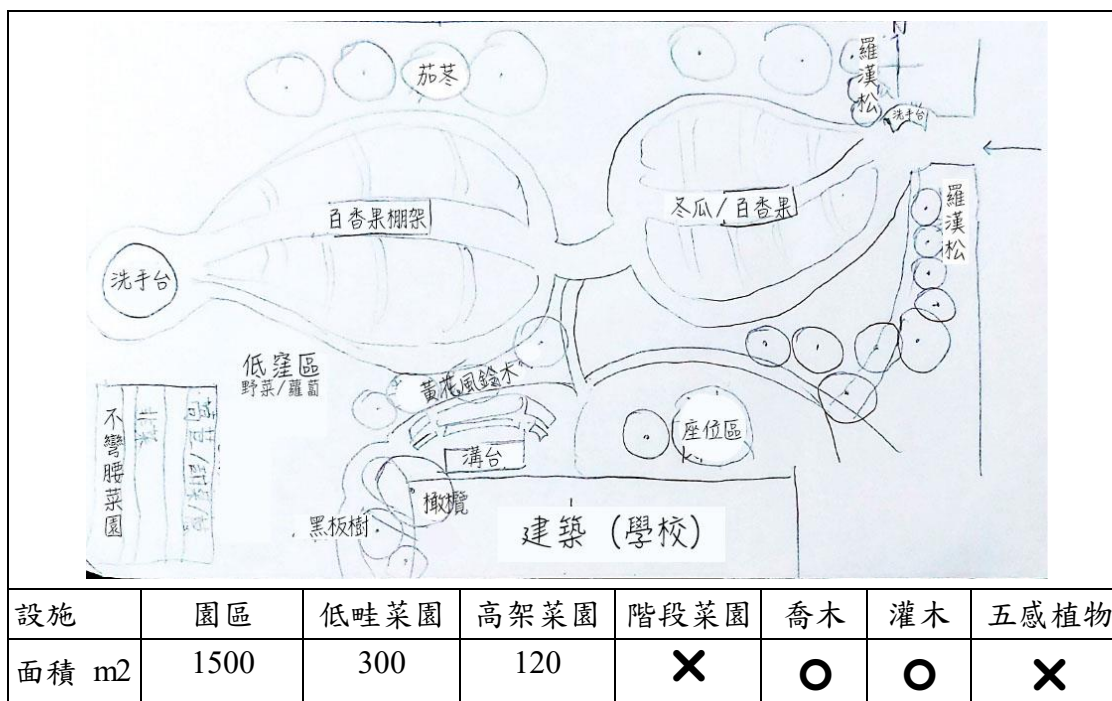


圖 3-6 嘉義布袋菜舖社區綠場域設施示意圖

七、高雄旗山糖廠社區

高雄市旗山區糖廠社區發展協會（教室）外有植生牆與桶式花盆，依季節種植更換植物，植生牆上方有以前課程自置簡易滴灌設備，以高架不彎腰與階梯式菜園為主。基地B香蕉園距離發展協會約五分鐘距離，由熱心里民無償提供，現場以有機方式栽種，提供長輩們自耕的空間，雖然環境較為單純，但仍能享受採收的樂趣。兩處基地皆由志工或理事長負責維護，長輩們可依個人意願參與與任何時間參與（圖 3-7）。

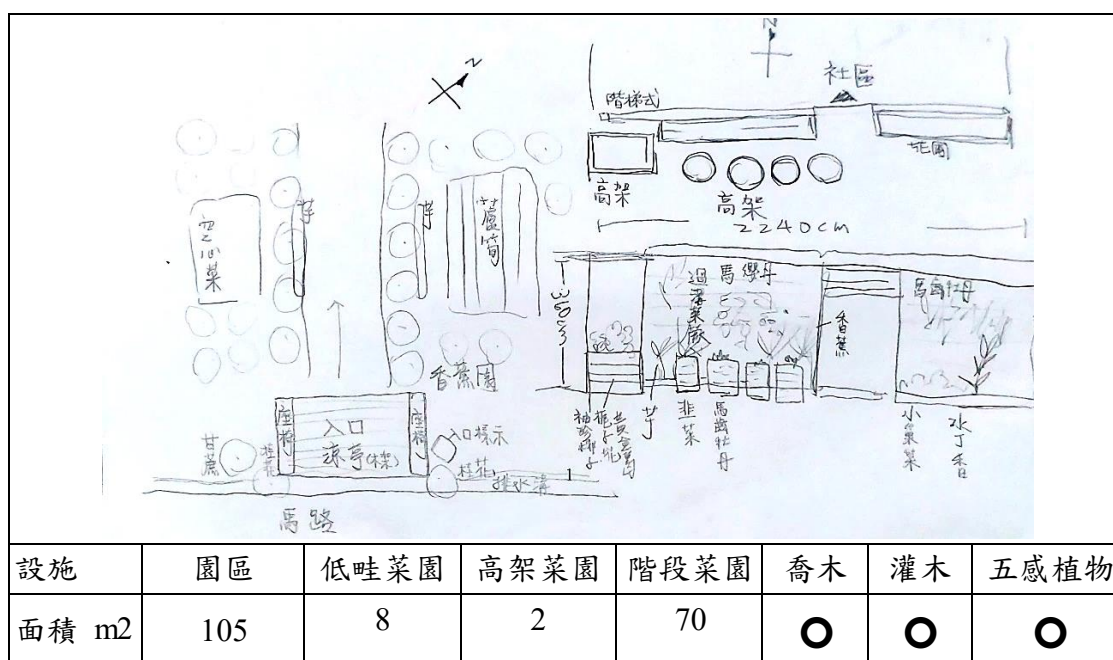


圖 3-7 雄旗山糖廠社區綠場域設施示意圖

八、屏東萬巒赤山社區

屏東萬巒赤山社區綠場域占地 390 平方公尺，結合生態、文化與社區參與，是個充滿活力的樂齡園地。園區內種植了多種蔬菜，低畦區、不彎腰菜園，都不同高齡者都能輕鬆享受種植樂趣。園區內設有遮陰涼亭與舒適座椅，

Hand-drawn site plan of the 'Green Space' (綠地) area. The plan shows a large rectangular area with various zones. At the top is a 'Shaded Rest Area' (涼亭遮蔭) and 'Field Entrance' (場域出入口). To the left is a 'Building' (建築) and a 'Tool Room' (工具間). The central area is divided into several sections: a 'Low Water Garden' (低畦) on the left, a 'High Bed' (高架) in the middle, and a 'Staircase Garden' (階段) on the right. The 'High Bed' section is further divided into 'High Bed Planting' (高架植床) and 'Staircase Planting' (階段植床). The 'Staircase Garden' section is divided into 'Staircase Planting' (階段植床) and 'Low Water Garden' (低畦植床). The plan also includes dimensions for various sections, such as 30.5m, 57.6m, 54.2m, 19.6m, 19.3m, and 2.5m. A compass rose indicates North (N) is towards the top-left. The plan is labeled 'Green Space' (綠地) at the top.

設施	園區	低畦菜園	高架菜園	階段菜園	喬木	灌木	五感植物
面積 m2	390	102	110	×	○	○	×

九、花蓮牛根草社區

94

將餐具就地掩埋，落實友善環境的綠色生活理念（圖 3-9）。

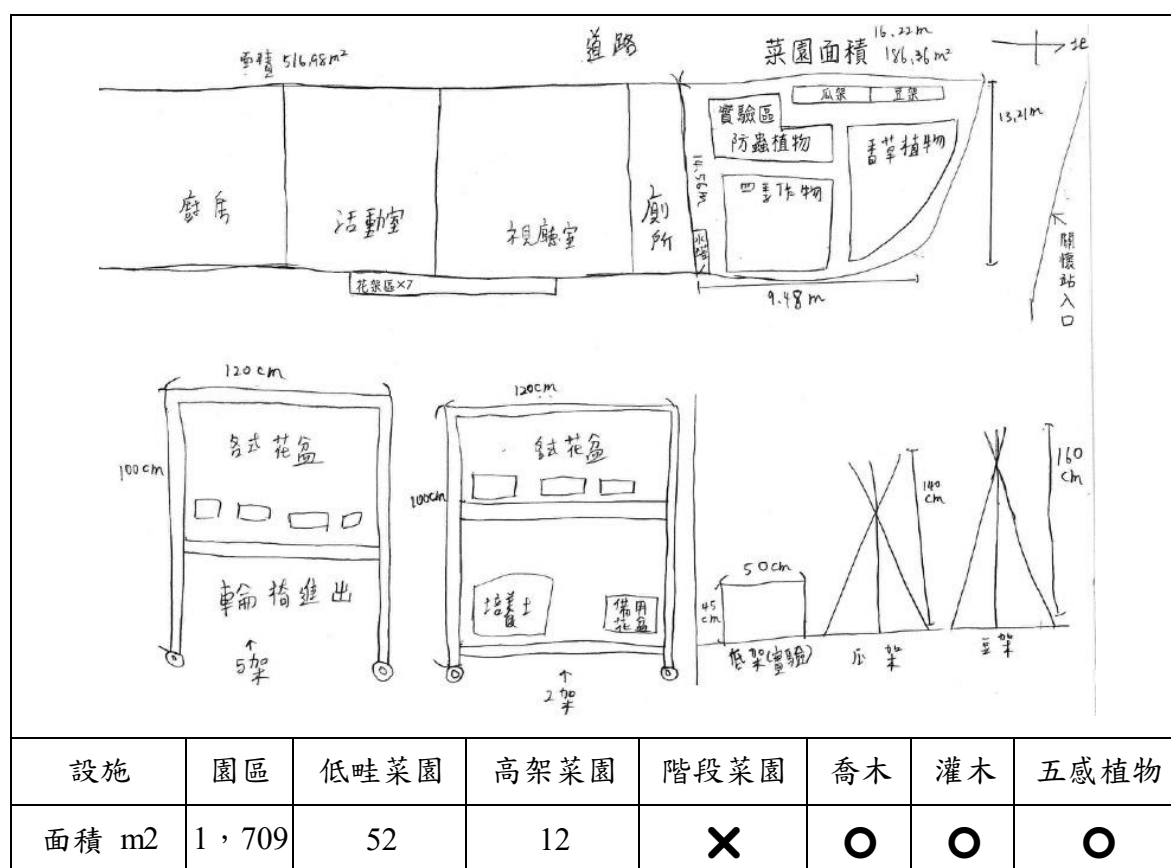


圖 3-9 花蓮牛根草社區綠場域設施示意圖

十、花蓮大富社區

由廢棄大富國小改建，園區內包含景觀小溪和生態教育池。3,191 平方公尺的超大面積，目前僅規劃低畦菜園，分為四季香草植物區、供餐植物種植區以及食農景觀區。四季飄香的香草植物，不僅能提振精神，還能製作成天然的芳香劑。供餐植物種植區則種植各式當季蔬果，讓長輩們親手採摘，享受現採的新鮮滋味。食農景觀區則將農作與景觀結合，欣賞美麗景色也能學習到關於生態與農業的知識，預計未來還會增加：長期植物區與 DIY 體驗區。讓高齡者透過接觸自然，培養興趣愛好，提升身心健康（圖 3-10）。

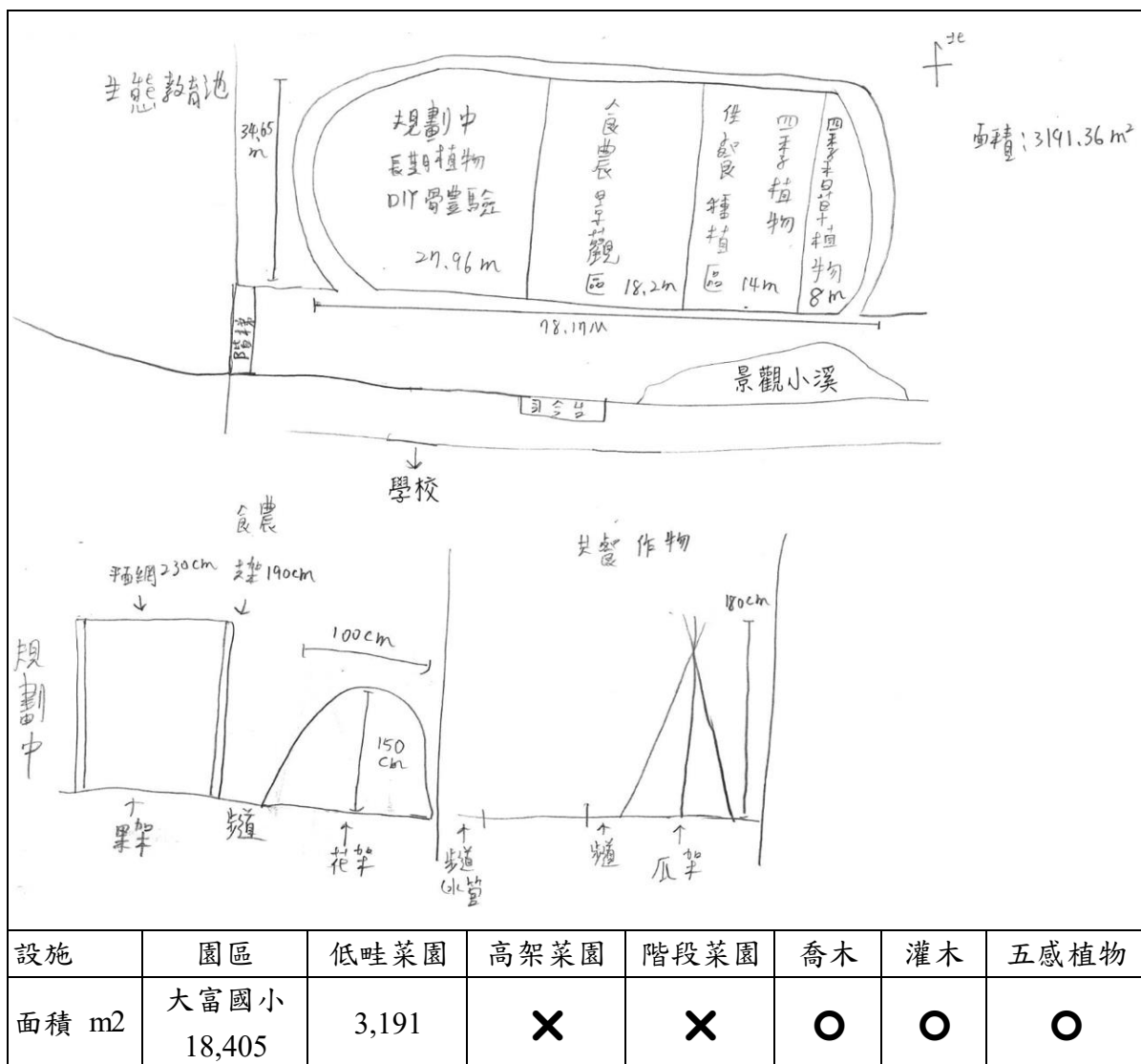


圖 3-10 花蓮大富社區綠場域配置示意圖

十一、花蓮加里洞社區

花蓮加里洞社區的綠色場域，坐落於部落活動場地旁，是一片充滿生機的綠色空間。這裡不僅是部落居民的共同廚房，更是部落文化的展現。綠場域區域裡種植了各式各樣的四季蔬菜，也是提供部落高齡者餐食的食材；獨特的釀酒植物，如小米、地瓜等，釀造出風味獨特的傳統飲品；可食地景、開花植物美化環境，也為部落高齡者增加活動場域（圖 3-11）。

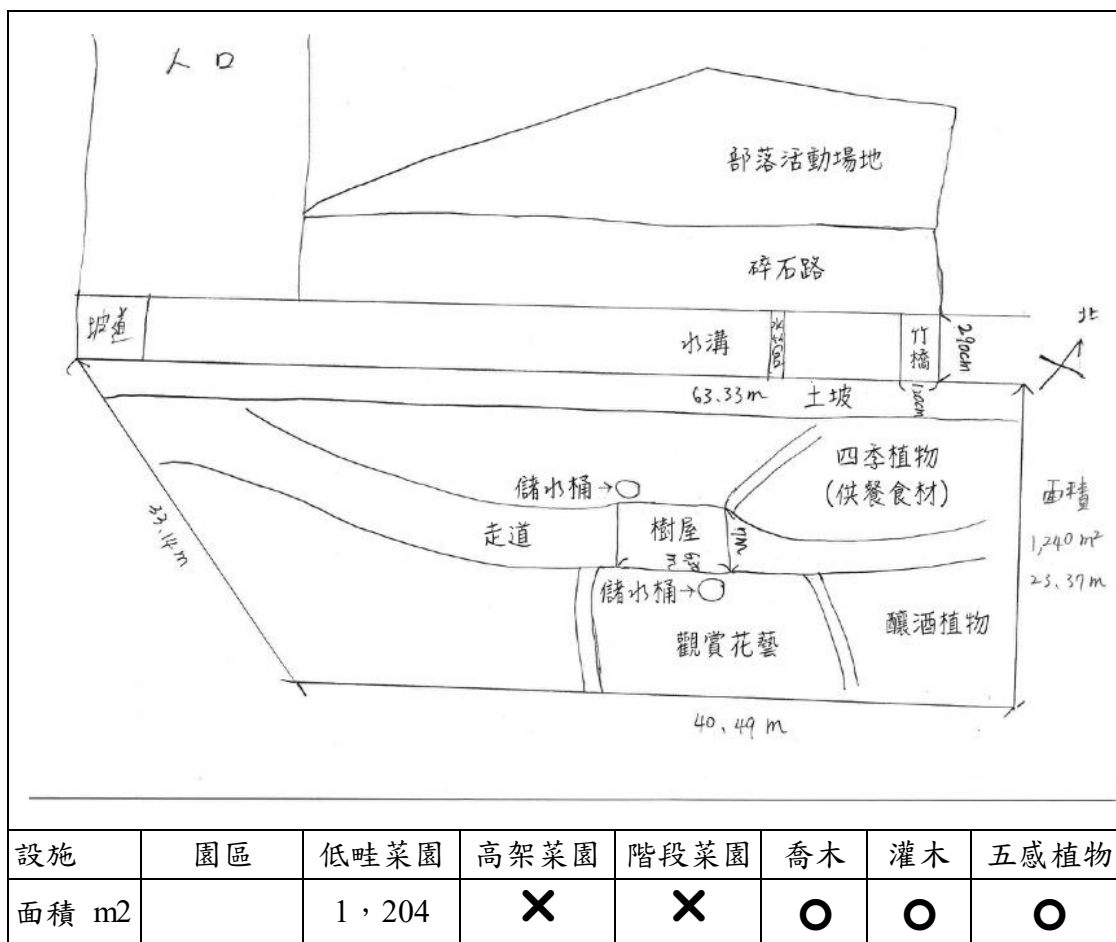


圖 3-11 花蓮加里洞社區綠場域配置示意圖

第四章 預期成果

操作手冊

一、第 1 章 總則：包括，制定機關、目的、定義、使用對象、適用範圍、主要內容等

二、第 2 章 綠色照顧場域及設施設計原則：包括，場域及設施規劃及設計原則、高齡人體尺寸等

(一)場域規劃及設計原則，例舉

1. 去除跌倒和滑倒危險
2. 無障礙設施
3. 堅固、低維護材料
4. 選擇低維護植物
5. 以坡道為主要設計，減少階梯
6. 休憩區
7. 提供多個可遮陽、避風、避雨的場域
8. 架高植槽（植床）提高與植物的互動
9. 符合高齡者使用的工具間
10. 地點的適合性
11. 營造鳥、蝴蝶可親近空間，讓高齡者與之互動
12. 添加能夠激發記憶的材料和植物，導入懷舊療育
13. 光線適當充足

(二)設施設計原則，例舉

動作改善，必須排除下列事項，因為這些動作會讓高齡者容易肌肉疲勞、費力、受傷或無法完成。

1. 需要用力氣的工作，亦即必須使手、腳或全身用力方能完成工作，或向膝蓋下方伸手及蹲下拿起物品的動作。
2. 不自然的姿勢，例如蹲在地上做事，或彎著腰工作等。
3. 需要注意力的工作，例如必須仔細對準的工作或必須謹慎挑選的工作等，這些工作高齡者因認知能力、視力退化等因素，會造成高齡者精神上的疲勞、因無法完成致挫折感。
4. 不好的工作環境，例如噪音、空氣污染等。

(三)各論：

1. 基地整理
2. 規劃設計
3. 步道
4. 活動空間
5. 座椅
6. 共餐桌椅
7. 菜畦
8. 高菜畦
9. 平台式菜園（高架植床）

- 10. 階梯式菜園
- 11. 灌溉
- 12. 涼亭、遮蔭設施
- 13. 告示牌
- 14. 工具間
- 15. 照明
- 16. 五感植栽設計

參考文獻

1. 王茂駿、王明揚、林昱呈 (2002) 台灣地區人體計測資料庫手冊。新竹市：中華民國人因工程學會
2. 內政部建築研究所 (2010) 老年人之人體尺寸計測及動態能力調查研究。
3. 內政部建築研究所 (2011) 老年人之人體尺寸計測及動態能力調查研究(二)。
4. 李麗雪 (2022) 我高齡，我想去公園玩：高齡友善環境建構指南。田園城市。
5. 李麗雪 (2022) 公園環境高齡友善評估準則建立之探討。
6. 勞動部勞動及職業安全衛生研究所 (2017) 我國勞工人體計測調查研究。
7. 黃富順 (2012) 高齡心理學。台北市：師大書苑。
8. 黃富順、楊國德 (2011) 高齡學。五南出版社。
9. 衛生福利部 (2021) 高齡社會白皮書。
10. 衛生福利部 (2022) 因應超高齡社會對策方案(112-115 年)。
11. 劉俊榮 & 羅敦信 (2014) 老年期聽損程度，聽覺表現，溝通策略與生活適應之相關研究。障礙者理解半年刊，13(2), 1-18。
12. Au, A., Lai, D. W., Yip, H. M., Chan, S., Lai, S., Chaudhury, H., & Leeson, G. (2020). Sense of community mediating between age-friendly characteristics and life satisfaction of community-dwelling older adults. *Frontiers in psychology*, 11, 511384.
13. Aung, M. N., Koyanagi, Y., Ueno, S., Tiraphat, S., & Yuasa, M. (2022). Age-friendly environment and community-based social innovation in Japan: A mixed-method study. *The Gerontologist*, 62(1), 89-99.
14. Boffi, M., Pola, L., Fumagalli, N., Fermani, E., Senes, G., & Inghilleri, P. (2021). Nature experiences of older people for active ageing: An interdisciplinary approach to the co-Design of Community Gardens. *Frontiers in psychology*, 12, 702525.
15. Brown, J. W., Liang, J., Krause, N., Akiyama, H., Sugisawa, H., & Fukaya, T. (2002). Transitions in living arrangements among elders in Japan: does health make a difference?. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(4), S209-S220.
16. Butler, R. N. (1974). Successful aging and the role of the life review. *Journal of the American geriatrics Society*, 22(12), 529-535.
17. Cui, L., Li, J., Xie, D., Wang, M., He, F., Chen, J., & Ding, D. (2022). Role of the social support and health status in living arrangement preference of the elderly in China—a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 10, 860974.
18. Díaz-López, M. D. P., Lopez-Liria, R., Aguilar-Parra, J. M., & Padilla-Góngora, D. (2016). Keys to active ageing: new communication technologies and lifelong learning. *SpringerPlus*, 5, 1-8.
19. Ding, X., & Soikun, T. M. (2022). Elderly Friendly Design of Public Sign: User Experience Approach. *Journal of Positive School Psychology*, 11264-11279

20. Fisher, B. J., & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life. *Journal of aging studies*, 13(4), 457-472.
21. Fu, R., Noguchi, H., Tachikawa, H., Aiba, M., Nakamine, S., Kawamura, A. & Tamiya, N. (2017). Relation between social network and psychological distress among middle-aged adults in Japan: Evidence from a national longitudinal survey. *Social Science & Medicine*, 175, 58-65.
22. Han, J. H., & Kim, J. H. (2017). Variations in ageing in home and ageing in neighbourhood. *Australian Geographer*, 8(2), 255-272.
23. Haviland-Jones, J., Rosario, H. H., Wilson, P., & McGuire, T. R. (2005). An environmental approach to positive emotion: Flowers. *Evolutionary Psychology*, 3(1), 147470490500300109.
24. Hůla, M., & Flegr, J. (2016). What flowers do we like? The influence of shape and color on the rating of flower beauty. *PeerJ*, 4, e2106.
25. Ide, K., Tsuji, T., Kanamori, S., Jeong, S., Nagamine, Y., & Kondo, K. (2020). Social participation and functional decline: a comparative study of rural and urban older people, using Japan Gerontological Evaluation Study Longitudinal Data. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 617.
26. Kumari, Chandra. 2015. "Elderly Perception of Loneliness and Ways of Resolving it through Positive Ageing." *Indian Journal of Gerontology* 29 (3):322-330.
27. Leung, Y. Y., Teo, S. L., Chua, M. B., Raman, P., Liu, C., & Chan, A. (2016). Living arrangements, social networks and onset or progression of pain among older adults in Singapore. *Geriatrics & Gerontology International*, 16(6), 693-700.
28. Mochizuki-Kawai, H., Matsuda, I., & Mochizuki, S. (2020). Viewing a flower image provides automatic recovery effects after psychological stress. *Journal of Environmental Psychology*, 70, 101445.
29. Mohd, T. A. M. T., Yunus, R. M., Hairi, F., Hairi, N. N., & Choo, W. Y. (2019). Social support and depression among community dwelling older adults in Asia: a systematic review. *BMJ open*, 9(7), e026667
30. Nasir, M. R. M., Sham, M. S. A., Mohamad, W. S. N. W., Hassan, K., Noordin, M. A. M. J., & Hassan, R. (2020). Developing a Framework of Edible Garden Concept for Horticultural Therapy for the Elderly People. *Journal of Applied Arts*.
31. Nishigaki, M., Hanazato, M., Koga, C., & Kondo, K. (2020). What types of greenspaces are associated with depression in urban and rural older adults? A multilevel cross-sectional study from JAGES. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9276.
32. Ozsen, T., & Tokuno, S. (2008). The social role and position of elderly in order to sustain rural life in Japan. *Kumamoto University, Graduate School of Social Science and Cultural Science*.
33. Okuyama, K., Abe, T., Li, X., Toyama, Y., Sundquist, K., & Nabika, T. (2021). Neighborhood environmental factors and physical activity status among rural older adults in Japan. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1450.
34. Pani-Harreman, K. E., Bours, G. J., Zander, I., Kempen, G. I., & van Duren, J. M. (2021).

Definitions, key themes and aspects of ‘ageing in place’: a scoping review. *Ageing & Society*, 41(9), 2026-2059.

35. Rowles, G. D. (2013) *Environmental gerontology: Making meaningful places in old age*. Springer Publishing Company.
36. Sampaio, P. Y. S., Ito, E., & Sampaio, R. A. C. (2013). The association of activity and participation with quality of life between Japanese older adults living in rural and urban areas. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 4(2), 51-56.
37. Sánchez-González, D., Rojo-Pérez, F., Rodríguez-Rodríguez, V., & Fernández-Mayoralas, G. (2020). Environmental and psychosocial interventions in age-friendly communities and active ageing: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8305.
38. Stafford, P. B. (Ed.). (2022). The global age-friendly community movement: A critical appraisal.
39. Thang, L. L., Yui, Y., Wakabayashi, Y., & Miyazawa, H. (2023). Promoting age-friendly community of support and care in Japan's aging neighborhood: The Nagayama model. *Aging and Health Research*, 3(1), 100111.
40. Wilkinson-Meyers, L., Brown, P., McLean, C., & Kerse, N. (2014). Met and unmet need for personal assistance among community-dwelling New Zealanders 75 years and over. *Health & social care in the community*, 22(3), 317-327.
41. WHO (2002) Active Ageing: A Policy Framework.
42. WHO (2007) Global age-friendly cities: A guide. World Health Organization Press:19.
43. Zhang, L., Dempsey, N., & Cameron, R. (2023). Flowers–Sunshine for the soul! How does floral colour influence preference, feelings of relaxation and positive up-lift? *Urban forestry & urban greening*, 79, 127795.
44. 人口減少社会に対応した農村整備研究会（2015）人口減少社会における農村整備の手引き。農林水産省。
45. 川島ゆり子（2008）「ソーシャル・キャピタル論の社会福祉研究への援用：地域を基盤とする社会福祉実践の展開に向けて」『日本の地域福祉』21、43-57。
46. 日本国土交通省（2012）高齢者、障害者等の円滑な移動等に配慮した建築設計標準。
47. 日本国土交通省（2022）都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン。
48. 市田行信（2007）「ソーシャル・キャピタルー地域の視点からー」、近藤克則編集『検証「健康格差社会」ー介護予防に向けた社会疫学的大規模調査』医学書院、107-115。
49. 檜崎雄之（2015）〈図解〉高齢者・障害者を考えた建築設計。日本：井上書院。

附錄

附錄一、調查問卷

農業部農村發展及水土保持署（113 年度創新研究計畫）

綠色照顧場域及設施的高齡人體尺寸應用研究

敬愛的伯伯／阿姨好：

本問卷是東海大學執行農業部農村發展及水土保持署之「綠色照顧場域及設施的高齡人體尺寸應用研究」進行的調查，希望藉由您使用綠場域各項設施的經驗與寶貴意見，研究結果可做為後續綠場域設計及改善的參考。本問卷採不記名方式填簽，僅供學術研究使用，絕對不對公開，請您放心填寫。感謝您的填寫！

祝您 身體健康 闔家平安喜樂

東海大學景觀學系

計畫主持人：李麗雪 教授

一、活動場域及設施使用的同意度

設施	問項	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
通行出入口	場域的出入口是沒有障礙的、安全的。					
場內可及性	在這個場域場內活動，我是行動自如的。					
低菜畦菜園	低菜畦，蹲下來操作是容易的。					
□無	低菜畦，手向前伸，最遠處的操作是容易的。					
不彎腰菜園	高架式菜畦，站著操作是容易的。					
□無	高架式菜畦，手向前伸，最遠處操作容易的。					
	操作時希望有座椅，可以坐著操作。					

設施	問項	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
階段式菜園 □無	階段式菜畦，站著操作是容易的。					
	階段式菜畦，手向上伸，最高處操作容易。					
操作	我喜歡到綠場域活動。					
	綠場域活動我可以掌控。					
	活動過程，我常感到心有餘而力不足（反向題）。					
休憩座椅	座椅高度是適合的。					
	我希望座椅有扶手。					
	我希望座椅有靠背。					
共餐桌椅 □無	共餐桌子高度是適合的。					
	我希望共餐桌下腳有地方伸展。					
	我希望共餐椅子是有靠背的。					
步道	步道寬度是足夠的（1個人通行）。					
	步道鋪面容易行走的。					
	我希望步道有遮蔭。					
□涼亭	是容易到達的。					
□花架	遮蔭是良好的。					
□蔭棚□無	我喜歡來這裡休息。					
告示牌	告示牌設置高度是適合的。					
	告示牌字我可以看的清楚。					
灌溉	水龍頭我能容易打開。					

設施	問項	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
☐ 自動式	澆水軟管重量我可以輕鬆拿起來。					
☐ 無人工	場地澆水後濕濕的，我走起會怕怕的（反向題）。					
工具間	工具置放高度我可以輕鬆拿取。					
☐ 無	我是容易找到工具的。					

二、基本資料

1. 性別： ☐ 男 ☐ 女
2. 年齡：_____
3. 身高：_____ 體重：_____
4. 自覺健康狀況 ☐ 很好 ☐ 好 ☐ 普通 ☐ 不好 ☐ 很不好
5. 與參加綠色照顧前健康狀況相比 ☐ 比以前好很多 ☐ 比以前好一些 ☐ 和之前差不多 ☐ 比以前差一些 ☐ 比以前差很多

附錄二、綠場域設施測量表

1 桃園大溪內柵社區

社區

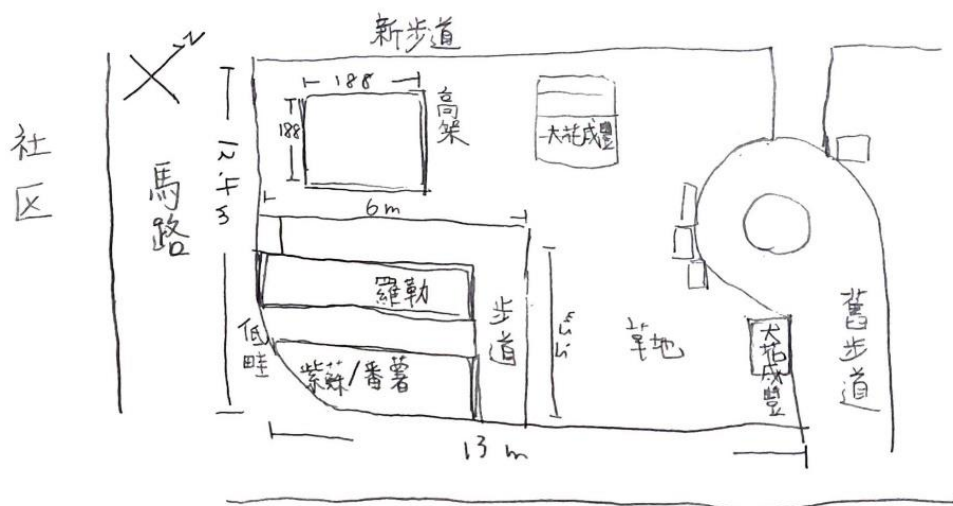
桃園市大溪區農村發展休閒協會

地點：桃園市大溪區康庄路三段671巷36號

面積：約 161 平方公尺

使用人數

綠場域平面圖



空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ☐ 有 ☒ 無（大門緊鄰道路）	長度		
	寬度		
	鋪面型式		
	視線穿透性（外對內）	☐ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度	152/92	
	鋪面	木棧板	
	休息區	☐ 有 ☒ 無	
	積水	☒ 是 ☐ 否	
階段 ☐ 有	寬度		
	階高	階深	

☒ 無	鋪面		
	扶手 ☐ 有 ☐ 無		
坡道 ☐ 有 ☒ 無	寬度		
	鋪面		
	坡度		
	扶手 ☐ 有 ☐ 無		
休憩座椅 ☐ 有 ☒ 無	高度		
	深度		
	靠背 ☐ 有 ☐ 無	高度 斜度	
	扶手 ☐ 有 ☐ 無		
	材質		
	配置 ☐ 一 ☐ L ☐ 冂 ☐ 其它		
指標 ☐ 有 ☒ 無 告示牌 ☐ 有 ☒ 無	清楚易見		
	高度		
	字體辨識性		
	色彩辨識性		
	長 寬		
涼亭 ☐ 有 ☒ 無	長 寬		
	遮蔭性		
	視線穿透性		
	輪椅使用 ☐ 適合 ☐ 不適合		
菜園：低畦 ☒ 有 ☐ 無	形狀 長條狀		
	操作 ☐ 單側操作 ☒ 雙側操作		
	高度 5		
	寬度 120		
	步道寬度 92		
菜園：高架式 (不彎腰菜園) ☒ 有 ☐ 無	形狀 方形		
	操作 ☐ 單側操作 ☒ 雙側操作		
	高度 68		
	長度 188		
	植槽深度 168		
	材質 木頭、磚		
	步道寬度 無步道		
菜園：階段式 ☐ 有	形狀		
	操作 ☐ 單側操作 ☐ 雙側操作		

☒ 有 ☐ 無	單階高度	
	總高度	
	寬度	
	材質	
菜園總面積	步道寬度	
	低畦 約 33 平方公尺	
	高架式 約 3.6 平方公尺	
戶外桌子 ☐ 有 ☒ 無	階段式	
	寬度	
	長度	
	高度	
	材質	
	周邊進出容易度	
灌溉 ☒ 水龍頭 ☐ 自動灌溉 ☐ 其它	輪椅使用 ☐ 適合 ☐ 不適合	
	水龍頭出水高度 60	
	水龍頭顏色 銀色	
	取水口位置 (於平面圖標示) ☒ 軟管 ☐ 水桶取水	
工具間 ☐ 有 ☒ 無	長	
	寬	
	高	
	材料 木板	
	物品放置(Photos)	
植栽喬木	無	
植栽 灌木	位置、名稱、H、W(平面圖標示) 羅勒/紫蘇/番薯/大花咸豐	
五感植物	無	

2 宜蘭員山藁巷社區

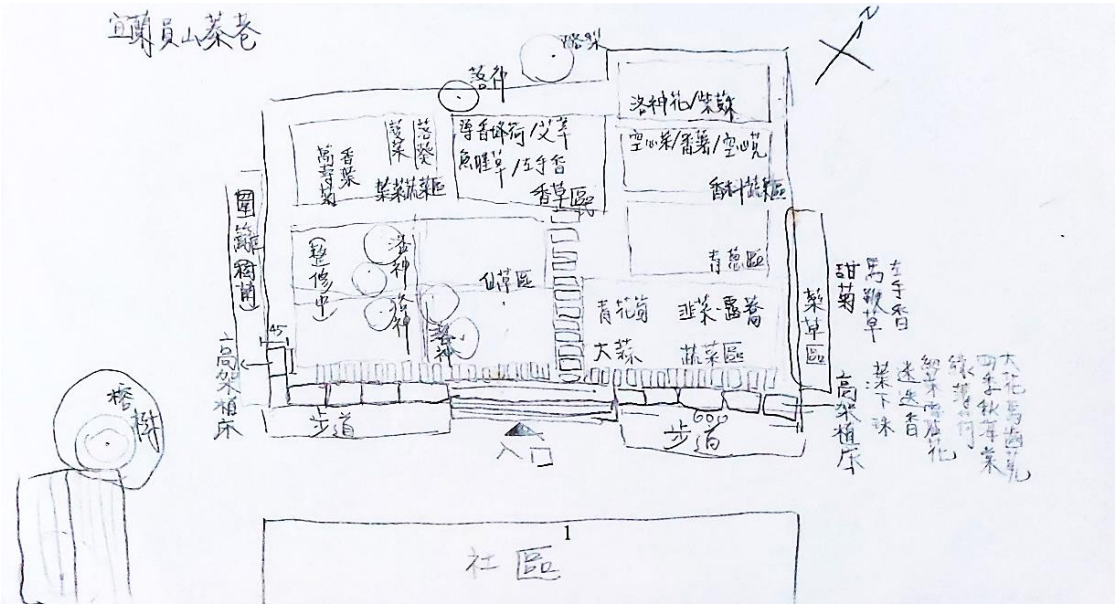
社區名稱：藁巷社區

社區地點：宜蘭縣員山鄉藁巷社區發展協會
宜蘭縣員山鄉成功路45號

面積：約 450 平方公尺

使用人數 約20位

綠場域平面圖



空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ☐ 有 ☒ 無（大門緊鄰道路）	長度		
	寬度		
	鋪面型式		
	視線穿透性（外對內）	☐ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度	130~150	
	鋪面	透水磚、碎石	
	休息區	☐ 有 ☒ 無	
	積水	☐ 是 ☒ 否	

空間／設施	項目	單位：cm	說明
			
階段 ☐ 有 ☒ 無	寬度		
	階高	階深	
	鋪面		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
坡道 ☐ 有 ☒ 無	寬度		
	鋪面		
	坡度		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
休憩座椅 ☒ 有 ☐ 無	高度	38	
	深度	30	
	靠背	☐ 有 ☒ 無	
	高度	斜度	
	扶手	☐ 有 ☒ 無	
	材質	洗石子	
指標 ☐ 有 ☒ 無 告示牌 ☒ 有 ☐ 無	清楚易見:普通		 
	高度:	40	
	字體辨識性:普通		
	色彩辨識性:不明顯		
	長	23	
涼亭 ☒ 有 ☐ 無	寬	17	
	長	573	
	遮蔭性:	有	
	視線穿透性:	有	
菜園：低畦	輪椅使用:	勉強	
	形狀	方形	

空間／設施	項目	單位：cm	說明
☒ 有 ☐ 無	操作	☐ 單側 ☒ 雙側	
	高度	20	
	寬度	230	
	步道寬度	130	
菜園：高架式 (不彎腰菜園) ☒ 有 ☐ 無	形狀	長方形	
	操作	☐ 單側 ☐ 雙側	
	高度	87	
	長度	200	
	植槽深度	45	
	材質	塑膠、鐵架	
	步道寬度	130/90	
菜園：階段式 ☐ 有 ☒ 無	形狀		
	操作	☐ 單側 ☐ 雙側	
	單階高度		
	總高度		
	寬度		
	材質		
	步道寬度		
菜園總面積	低畦	約 150 平方公尺	
	高架式	約 6.75 平方公尺	
	階段式		
戶外桌子 ☐ 有 ☒ 無	寬度		
	長度		
	高度		
	材質		
	周邊進出容易度		
	輪椅使用	☐ 適合 ☐ 不適合	
灌溉 ☐ 水龍頭	水龍頭出水高度	130	
	水龍頭顏色	黑、綠	

空間／設施	項目 單位：cm	說明
☒ 自動灌溉 ☐ 其它	取水口位置（於平面圖標示） ☒ 軟管 ☐ 水桶取水	
工具間 ☒ 有 ☐ 無	長 寬 高 材料 木板 物品放置(Photos)	
植栽喬木	榕樹(高 10 公尺)/酪梨樹	
植栽灌木	菠菜/落葵/洛神/魚腥草/艾草/甜菊 薄香蜂荷/紫蘇/空心菜/番薯/ 大蒜/韭菜/露薺/青花筍 高架植物：大花馬齒莧/四季秋海棠/ 細葉雪茄花/葉下珠	
五感植物	萬壽菊/左手香/馬鞭草/迷迭香/綠薄荷	

3 苗栗後龍水尾社區

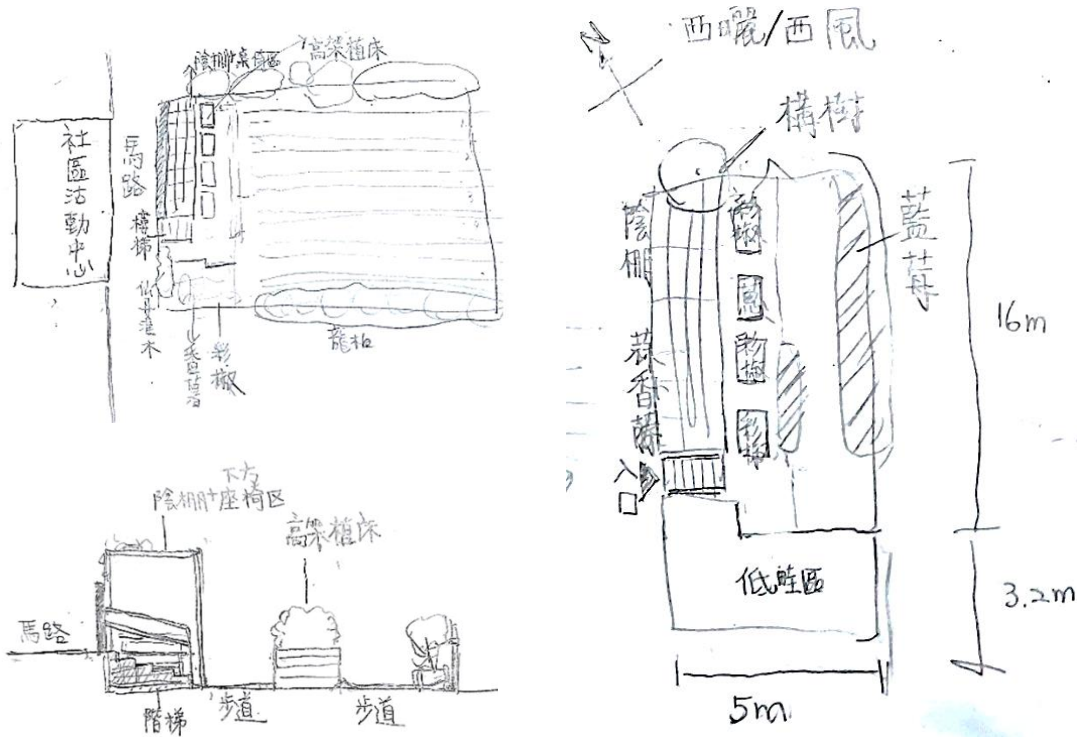
水尾社區

社區地點：苗栗縣後龍鎮水尾里水尾12鄰104-7號

面積：約 96 平方公尺

使用人數

綠場域平面圖/剖面圖



空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ☐ 有 ☒ 無（大門緊鄰道路）	長度		
	寬度		
	鋪面型式		
	視線穿透性（外對內）	☐ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度	90/168	
	鋪面	混凝土磚/防草布	
	休息區	☒ 有 ☐ 無	
	積水	☐ 是 ☒ 否	

空間／設施	項目	單位：cm	說明
			
階段 ☒ 有 ☐ 無	寬度	90	
	階高	12	
	階深	30	
	鋪面	不鏽鋼	
	扶手	110 高 ☒ 有 ☐ 無	
坡道 ☐ 有 ☒ 無	寬度		
	鋪面		
	坡度		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
休憩座椅 ☒ 有 ☐ 無	高度	53	
	深度	28	
	靠背 ☐ 有 ☒ 無	高度 斜度	
	扶手	☐ 有 ☒ 無	
	材質	塑木	
	配置	☒ 一 ☐ L ☐ U ☐ 其它	
指標 ☐ 有 ☒ 無 告示牌 ☐ 有 ☒ 無	清楚易見		
	高度		
	字體辨識性		
	色彩辨識性		
	長	寬	
涼亭 ☐ 有 ☒ 無	長	寬	
	遮蔭性		
	視線穿透性		
	輪椅使用		
陰棚 ☒ 有 ☐ 無	長	1200	
	寬	90	
	遮蔭性	無	
	視線穿透性	有	

空間／設施	項目	單位：cm	說明
	輪椅使用	☐ 適合 ☒ 不適合	
菜園：低畦 ☒ 有 ☐ 無	形狀	直線形	
	操作	☐ 單側 ☒ 雙側	
	高度	10	
	寬度	80	
	步道寬度	20	
菜園： 高架式 (不彎腰菜園) ☒ 有 ☐ 無	形狀	方形	  
	操作	☐ 單側 ☒ 雙側	
	高度	73	
	寬度	180	
	植槽深度	93	
	材質	木	
	步道寬度	90/168	
菜園： 階段式 ☐ 有 ☒ 無	形狀		
	操作	☐ 單側 ☐ 雙側	
	單階高度		
	總高度		
	寬度		
	材質		
	步道寬度		
菜園總面積	低畦	約 16 平方公尺	
	高架式	約 19.2 平方公尺	

空間／設施	項目	單位：cm	說明
	階段式		
戶外桌子	寬度	73	
	長度	120	
	高度	84	
	材質	塑木	
	周邊進出容易度	不容易	
	輪椅使用	☐ 適合 ☒ 不適合	
灌溉 ☐ 水龍頭 ☒ 自動灌溉 ☐ 其它	水龍頭出水高度		
	水龍頭顏色		
	取水口位置（於平面圖標示）		
	☐ 軟管 ☐ 水桶取水		
工具間 ☐ 有 ☒ 無	長		
	寬		
	高		
	材料		
	物品放置(Photos)		
植栽喬木	構樹		
植栽灌木	藍莓/彩椒/蔥/蒜香藤/仙丹花		
五感植物	無		

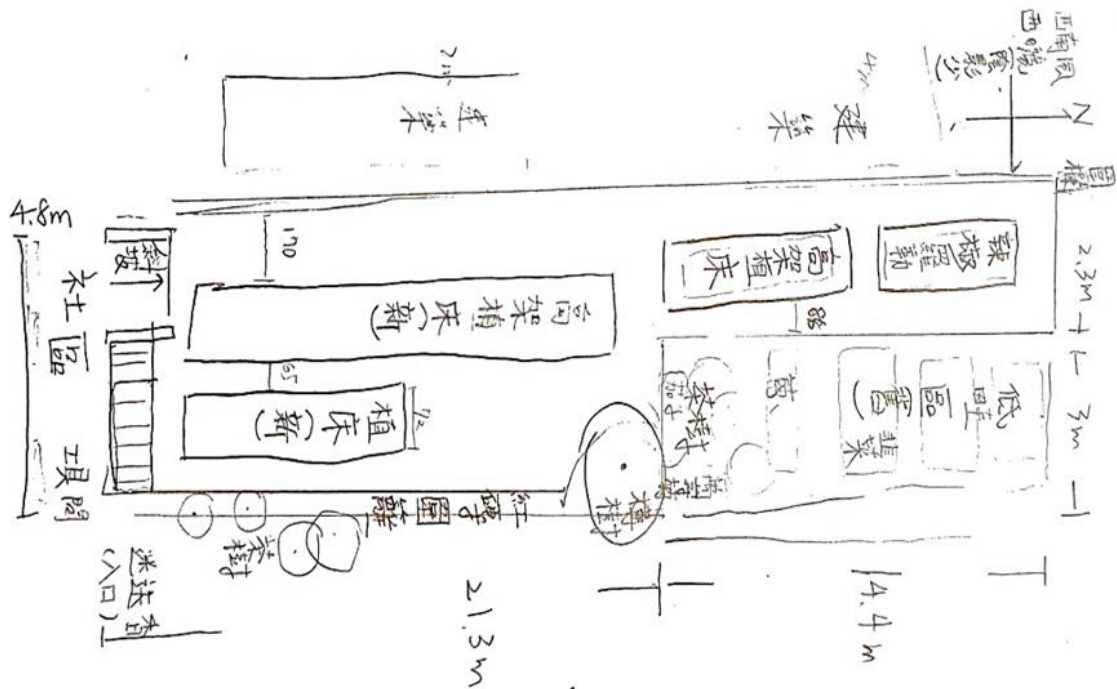
4 苗栗三義雙湖社區

雙湖社區

社區地點：苗栗縣三義鄉 8 鄰 103 號(三義鄉雙湖社區發展協會)

面積：約 179 平方公尺 使用人數

綠場域平面圖



空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ☒ 有 ☐ 無（大門緊鄰道路）	長度	132	
	寬度	155	
	鋪面型式	水泥	
	視線穿透性（外對內）	☒ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度	65/170	
	鋪面	透水混凝土	
	休息區	☐ 有 ☒ 無	
	積水	☐ 是 ☒ 否	
階段 ☐ 有	寬度		
	階高 階深		

空間／設施	項目	單位：cm	說明	
☒ 無	鋪面			
	扶手	☐ 有 ☐ 無		
坡道 ☒ 有 ☐ 無	寬度	155		
	鋪面	混凝土		
	坡度	13.9%		
	扶手	☒ 有 ☐ 無		
休憩座椅 ☐ 有 ☒ 無	高度			
	深度			
	靠背	☐ 有 ☐ 無	高度 斜度	
	扶手	☐ 有 ☐ 無		
	材質			
	配置	☐ 一 ☐ L ☐ 冂 ☐ 其它		
指標 ☐ 有 ☒ 無 告示牌 ☐ 有 ☒ 無	清楚易見			
	高度			
	字體辨識性			
	色彩辨識性			
	長	寬		
涼亭 ☐ 有 ☒ 無	長	寬		
	遮蔭性			
	視線穿透性			
	輪椅使用	☐ 適合 ☐ 不適合		
菜園：低畦 ☒ 有 ☐ 無	形狀	長方形		
	操作	☐ 單側操作 ☒ 雙側操作		
	高度	5		
	寬度	203		
	步道寬度	30		
菜園：高架式 (不彎腰菜園) ☒ 有 ☐ 無	形狀	一行		
	操作	☐ 單側操作 ☒ 雙側操作		
	高度	66		
	長度	522		
	植槽深度	79		

空間／設施	項目	單位：cm	說明
	材質 空心磚、塑膠		  
	步道寬度 57/88		
菜園：階段式	形狀		
☐ 有 ☒ 無	操作 ☐ 單側操作 ☐ 雙側操作		
	單階高度		
	總高度		
	寬度		
	材質		
	步道寬度		
菜園總面積	低畦 約 43 平方公尺		
	高架式 約 31 平方公尺		
	階段式		
戶外桌子	寬度		
☐ 有 ☒ 無	長度		
	高度		
	材質		
	周邊進出容易度		
	輪椅使用 ☐ 適合 ☐ 不適合		
灌溉	水龍頭出水高度 手拿		
☒ 水龍頭	水龍頭顏色 藍白		

空間／設施	項目	單位：cm	說明
☐ 自動灌溉 ☐ 其它	取水口位置（於平面圖標示） ☒ 軟管 ☐ 水桶取水		
工具間 ☒ 有 ☐ 無	長 寬 高 材料 木板 物品放置(Photos)		
植栽喬木	構樹/澳洲茶樹		
植栽灌木	茄子/蔥/韭菜/辣椒/羅勒/萬壽菊		
五感植物	無		

5 台中東勢慶東社區

慶東社區發展協會

社區地點：台中市東勢區東關路五段300巷75號

面積：約 350 平方公尺

使用人數

綠場域平面圖



空間／設施	項目 單位：cm	說明
場域出入口 ☐ 有 ☒ 無（大門緊鄰道路）	長度	
	寬度	
	鋪面型式	
	視線穿透性（外對內） ☐ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度 330	
	鋪面 磚	
	休息區 ☐ 有 ☒ 無	
	積水 ☒ 是 ☐ 否	
階段 ☐ 有 ☒ 無	寬度	
	階高 階深	
	鋪面	
	扶手 ☐ 有 ☐ 無	
坡道 ☐ 有	寬度	
	鋪面	

空間／設施	項目	單位：cm	說明
☒ 無	坡度		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
休憩座椅 ☒ 有 ☐ 無	高度	37	
	深度	30	
	靠背	☐ 有 ☒ 無	
	高度 斜度		
	扶手	☐ 有 ☒ 無	
	材質	石材	
	配置	☒ 一 ☐ L ☐ U ☐ 其它	
指標 ☒ 有 ☐ 無 告示牌 ☒ 有 ☐ 無	清楚易見	清楚	 
	高度	150 (廁所指標 175)	
	字體辨識性	清楚	
	色彩辨識性	清楚	
	長 65(廁所指標 50)	寬 50(廁所指標 10)	
涼亭 ☒ 有 ☐ 無	長	450	
	寬	300	
	遮蔭性	有	
	視線穿透性	有	
	輪椅使用	☐ 適合 ☒ 不適合	
菜園：低畦 ☒ 有 ☐ 無	形狀	方形	
	操作	☒ 單側 ☐ 雙作	
	高度	30	
	寬度	150	
	步道寬度	無步道	
菜園：高架式	形狀	方形	
	操作	☐ 單側 ☒ 雙側	
	高度	85	

空間／設施	項目 單位：cm	說明
(不彎腰菜園) ☒ 有 ☐ 無	長度 80	 
	植槽深度 60	
	材質 木頭	
	步道寬度 無步道	
菜園：階段式 ☒ 有 ☐ 無	形狀 一行	
	操作 ☒ 單側 ☐ 雙側	
	單階高度 25	
	總高度 125	
	寬度 175	
	材質 鐵	
菜園總面積	步道寬度 無步道	
	低畦 約 5 平方公尺	
	高架式 約 4 平方公尺	
	階段式 約 14 平方公尺	
戶外桌子 ☒ 有 ☐ 無	寬度 95	
	長度 147	
	高度 65	
	材質 石材	
	周邊進出容易度 普通	
	輪椅使用 ☐ 適合 ☒ 不適合	
灌溉 ☒ 水龍頭 ☐ 自動灌溉 ☐ 其它	水龍頭出水高度 120	
	水龍頭顏色 銀色	
	取水口位置 (於平面圖標示) ☐ 軟管 ☒ 水桶取水	

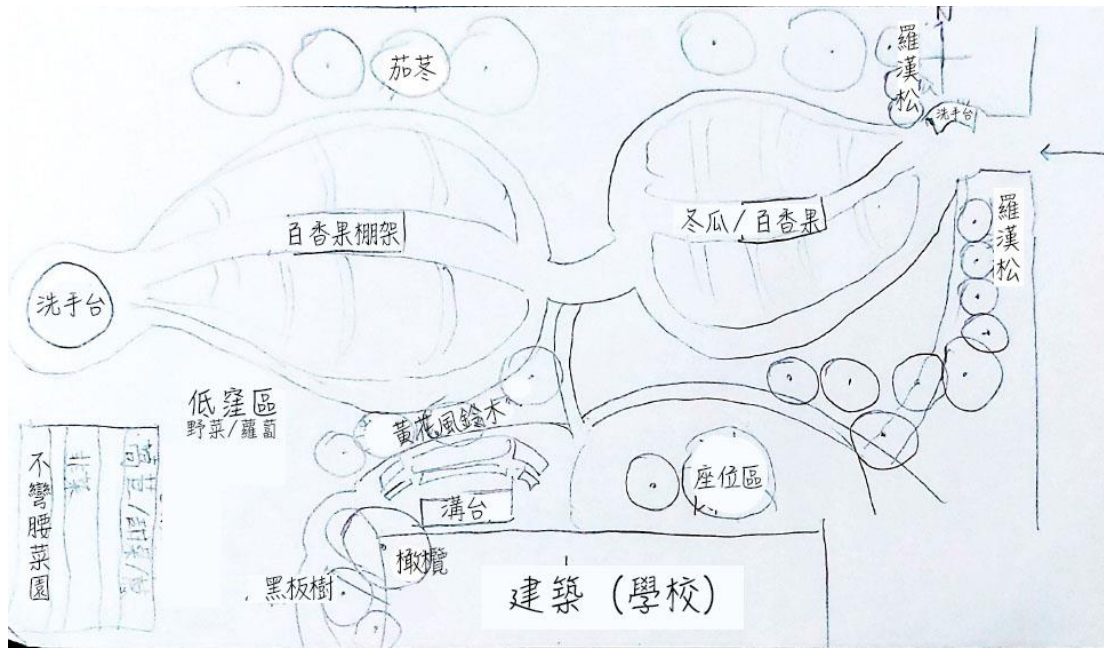
空間／設施	項目 單位：cm	說明
		
工具間 (半個涼亭) ☒ 有 ☐ 無	長 160	(半個涼亭) 
	寬 300	
	高 300	
	材料	
	物品放置(Photos)	
植栽喬木	檳榔 7m/女貞 7m/雲南石梓 5-6m/ 竹芋 3m/蘇鐵 3m	
植栽灌木	大花咸豐/鹿草麟花/九里香/鹿角 蕨/嘉寶果/葉下珠/樹馬齒莧/山茶 花	
五感植物	蘆薈/香葉萬壽菊/狗尾草/洛神/變 葉木	

6 嘉義布袋菜鋪社區

社區名稱：菜鋪社區
社區地點：嘉義縣布袋鎮菜鋪社區發展協會
布袋鎮菜鋪里菜鋪部70號（正義國小）

面積：約 1500 平方公尺 使用人數 15-20位

綠場域平面圖 有草丘/草坡



空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ☐ 有 ☐ 無（大門緊鄰道路）	長度	470	
	寬度	470	
	鋪面型式:	透水磚排同心圓	
	視線穿透性（外對內）	☒ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度	255	
	鋪面:	透水磚	
	休息區	☐ 有 ☒ 無	
	積水	☒ 是 ☐ 否	
階段 ☐ 有	寬度		
	階高	階深	

空間／設施	項目	單位：cm	說明	
☒ 無	鋪面			
	扶手	☐ 有 ☐ 無		
坡道 ☐ 有 ☒ 無	寬度			
	鋪面			
	坡度			
	扶手	☐ 有 ☐ 無		
休憩座椅 ☐ 有 ☒ 無	高度			
	深度			
	靠背	☐ 有 ☐ 無		高度 斜度
	扶手	☐ 有 ☐ 無		
	材質			
	配置	☐ 一 ☐ L ☐ 冂 ☐ 其它		
指標 ☐ 有 ☒ 無 告示牌 ☐ 有 ☒ 無	清楚易見			
	高度			
	字體辨識性			
	色彩辨識性			
	長	寬		
涼亭(瓜棚) ☒ 有 ☐ 無	長 625	寬 255		
	遮蔭性:有			
	視線穿透性:有			
	輪椅使用	☒ 適合 ☐ 不適合		
菜園：低畦 ☒ 有 ☐ 無	形狀	長條形		
	操作	☐ 單側操作 ☒ 雙側操作		
	高度	20		
	寬度	70		
	步道寬度	110		
菜園：高架式	形狀	長方形		
	操作	☐ 單側 ☒ 雙側		
	高度	82		

空間／設施	項目 單位：cm	說明
(不彎腰菜園) ☒ 有 ☐ 無	長度 220	
	植槽深度 95	
	材質:塑膠	
	步道寬度 100	
菜園：階段式 ☐ 有 ☒ 無	形狀	
	操作 ☐ 單側 ☐ 雙側	
	單階高度	
	總高度	
	寬度	
	材質	
	步道寬度	
菜園總面積	低畦 約 300 平方公尺(大多數為整修中)	
	高架式 約 120 平方公尺	
	階段式	
戶外桌子 ☐ 有 ☒ 無	寬度	
	長度	
	高度	
	材質	
	周邊進出容易度	
	輪椅使用 ☐ 適合 ☐ 不適合	
灌溉 ☒ 水龍頭 ☐ 自動灌溉 ☐ 其它	水龍頭出水高度 110/90	
	水龍頭顏色 銀色	
	取水口位置 (於平面圖標示) ☒ 軟管 ☐ 水桶取水	

空間／設施	項目 單位：cm	說明
		
工具間 ☐ 有 ☒ 無	長	
	寬	
	高	
	材料 木板	
	物品放置(Photos)	
植栽喬木	羅漢松(高 2.5M)/黃花風鈴木(高 10M)/茄苳(6-7M)/黑板樹(12-15M)/橄欖(12M)	
植栽灌木	萵苣/甜菜/蔥/韭菜/野菜/蘿蔔/百香果	
五感植物	無	

7 高雄旗山糖廠社區

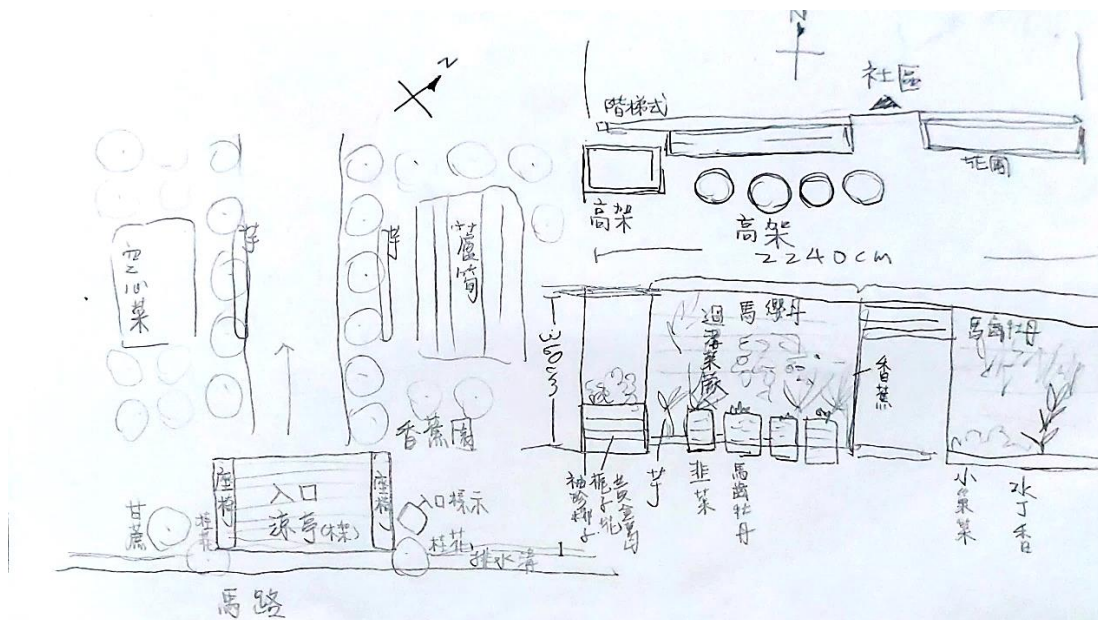
社區名稱：旗山糖廠

社區地點：高雄市旗山區糖廠社區發展協會

高雄市旗山區忠孝街33-33號

面積：社區旁場域約 105m² 使用人數 約40位

綠場域平面圖



空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ☒ 有 ☐ 無（大門緊鄰道路）	長度	370	
	寬度	350	
	鋪面型式:	不織布	
	視線穿透性（外對內）	☒ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度	270	
	鋪面:	泥土	
	休息區	☒ 有 ☐ 無	
	積水	☒ 是 ☐ 否	
階段 ☐ 有	寬度		
	階高	階深	

空間／設施	項目	單位：cm	說明		
☒ 無	鋪面				
	扶手	☐ 有 ☐ 無			
坡道 ☐ 有 ☒ 無	寬度				
	鋪面				
	坡度				
	扶手	☐ 有 ☐ 無			
休憩座椅 ☒ 有 ☐ 無	高度 60				
	深度 40				
	靠背	☐ 有 ☒ 無		高度 斜度	
	扶手	☐ 有 ☒ 無			
	材質:木頭				
	配置	☒ 一 ☐ L ☐ 門 ☐ 其它			
指標 ☐ 有 ☒ 無 告示牌 ☐ 有 ☒ 無	清楚易見				
	高度				
	字體辨識性				
	色彩辨識性				
	長	寬			
涼亭 ☒ 有 ☐ 無	長 370	寬 350			
	遮蔭性	有			
	視線穿透性	有			
	輪椅使用	☒ 適合 ☐ 不適合			
菜園：低畦 ☒ 有 ☐ 無	形狀	長方形			
	操作	☐ 單側 ☒ 雙側			
	高度	20			
	寬度	60			
	步道寬度	80			
菜園：高架式 (不彎腰菜園)	形狀	圓筒狀			
	操作	☒ 單側 ☐ 雙側			

空間／設施	項目 單位：cm	說明
☒ 有 ☐ 無	高度 110	
	長度 55	
	植槽深度 55	
	材質:鐵桶	
	步道寬度	
菜園：階段式 ☒ 有 ☐ 無	形狀 長方形	 
	操作 ☒ 單側 ☐ 雙側	
	單階高度	
	總高度 180	
	寬度 116	
	材質:木頭	
	步道寬度 200	
菜園總面積	低畦 約 8 平方公尺	
	高架式 約 2 平方公尺	
	階段式 約 70 平方公尺	
戶外桌子	寬度	

空間／設施	項目 單位：cm	說明
☐ 有 ☒ 無	長度	
	高度	
	材質	
	周邊進出容易度	
	輪椅使用 ☐ 適合 ☐ 不適合	
灌溉 ☐ 水龍頭 ☒ 自動灌溉 ☐ 其它	水龍頭出水高度 50	
	水龍頭顏色:灰色	
	取水口位置 (於平面圖標示) ☒ 軟管 ☐ 水桶取水	
工具間 ☐ 有 ☒ 無	長	
	寬	
	高	
	材料 木板	
	物品放置(Photos)	
植栽 喬木	香蕉(高 5-8m)	
植栽灌木	空心菜、芋頭、蘆筍、甘蔗 袖珍椰子/梔子花/黃金葛/韭菜/ 過溝菜蕨/馬纓丹/馬齒牡丹/小 巢菜/水丁香	
五感植物	無	

8 屏東萬巒赤山社區

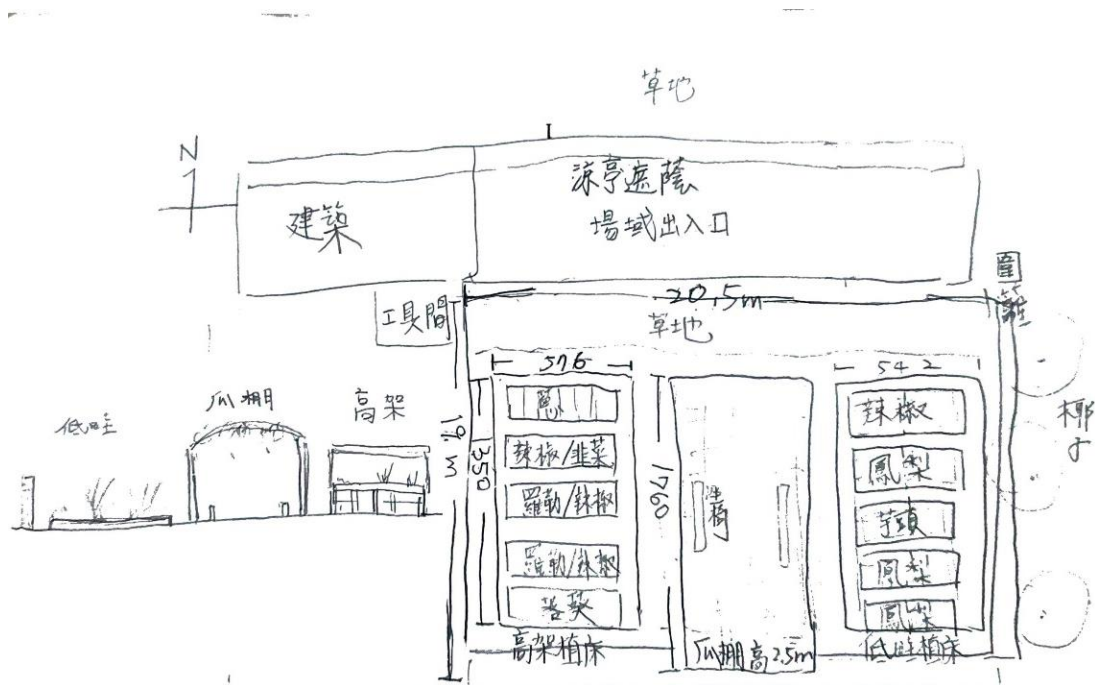
赤山社區發展協會

社區地點：屏東縣萬巒鄉東山路54號

面積：約 390 平方公尺

使用人數

綠場域平面圖



空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ☐ 有 ☐ 無（大門緊鄰道路）	長度	900	
	寬度	540	
	鋪面型式	陶磚	
	視線穿透性（外對內）	☒ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度	111/115	
	鋪面	防草布	
	休息區	☒ 有 ☐ 無	
	積水	☒ 是 ☐ 否	
階段 ☐ 有 ☒ 無	寬度		
	階高	階深	
	鋪面		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	

空間／設施	項目	單位：cm	說明
坡道 ☐ 有 ☒ 無	寬度		
	鋪面		
	坡度		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
休憩座椅 ☒ 有 ☐ 無	高度	45	
	深度	45	
	靠背	☒ 有 ☐ 無	
		高度 40 斜度 37.5%	
	扶手	☒ 有 ☐ 無	
	材質	塑膠	
	配置	☐ 一 ☐ L ☐ U ☒ 其它	
指標 ☐ 有 ☒ 無 告示牌 ☐ 有 ☒ 無	清楚易見		
	高度		
	字體辨識性		
	色彩辨識性		
	長	寬	
涼亭(陰棚) ☒ 有 ☐ 無	長	900	
	寬	440	
	遮蔭性	有	
	視線穿透性	有	
	輪椅使用	☐ 適合 ☒ 不適合	
菜園：低畦 ☒ 有 ☐ 無	形狀	一行	
	操作	☐ 單側 ☒ 雙側	
	高度	35	
	寬度	176	
	步道寬度	111	
菜園：高架式 (不彎腰菜園) ☒ 有 ☐ 無	形狀	一行	
	操作	☐ 單側 ☒ 雙側	
	高度	72	
	長度	576	
	植槽深度	123	
	材質	塑膠管、塑膠	
	步道寬度	130	
菜園：階段式	形狀	長方形	
	操作	☐ 單側 ☐ 雙側	

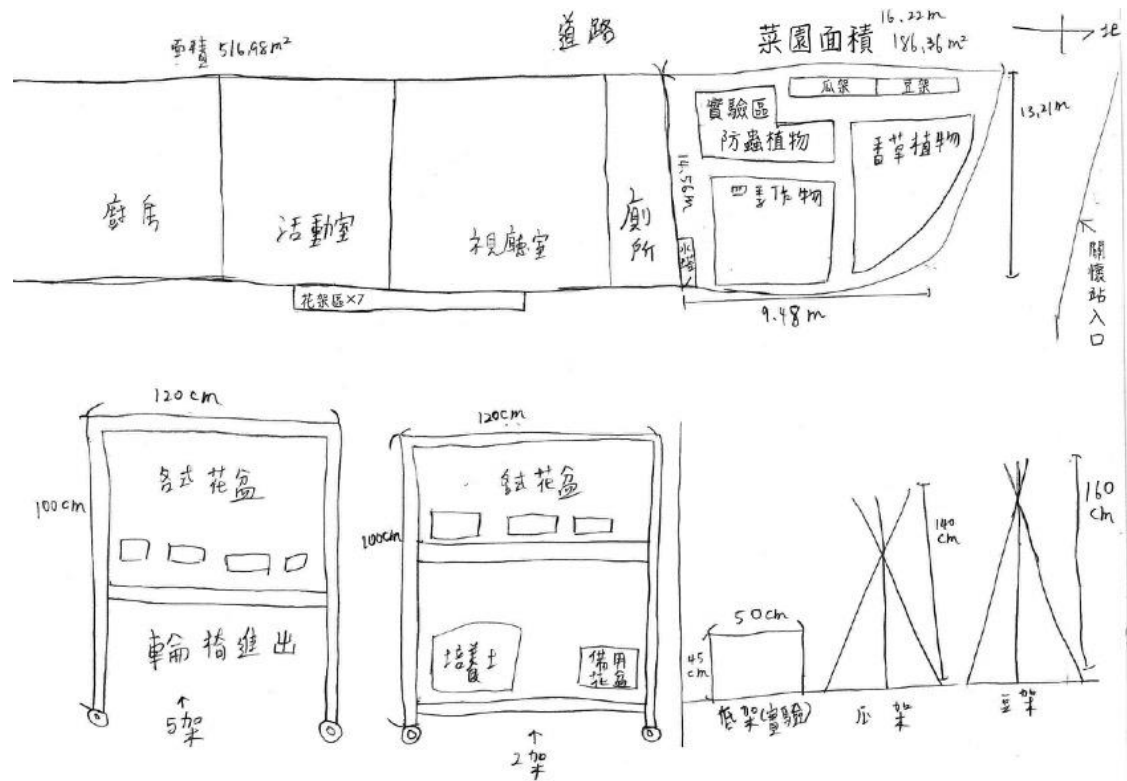
空間／設施	項目	單位：cm	說明
☐ 有 ☒ 無	單階高度	總高度	
	寬度		
	材質		
	步道寬度		
菜園總面積	低畦	約 102 平方公尺	
	高架式	約 110 平方公尺	
	階段式		
戶外桌子 ☒ 有 ☐ 無	寬度	80	
	長度	122	
	高度	71	
	材質	塑膠	
	周邊進出容易度	容易	
	輪椅使用	☐ 適合 ☒ 不適合	
灌溉 ☒ 水龍頭 ☐ 自動灌溉 ☐ 其它	水龍頭出水高度	手拿	
	水龍頭顏色	銀色	
	取水口位置（於平面圖標示）		
		☒ 軟管 ☐ 水桶取水	
工具間 ☐ 有 ☒ 無	長		
	寬		
	高		
	材料	木板	
	物品放置(Photos)		
植栽喬木	椰子	5-6m	
植栽灌木	鳳梨/絲瓜/辣椒/芋頭/九層塔	(30-50cm)	
	羅勒/蔥/韭菜		
五感植物	無		

9 花蓮牛根草社區

社區名稱：牛根草 社區地點：牛根草關懷據點

面積：1，709 平方公尺 使用人數：

綠場域平面圖



空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ☐ 有 ☒ 無（大門緊鄰道路）	長度		
	寬度		
	鋪面型式		
	視線穿透性（外對內）	☐ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度	140cm	
	鋪面	50cm	
	休息區	☐ 有 ☒ 無	
	積水	☒ 是 ☐ 否	
階段 ☐ 有 ☒ 無	寬度		
	階高	階深	
	鋪面		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
坡道	寬度		

空間／設施	項目	單位：cm	說明
☐ 有 ☒ 無	鋪面		
	坡度		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
休憩座椅 ☐ 有 ☒ 無	高度		
	深度		
	靠背 ☐ 有 ☐ 無	高度 斜度	
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
	材質		
	配置	☐ 一 ☐ L ☐ T ☐ 其它	
指標 ☒ 有 ☐ 無 告示牌 ☒ 有 ☐ 無	清楚易見：能見度小，附近沿路轉角有指示牌		
	高度：120cm		
	字體辨識性：辨識度高		
	色彩辨識性：綠+白+黑		
	長 50cm 寬 100cm		
涼亭 ☐ 有 ☒ 無	長 寬		
	遮蔭性		
	視線穿透性		
	輪椅使用	☐ 適合 ☐ 不適合	
菜園：低畦 ☒ 有 ☐ 無	形狀 梯形		
	操作 ☒ 單側操作 ☐ 雙側操作		
	高度 20cm		
	寬度 30cm		
	步道寬度 10cm		

空間／設施	項目	單位：cm	說明
			
菜園：高架式 (不彎腰菜園) ☒ 有 ☐ 無	形狀：長方形、移動式花架		  
	操作 ☒ 單側操作 ☒ 雙側操作		
	高度：120 米		
	寬度：100 米		
	植槽深度：20cm		
	材質：不鏽鋼		
	步道寬度		
菜園：階段式 ☐ 有 ☒ 無	形狀		
	操作 ☐ 單側操作 ☐ 雙側操作		
	單階高度	總高度	
	寬度		
	材質		
	步道寬度		
菜園總面積	低畦 52 公尺		
	高架式 12 公尺		
	階段式		
戶外桌子	寬度		
	長度		
	高度		
	材質		
	周邊進出容易度		
	輪椅使用 ☐ 適合 ☐ 不適合		
灌溉 ☒ 水龍頭 ☐ 自動灌溉	水龍頭出水高度：40-50cm		
	水龍頭顏色：銀		
	取水口位置（於平面圖標示）		

空間／設施	項目 單位：cm	說明
☐ 其它	☐ 軟管 ☒ 水桶取水	
工具間 ☐ 有 ☒ 無	長	
	寬	
	高	
	材料	
	物品放置(Photos)	
植栽喬木	黃椰子、阿勃勒、鐵力木	
植栽灌木	朱蕉、射干	
五感植物	香草植物 黃椰子：做樂器 鐵力木：做童年玩具 朱蕉葉：一次性部落餐具，用完就可以掩埋，果實可以和阿勃勒做餐食 阿勃勒：做特殊飼料抓小型動物	

社區名稱：大富社區

面積： 18,405 平方公尺 使用人數

生動教育池

34.05m

規劃中

長生植物

DIY 學習區

27.96m

人良曲長

種子植物

種子植物

種子植物

種子植物

98.17m

景觀小溪

學校

面積: 3191.36 m²

規劃中

果

花

瓜

菜

230cm

190cm

100cm

150cm

180cm

空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ☐ 有 ☒ 無（大門 緊鄰道路）	長度		
	寬度		
	鋪面型式		
	視線穿透性（外對內）	☐ 是 ☐ 否	
區內步道	寬度	30cm	
	鋪面	20cm	
	休息區	☐ 有 ☒ 無	
	積水	☐ 是 ☒ 否	
階段 ☐ 有	寬度		
	階高	階深	

空間／設施	項目	單位：cm	說明
☒ 無	鋪面		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
坡道 ☐ 有 ☒ 無	寬度		
	鋪面		
	坡度		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
休憩座椅 ☐ 有 ☒ 無	高度		
	深度		
	靠背 ☐ 有 ☐ 無	高度 斜度	
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
	材質		
	配置 ☐ 一 ☐ L ☐ 門 ☐ 其它		
指標 ☒ 有 ☐ 無 告示牌 ☒ 有 ☐ 無	清楚易見		清晰，會定期擦拭
	高度		2 米
	字體辨識性		
	色彩辨識性		
	長 3 米 寬 2 米		
涼亭 ☐ 有 ☒ 無	長 寬		
	遮蔭性		
	視線穿透性		
	輪椅使用 ☐ 適合 ☐ 不適合		
菜園：低畦 ☒ 有	形狀 直線狀		
	操作 ☐ 單側 ☒ 雙側		
	高度 10-20		

空間／設施	項目	單位：cm	說明
☐ 無	寬度	60-80	  
	步道寬度	20	
菜園： 高架式 (不彎腰菜園) ☐ 有 ☒ 無	形狀		 目前只有種植觀賞植物
	操作	☐ 單側 ☐ 雙側	
	高度		
	寬度		
	植槽深度		
	材質		
	步道寬度		
菜園：階段式 ☐ 有 ☒ 無	形狀		
	操作	☐ 單側 ☐ 雙側	
	單階高度	總高度	
	寬度		
	材質		
	步道寬度		
菜園總面積	低畦	3,065 平方公尺	
	高架式		
	階段式		

空間／設施	項目	單位：cm	說明
戶外桌子	寬度		
	長度		
	高度		
	材質		
	周邊進出容易度		
	輪椅使用 ☐ 適合 ☐ 不適合		
灌溉 ☒ 水龍頭 ☒ 自動灌溉 ☐ 其它	水龍頭出水高度		15cm，水管有破損
	水龍頭顏色		綠色
	取水口位置（於平面圖標示） ☐ 軟管 ☐ 水桶取水		
工具間 ☐ 有 ☒ 無	長		
	寬		
	高		
	材料		
	物品放置(Photos)		
植栽喬木	有		
植栽灌木	有		
五感植物	黃花過長沙舅、構樹、地耳草、飛機草、地錢草、枇杷、桂花、大葉合歡、陰香、爬牆虎、荖藤、葛鬱金、薄荷、月桃、五彩蘇、波羅蜜、茄冬、台灣水龍骨		

11 花蓮加里洞社區

社區名稱：加里洞

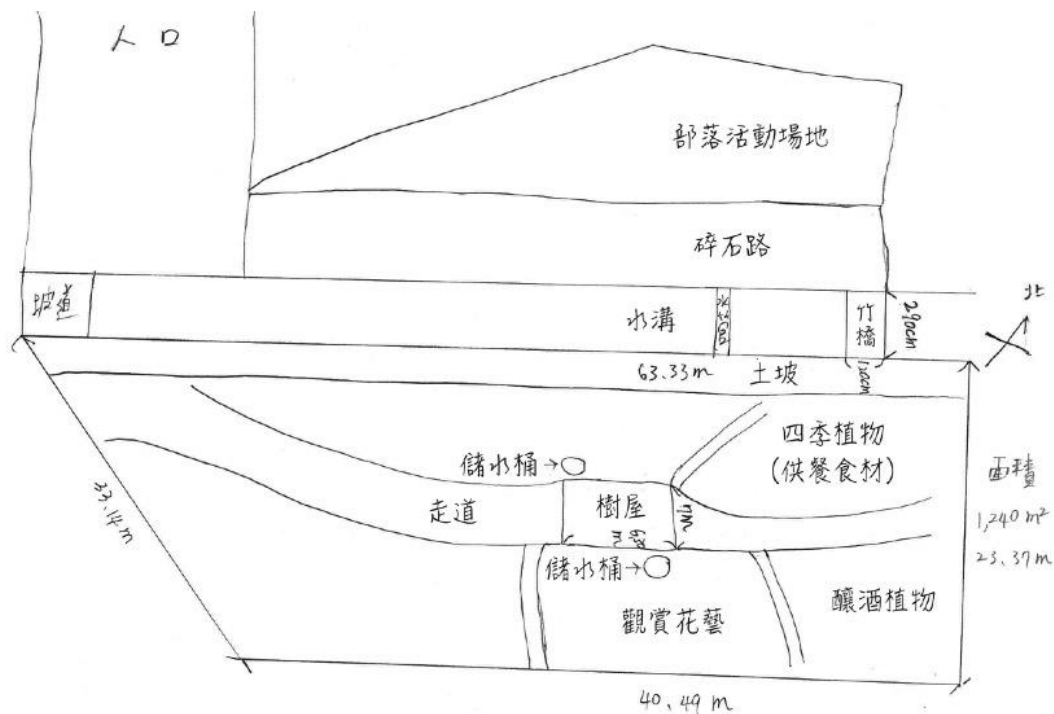
社區地點：花蓮縣光復鄉東富路92巷2之1號

面積：療育場地 348 平方公尺

使用人數：

菜園 1，204 平方公尺

綠場域平面圖



空間／設施	項目	單位：cm	說明
場域出入口 ■有 □無（大門緊鄰道路）	長度		200cm
	寬度		80cm
	鋪面型式		
	視線穿透性（外對內） □是 □否		
區內步道	寬度		20cm
	鋪面		
	休息區 ■有 □無		
	積水 □是 ■否		
階段 □有	寬度		
	階高 階深		

空間／設施	項目	單位：cm	說明
■無	鋪面		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
坡道 ☐ 有 ■無	寬度		
	鋪面		
	坡度		
	扶手	☐ 有 ☐ 無	
休憩座椅 ■有 ☐ 無	高度		30cm
	深度		40cm
	靠背	■有 ☐ 無	
		高度 150cm 斜度	
	扶手	☐ 有 ■無	
	材質	竹子	
	配置	☐ 一 ■L ☐ 門 ☐ 其它	
指標 ☐ 有 ■無 告示牌 ■有 ☐ 無	清楚易見		清晰
	高度		50cm
	字體辨識性		
	色彩辨識性		
	長	900cm 寬 200cm	
涼亭 ■有 ☐ 無	長	寬	
	遮蔭性		
	視線穿透性		
	輪椅使用	☐ 適合 ☐ 不適合	
菜園：低畦 ■有 ☐ 無	形狀		梯形
	操作	☐ 單側操作 ■雙側操作	
	高度		30cm
	寬度		20cm
	步道寬度		20cm
菜園：高架式 (不彎腰菜園) ☐ 有 ■無	形狀		
	操作	☐ 單側操作 ☐ 雙側操作	
	高度		
	寬度		
	植槽深度		
	材質		

空間／設施	項目	單位：cm	說明
	步道寬度		
菜園：階段式 ☐ 有 ☒ 無	形狀		
	操作	☐ 單側操作 ☐ 雙側操作	
	單階高度		
	總高度		
	寬度		
	材質		
	步道寬度		
菜園總面積	低畦	1, 204 平方公尺	
	高架式		
	階段式		
戶外桌子	寬度		
	長度		
	高度		
	材質		
	周邊進出容易度		
	輪椅使用	☐ 適合 ☐ 不適合	
灌溉 ☒ 水龍頭 ☐ 自動灌溉 ☐ 其它	水龍頭出水高度		
	水龍頭顏色		埋在土地裡
	取水口位置（於平面圖標示） ☐ 軟管 ☒ 水桶取水		 
工具間	長		
	寬		

空間／設施	項目 單位：cm	說明
☐ 有 ☒ 無	高	
	材料	
	物品放置(Photos)	
植栽喬木	檺木	
植栽灌木	有	
五感植物	芒果、甘蔗、樹薯、孤挺花、珍珠粟、玲瓏椰子、木瓜、臭椿、芭蕉	

附錄三、人體尺寸說明

根據表 附 3-1 所示，牛根草和加里洞社區共 30 位高齡者為量測對象，4 成以上為中老年期。男性共 8 位，平均身高 159.5 公分、體重 63.67 公斤；女性共 22 位，平均身高 150.11 公分、體重 53.31 公斤。以下提供不同年齡層高齡者的基本體態數據。

表 附 3-1 基本屬性

項目	牛根草 社區	加里洞 社區					身高 cm	體重 kg
			前老期	初老期	中老年期	老老期	平均值	平均值
							M	SD
男	4	4	0	3	3	2	159.50	63.67
女	11	11	1	7	10	4	150.11	53.31
人數小計	15	15	1	10	13	6		
			3%	33%	43%	20%		

根據表 附 3-2 所示，研究對象年齡介於 37 至 93 歲，平均 76.5 歲。身高範圍為 136 至 173 公分，平均 152.71 公分，體重範圍 42 至 80 公斤，平均 56.17 公斤。量測包括手臂伸長、肘高、肚臍高等多項動作尺度，顯示高齡者在動作範圍與人體尺度上的分布。以下數據為未來規劃適老綠場域操作空間提供參考。

表 附 3-2 綠場域動作人體尺度量測描述性統計

N=30		最 小 值	最 大 值	平均值 M	標準差 SD
平均年齡		37	93	76.50	11.301
身高 cm		136	173	152.71	6.871
體重 kg		42	80	56.17	10.013
	手臂伸長距離	55	76	65.34	5.622
	肘高	84	109	94.24	6.462
	肚臍高	59	103	89.79	8.600
	中指指節高	54	123	64.00	13.900
	肩高	115	146	127.50	8.131
	眼高	127	185	144.31	12.289
	手臂向上伸直指尖高	101	213	182.34	22.708
	眼睛至座面距離	63	128	74.38	12.841
	頭頂至座面距離	74	128	85.38	10.962
	手臂向上伸直指尖至 座面距離	96	155	118.33	10.864
	手肘至握拳中心距離	24	65	37.57	8.427
	膝上緣高	16	56	37.90	8.109
	座高	34	55	43.17	4.392
	座深	33	62	45.47	8.815

性別：女	年齡：65	身高：158	體重：59
社區：宜蘭莿港社區			
動作：種菜(低畦)		動作：行進	
			
動作：種菜(高架式)			
			

性別：男	年齡：73	身高：160	體重：70
社區：宜蘭莿港社區			
動作：種菜(低畦)		動作：行進	
			

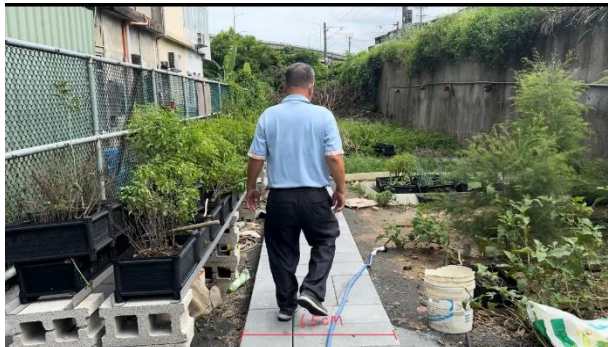
動作：種菜(高架式)



宜蘭莪港社區備註：

1. 莪港社區採自動噴灌，因此無澆水動作。
2. 低畦是菜園植槽寬度太寬，使用者無法操做到較遠的地方只能起身換位置，增加較多的操作難度。
3. 高架式菜園雙側操作高度不同可方便使用者挑選適合自己身軀的位置進行操作，且植槽深度適中可輕易操作到最與遠位置。

性別：女	年齡：68	身高：155	體重：56
社區：三義雙湖社區			
動作：種菜(低畦)		動作：行進	
			
動作：種菜(高架式)		動作：澆水	
			
動作：彎腰(拾取物品)			
			

性別：男	年齡：76	身高：162	體重：74
社區：三義雙湖社區			
動作：種菜(低畦)		動作：行進	
			
動作：種菜(高架式)		動作：澆水	
			
動作：彎腰(拾取物品)			
			

雙湖社區備註：

1. 區內鋪面平整筆直方便行走，路寬一人行走舒適兩人須錯位才可通過。
2. 高架式植床高度略為不足，使用者需彎腰操作
3. 低畦是菜園植槽寬度太寬，使用者無法操做到較遠的地方只能起身換位置，增加較多的操作難度。

性別：女	年齡：65	身高：152	體重：60
社區：屏東赤山社區			
動作：種菜(低畦)			
			

性別：男	年齡：70	身高：160	體重：67
社區：屏東赤山社區			
動作：種菜(低畦)		動作：種菜(高架式)	
			

屏東赤山社區備註：

1. 區內步道寬敞可兩人並排通過。
2. 低畦是菜園植以磚塊增高側邊可讓使用者較輕鬆操作，但對於較年長的使用者仍有蹲下的困難。
3. 高架式菜園雙側操作高度合適大部分不用彎腰操作。

附錄四、期中審查意見修正回復

農業部農村發展及水土保持署 113年度創新研究計畫期中審查意見回復表

壹、計畫名稱：綠色照顧場域及設施的高齡人體尺寸應用研究	
貳、審查意見(請勾選)：	
☐ 無異議通過 ☒ 通過，審查意見如下： ☐ 不予通過，審查意見如下：	

一、本計畫成果對於本署及分署的各項工程(含友善環境)細部設計具有高度參考性,建議研究成果應分享給予參考,甚至在未來訂定出綠色照顧空間場域(或友善環境)的通用設計或設計準則。(避免不符合使用的工程設計出現)。	感謝委員對本研究案的肯定。
二、請給予研究社區指認出現有設施不符合規定之處?(依研究成果)作為各分署改進參考。	將就調查社區的問卷調查及訪談整理修正。
三、P66-67請依圖編號(其他處亦須編號),其標示有些並不清楚或未標示?其中植床下淨高(不同型式)都須標示,植床深度亦應標示。	已檢視修正。
四、所有尺寸標示,請在圖或表旁註記內政部訂定「建築物無障礙設施設計規範」尺寸,原則不能低於法規標準。	報告書內文中已有說明,將於各設施設計原則中補充說明之。
五、圖資的表現請有一致性(統一繪製),目前呈現有些凌亂,並統一在圖(必須有編號),及文有統一對照(目前無法對照圖文),例:P76-79不易閱讀。	已檢視修正。
六、告示牌及指標的標準圖說須再補充(目前缺乏),並在字體大小,材料顏色...給予建議。	將補充相關內容。
七、P90休息區及涼亭應標示地面高程設計(實質設計圖說)。	將補充相關內容。
八、其他休憩區,座椅、貯藏室...都缺乏設計圖說	將補充相關內容。
九、植栽選擇,請具體建議適合植栽名稱。	將補充適合植栽種類名稱。

十、 期末補中、英文摘要。	已補充。
十一、 計畫書內容仍使用水保署、水土保持署及水土保持局等機關名稱，請統一修改簡稱為農村水保署。	已檢視修正。
十二、 P.38之後的計畫書內文表格編號與實際圖表編號不一致，請再確認修正。	已檢視修正。
十三、 P.43(計畫書未顯示頁碼)之研究流程圖，其流程應為受測者確定後，進行人體尺度量測，而非量測後才確定受測者，請再確認流程圖順序。	已檢視修正。
十四、 P.44-48，表7擬調查12個社區之規劃說明係以表格中之服務地點(13個村里/社區)為調查對象亦或是受補助單位(10個社區)？	研究調查社區為受輔助建有綠場域之社區，且113年度有執行綠色照顧計畫之社區。
十五、 P.108，建議綠場域規劃設計之成果手冊於管理及維持單元能涵蓋簡易的自主檢查表及場地安全評估表，以提供綠照社區自主檢查參考。	將補充本項內容。
十六、 計畫書內容提及本署時，請注意名稱。	已檢視修正。
十七、 圖表標示及說明請再檢視及修正，統一書寫標準。	已檢視修正。
十八、 本計畫書是否有相關法規標準需引用或遵循(例如：無障礙設施)請補充說明。	報告書內文中已有說明，將於各設施設計原則中補充說明之。
十九、 建議補充植栽栽種之種類及說明。	將補充適合植栽種類，並說明應用手法。

