

與大自然同頻之空間色彩



住在都市鋼筋水泥的叢林中生活，五感與大自然環境隔絕，都市公寓中想要享有大自然環境條件，只能在有限的居住空間中，自行創造與大自然流通之方法，最常用的是尋求一個外牆位置開窗，引入大自然借用景觀，或設置室外陽台取代院落的功能，或是使用室內植栽及利用綠色塗裝等，這些所有使用的方法，都是要讓我們的眼睛視覺看到綠色，與綠色為伍時間越長越好。我們居住都市公寓中，如沒有外牆條件是無法做適當的開窗引入綠化景觀，還可以用綠色盆景或造景，也可使用綠化風景圖片，安排綠色視覺窗戶等方式，作為綠化不足之補充方法。

綠色容易讓人聯想到大自然，「大自然有益健康的觀念」是深根蒂固的。尤其是生活在都會區的民眾，絕大多數患「綠缺乏症」多看真正存在大自然中的綠色，不僅舒緩壓力，還可維持身體平衡健康。

綠色是介於可見光的電磁波，波長大約於 380 奈米到 780 奈米之間，其中波長最短是紫色光，比紫色光更短電磁波稱為紫外線，波長最長的是紅色光，比紅色更長的電磁波稱為紅外線。進入眼球的光線會先經過水晶體聚焦在視網膜成型影像。視網膜下層的感光細胞包括三種視錐細胞可吸收不同波長的光波。視錐細胞會將光波轉換成電脈衝訊號發送到後腦的視覺區由大腦認知色彩。綠色有益眼睛及心靈健康，因為綠色位於可視光帶的中央位置，不只感綠視錐細胞可以感應它，連同兩旁的感藍及感紅視錐細胞也都會產生反應，所以綠色可以減輕視神經負擔，讓眼睛不易疲勞，這也是我們在住宅中，盡量尋求與綠色相伴的原因，除了符合與大自然相通流動的感覺以外，還能夠讓綠色的色彩頻率與我們的視覺舒適性共振，舒緩日常工作壓力。

色彩應用到住宅房間，除考慮引入大自然綠色環境外，還須考慮各色不同能量與各空間屬性是否能完美搭配，針對不同房間、不同居住者的需求作色彩計畫，促進心理健康。

健康建築在台灣的推動單位主要是由政府政策擬定與法規法令配合、民間研究機構執行研究、推廣以及民間公益社團連結產、官、學共同合作推動。

政府單位主要為內政部建築研究所(簡稱建研所)，自1997年起，建研所積極推動綠建築與居住環境科技，敷地生態環境保持、建築污染防治、建築節約能源、建築資源利用、室內環境控制及綠建築示範計畫，善盡建築產業對地球環境永續發展的責任等，創造安全、舒適及環保的居住環境。

配合建研所執行健康建築單位為財團法人台灣建築中心(以下簡稱中心)。該中心為國內建築領域評定機構之一，與健康建築相關的工作例如：提昇建築「智能」、「綠能」及「性能」推動、帶動建築產業之升級並以與世界生態永續及健康環境之發展趨勢接軌為目標。

許多民間社團以民間力量推動健康建築例如中華兩岸健康促進建築環境策進會(以下簡稱策進會)為民間公益社團組織，屬跨領域學術組織，結合健康領域及建築產業之專業菁英組織而成，成員職業性質為政府機關人員、學術機構人員、產業企業界人員、各級民意代表等。為落實健康建築與環境推廣，策進會特邀集健康產業及建築等跨領域專家學者共同合作辦理「健康與建築雜誌」，彙集跨領域之創新研究、論著、知識及技術，形成學術園地，除可增加產、官、學各界對健康建築領域之學術交流外，尚可作為民眾、產業及學術界與政府間之交流平台，達到提升兩岸健康建築環境品質之目標。

發行人

陳宗志

教授 / 建築師

中華兩岸健康促進建築環境策進會理事長

中華民國 一〇五 年 五 月 三十 日