

# 30 天挑戰？只要這些方法，就可以讓家裡變成健康綠洲

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

你是否曾有過這樣的感覺：下班回到家，本該是放鬆的地方，卻總覺得愈住愈累？其實，問題不在於你是否努力，而是你的居家環境可能正默默影響著你的身心。參考世界上幸福指數最高的北歐國家，我們能從他們的生活哲學中學到如何把家打造成「健康綠洲」。

## 1. 擁抱自然光：調節你的生理時鐘

在北歐，因冬季日照不足，人們特別珍惜陽光。他們盡量使用大窗戶，避免厚重窗簾，讓自然光自由流入。研究顯示，自然光能調節褪黑激素和血清素，幫助白天保持專注、夜晚順利入眠。《睡眠研究期刊》研究指出，接觸足夠自然光的上班族，其睡眠品質顯著優於缺乏光照的群體。

## 2. 綠色植栽：天然的空氣淨化器

NASA 的「清淨空氣研究」證實，和平百合、黃金葛、虎尾蘭等室內植物，能有效吸收甲醛、苯等揮發性有機化合物，並釋放氧氣。同時，《環境健康觀點》期刊的研究指出，與綠色植物接觸可降低壓力、提升專注力。因此，一盆綠植不只是裝飾，而是心理健康的天然助力。

## 3. 從硬到軟：觸感的轉換

上班環境往往充滿「硬派」元素——冰冷的辦公桌、電腦螢幕、壓力與規範。因此下班後，家應該提供完全相反的「柔軟」體驗：布沙發、地毯、紗簾。觸感上的柔和能讓大腦接收到「安全」的訊號，成為一個真正的緩衝區。

## 4. 自然秩序感：心裡的安定地圖

北歐設計的簡潔並非空洞，而是「自然秩序」的展現。比例協調的家具、邏輯分明的收納、和諧的色彩與留白，能讓人產生安全感與掌控感，減輕大腦的認知負擔。這種外在秩序，最終會轉化為內心的平靜。

## 5. 心情轉換儀式：下班到家的心理開關

最關鍵的一點，是建立「上下班心情轉換儀式」。例如，下車後慢步散心、觀察街景、在家門口做三

(續)

1



# 30 天挑戰？只要這些方法，就可以讓家裡變成健康綠洲

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

次深呼吸，為大腦設定「工作結束、回到自我」的心理暗示。這個簡單的習慣，能幫助你在踏進家門的一刻，真正把家變成屬於自己的心靈綠洲。

## 6. 結語

健康的居家，不在於豪華裝潢，而在於是否能讓你的身心獲得滋養。從自然光、綠色植栽、柔軟觸感、秩序感，到心情轉換儀式，五個步驟即可打造專屬於你的「健康綠洲」。如果你身邊有人承受巨大壓力，請把這份知識分享給他們。因為舒適，健康的居家環境，就是我們對家人朋友最好的分享。

## 7. 參考資料 (可點擊連結)

1. 辦公室自然光與睡眠質量研究 (Journal of Sleep Research) :  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jsr.12749>
2. 室內植栽與空氣淨化研究 (NASA Clean Air Study) :  
<https://ntrs.nasa.gov/citations/19930073077>
3. 植物與綠色環境對心理健康的影響 (Environmental Health Perspectives) :  
<https://ehp.niehs.nih.gov/doi/full/10.1289/EHP6208>
4. 破窗理論與環境心理學 (Wilson & Kelling, 1982 / The Atlantic Monthly / Wikipedia 概述) :  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Broken\\_windows\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Broken_windows_theory)

