

蘇品萱

空氣與情緒：看不見的職場健康隱憂

在高度都市化的現代社會，研究指出，人們平均有超過九成的時間在室內度過，這些空間包括居家、辦公室、會議室、商業場域等。雖然我們熟知戶外空氣污染的危害，例如工業廢氣、交通廢氣、懸浮微粒（PM2.5），卻鮮少意識到室內空氣污染的嚴重性。



圖片來源：達志影像

多項調查顯示，室內空氣中污染物濃度，有時甚至是戶外的兩至五倍，尤其在長時間密閉的辦公環境，影響更為顯著。常見來源包括：

- **揮發性有機化合物（VOCs）**：存在於油漆、地毯、建材、傢俱、清潔用品，長期暴露可能導致頭痛、呼吸道不適甚至慢性疾病。
- **甲醛**：由清新劑或含檸檬烯的清潔劑與臭氧反應而成，被世界衛生組織列為致癌物。
- **二氧化碳累積**：人員密集空間若缺乏換氣，會造成專注力下降、判斷力遲鈍、頭暈與疲倦。

- **微生物與塵蟎**：潮濕角落滋生黴菌與細菌，灰塵堆積則助長塵蟎，長期影響呼吸道健康。

這些看不見的隱憂不僅損害身體，也會潛移默化影響職場氛圍。空氣污濁與含氧量不足，讓人情緒更容易浮躁，容忍度降低，人際摩擦因而增加。當工作壓力與環境不佳交織時，衍生的焦慮與衝突甚至可能演變成「情緒勒索」與「職場冷暴力」的土壤。

植栽的力量：職場情緒的「免疫系統」

在此背景下，室內植栽的角色格外重要。它們並不只是「裝飾」，而是天然的調節器，能在身心兩方面發揮作用。

1. 空氣淨化

- NASA 曾發表研究指出，虎尾蘭、綠蘿、常春藤、白掌等植物，能有效吸收甲醛、苯、三氯乙烯等有害物質。
- 植物根部微生物能分解有機物，形成天然的空氣濾網。

2. 濕度平衡

- 辦公室常因空調導致乾燥，植物的蒸騰作用能提升濕度，減少呼吸道乾燥與皮膚不適。

3. 情緒安撫

- 綠意能啟動副交感神經，讓心跳放緩、血壓下降。日本「森林療法」的研究證實，置身綠意環境能顯著降低壓力荷爾蒙皮質醇。

4. 專注與創造力

- 英國艾克塞特大學實驗指出，辦公室加入植栽後，員工生產力平均提升 15%。
- 心理學家發現，視線範圍內有自然元素時，大腦更能進入專注狀態，並提高創意表現。

換句話說，植栽就是職場人的「情緒免疫系統」，既能淨化空氣，也能安撫心境，讓人對抗壓力時不至於過度消耗。

植栽：情緒勒索的防火牆

職場壓力往往來自人際互動而非工作本身。當上司或同事情緒失衡，可能以「我這麼辛苦都是為了你」「大家都配合，為什麼只有你不同意？」等話語施壓，讓人陷入內疚與焦慮。

這種情緒操控若長期存在，會侵蝕團隊的信任感。然而，植栽雖無法阻止他人的語言，但能讓我們在「情緒高壓」時保持冷靜：

- **個人舒緩區**：在辦公桌旁擺一株小植栽，成為心理上的避風港。視線落在綠葉上時，大腦會瞬間調整至較平和狀態。
- **會議降壓器**：會議室配置植栽，有助於緩解緊張氣氛，降低爭執升級的可能。

綠意無聲，卻能提升心理免疫力，讓人更不容易被情緒操控。



（圖片來源／天下雜誌）

五感療癒：從視覺、嗅覺到觸覺的全方位影響

1. 視覺安定

- 綠色象徵生命與希望。研究指出，僅需 40 秒凝視自然景觀，就能降低壓力指數。

2. 嗅覺舒緩

- 。 薰衣草香氣安定心神，改善睡眠。
- 。 迷迭香氣味提神醒腦，幫助記憶。
- 。 薄荷則能舒緩頭痛、減輕疲勞。

3. 觸覺連結

- 。 澆水、修剪、觸摸葉片，會刺激大腦釋放多巴胺與內啡肽，帶來愉悅與成就感。
- 。 日本研究指出，每週至少三次與植栽互動的人，壓力感顯著低於未參與者。

這些作用使植栽成為職場療癒的重要載體，透過五感同時介入，幫助人恢復心理能量。



（圖片來源／Shutterstock ）

植栽布局的實用建議

1. 入口迎賓區

- 。 大型觀葉植物（如龜背芋、發財樹），營造良好第一印象。

2. 辦公桌面

- 小型多肉、文竹、白掌，易於照顧，適合個人專注空間。

3. 會議室

- 耐陰植物如虎尾蘭、綠蘿，幫助淨化空氣、緩和氛圍。

4. 茶水間與休憩區

- 香氣型植栽（薄荷、檸檬香蜂草），促進放鬆與交流。

植栽與企業文化

將植栽融入職場，不只是環境美化，而是企業文化的具體表現。

- **健康重視**：展現企業對員工身心健康的關懷。
- **氛圍營造**：營造溫暖、人性化的工作場域。
- **永續實踐**：與 ESG 理念相符，讓綠意成為企業軟實力的一部分。

例如，矽谷許多企業導入「綠色辦公」計畫，不僅提升員工滿意度，也強化企業品牌形象。這說明了「綠植」不僅是健康工具，更是管理哲學。

結語：讓自然成為日常

在快節奏、高壓的職場裡，最容易消耗的不是體力，而是情緒與耐性。小小的植栽，卻能在空氣、情緒、人際之間發揮「潤滑劑」的作用。

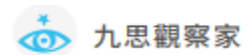
無論是個人桌上的一株小植物，還是公共空間的一片綠意角落，都能累積成深遠影響。它提醒我們：職場不必只是冰冷的效率場域，也可以是身心調和、文化溫暖的所在。

當自然成為日常，壓力不再只是負擔，而能轉化為成長的養分。這正是「自然職場力」的真諦。



Google 英國總部，一座 300 米長的屋頂公園擁有 250 多棵樹，為員工提供了逃離辦公室和都市塵囂的自然場所

<https://vocus.cc/article/65f6393dfd89780001779a01> 圖取自



綠意入心，文化自生。

一盆植栽，不只是一方綠色。它教會我們耐心等待、細心呵護，也提醒我們：人與環境，本是共生的夥伴。

葉片的舒展，是企業文化的舒展；根系的扎實，是價值信念的穩固。當員工在綠意中找到平衡，企業也在無形之中，生長出從容與力量。

