

發展休閒農業，全民同遊樂

# 走進森林擁抱清新 發展森林療癒

賴玉屏<sup>1</sup> 陸儀<sup>1</sup>

## 壹、緣起

都會生活步調快速，現代人處在長期緊繃且持續的高壓下，疲勞、失眠、焦慮等不再只是報刊廣告上的名詞，人人都可能肩負著沉重的身心負擔，如影隨形的窒息感讓許多人選擇逃離現實，逃離的方法卻是躲入手機、電腦等聲光科技，成為隱形健康殺手。健康是人類追求所有福祉的最根本必要條件，人民的健康實屬社會議題，「應當如何找到身心靈的平衡，使疲憊被舒緩、恢復身心靈健康？」是人們與政府皆日益重視與迫切需要思考的問題。臺灣超過6成的面積被森林覆蓋，島嶼面積狹長，

這2大特性使得無論從哪一座城市出發，都只要1～2小時的車程，就能享受與都會完全不同的景觀，環抱青山綠水與林間蟲鳴鳥叫，更具有發展森林療癒的良好條件。

## 貳、何謂「森林療癒」？

森林療癒含括了人、環境與活動3元素，是透過走入森林及大自然間，以五感體驗的方式使身心放鬆。無論是單純沐浴在林間親近或觀賞森林，或是由專業訓練人員針對特定對象需求所規劃出特定的森林活動，皆屬森林療癒的範疇。森林的療癒效果有多項科學實驗與研究支持，人們在

| 註1：行政院農業委員會林務局。

有效地接觸與吸收芬多精、負離子、活氧等元素後，除了能夠減緩憂慮，亦能改善血脂、增加血氧、降低血壓、提高人體副交感神經活性，幫助自律神經平衡，還能達到注意力集中，實具預防性醫學的效果。

推廣森林療癒是行政院農業委員會林務局（簡稱林務局）在奠定了生態維護、環境教育、森林遊樂和人們對森林的情感後，經營林業的另一個目標，而鄰近國家如日本、韓國，在森林療癒發展無論是基地建置、人員訓練、組織制度或是推廣都已相當成熟。林務局期待國人走入森林，在極富力量的森林之中進行各式的療癒活動。

### 參、全方位森林療癒系統建置模式

林務局自 106 年起發展森林療癒，從森林療癒基地遴選條件、森林療癒軟硬體系統建置到規劃森林療癒師認證制度等，為了學習國外森林療

癒之營運管理、課程發展與場域經營等實地操作經驗，強化從業人員專業知能，林務局除邀請擔任日本森林保健學會理事長，並於日本東京農業大學森林環境科學系任教的上原巖教授（Dr. Iwao Uehara）、加拿大英屬哥倫比亞大學公共衛生學院森林環境科學系的助理教授 Dr. Matilda van den Bosch、韓國忠南大學教授 Dr. Bum Jin Park 來臺分享森林對心理健康和幸福感的影響、自然療癒景觀以及人體五官感受，並特別前往日本及韓國進行實地參訪，萃取適合臺灣條件之經驗及發展元素，期林務局發展之森林療癒與國際接軌。

### 一、建立森林療癒場域評估準則

林務局經過多次專家會議及現勘，彙整相關意見和各項評估權重值的分析，訂出「林務局國家森林遊樂區森林療癒場域選址原則」，評估條



林務局與國際專家合作發展森林療癒。



件包括自然與社會條件及經營管理條件2大類，其評估項目計有A（五感良好的自然環境）、B（環境設施的整備狀況）、C（區位條件）、D（管理現況）、E（森林療癒課程/活動）5大項，共20項評估指標作為森林療癒場域評估的重要準則（表1）。

## 二、遴選優先推動場域

林務局依據上揭「林務局國家森林遊樂區森林療癒場域選址原則」，盤點轄管全臺18處國家森林遊樂區的相關資源，再依各園區的資源現況和發展條件進行客觀評分，並考量區位分布、遊客量多寡、人員配合度等主觀條件，再經過現勘、森林療癒活動測試、座談會議，經由多次討論後，遴選出太平山、八仙山、阿里山、奧萬大、富源、雙流、東眼山、知本等8處國家森林遊樂區，作為優先推動的森林療癒場域，預定分3階段逐年建置森林療癒解說牌誌、進行場域設施改善、發展體驗活動模式、人員教育訓練及森林療癒師認證制度等。

## 三、建立森林療癒師培育準則及規劃認證平臺

林務局委託台灣森林保健學會對森林療癒師的訓練課程進行一系列的大綱規劃，包含了森林療癒、森林科學、心理健康與解說、身體健康與戶



森林療癒解說牌誌。

外等4大核心課程計60小時、戶外體驗及實作等戶外課程計15小時、隨隊及帶隊等實習課程計5次，並規範已具備森林療癒師資格者每年仍然需要參與進修研習，持續接觸與森林療癒相關的研究新知、座談或報告。林務局目前正積極籌劃森林療癒師認證平臺，預計於109年下半年正式上線使用，屆時將進行有系統及計畫性的森林療癒師培育工作。

## 四、林務局人員概念推廣

林務局國家森林遊樂區現場人員、國家森林志工、自然教育中心教師，以及生態教育館駐館人員等與民眾接觸的第一線人員，同步規劃多場教育訓練及不同的體驗式課程。人員於受訓後，能將森林療癒的概念融入活動設計，推廣到孩童教育，也是森林療癒擴及社會大眾的樞紐。

## 五、森林療癒體驗活動試施行

林務局於人員培育與軟硬體基礎

表 1.「林務局國家森林遊樂區森林療癒場域選址原則」現勘重點評估總表

條件評估		有無達到指標內容 (請自評 0～5 分, 0 為 均無達到, 5 為均達到)	
自然與社會條件評估			
項目	評估指標 (權重值)		
A. 五感良好的 自然環境	1. 自然資源豐富, 具適合療養的生態環境 (0.2852)		
	a. 生物多樣性 (例: 陸生及水生動、植物) 豐富		
	b. 非生物資源 (例: 化石、奇岩巨石、瀑布、溪流) 多樣性高		
	2. 景觀優美 (0.0827)		
	a. 地景 (例: 林相、林下植被、地形、水域) 歧異度高		
	b. 具豐富景觀 (例: 日出、晚霞、雲海、觀星、賞雪等), 能讓人藉觀景舒壓、療癒身心		
	3. 氣候良好 (0.0739)		
	a. 具氣溫適合森林療癒課程 / 活動之月分		
	b. 具降雨強度及頻度適當的月分, 以進行森林療癒課程 / 活動		
	4. 少噪音、廢氣和水公害等污染 (0.1244)		
B. 環境設施的 整備狀況	a. 於非施工期間, 園區內幾乎不受園區外噪音污染影響		
	b. 園區周邊無排放廢氣、污水等會污染園區內生態之工廠		
	1. 步道路線的規劃及設置明確 (0.0307)		
	a. 步道規劃流暢, 能讓民眾於其中自由行走, 不至於迷路		
	b. 步道整備良好, 無濕滑、絆腳之安全疑慮		
	c. 具無障礙步道之規劃, 讓身心障礙者也能享受森林療癒		
	2. 具可安全安心進行森林療癒的場地, 可與一般遊客課程 / 活動區隔 (0.0396)		
	a. 場地整備完善, 能提供民眾安心且安全地進行課程 / 活動		
	b. 時間與空間上, 具有可與一般遊客課程 / 活動區隔之場地, 使森林療癒課程 / 活動得以於不受干擾的情況下進行		
	3. 安全之休憩及體驗設施 (0.0237)		
C. 區位條件	a. 園區內有休憩 (例: 涼亭、小棧) 及特殊體驗設施 (例: 觀景臺、香草園區、空中走廊), 能供民眾安全地使用		
	b. 具無障礙設施, 提供身心障礙者適切之休憩與體驗		
	4. 適當清楚之指引與解說牌 (0.0111)		
	一般民眾能從設置之指引與解說牌, 清楚瞭解目的與接收相關資訊, 證明具有發展自導式森林療癒的潛力		
	1. 具自然吸引力, 可作為發展規劃之亮點 (0.0532)		
	具與森林療癒結合之相關自然素材 (例: 可結合水療之溫泉、瀑布、溪流等元素; 發展芳香、園藝療法之香草藥草植物; 或能進行瑜珈身心舒展課程 / 活動之合適自然場域)		
	2. 具在地文化吸引力, 可發展具人文特色之亮點 (0.0144)		
	擁有在地之文化特色, 成為森林療癒發展之獨特元素 (例: 從原民文化角度出發, 延續耆老智慧的傳統自然療法; 或運用當地自然資源之手工藝品)		
	3. 具交通可及性, 可妥適運輸遊客 (0.0179)		
	a. 交通易達性高, 可透過大眾運輸系統自行前往		
D. 管理現況	b. 停車位規劃適當, 能提供自行前往之遊客開車之選擇		
	4. 園區或鄰近地區具住宿設施, 可安排過夜行程 (0.0165)		
	a. 能提供良好住宿服務, 不受蚊蟲、燈害及噪音干擾, 影響睡眠品質		
	b. 住宿單位可接受預訂, 提供 20～30 人小團體之短期 (3 天) 至中期 (7 天) 住宿服務		
	5. 提供良好餐飲服務 (0.0112)		
	a. 園區內或鄰近地區能配合提供良好之餐飲服務, 達到現代人講求健康、養生之飲食需求		
	b. 餐點多使用在地食材, 且具在地特色		
	經營管理條件評估		
	項目	評估指標 (權重值)	有無達到指標內容 (請自評 0～5 分, 0 為 均無達到, 5 為均達到)
	E. 森林療癒課 程 / 活動	1. 飲食和環境衛生管理良好 (0.0133)	
a. 製作餐點之廚房設備乾淨整齊			
b. 盛裝餐點之餐盤容器、食用之器具均乾淨無虞			
c. 人工設施有定期清掃, 整潔狀況維持良好			
2. 自然環境管理維護良好 (0.0376)			
人工設施周邊之自然環境有定期整理 (例: 林下植被適當除草、移除危木、適當修枝、去除雜木)			
3. 工作團隊 (工作同仁與志工) 具推動森林療癒的知能及熱情 (0.0366)			
a. 相關業務承辦與園區內可配合之志工, 具有相當動能			
b. 工作同仁與志工能展現出對森林療癒計畫推動之熱情			
4. 在地社區或部落具有共識及合作意願 (0.0133)			
	a. 和鄰近在地社區或部落具合作經驗, 且關係良好		
	b. 鄰近在地社區或部落具參與森林療癒發展之意願		
	5. 和醫療單位建立合作機制與策略 (0.0122)		
	已有固定合作之醫療單位, 且具提供森林療癒相關醫療協助之潛力		
	1. 森林療癒效果具有科學研究基礎 (0.0619)		
	已於此地區進行森林療癒效果相關實證研究, 提供科學數據支持健康效益		
	2. 過去已有辦理森林療癒課程 / 活動經驗 (0.0407)		
	曾舉辦過森林療癒相關課程 / 活動、課程或工作坊, 能提供相關報告與紀錄, 並說明效益		





人員教育訓練。



完善後，開啟民眾參與森林療癒體驗課程，迄今已有超過400位民眾走進森林，打開五感，享受森林的神奇療癒力量，經過參與民眾的口碑相傳，森林療癒的概念已逐步推廣。

#### 肆、森林療癒為林業永續經營多元發展之一環

##### 一、林業永續經營輔導方案

臺灣私有林約占林地總面積的6.8%，普遍為小面積經營，加上林木價格長期偏低，造林成本高、回收慢等問題，難以產生經濟規模，因而閒置或廢棄，造成土地利用與環境問

題。林務局著眼於此，積極思考如何協助林農提高營林意願及經營收益，轉換為實質的永續經營，於108年4月推出「林業永續多元輔導方案」，針對30公頃以上或經地方政府認定具有特色的林地，連結地方政府積極輔導林主，建立夥伴關係，持續整合林地擴大經營規模，並導入專業團隊及林業技師協助擬定森林經營計畫，以輔導林業生產合作社依不同的造林目標分流管理，永續經營。

為了達到永續經營的目標，林務局成立林農服務單一窗口，協助林主整合相關申請，以友善環境的方式進行木竹材的全材利用、發展適地林下經濟、森林療癒、觀光遊憩、非木質



森林療癒體驗活動。



森林療癒體驗活動。

產業等多元人工林產業，發揮森林生態系多元服務價值。其中，森林療癒就是林業經營的另一種新模式，也是活化私林地的手段之一。

## 二、輔導私有林發展森林療癒

基此，自108年起，林務局開展對臺灣私有林盤點周邊資源及產業的行動，運用國家森林遊樂區發展森林療癒的基礎，擇選新竹縣、苗栗縣、臺南縣3處私有林森林療癒示範場域並辦理推廣與人才培訓，建置屬於私有林經營森林療癒的操作規範與準則，並組成專案輔導團隊進行有系統及計畫性的培訓及輔導工作，配合「公私有林永續多元輔導方案」，從林業經營角度提供私有林經營者相關協助或輔導。

經過2年的推展，私有林經營者對於森林療癒已有初步概念並展現高度參與意願，如苗栗縣三義鄉山板樵休閒農場、苗栗縣三義鄉舊山線休閒農業區發展協會、新竹縣橫山鄉大山北月等幾處較具規模的場域，也嘗試

將原有的活動結合森林療癒概念並推出具有在地特色的療癒活動，獲得參與民眾正面的回響，這是私有林發展森林療癒的最佳寫照。

森林療癒可改善私有林主的林業經營困境，促進私有林地活化與運用，並帶動地方產業，在發揮森林價值的同時也解決了造林地閒置的環境問題，實屬相輔相成，使豐饒的美麗大地能永續多元經營。

## 伍、結語

林務局在臺灣森林療癒領域邁出制度性的步伐，根基已經在地面下擴展、交織成一幅密實的畫面，林務局深知枝葉的茂盛仍需起自主幹的茁壯，因此自發展初期就從各個面向穩固地進行各項規劃。一方面自內部出發，選擇合適基地加強軟硬體設施、加深人員專業，另一方面自外部專家學者汲取經驗，並同時推廣到社會大眾，實現森林無處不療癒、私有林地活化及地方產業再興的願景。