

# 臺灣生活文化色彩的減鬱設計之應用探討 —以臺中空污議題為例

\*張世傑、連德仁

國立臺中科技大學商業設計系研究所

\*gir.ad@msa.hinet.net

## 摘要

「減鬱設計」(depression reduction design)，係以減低人心鬱悶感為主要訴求的設計。近年臺灣西部民眾飽受空污戕害，臺中地區因火力發電廠排污問題，使人們生活鬱悶的指數升高，空污相關議題也引起民眾的熱切討論；短期內整體環境難以改善的無力感中，民眾積極嘗試尋求心靈慰藉之道，舉凡PM2.5防霾紗窗、淨污宅概念、淨污塔等生活硬體設施似能興起一時癮意，心理性柔感訴求的設計呼應生活需求而有所改變，文化設計如何符合環境的發展，都成為可深入研究與思考的方向。本研究以探討色彩對心靈影響產生的效應，透過與產學專家的訪談及問卷調查的歸納分析，並以Johannes Itten色彩論與Donald A. Norman設計心理學為學理基礎，經研究探討後驗證，色彩心理學運用於設計，可引導心靈溝通且減輕情緒鬱悶感。本研究同時建議兩項減低人心鬱悶的小確幸式設計：(1)政府文宣減少負向情緒色彩的使用、(2)建立正向情緒色彩的識別系統(happy color system)，以收減鬱之效，從而延續色彩以外載體為媒介，有助政策推廣緩急間的撫「鬱」，以達多管齊下之功。

**關鍵詞：**減鬱設計、PM2.5、空污、色彩論、文化設計

## The Application and Analysis of Depression Reduction Design on Colors of Culture and Life in Taiwan—A Case Study of Air Pollution Issues in Taichung

\* Shih-Chieh Chang, Te-Jen Lien

Department of Commercial Design, National Taichung University of Science and Technology

### Abstract

Depression reduction design, as the name suggests, is a design technique to appeal to reduce depression. Recently, in the Greater Taichung area, the air pollution has led to a lot of discussions about the public's soaring depression. With the sense of impotence facing the un-improvable overall environment in the near future, people are trying to seek mental solace. Hardware facilities, such as PM2.5 anti-smog window screens, smog-free residences, smog-free towers, seem to be helpful in this; then, would a design, as a software, that appeals to mental comfort has the same effect as its hardware counterpart? Based on the exploration of the influence of colors on people's minds and an inductive analysis of the interviews with experts from industry and academy, this research has tried to bring up the design and application of reducing the public's depression: in order to bring depression reduction into play, the government should lessen the usage of colors causing negative emotions in propaganda brochure and establish an identity system of colors suggesting positive emotions.

**Keywords :** Reduce Melancholy Design, PM2.5, Air pollution, Chromatics, Cultural design

Received: Apr. 17, 2018; first revised: Oct. 3, 2018; second revised: Dec. 20, 2018; accepted: Sep., 2019.

Corresponding author: S.-C. Chang, Department of Commercial Design, National Taichung University of Science and Technology, 40757 Taichung, Taiwan.

## 壹、減鬱設計-政策執行的同理心表現

近年臺灣西半部民眾飽受空污戕害，臺中地區更因歸罪火力發電廠之故，使人們競相討論生活鬱悶的相關議題。臺中市素有文化之都的美名，縣市合併後的臺中市包容了更廣闊多元的文化風韻，從臺灣歷史文化發展過程中觀察，數百年來台中(縣)市即是一個文化共同發展的區域，文化內涵連結度極高，後因分治而逐漸產生不同的城鄉文化特色(內政部，2009)。臺中人文發展為臺灣文化代表之一，其間因教育的早發、文學的豐厚，使得臺中居民生活較以藝術優雅著稱。然也因文化生態高優勢的都會區性格使然，對政府施政較易表達不滿之情緒(林輝堂，2002)並外溢至民俗熱絡、性格良善的原縣區，甚而擴及彰化、南投等大臺中地區。(台中市政府，2015)

因著短期內整體環境的空污改善難以回天，市民在無力感中嘗試尋求心靈慰藉之道，而當前與居住需求密不可分的建築產業則提出，PM2.5 防霾紗窗、淨污宅概念、淨污塔等生活硬體設施的規劃似能興起一時癮意(臺中市政府，2015；蘋果日報，2017；聯合報，2018；東森新聞，2018)。然以設計工作者之角度不免思考，心理性柔感訴求的設計是否也能與時呼應且有所為呢？Itten (1973)指出，色是生命，無色的世界無異於死；小山雅明(2009)說，顏色對人心理影響之立即，將其比喻成強大說服良藥也不為過；Poroduction (2012)則指出，色彩擁有如同大神一般的力量；曾啟雄(2003)更表示，色彩是情緒訊息的重要媒介，關係著生死存亡的問題。因此本研究嘗試依循色彩可以正向影響人心以及救危於累卵之觀點，取徑 Johannes Itten 色彩論與 Donald A. Norman 設計心理學為學理基礎，就同理心前題，探討透過設計行為所能減少鬱悶心情之「減鬱設計」<sup>1</sup>表現方式，以資政策執行單位在面對政策解決問題的過渡期中琢磨參考。

### 一、空污與 PM2.5 的患成狀態

空污之患尤以霧霾為首，空污已是全球性的環境議題，世界衛生組織(WHO)之國際癌症研究機構(International Agency for Research on Cancer, IARC, 2013)宣布：室外空氣污染為人類致癌物。根據 IARC 的評估結果顯示，暴露於室外空氣污染會增加肺癌和膀胱癌的風險，並將室外空氣污染列為人類致癌因子 1 級，而懸浮微粒(particulate matter, PM)更為室外空氣污染的重要成分及指標(國家衛生研究院，2013)。近期在臺灣，因火力發電燃煤之故，造成臺中地區空污嚴重，民眾日常話題對空污關注度與對天氣變化的關注一樣熱切，口罩成為民眾生活必備品，且有產學合作嘗試設計更有效用的口罩以因應空污情形。

#### (一)臺灣空污患成的主因

臺灣空污患成的主因各有論述，空污發生的狀態因季節風向不同而有所改變，是否多為境外污染所致之論引發爭議，中興大學環工系教授莊秉潔以空污狀態嚴重的 2017 年冬季天候狀態說明指出，臺灣入冬後雖然大多吹東北季風，但很少吹入境外污染(從中國大陸吹至臺灣所帶來的污染)，中南部空污來自境外污染僅一至一成五，五成為工廠污染、另各兩成為交通與逸散污染(自由時報，2017)。五成的工廠污染中，中部地區的大型污染源包括為現今世界第二大燃煤發電廠的臺中火力發電廠及中龍鋼鐵，當這二工廠排出的污染物被吹進臺中市區時，會使 AQI<sup>2</sup>空污惡化二級以上，造成嚴重空污等級直至警戒橘、紅害<sup>3</sup>的狀態。(自由時報，2017)

<sup>1</sup> 「減鬱設計」Depression Reduction Design，簡稱 DRD，本研究於 2018 年 3 月發表之以減低人心鬱悶感為主要訴求的設計。

<sup>2</sup> AQI，Air Quality Index，空氣品質指標。依據監測資料將當日空氣中臭氧(O<sub>3</sub>)、細懸浮微粒(PM<sub>2.5</sub>)、懸浮微粒(PM<sub>10</sub>)、一氧化碳(CO)、二氧化硫(SO<sub>2</sub>)及二氧化氮(NO<sub>2</sub>)濃度等數值，以其對人體健康的影響程度，分別換算出不同污染物的副指標值，再以當日各副指標之最大值為該測站當日之空氣品質指標值(AQI)。(行政院環保署，<http://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/b0201.aspx>，2018.03.12 取用)

<sup>3</sup> 空氣品質指標值(AQI)，依危害程度自良好到危害區分為綠、黃、橘、紅、紫、褐紅六個色彩等級。(行政院環保署，<http://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/b0201.aspx>，2018.03.12 取用)

## (二) PM2.5 患成的概況

PM2.5 係指微粒氣動粒徑小於 2.5 微米，單位以微克／立方公尺表示。由於 PM2.5 較 PM10 更容易深入人體肺部，對健康影響甚鉅，若細微粒又附著其他污染物，將更深危害呼吸系統，在空污的各項污染物中，對人體佔害最大(行政院環保署，2017)。國家衛生研究院榮譽研究員李伸一依據環保署 2016 年研究提出看法表示，臺中火力發電廠即使降載 40%，對臺中市 PM2.5 濃度改善只有 1.5%，臺灣各類污染源 PM2.5 排放量汽機車占 36%、境外移入占 27%、工業(燃煤發電、石化、煉鋼)占 25%，其他占 12%；而在彰化，12%的空氣污染中，許多是來自於農業廢棄物及生活垃圾的露天燃燒(中時電子報，2017)。事實上，除了發電廠、汽車、工廠和其他來源的煤煙和粉塵會直接排放 PM2.5 外，二氧化硫(SO<sub>2</sub>)、氮氧化物(NO<sub>x</sub>)與其他氣體污染物質在經過化學過程後，也會於大氣中形成 PM2.5。不過很多時候人們往往忽略了其實燃煤發電廠主要的 PM2.5 排放，正是來自其所排放的 SO<sub>2</sub> 與 NO<sub>x</sub>(綠色和平組織，2015)。因此 PM2.5 的減降除了發電降載減少燃煤外，民眾從日常生活中隨手做起也可獲得改善。一度引起社會觀念對立探討的信仰與焚香、燒金紙議題，便是因此有了改善的轉變行為，「減香、不鳴炮、不燒金紙」成為政府鼓勵民間信仰一起因應改善空污的政策之一。

## 二、懼怕空污危害的惶惶人心

大臺中地區近年因空污現象興起人心憤憤惶惶的議題不絕，舉凡空污添威脅，死亡率連 10 年高居癌症之冠、PM2.5 致癌證實與肺癌有關、空污變成肺臟殺手、PM2.5 危害，肺癌、肺腺癌主因之一…等新聞標題出現，社群上極易引起同聲共氣的討論與批判，加上名人因肺腺癌過逝，如已故法務部長陳定南、前立委盧修一、知名舞蹈家羅曼菲(今日新聞，2009)、樞機主教單國璽、薰衣草森林共同創辦人詹慧君(蘋果日報，2013)…等效應的推波助瀾，促使環境空污議題每每因著天空灰濛而更使人心鬱悶，污濁色彩的負向情緒讓鬱悶因而成為臺中生活文化的一部分。《黃帝內經》載記：黃帝問鬱，岐伯對曰：「折減鬱氣，以避虛邪」，虛邪者疾病也(李偉，2010)。心鬱足以致病古今皆然，折減鬱害前人有議，故此，本研究認為，積極設法疏導鬱害，減緩惶惶人心的積鬱，更是當今至重課題。

## 三、動念減鬱設計的構想思維

Beck 的《憂鬱認知理論》提出，負向認知是憂鬱症狀發展與維持的主要原因(古永利等，2010)，且從其觀點「認知三元素」(cognitive triad)中發現，當人們負向看待自己、負觀釋義自己與負態面對未來時，憂鬱症的被認知即視為形成(柯慧貞，2002)。臺灣醒報記者李昀濤(2015)報導指出，空污不僅會引發過敏、氣喘及各種呼吸道疾病，還可能逼人走上絕路！依據該報導引述美國猶他大學團隊發表於《美國流行病學期刊》的研究指出，暴露在空氣品質不佳的環境中，對人類造成的影響與憂鬱、焦慮等因素，會提高自殺的風險。而南韓延世大學預防醫學所團隊亦有研究指出，在空污較嚴重的日子持續待上 1 至 2 天後，自殺率會提升 10%(李昀濤，2015)，上述案例皆為心生鬱悶所導致。

心靈整合之父 Carl Gustav Jung 的「集體無意識論」指出，若能通過精神治療或其他途徑抵達集體無意識的境地，將使得個人焦慮全數消融在永恆寧靜的解脫之中，理由無他，因為在集體無意識中，個體意識就像一滴海水化於汪洋之中，如同沉醉於宗教、愛情或藝術的經驗情緒，無暇他顧(許皓宜，2018；紀金慶，2016)。因此為避免因灰濛天空而使大臺中居民心情鬱悶寡歡，以致未病先鬱、因鬱而病的現象循環產生，本研究試想，在政策因應與硬體改善緩急之間，是否能透過設計思考，理出一可用之方產生「達集體無意識的境地」，期使鬱悶值減少，增加居民生活微歡細悅如「小確幸」般的療癒感效，故提出「減鬱設計」觀念之研究構想。

## 四、體認良善理性的民情文化

朱敬一表示，用對溝通方法，臺灣人沒那麼不理性，透過適度的「社會運動」帶領，臺灣民眾其實

聽得進去小改變(何定照編採, 2016)。本研究認為, 社會運動的概念可詮釋為心靈精神的運動領導。Jurgen Habermas 在「溝通行動論」(communication action theory)中提出, 建構「理想的言詞情境」可協助人們在參與討論時互為主體層次, 以互相瞭解、同意、致使言詞行動, 也就是「溝通行為」得以成功(江姮姬, 2001)。「理想的言詞情境」須蘊含理想生活形式的價值觀, 透過完全擺脫強迫因素的溝通, 不同意見和衝突才能理性獲得解決(江姮姬, 2001)。換言之, 體認良善理性的民情文化, 以同理心的換位思考, 進行政策執行期間的撫鬱是有可行的學理依據。

Guy Julier (2006)指出, 無處不在的設計做為日常生活中自我意識的區分功能擴大, 正是視覺價值所在的理由。而魏中平(2015)引美國政治哲學家 Georgia Warnken 所論之「政治學應在政治認知的立論基礎是局部的、不同理解或許有相同效果的思維下, 追求一種自我詮釋性的對話, 以發展出對某一社會更加分式的特殊精緻理解」, 為其觀察研究所創說之「詮釋政治哲學」(the Interpretive Political Philosophy)理論的心感價值。本研究綜合前述兩種論說精神, 並爰引應用於本研究減鬱觀點的設計思考, 希冀建構出具加分效果的精緻理解, 即是含括理想形式價值觀, 以同理心思考為其核心精神本質的「減鬱設計」。

## 五、省思設計存在的社會價值

本研究所論之「減鬱設計」的核心本質是同理心思考, 亦即是小處著手、發覺微小問題而進行改善的設計思考與行為, 設計的存在, 當不僅止於完成視覺美感的創意性表現, 建構心靈安定的同理心規劃亦不可或缺。現代的「設計」一詞, 分廣義與狹義兩種觀點: 廣義泛指有計畫達成具實用價值或觀賞價值的人為事物; 而狹義則特定於對外觀的要求, 在實用與經濟的原則下做各種變化, 用吸引人的外觀或流行的款式來增加銷售力(邱永福, 1990; 李賢輝, 1999)。設計是為了解決人類生活的問題, 就設計與社會間的關聯, Norman (1988)指出, 舉凡以使用者為中心(user centered)的設計, 即使看起來小小的發明也會對社會有巨大的影響, 並創造出價值性。而起源於歐洲社會, 近年興盛成為當道議題, 「為真實社會而設計」<sup>4</sup>的社會設計(social design)即是體現設計為服務人類生活而存在的真諦。因此, 即便是僅微微降低民眾負向觀感, 若能減少些許鬱悶情緒, 那麼本研究之於空污議題探討後的設計, 亦堪稱對社會略有所貢獻了。

Itten (1973)在《色彩論》對色彩表現的理論中指出:「透過對色彩的實驗可以了解人的主觀色調為何, 並將其視為一把密鑰, 藉此成為引導的精神力量, 從自然界的色彩開始研究, 色給予人們視覺的印象最為適宜, 也最具功效。另外色彩在眼內或腦部所產生視覺上、電磁器上及化學上等, 經常併行而在心裡領域內發生作用, 直達心之中心部的狀態是為色彩經驗的反應, 在知性上、情緒上皆有所感的經驗反應」。由此可知, 在 Itten 的觀點中, 色彩對生活具有極大影響力是有跡可循且毋庸置疑, 而生活正是社會型態組成的關鍵要素。因此本研究試想, 設計上引色彩表現之心理反應為用, 藉以改變或引導社會議題的觀感與人性思維, 使面對情緒鬱悶時能有效獲得緩解。

## 貳、減鬱設計的發想與探討

空污引起的人心積鬱, 對民眾生活除造成壓力與不安外, 習慣與型態業已形成新的模式。臺灣民眾繼「騎車需戴安全帽」的法律規範後, 是否會因解方無策而在顧慮民眾健康觀點下, 再規定需強制民眾戴具空污防護功效的口罩, 不得而知, 若然則民眾心鬱憤惶恐將再雪上添霜。本研究探討減鬱之初想, 係嘗試藉色彩對人心的正面影響, 應用於設計表現, 期使得安撫心靈之效, 以緩和未改善前的過渡之鬱。依空污議題近期生成之事序, 茲分四面向探討如下:

<sup>4</sup> 社會設計的起源, 最常見的回應是 Papanek 1971 年出版的「為真實社會而設計」, 2007 年紐約舉辦的「為其他 90% 而設計」展覽, 定義決定了起源的想像。鄭陸霖, 2015, 《社會設計概念起源—歐洲經驗論壇》〈長存生活脈絡中的設計思維, 歐洲社會設計經驗〉, <http://www.informat-design.com.tw/forum/designforumtheeuropeanexperience>, 2018.03.13 取用。

## 一、空污議題興始與現代人鬱氣橫生

臺灣空污有本土與外來之分，早年較嚴重的空污現象多半源自中國大陸東北季風挾帶而來的沙塵，民眾對此認為是氣候變遷，因而抱持忍耐的心態；然當時序入春，沒有北方冷空氣影響時，東風使得臺灣西部處於背風面，大氣給予污染物的擴散條件變差(天氣即時預報，2018)，空污狀況形成的危難則日益窘迫。近年臺灣空污的生成狀態，已轉由境內產生為主要原因，加之政府能源政策調整，臺中火力發電的量能須倍增才足以應付需求，內外夾攻所造成空污現象更是雪上加霜，特別是 PM2.5 細懸浮微粒對人體呼吸系統影響已經證實，加深大臺中地區人心本就因著現代社會易於焦慮不耐的景況，甚而更憂鬱憤恨。政府當局雖透過「環保降載」、「鍋爐加嚴標準」、「綠色交通運輸」、「稻稈氣化發電」、「空品狀態宣導」…等硬體調節政策與軟體宣導對策的「軟硬兼施」(台中市政府，2015)，但緩不濟急難安民心，不絕的抗議與批判聲中，民眾也曾失去理性的批判，使臺中市環保局長因此投書媒體釋疑以導正視聽<sup>5</sup>。

## 二、大臺中居民對空污之討論與批判

空污，除了在社群與生活中被強烈的討論及批判外，民眾更以激烈的抗議行動來表達不滿。在臺中陸續集結的團體有「親子共學團」、「爭好氣聯盟」、「台灣健康空氣行動聯盟」、「彰化和美鎮民 2000 人」、「東海大學師生」…等，這些團體以爭取政府承擔「乾淨空氣、還民藍天」之責向臺中市政府、臺中火力發電廠逕行抗議。「台中，不該是癌症死因肺癌居首的城市」、「杜絕空污、還我藍天」、「實質減煤、還我呼吸權」、「終結一個天空、兩個台灣」等批判聲浪排山倒海而來(親子共學團，2015；民視新聞，2017；蘋果日報，2017)。臺中市政府甚至一度急病亂投醫，引進未經完善程序的改善空污環境方案，平添民眾怒氣<sup>6</sup>，政府當局一頭灰臉；顯見空污之鬱不只在民心，也在公共政策執政者之心。行政院環保署與臺中市環保局自 2017 年 9 月開始一起引用 NASA 的遙測技術，推動「能見度與超細微粒監測分析計畫」探討空品改善，試圖進一步找出污染源對症下藥的改善策略，然而研究進展曠日費時，民眾焦慮之心依舊，精神科醫師林子堯感於勢態嚴重投書媒體表示，年長者的憂鬱症會惡化，且民眾罹患重度憂鬱症(major depressive disorder)的風險會增加，萬不能掉以輕心。(自由時報，2017)

## 三、色彩心理效應與設計應用效應之簡探

文化豐富度取決於色彩語彙的多寡，透過設計計畫對色彩意象的適當運用，可以得到色彩心理層面的成功效果(賴瓊琦，2001)。而色彩心理效應實質存在人類生活中，由色彩刺激引起的情感作用可反映處世態度，其與設計間可交相為用的探討，本研究分析如下：

### (一) 色彩論起源與文化觀點概要

對於「色彩」領域有其觀點而著論產生深遠影響者有：色彩理論之濫觴 Isaac Newton(牛頓)、輿論先者 Johann Wolfgang von Goethe(歌德)、繼 Goethe 說而演論的 Vassily Kandinsky(康丁斯基)及略早於 Kandinsky 同為任教 Bauhaus(包浩斯)且對色彩理論有舉足輕重影響的 Johannes Itten(伊登)。Goethe 對 Newton 的色彩理論提出批判並論證，進而啟發了印象派的色彩思維，如 Georges Seurat(秀拉)、Paul Signac(席內克)的混色原理，而抽象派畫家 Kandinsky 因為棄形態表現以點線面及色彩構成為要素，並讓色彩在其作品中佔有相當份量的敘述，使得其所宗論的 Goethe 色彩理論亦在抽象派中有脈絡的痕跡。Itten 與 Kandinsky 在 Bauhaus 的任教期間，相繼使得色彩理論成為定閼之論因而影響深遠。(Itten, 1973；曾啟

<sup>5</sup> 蘋果日報：台中環保局局長：台中市空污資訊公開透明，邀民眾一起監督中火 取自 [http://tw.appledaily.com/new/realttime/20171120/1244696\(2018/03/15\)](http://tw.appledaily.com/new/realttime/20171120/1244696(2018/03/15))。

<sup>6</sup> 聯合報：臺中市長林佳龍因其友人感臺中空污嚴重，倉促間在未經完善程序狀態下，試圖協助市府引進改善方案，但因承攬公司為一人紙上公司，受到質疑是否有圖利之嫌後，停案並向市民致歉，承諾改善。取自 [http://udn.com/news/story/7325/3029802?from=udn\\_ch2cate6641sub7325\\_pulldownmenu\(2018/3/14\)](http://udn.com/news/story/7325/3029802?from=udn_ch2cate6641sub7325_pulldownmenu(2018/3/14))

雄，2003)

Itten (1973)提出，色即是生命，無色的世界對人們而言與死無異，色彩是源自原始時代的觀念，屬於宇宙最初現象的光，藉色而將宇宙之心與靈魂的存在明示於人們。繼此，引領著人類生活形成不同心靈認知行為的表現型態遂成文化，不同顏色在不同生活型態中，代表著不同的意義也隱喻不同的心理感受。曾啟雄(2003)指出，人類在大自然中求生存，色彩扮演極為重要的關鍵，舊時社會對色彩的認識是從經驗中累積，而今時則複雜到必須要學習。學習不是單純為了駕馭色彩，而是要認識色彩，使色彩呈現適人、適事、適時、適地及適物的合宜表現(曾啟雄 2003)。故而，本研究推行，透過對色彩的瞭解與善用並以設計做為表現方式，會對人類生活產生一定影響，同時使得文化樣態有所變化，其正向影響產生正向變化，反之則負。亦即是說，色彩心理效應的運用有理論基礎支持，以當前臺中市政府空污文宣色彩多偏暗沉(圖 1)，若能參酌色彩心理之道，或有改善的契機。



暗沉空污文宣(1)



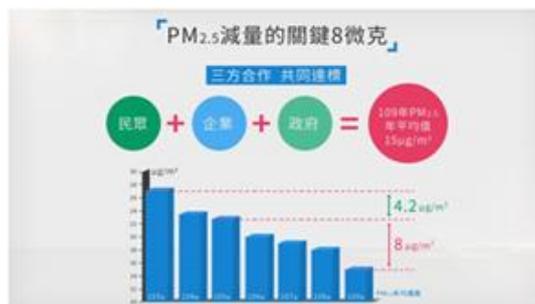
暗沉空污文宣(2)



暗沉空污文宣(3)



暗沉空污文宣(4)



暗沉空污文宣(5)

圖 1 臺中市政府空污相關文宣

(本研究製表)

## (二) 色彩心理效應與設計之運用

色彩標準化定名始於 1814 年，由 Patrick Syme 為幫助 Robert Jameson 定義自然界顏色而創作出《維爾納納色彩命名法》(Werner's Nomenclature of Colours)所衍生，1955 年 ISCC-NBS 美國色彩協議會、國家標準局將之規範並公布為系統色名(自然被使用者稱固有色名)。1963 年 Pantone 推出第一本的「彩通配色系統」色票(Pantone matching system®，簡稱 PMS)，即是眾所周知的 Pantone 色票，色彩的科學定義因此有了可依循的定閥代碼。(賴瓊琦，2011；胡曉琪，2018；Pantone, 2018)

Eiseman and Recker (2011)指出，色彩是透過視神經訊息，發展成情感、社會、精神層面息息相關之現象，富有多層鮮活的意義。而色彩同時存在著物理(生理)與精神(心理)兩個層次，因著觀點不同會有不同變化的解釋，學者將之統稱為精神物理學等學說(曾啟雄，2003)。Poroduction (2012)表示，色彩的心理印象是依據經驗而來，同時也會受環境或文化等因素影響而有所差異。而心理與設計之間的關聯，Norman (1988)曾提出「心理模式」(mental models)為核心的設計觀點，他認為，「心理模式」是由人們對自己、對別人、對環境和一些接觸事物的經驗、訓練和教導後所產生，而藉此「心理模式」產生的「系統影像」(system image)即是設計所謂「以人(使用者)為中心」的表現。此外在小山雅明(2009)的研究中提到，心理學者 Stein 將顏色使肌肉緊繃程度轉化為數值，稱為「肌肉對光的緊繃值」(light tonus)，透過數值的呈現可以分析人的心理狀態，如：紅色數值高為緊繃或興奮、藍色數值低為安定或放鬆。換言之，亦即色彩心理效應與設計應用效應，確有連結並可互為相循、融合依用。

爰此，本研究認為透過設計將色彩印象定義予以情感正向的傳達，實有可期之效應。藍色在空污環境中消失的顏色，黃仁達(2011, 2014)指出，以五行色彩觀論，藍色為正五色之一，屬木，象徵萬物萌生的春天，在四面環海的臺灣為日常生活的重要色彩，讓人有開懷舒暢、心情輕鬆的感覺。因此藍色的蒙污與消失，使人心鬱悶的狀態，正呼應著顏色正向力的重要性。本研究之空污議題，著墨重點色彩為有助人安定放鬆之消失藍天的「藍色」，因此接續研究將以之為核心範圍進行探討。

## 四、淺談減鬱思維之設計運用的初想

瑞士精神科醫師 Max Luscher 認為，人類選擇顏色之時會反映當下的心理狀態。美國科學家 Alexander Schauss 受其理論吸引而反思，顏色是不是可以影響人類的心情呢？為了印證假設，Schauss 把軍營禁閉室漆成粉紅色<sup>7</sup>，實驗結果不出十五分鐘，粉紅色房間就能讓憤怒的受罰者冷靜下來 (Alter, 2013)。另外 JR 西日本分公司實驗證明：「藍色光具有鎮定精神的功效，從防止自殺的觀點來看，此種做法非常獨特。」在日本引起認同(小山雅明，2009)。同時，Poroduction (2012)亦指出，低彩度的冷色調色彩稱為「後退色」，視覺上易產生向後退縮的印象，運用於空間之時會使空間有寬闊感。而在臺灣，坊間亦有所謂色彩治療師之職，其業以色彩心裡學為基礎，另輔用印度、西藏古法「脈輪系統」的盤坐與靜心冥想方式(如圖 2)，透過身體地圖與色彩頻率的對應進行心靈漫遊，藉由梳理情緒狀態達到「情緒減重」後之無與倫比且有輕盈暢快感的舒壓功能(上官昭儀，2011)，以神智學研究觀點而言，此類透過精神觀念進入色彩世界者，其之於色彩治療功能是具有有一定的影響(曾啟雄，2003)。換言之，色彩對情緒緩鬱確有疏導引發之效。

因此藉由色彩形成的意象，透過設計表現達到減少人性負向情緒的效果，實有前例可循(如表 1)，而前例之效雖不是醫學境界的療效，但確實有達到改善的實績。可惜目前在臺灣能實質運用且形成助益社會的設計案例，寥寥可數。承如 Itten (1973)對色彩為論的自我界定所言，色彩論之於藝術家而言是一種「交通工具」，依循其色態法則來往於作品表現之間，本研究詮釋色彩意象，並引為「減鬱設計」的核心觀點，即是透過對色彩心理情緒的邏輯把梳，探討適切之設計表現運用，藉以建立公共政策執行者與民眾心靈間的意識橋樑，使之可來往於政策與民心間理性思維的感性表現，同時希冀這樣的表現能成為臺灣社會公民價值。

<sup>7</sup> Alexander Schauss 在多次實驗中，調配出他認為最能鎮定人心的粉紅色，採用紅綠藍顏色模型(RGB color code)中 R: 255 · G: 145 · B: 175 的比例，同時也將這個顏色以同意開放監獄並協助實驗的兩位海軍軍官之姓，命名為「貝克米勒粉紅」(Baker-Miller Pink)，亦有人稱之為「拘留室粉紅」(Drunk Tank Pink)。



圖 2 結合色彩心理學的「脈輪系統」盤坐與靜心冥想方式

(圖片來源：上官昭儀(2011)。減輕你的情緒體重。臺北市：采竹)

表 1 透過色彩設計表現達到減少人性負向情緒實例

國別	實 例	資料來源
日本	透過更換室內色彩，尤其是改變看護人員圍裙色彩而助益活化老年癡呆者腦部。	新潮社譯(2009)。人會被色彩左右(原作者：千千岩英彰)。新北市：新潮社。
日本	利用色彩心理的妥善設計，增加泡沫經濟時期購買力，成功提昇消費動能。	
日本	JR 西日本大阪分公司，成功透過色彩正向力，減低臥軌自殺率至零。	
美國	心理學家 Henry Stein 的「肌肉對光緊繃值」理論，以銀髮族實驗身著紅色內衣褲成功提升老人精神與活力。	張智淵譯(2012)。如何用顏色說服人(原作者：小山雅明)。臺北市：大是文化。
美國	科學家 Alexander Schauss 運用色彩正向力，把軍營禁閉室漆成粉紅色，成功使犯人暴力情緒與行為下降。	陳信宏譯(2013)。粉紅色牢房效應：綁架想法、感受和行為的 9 種潛在力量(原作者：Adam Alter)。臺北市：方智出版社。
臺灣	透過色彩心理設計藥品包裝提升患者對藥品信任度，增加用藥療癒感。	張怡雯(2012)。藥品包裝之色彩設計(碩士論文)。大同大學，臺北。

(本研究製表)

臺中市政府針對空污因應，有「軟硬兼施」的對策與政策(台中市政府，2015)，過程中不免有緩急交錯之間的情緒疏忽(mood negligence)，「情緒疏忽」是一種被動虐待的心理暴力(張景茹與郎亞琴，2012)，民眾心理與心靈的鬱悶自非好受，因此減鬱思維的興起，與透過設計思考之表現，期能收效於政策緩急之間，為本研究經探討後所欲助益於政策溝通而構建之初想假說。

## 參、減鬱設計研究之試行步驟與架構

為完成初步構想之假說驗證，本研究使用前測訪談、問卷調查法及深度訪談法進行「三角定位」概念的探討，同時透過驗證色彩心理學與設計心理學之理論做為歸納、分析之基礎，進而架構研究之實驗方式與步驟。

### 一、前測訪談、訪談法與問卷調查法選用說明

為使立論基礎趨於周延，本研究預將空污色彩印象進行初探，先用前測訪談針對 50 位居住於大臺中地區之民眾，以單題提問方式瞭解「關於色彩印象直覺反應」，資料取得後延續為問卷內容之設定。阮綠

茵(2012)指出，基於特定目的之拜訪，並藉由對談方式獲知受訪者對特定事項的意見，即為訪談(interview)，其優點是，容易取得較完整的資料和深入問題核心。至於問卷調查則是研究者蒐集資料時，用來測量個人行為和態度的一種技術(陳建和，2002)，是將多數人的想法加以整理，藉由統計及分析達到瞭解問題本質或是解決問題關鍵的量化基礎之研究方法，其優點是設定限度性的調查易於獲得多數者的論點(王明堂，2012)。兩者精神符合本研究所欲求資料之特色，故而擇用。

## 二、色彩心理學與設計心理學理論之驗證探討

顏色對人心理影響之立即，將其比喻成強大說服良藥也不為過；且色彩擁有如同大神一般的力量，是情緒訊息的重要媒介，關係著生死存亡的問題(小山雅明，2009；Poroduction, 2012；曾啟雄，2003)。然色彩心理是否一如學者們所論？承前章探討所述之「心理模式」為核心的設計觀點，藉此產生的「系統影像」加之以使用者為中心的易識性設計，可得到明顯反映的回饋(Norman, 1988)。本研究將透過訪測執行結果進行驗證探討以掘奠基之固。Jung 的「集體無意識論」是通過精神治療或其他途徑抵達集體無意識的境地，亦就是透過一種精神價值的認定而忘卻其餘觀點，例如：因為信仰、沉醉或迷惘…等，進而使人產生崇拜、愉悅或鬱悶，以致無意識性的忽略原本相對情緒而產生改變的影響。在 Norman 對設計所提出的情感愉悅觀點<sup>8</sup>中，顯示心理與設計的連結是理性邏輯與感性情緒合用的意識引導之有效模式，其引用心理情感應用於設計呈現有效的事實時，也證明通透心理意識所執行的設計表現，是理解使用者情感也就是同理心設計的可行之道。本研究爰引探討，以色彩心理的設計表現應用於公共政策執行的佐助，希冀能有可為之效應產生。

## 三、研究架構擬定與執行方式

前測訪談資料經歸納分析後，將其結果延續設計為問卷內容，進行方式如(圖 3)所示，共四項流程說明如下：(1)設定「臺中空污新聞」<sup>9</sup>為關鍵字，經 Google 以圖片方式搜尋所得之前 20 張新聞照片做為色彩處理之用；(2)將照片圖檔以 Photoshop 軟體進行色調分離，分離值設定為「5」；(3)色調分離後取圖面上色塊占比率最高之顏色為該圖最後擇定的色塊主色；(4)將 20 組色塊主色依明度與彩度之淡濃由左至右呈條狀列，順序是最左方為淡，明度與彩度高者、最右方為濃，明度與彩度低者；(5)完成後的空污圖照色調分離後的色條，隨機分向 50 位民眾進行自由訪測(受測者皆為自由見題主動受測)，訪測時不做色條的背景由來說明，題目為：「如果這是臺中生活的文化色彩，您會聯想到的形容詞是甚麼？」

承續上述步驟結果，所欲延續的問卷題目為「臺中生活的文化色彩調查」，每題選項皆為單選，內容計分三組構面如下：(一)空污意象的族群反應：題目為，(1)性別(僅計生理性別)、(2)年齡、(3)教育程度、(4)婚姻狀態、(5)是否有小孩；(二)色彩意象的受測反應，題目為：(1)您覺得顏色可以代表心情嗎？(2)若您覺得可以，請您填寫好心情的代表色和壞心情的代表色、(3)上列色條若代表臺中生活的文化色彩，您會聯想到的形容詞是甚麼？(三)設計應用的接受程度，題目為，(1)您覺得色彩會有積極或消極的性向之分嗎？(2)若您覺得有，請您填寫分別的代表色，積極色是？消極色是？(3)您覺得色彩的色塊大小會影響您對顏色的感覺嗎？(4)承上題，您的感覺是：大色塊較有感或小色塊也可有感？(5)若要選一個顏色做為臺中的代表色，您會選哪一個顏色？另有構面以外題目一題，用以了解填卷內容是否受其影響，題目是：填卷時的天氣如何？

而為求得研究的呼應與客觀，訪談的部分另邀請五位專家，針對生活環境的色彩設計應用之意象，再以深度訪談方式進行資料取得，五位分別為，房地產文宣設計工作者 2 位、商業設計工作者 2 位及園

<sup>8</sup> 即是，Donald A. Norman 著名的理論觀點「情感設計」。

<sup>9</sup> 「臺中空污新聞」為關鍵字，在 Google 中以圖片方式搜尋，取自 [http://tw.images.search.yahoo.com/search/images;\\_ylt=A8tUwYScrBaAj4AMAFr1gt;\\_ylu=X3oDMTE0NW5ydGk3BGNvbG8DdHcxBHBvcwMxBHZ0aWQDQjQwNDFfMQRzZWMDcGl2cw--?p=%E8%87%BA%E4%B8%AD%E7%A9%BA%E6%B1%A1%E6%96%B0%E8%81%9E&fr2=piv-web&fr=mcafee\(2017/11/13\)](http://tw.images.search.yahoo.com/search/images;_ylt=A8tUwYScrBaAj4AMAFr1gt;_ylu=X3oDMTE0NW5ydGk3BGNvbG8DdHcxBHBvcwMxBHZ0aWQDQjQwNDFfMQRzZWMDcGl2cw--?p=%E8%87%BA%E4%B8%AD%E7%A9%BA%E6%B1%A1%E6%96%B0%E8%81%9E&fr2=piv-web&fr=mcafee(2017/11/13))

藝設計工作者 1 位，五位皆曾與政府部門有設計合作經驗。訪談題目分別為：(1)關於臺中生活文化色彩的看法、(2)空污與色彩情緒反應的看法、(3)近期洋紅色被廣泛使用的看法、(4)關於色彩設計與情緒反應的看法、(5)公共政策執行者對色彩使用的看法。

1. 設定「臺中空污新聞」為關鍵字，經Google以圖片方式搜尋所得之前20張新聞照片



2. 將照片圖檔以PHOTOSHOP軟體進行色調分離，分離值設定為「5」



3. 色調分離後取圖面上色塊占比最高之顏色為該圖最後定義的色塊主色



4. 將20組色塊主色依明度與彩度之淡濃由左至右呈條狀列，最左方為淡，明度與彩度高者、最右方為濃，明度與彩度低者



圖 3 空污圖照色條產生流程圖(本研究繪製)

## 肆、減鬱設計色彩運用與心靈安定之關聯探討

經前測訪談、問卷調查與深度訪談後，本研究發現，民眾對色彩敏感度是偏高且明確。足見色彩帶給人的心理反應在色彩心理學、設計心理學皆為得證。因此，藉由設計表現以減少鬱悶情緒是足勘可行，本研究將其關聯(如表 2)歸納探討分析如下：

表 2 前測訪談統計資料表

人數	性別	婚姻狀態	關聯狀態量	受訪者詞彙	關聯比例值
自願受訪者 50位	男性 13位	未婚	X 1	髒(2)、空污(2)、PM2.5(2)、紅水黑大方(1)、	與空污情緒 相關 12/13(人) 24%
		S5/C0	● 4	移民(1)、無藍成灰(1)、塵式之美(1)、林佳龍	
	女性 37位	已婚	X 0	下台(1)、塊逃(1)、賣口罩賺大錢(1)	
		M8/C8	● 8		
		未婚	X 1	髒髒的(4)、空污(6)、PM2.5(4)、不乾淨(1)、	與空污情緒 相關 35/37(人) 70%
		S13/C0	● 12	噁心(1)、好厭世(1)、設計感(1)、好爛(2)、憂	
		已婚	X 0	鬱(8)、含糊(1)、不開心(1)、水泥灰(1)、沒動	
		M24/C24	● 24	力(1)、沒有政治紛爭(1)、灰飛煙滅(1)、人生 慘淡(1)、沉重(1)、沒有希望(1)	

註：S 為單身(Single)、M 為已婚(Married)、C 為小孩(Child)；X 為無關、● 為相關。

(本研究製表)

## 一、色彩情緒印象的正向與負向探討

在前測訪談問答中，50位自願受訪者男性有13位、女性37位。對於編序後的色條(未告知是空污新聞照片轉化)，直覺反應詞彙與空污情緒相關者47位，佔94%，其中男性佔24%、女性佔70%，透過t檢定兩個母體平均數差的檢定(假設變異數相等)顯示，p值約為 $1.984 > 0.05$ ，故無法拒絕虛無假設(虛無假設之設定為與空污情緒相關)如(附錄)，也就是說男女受訪者的詞彙呈現與空污情緒相關之百分比數據呈現為可信的顯著狀態。其中女性已婚有小孩者24位，其詞彙皆與空污情緒相關，顯示為人母親者對空污反應確切之因繫於對孩子健康的重視。由此可知，灰色由於空污之故，意象中本不易具良意，遂更突顯色彩被具負向解讀後，心理認定的烙印會即深化，而呈現Hegel理論之「絕對精神」效應。

另在與五位深度訪談的專家資料中，對於本研究提供之近期臺中建案戶外文宣，大量使用俗稱桃紅色的M100%洋紅色做為大色塊面積的底色(如圖4)，本研究諮詢專家們如此是否會有產生同於「拘留室粉紅」之效應時，專家們皆表示此現象他們也有注意到，並多持認同角度的具正向觀感表示：「這是色彩給人喜氣感的原因」、「而且洋紅色會比大紅色顯得年輕些」、「你看這些訴求對象或品牌性都是以年輕族群為主」、「鮮明紅亮一點，天空濛濛灰灰比較好識別」等色彩心理可行代替效應之見解。此而更呼應前測之果且再次顯示色彩可以被具正向解讀後，心理上之烙印亦可痕深，足又再證色彩之於心理之影響。而在對民眾的197份問卷中，認為可代表臺中市的色彩，以綠色36%為最多其次是紅色18%(如表3)，雖民眾認知之首選代表色與本研究觀察推論、專家亦所認同的粉紅效應色(M100%)有所不同，但其次色仍為同系色的結果表示M100%仍具被正向接受的可行性。因此，當象徵安定與生命力的藍色暫失之時(天空無藍而文宣以藍恰易激起民眾思念其色)，反以另一個具正向力的轉化顏色做為減鬱之效的發揮，有其可行之據。由此，即復證前所探討之「色彩心理效應與設計應用效應」是合理且為可依循之途。



圖4 近期臺中建案戶外廣告照片資料表 (本研究製表 / 建案文宣照本研究拍攝)

## 二、色彩運用與心靈安定之關聯

關於色彩給人具有安定、希望、療「鬱」感與可紓壓印象的問卷調查，發出200份，回收197份，回收率為98.5%的有效問卷分析中(如表3)，調查結果明確顯示，色彩對心情的影響是完全肯定的。

其中藍色、綠色、紅色出現與認同對應較高的連結，顯示這三個顏色在受測者心中是可以產生正向效應，共佔正向比57%，其中藍色的偏好度為高，佔其25%。另外關於臺中生活文化色條的意象詞彙調查，對空污印象同樣與前測訪談結果相同皆具高度關聯，認為有相關的比率有70%。而認為色彩具積極性或消極性的比率則有78%同意，紅、綠、藍多認為是積極色彩；藍、紫、黑則為消極色彩，藍色同時兼具積極與消極感受。在對色塊面積的喜好調查中，色彩要能引發觀者的情緒影響，則須以大色塊表現較為容易者佔72%，而認為適合做為臺中代表色以綠色36%最高。此即印驗「拘留室粉紅」<sup>10</sup>(Drunk Tank Pink)效應得證，亦即是在空污使藍天失去時，人們對藍色的渴望攀高，若透過將藍色以大色塊表現的設計，藉以形成對心靈減少鬱悶情緒而達到安定的療「鬱」紓壓，當有可預期之正向效果。最末項，填表

<sup>10</sup> 同註5。

表3 臺中生活的文化色彩調查問卷結果統計表

題目	統計狀態(單位：人)	百分比數值
1.顏色能否代表心情	能/197、否/0	肯定率/100%、否定率/0%
2.好心情色和壞心情色	好/紅 47 橙 34 黃 25 綠 22 藍 50 紫 12 黑 2 白 5 壞/紅 50 橙 25 黃 30 綠 20 藍 33 紫 15 黑 20 白 4	紅 24% 橙 17% 黃 13% 綠 11% 藍 25% 紫 6% 黑 1% 白 3% 紅 25% 橙 13% 黃 15% 綠 10% 藍 17% 紫 8% 黑 10% 白 2%
3.臺中生活色調詞彙	空污相關/137、空污無關/60	相關率/70%、無關率/30%
4.色彩是否有極性之分	是/155、否/42	肯定率/78%、否定率/22%
5.積極色和消極色	積/紅 50 橙 19 黃 15 綠 32 藍 55 紫 3 黑 12 白 11 消/紅 0 橙 12 黃 22 綠 2 藍 50 紫 35 黑 42 白 34	紅 24% 橙 10% 黃 8% 綠 16% 藍 28% 紫 2% 黑 6% 白 6% 紅 0% 橙 6% 黃 12% 綠 1% 藍 25% 紫 18% 黑 10% 白 2%
6.色塊是否影響色感	是/142、否/55	肯定率/72%、否定率/28%
7.臺中的代表色	紅 36 橙 25 黃 20 綠 70 藍 23 紫 2 黑 20 白 1	紅 18% 橙 13% 黃 10% 綠 36% 藍 12% 紫 1% 黑 10% 白 0%
8.填卷時天氣	晴陽/43、陰冷/85、大風/28、大雨/41	晴陽/22%、陰冷/43%、大風/14%、大雨/21%

【註】部分調查資料，因做重點分析之故不在本表中列出，所有選項皆為單選。

(本研究製表)

時天氣狀態的調查中，天氣狀態為晴陽時僅佔 22%，其餘皆為「不好的天氣」，由於本研究議題之於天氣好壞對資料調查得到的情緒反應攸關甚重，若天氣狀況良好率高時是否得到不同結果，有可再另做探討的空間，本次測問僅以調查時期天候狀態為分析依據。

### 三、不同天候條件的再測探討

為補足前次測驗氣候影響的因素，以求得更客觀數據。本研究以中央氣象局預測未來一周天候狀況(中央氣象局，2018)較佳的時段(2/26-3/4，天候情況分別為：2/26 上午晴、下午晴；2/27 上午晴、下午雨；2/28 上午晴、下午晴；3/1 上午晴(霾重)、下午晴(霾重)；3/2 上午晴、下午晴；3/3 上午晴、下午晴；3/4 上午晴、下午晴)，針對同一批 200 人(同樣未告知與空污相關)再進行一次測問，兩次測問時間分別為前次的 1/1-1/7 及本次的 2/26-3/4，相隔 7 週，受測者前次作答印象已遺忘機率高，本研究認為後測效度仍可為參考依據。

本次測訪時間內收到的回覆有 193 份，比前次減少 4 份，但回收率有 96.5% 仍屬有效，結果(如表 4)所示。研究發現，本次數據結果歸納後顯示，同樣的色條在天候狀況不同下所得到的訪測結果，總體感受增減平均數值有 15% 的差異，情緒的正負向感度在面對相同問題時是會有程度性的差別感受和判斷。其中「臺中生活色條詞彙」的測得結果，空污相關/102、空污無關/91，較於上次結果，空污相關/137、空污無關/60 有 17% 的差異，高於總平均差異 2%，且相關與無關間的比例從 70%：30% 的 7：3 比值 2.33

表4 臺中生活的文化色彩再測調查問卷結果統計表

題目	統計狀態(單位：人)	百分比數值
1.顏色能否代表心情	能/193、否/0	肯定率/100%、否定率/0%
2.好心情色和壞心情色	好/紅 44 橙 35 黃 23 綠 20 藍 65 紫 5 黑 0 白 1 壞/紅 30 橙 27 黃 23 綠 45 藍 30 紫 10 黑 23 白 5	紅 23% 橙 18% 黃 12% 綠 10% 藍 34% 紫 2% 黑 0% 白 1% 紅 16% 橙 14% 黃 12% 綠 23% 藍 16% 紫 5% 黑 12% 白 2%
3.臺中生活色調詞彙	空污相關/102、空污無關/91	相關率/53%、無關率/47%
4.色彩是否有極性之分	是/155、否/38	肯定率/80%、否定率/20%
5.積極色和消極色	積/紅 60 橙 15 黃 25 綠 18 藍 56 紫 5 黑 12 白 2 消/紅 0 橙 10 黃 20 綠 28 藍 55 紫 18 黑 45 白 17	紅 31% 橙 8% 黃 13% 綠 9% 藍 29% 紫 3% 黑 6% 白 1% 紅 0% 橙 5% 黃 10% 綠 15% 藍 29% 紫 9% 黑 23% 白 9%
6.色塊是否影響色感	是/142、否/51	肯定率/74%、否定率/26%
7.臺中的代表色	紅 38 橙 15 黃 18 綠 55 藍 52 紫 5 黑 10 白 0	紅 20% 橙 8% 黃 9% 綠 28% 藍 27% 紫 3% 黑 5% 白 0%
8.填卷時天氣	晴陽/193、陰冷/0、大風/0、大雨/0	晴陽/100%、陰冷/0%、大風/0%、大雨/0%

【註】部分調查資料，因做重點分析之故不在本表中列出，所有選項皆為單選。

(本研究製表)

已趨縮為 53%：47% 的 5.3：4.7 比值 1.13，比值差為 1.2，意即有 34% 的幅度變化為「少鬱」傾向，也就是說有三成四的人因為天氣變好而使得對色彩情緒轉佳，看待事物的態度趨向正面。而在天候狀況佳的條件下，同樣的色條聯想與空污相關的詞彙相對減少，重情緒詞彙如「林佳龍下台」、「灰飛煙滅」、「人生慘淡」、「沒有希望」、「沉重」...等字眼出現降低甚或不再出現，證明天候情況佳時，色彩反映出的情緒感亦會相對為佳。

因此，讓色彩透過設計呈現如同天候良好時的心裡效應，有助於鬱悶情緒的減少，減鬱效果明顯呈現，是為本研究所假設的設計構想得證可行。色彩本源自於光，光使人正向，讓色彩回歸光效的本義，心感正向即易出現。

#### 四、減鬱設計可行應用之短效探討

綜上研究，透過文獻探討與前項三種研究方式所得，「減鬱設計」在政策執行的過渡期中，倘善加運用當可收短期正面效應，有助於民眾緩解惘然、心靈減鬱，減鬱則心清、心清則理性，那麼無論是硬調性的政策或軟調性的對策，在與民眾溝通時，第一時間情緒不易怒張，推行的順暢度或可小有提升。「減鬱設計」是一種微確幸式的設計，學理上概近 Max Luscher 的心理醫學、心感上略靠村上春樹的小確幸文青，本研究認為，適合運用及應用於公共政策執行過渡期間民眾鬱悶現況的改善，亦可用於觀念推導的先期作業，使之於溝通時能收無「鬱」而「綱」之效，沒有鬱悶而易明白理解溝通之綱要的效果。

#### 伍、減鬱設計之微滿足結果與建議

臺中生活的文化色彩，由於文化之都意象甚深，大抵以暗沉的歷史古都式彩度、明度為主，近年雖有現代式建築蓬勃發展，增添現代感色意，然空污一日盛存則色彩一日不淨，民眾受色彩影響的心靈鬱悶即益復難平。「民為邦本、本固邦寧」，民生少鬱則民心安定，臺灣長期處於民主自由思想的洗禮之中，是一個可堪說理的社會，公共政策執行者若能在細微處更以同理心相待則民眾亦也多能溝通。當政策的長期改善、對策的中期因應還尚未能立竿見影時，設計的短期減鬱當可試行，而試行思維本研究建議可從下列兩點著手：

##### 一、政府文宣減少負向情緒色彩使用

日本武藏野美術大學教授，千千岩英彰(2009)指出，掌握色彩即掌握戰略，借助顏色的力量，改變生活形態已經是一種常識，而經本研究探討與調查的結果亦即印證確實如此。當常民百姓咸已能理解明白大政策需要時間進行建構與完成時，政府當局即不能引為理所當然而將耗時費久合理其態，在政策與對策的施行之中倘能顧及過渡期間的市民心情，在細處展現同理心，則民眾在鬱氣不彰的情況下亦較之能有等待的耐心而助益溝通品質提升。政府文宣品是與民眾溝通的媒介，除了文字的通達，色彩的慎用也當入心，若色彩易引起負向情緒則當避之，特別在環境文宣的部分。善用色彩進行設計做為改善工具，諸如：美國三十年代，透過色調明快的色彩使民眾增生信心以重建經濟乍現希望之光、日本透過色彩療法活化腦細胞以改善老年痴呆症狀...等，皆是藉由色彩「精神物理學性的相關概念」引之為策而收其功效 (Eiseman & Recker, 2011；千千岩英彰，2009)。故而，政府文宣減少負向情緒色彩使用本研究認為誠有其所必須。

公共政策執行者無須畏懼民眾憤言，民之所憤，惶而致之，澈解之道惟勇正以對、慎安其心，方得舒緩。空污問題已是瞞無可瞞的現況，成因之辯、歸責之究會愈理愈清，民眾的理性只是大隱於憤爭之後，就理論理相信會讓平日懶藏的知識心重新開啟，以通視聽。公共政策執行者當屏除以數據(民調或選

票)做為認知價值唯一標準的「模糊客觀」<sup>11</sup>心態，用同理心的語言進行主客意識換位的溝通，把問題提出與民眾共同探討就是最好的解鬱方式。Brown (2012)以「紮根理論法」研究出的結果而知名於世之理論「脆弱的力量」提到，要把不安和尷尬的感覺正常化。脆弱源自於不安、恐懼和自卑，而藉由理解脆弱並勇於面對脆弱即會產生化解問題的力量，讓人們知道不安是正常的、不安一定會發生，然後進行理解為什麼，如此可以減少焦慮、恐懼和自卑，即是相同的道理。故公共政策執行者如能將空污問題、解決方式、因應現況…等，提供民眾知解的內容，透過色彩負向性不用的減鬱之效與文字宣政的情感之動兩相結合，並輔以簡約的設計表現(如圖 5-6)，定能產生有別以往凡是隱而不發即為無事之心態，另收政府與民眾溝通後互為相濟的理性對話之效，莫因星火之忽而生燎原之象以致政權更替。

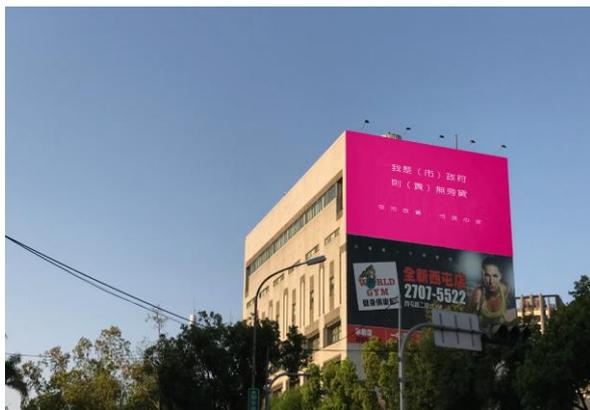


圖 5 色彩與標語例 1 本研究設計



圖 6 色彩與標語例 2 本研究設計

## 二、政府建立正向情緒色彩識別系統

Itten (1973)在其《色彩論》中指出，色彩變化係依人之個性對事物的觀感加以評價而定，其色彩感覺與色彩經驗之間存有一定的依存關聯，「愉快或不愉快」的判斷不能成為色彩的妥當性基準。然而，當正向情緒色彩的適用性與效果得確以臻並至切實時，適度建立識別系統以推廣運用，本研究認為有可行之議。1959年美國甘迺迪總統透過其色彩顧問師塑造年輕有活力形象而成功當選，有系統的色彩規劃與設計遂成顯學(詹惠晶、楊麗珮與胡學儷，2001)，井坂勝美(1999)提出「有效轉換意識的色彩理論」認為藉由色彩做為心靈的指示記號，消除負面因子可以有效幫助建立明朗的心理，更顯建立正向情緒色彩識別系統的重要性。因此，綜合本研究透過問卷所得之適用臺中市政府進行空污治理宣導的色彩是為綠色；而專家建議中洋紅色可為情緒轉化之色彩的兩者合一，本研究認為可進而規劃系統性識別設計以資後用。

爰此，本研究依循研究結果建議其步驟綱要如下：(1)進行大範圍、多季節之居民生活色彩印象調查：擴大本研究的調查樣本，將區域及時間做更大範圍及更長時間的訪測與蒐集，以精確更高的研究數據；(2)延聘更多產、學專家學者進行統計與歸納分析：納入更多面向產學專家，如：心理學、色彩學、城鄉規劃、設計學、文學、在地學、統計學、民俗學、政策執行權責單位…等，以俾使研究結果更趨適行；(3)規劃縝密完整的實踐設計與配套措施：正向情緒色彩識別系統，本研究以 Happy Color System 命名之，簡稱 HCS。冀期透過完整評估的規劃並實踐其核心精神之設計，以達到實質減鬱之功效；(4)常態性配合議題實施系統並定期檢視效應：為使 HCS 能常態性達成其預設功效，運用於配合議題實施時須設定執行時段進行反覆檢視與滾動式評估，避免失去與現實情況連結的動能。

總結，透過減鬱設計概念的實質探討，「同理心」是減鬱設計最高核心價值，掌握色彩意象透過設計表現，做為公共政策執行的應用而獲得民眾較佳的減鬱心理效益後，續之以其他面向如：形狀、材質、

<sup>11</sup>模糊客觀，本研究認為，任何結果的數據價值並非全然屬於真正客觀認定，數據形成過程的變數有嚴謹度上的偏差空間。而當前臺灣社會的數據調查和其結果的可被依循度常有成因觀點的質疑探討，例如：KPI 指數在臺灣社會的適用度，從政府到民間屢遭質疑。因此，所謂數據的客觀有時並不盡然連結到事實的呈現，故而稱其為模糊客觀。

造型、影像等為設計載體，若能獲得殊途同歸結果，則有助益於政策推廣緩急之間的撫「鬱」，即能收多管齊下而竟妙功之效。

## 參考文獻

- 上官昭儀 (2011)。減輕你的情緒體重。臺北市：采竹。
- 內政部 (2009)。台中縣市合併改制直轄市計畫書。臺北市：內政部。
- 江金石 (譯)(1984)。色彩論(原作者：Itten, J.)。臺南市：大坤出版社。(原著出版年：1973)
- 江姮姬 (2001)。從哈伯瑪斯的「溝通行動論」探討我國教科書審制度。國教學報，13，135-168。
- 李偉 (2010)。黃帝內經一本通。內蒙古：內蒙古大學出版社。
- 林輝堂 (2002)。縣市文化局對文化政策制定與執行問題之研究-以臺中市文化局為例 (碩士論文)。南華大學，嘉義。
- 邱永福 (1990)。設計基礎。臺北市：藝風堂。
- 卓耀宗 (譯)(2000)。設計心理學(原作者：Norman, D. A.)。臺北市：遠流。(原著出版年：1988)
- 洪慧芳 (譯)(2013)。脆弱的力量(原作者：Brown, B.)。臺北市：馬可孛羅。(原著出版年：2012)
- 柯慧貞 (2002)。憂鬱症的心理因素。學生輔導雙月刊，80，38-51。
- 許皓宜 (2018)。情緒陰影：「心靈整合之父」榮格，帶你認識內在原型，享受情緒自由。臺北市：遠流。
- 黃仁達 (2011)。中國顏色。臺北市：聯經。
- 黃仁達 (2014)。臺灣顏色。臺北市：聯經。
- 黃郁婷 (譯)(2015)。色彩大神：每天都用得上的色彩心理學(原作者：Poroduction, P.)。臺北市：大雁出版基地。(原著出版年：2012)
- 陳信宏 (譯)(2013)。粉紅色牢房效應：綁架想法、感受和行為的9種潛在力量(原作者：Alter, A.)。臺北市：方智出版社。(原著出版年：2013)
- 莊敬 (譯)(2011)。PANTONE 色彩聖經(原作者：Eiseman, L. & Recker, K.)。臺北市：漫遊者文化。(原著出版年：2011)
- 曾啟雄 (2003)。色彩的科學與文化。新北市：耶魯。
- 張怡雯 (2012)。藥品包裝之色彩設計-摘要 (碩士論文)。大同大學，臺北。
- 張景茹與郎亞琴 (2011)。家暴目睹兒防治課程對國小高年級學童家暴知識與態度之影響。教育科學期刊，10(2)，47-68。
- 張智淵 (譯)(2012)。如何用顏色說服人(原作者：小山雅明)。臺北市：大是文化。(原著出版年：2009)
- 管倖生、阮綠茵、王明堂、王藍亭、李佩玲、高新發...盧麗淑(2012)。設計研究方法(第三版)。新北市：全華。
- 新潮社 (譯)(2009)。人會被色彩左右(原作者：千千岩英彰)。新北市：小倉書房-新潮社。(原著出版年：2009)
- 綠色和平組織 (2015)。氣候變遷與能源-調查報告：臺灣 PM 2.5 對健康風險研究-摘要，檔案編號：

PM2.5-tw-research-digest。

- 詹惠晶、楊麗珮與胡學儷 (編譯)(2001)。 **溝通色彩學**(第一版)。新北市：大揚。
- 瞿中蓮 (譯)(2000)。 **Dr. Color：36色處方箋**(原作者：井坂勝美)。臺北市：智商。(原著出版年：1999)
- 臺中市政府 (2015)。 **臺中市第三屆空氣污染防治基金管理委員會會議記錄**，檔案編號：6511142471。
- 賴瓊琦 (2001)。 **設計的色彩心理-色彩的意象與色彩文化**。新北市：視傳。
- 魏中平 (2015)。 **尊重與溝通：從詮釋政治哲學論公民素養之意涵**。 **通識教學與研究學刊**，1，53-64。
- 紀金慶 (2016/11/28)。 **從精神分析到自我追尋：在榮格眼裡，愛情跟婚姻的本質就是修行**。取自：  
<http://www.thenewslens.com/article/55334>
- 胡曉琪 (2018/3/15)。 **達爾文也愛用！這本兩百年前的色彩指南，把顏色形容得像詩一樣美【好奇心日報】**。取自：<http://www.shoppingdesign.com.tw/post/view/2731>
- 陳筱蕾 (2013/11/8)。 **室外空氣污染為致癌物【NHRI Communication, 健康知識】**。取自：  
[http://enews2.nhri.org.tw/enews\\_css\\_list\\_new2.php?volume\\_idx=527&showx=showarticle&article\\_idx=9753&enews\\_dt=2013-11-08](http://enews2.nhri.org.tw/enews_css_list_new2.php?volume_idx=527&showx=showarticle&article_idx=9753&enews_dt=2013-11-08)
- 何定照 (2016/3/28)。 **克服加稅障礙，朱敬一：用對溝通方法，臺灣人沒那麼不理【聯合報】**。取自：  
<http://vision.udn.com/vision/story/9536/1592459>
- 李賢輝 (2001/1/17)。 **基礎設計【國立台灣大學網路教學課程】**。取自：[http://vr.theatre.ntu.edu.tw/hlee/course/th2\\_140](http://vr.theatre.ntu.edu.tw/hlee/course/th2_140)
- 林子堯 (2017/12/3)。 **空污憂鬱症【自由時報】**。取自：<http://talk.ltn.com.tw/article/paper/1156991>
- 李伸一與溫啟邦 (2017/11/9)。 **專家傳真-燃煤不是空氣污染的元凶【中時電子報-工商時報】**。取自：  
<http://www.chinatimes.com/newspapers/20171109000072-260202>
- 李昀濤 (2015/2/16)。 **研究：空氣汙染 恐提高自殺率【台灣醒報】**。取自：<http://anntw.com/articles/20150216-Cevi>
- 李坤錫與余壽生 (2017/12/28)。 **2千民眾反空污圍火力發電廠抗議【民視新聞】**。取自：<http://news.ftv.com.tw/news/detail/2017C28C02M1>
- 罹肺癌逾半沒吸菸 空污添威脅 (2017/11/18)。 **自由時報**。取自：<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1152813>
- 「空污逼公民圍城」逾百親子繞行台中市府大樓抗議 (2017/12/5)。 **自由時報**。取自：<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2274333>
- 今年冬季空屋原因 大學教授三張圖說明白 (2017/12/15)。 **自由時報**。取自：<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2284571>
- 100公尺高的「除霾塔」現西安研究員：PM2.5 可降 15% (2018/1/23)。 **ETToday 新聞雲**。取自：  
<http://www.ettoday.net/news/20180123/1098464.htm>
- 康健雜誌 (2017/1/16)。 **PM2.5 危害 肺癌、肺腺癌主因之一**。取自：<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=74018>
- 播種寫奇蹟薰衣草森林創辦詹慧君癌逝(2013/1/16)。 **蘋果日報**。取自：<http://tw.appledaily.com/headline/daily/20130116/34773513>
- 台中建案主打過濾 PM2.5 (2017/11/18)。 **蘋果日報**。取自：<http://home.appledaily.com.tw/article/index/>

20171118/37849379/

另類空汙也會造成肺腺癌 (2017/12/1)。蘋果日報。取自：<http://tw.appledaily.com/new/realtime/20171201/1251708>

中部空汙數字改善但感覺惡化 學者初步分析有這些原因 (2017/9/12)。聯合新聞網。取自：<http://udn.com/news/story/7325/2690583>

空汙成話題，百貨公司福袋大獎也要力抗空汙(2018/2/1)。聯合新聞網。取自：<http://udn.com/news/story/7327/2962552>

交通部中央氣象局 (2018/2/19)。在地天氣報馬仔【天氣預報-臺中市】。取自：[http://www.cwb.gov.tw/V7/forecast/taiwan/Taichung\\_City.htm](http://www.cwb.gov.tw/V7/forecast/taiwan/Taichung_City.htm)。

天氣即時預報 (2018/2/24)。取自：[https://www.facebook.com/search/top/?q=%E5%A4%A9%E6%B0%A3%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%A0%90%E5%A0%B1%20%E5%A4%A7%E6%B0%A3%E7%B5%A6%E4%BA%88%E6%B1%A1%E6%9F%93%E7%89%A9%E7%9A%84%E6%93%B4%E6%95%A3%E6%A2%9D%E4%BB%B6%E8%AE%8A%E5%B7%AE&epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/search/top/?q=%E5%A4%A9%E6%B0%A3%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%A0%90%E5%A0%B1%20%E5%A4%A7%E6%B0%A3%E7%B5%A6%E4%BA%88%E6%B1%A1%E6%9F%93%E7%89%A9%E7%9A%84%E6%93%B4%E6%95%A3%E6%A2%9D%E4%BB%B6%E8%AE%8A%E5%B7%AE&epa=SEARCH_BOX)。

爭好氣聯盟 (2015/12/27)。取自：[https://www.facebook.com/search/top/?q=%E7%88%AD%E5%A5%BD%E6%B0%A3%E8%81%AF%E7%9B%9F%20%E9%81%8A%E8%A1%8C%E6%8A%97%E8%AD%B0&epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/search/top/?q=%E7%88%AD%E5%A5%BD%E6%B0%A3%E8%81%AF%E7%9B%9F%20%E9%81%8A%E8%A1%8C%E6%8A%97%E8%AD%B0&epa=SEARCH_BOX)。

Julier, G. (2006). From visual culture to design culture. *Design Issues*, 22(1), 64–76.

World Health Organization. (2013/11/17). IARC: Outdoor air pollution a leading environmental cause of cancer deaths, WHO PRESS RELEASE N°221. Retrieved from: [https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr221\\_E.pdf](https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr221_E.pdf)

## 附錄

## 臺中生活的文化色彩再測調查問卷結果統計表

t 檢定：

兩個母體平均數差的檢定，假設變異數相等

	變數 1	變數 2
平均數	0.96	1
變異數	0.0391837	0
觀察值個數	50	50
Pooled 變異數	0.0195918	
假設的均數差	0	
自由度	98	
t 統計	-1.428869	
P(T<=t) 單尾	0.0781108	
臨界值：單尾	1.6605512	
P(T<=t) 雙尾	0.1562216	
臨界值：雙尾	1.9844675	

(本研究製表)