





解鎖家的舒適密碼

打造自在生活的空間布局

文 | 國際智家

為什麼有些家，一進門就讓人鬆一口氣，而有些空間即使精緻，仍讓人感到疲憊？

人的一生中，有很長時間是在室內度過的。家，除了是遮風避雨的居所，也承載著情緒、記憶與日常節奏。空間會默默影響心情與生活習慣，甚至形塑我們看待生活的方式，這種影響往往不是瞬間發生，而是隨時間累積，慢慢勾勒出每個人的生活樣貌。

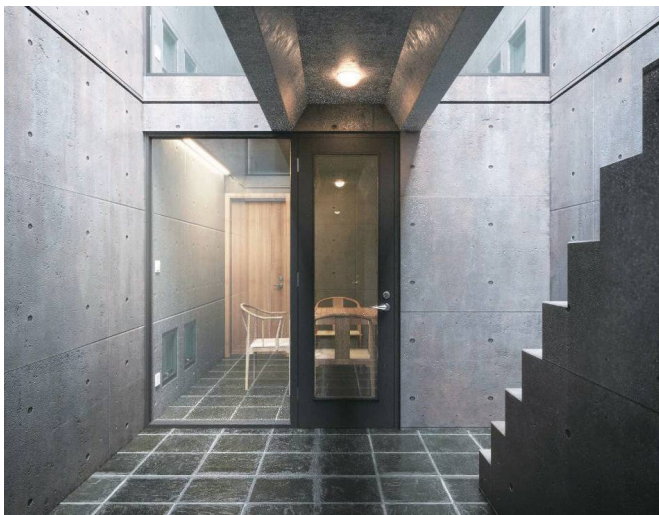


圖 | 日本建築師安藤忠雄「住吉之長屋」內部 | <https://reurl.cc/Q2p2zq>



圖 | Aalto House 內部空間 | <https://reurl.cc/yOyXxM>

空間，是設計，也是一種心理回應

當人長時間停留在室內環境中，空間比例、光線走向與動線安排，都會影響心理狀態。研究顯示，環境與情緒之間存在高度連動。柔和光線與有節奏的空間比例，能讓人放鬆；過度壓縮或過亮的環境，則容易造成疲勞與焦躁。

這種對比例與光線的精準掌握，在建築作品中也能清楚看見。日本建築師安藤忠雄經常透過簡潔的幾何結構與光線控制，營造沉靜氛圍，在「住吉之長屋」中，狹長空間透過天井引入自然光，光線沿著混凝土牆面緩緩滑落，在明與暗之間形成細膩變化。空間雖然簡約，卻因光的流動而不顯壓迫，反而呈現安定與內斂的氣質。

生活型態，決定空間如何被感受

而不同的生活型態也對空間的需求各異，例如，有人需要在回家後迅速安靜，有人則喜歡交流互動；有人重視界線，有人則偏好開放。這些差異，決定了公共空間與私領域的配置比例，也影響著情緒轉換的方式。公共空間如客廳與餐廳除了是生活機能的延伸，更承載互動與交流功能，可以透過家具、屏風、矮櫃或地毯區隔不同功能區，無需牆面也能明確分區，保持視線連續性又保留心理界線，既促進互動又保有距離感。

私領域則提供情緒沉澱與修復，臥室、閱讀角落或獨立工作區，若能被清楚界定，往往更有助於回到安定的內在狀態。北歐設計向來強調「家是最重要的場域」，瑞典品牌IKEA的《Life at Home Report》指出，多數人最渴望的不是更大的坪數，而是「擁有自己的安靜角落」。芬蘭建築師Alvar Aalto的住宅設計正體現了這樣的思考，在自宅「Aalto House」中，客廳與書房並未以實牆完全隔開，而是透過書櫃、家具與木作滑動隔屏自然界定場域。空間在視線上保持連續，人的活動可以自由流動，卻又保有適度的界線，沒有硬性分割，卻清楚地暗示了不同生活情境的存在，維持著溫和的節奏。

被感受到的設計細節

當比例與場域被確立後，色彩與材質則進一步形塑情緒氛圍。柔和低彩度的米白、淺灰、霧藍或大地色調，能帶來安定與放鬆，適合臥室與休憩空間；溫潤而適度明亮的色彩，如淡黃色或橄欖綠，則帶來活力與親切感，常被運用於公共區域；而深色調在適當比例下，能營造沉穩、內斂的氛圍，適合書房或局部重點牆面。除了視覺，觸感同樣重要，例如，木質常被認為具有自然、溫暖與穩定的特質，傳遞出穩定、親近與放鬆的心理訊息；而冰冷或高反光的材質若大量使用，容易產生距離感與緊繃感。因此，臥室鋪木地板比使用亮面地磚更舒適安全，木地板觸感溫潤，也降低滑倒風險，更適合長時間赤腳活動的空間。

這樣的設計邏輯，也被運用在大型空間設計之中。Google與Apple總部在辦公環境裡大量引入自然光、植栽與木質元素。研究顯示，自然元素能提升專注力與幸福感，並降低壓力水平，當人長時間處於與自然連結的環境中，身心狀態會更穩定。居家空間也可仿效這個原理，在客廳或書房放置兩至三盆綠植，讓自然成為日常背景的一部分，即使是小改變，也能为生活帶來平衡與放鬆。

動線與留白，讓生活慢下來

真正影響日常流暢度的，其實是動線與留白的安排。主要動線如客廳、走廊建議寬度為 90-120 公分，兩人交會或搬運物品時都不會受阻；書房、臥室等副動線則以 60-80 公分為宜，是單人通行舒適的寬度。餐桌周圍留出至少 90 公分以上的空間，讓坐下、起身或走動時不會撞到椅子，如果空間允許，100-110 公分更能提升舒適感。

家具擺放過於擁擠容易產生壓迫感，適度留白能讓視覺與心理都獲得放鬆。例如，沙發寬度的安排可參考背景牆減去 120 公分，兩側各留 60 公分，既保留空間感，也讓視覺層次更分明。收納方面，整齊有序與合理分類能降低心理負擔，使生活節奏自然從容。在櫃體設計上，建議避免過多開放式儲藏格，因為物品一多就容易顯得雜亂；記得，收得起來，才是真正的收納。衣櫃深度建議至少 60 公分，冬天的厚衣服才能舒適收納，並多規劃掛衣區，實用性更高。玄關鞋櫃則可以考慮離地約 15 公分的懸空設計，深度 35-40 公分為宜，並搭配活動層板，男鞋、長靴都能整齊收納，同時方便掃地機器人清理。

這些看似細微的設計細節，其實能讓家瞬間感覺寬敞、舒適，也讓心情慢慢沉澱下來。



以人為本，才是家的真正核心

回到設計本質，會發現所有技巧與風格，最終都指向同一件事——人。心理學融入室內設計，理解生活者需求、情緒與日常節奏，人因導向的設計服務身心需求，同時滿足物質與精神層面的生活品質。透過對環境細節的理解與用心安排，讓每一次回到家的瞬間，都能帶來安心、放鬆與歸屬感。

真正理想的家，不只是好看，而是能陪伴你過日子的空間，當設計回到「人」的身上，家的舒適密碼，便自然解鎖了。

i.VIE

