



感受山林的療癒力— 森林療癒之推動及產業化

撰文 | 林業及自然保育署 楊晨儀

前言

在生活節奏快速、高壓力的現代社會，人們的身心面臨著前所未有的挑戰。從喧囂的都市叢林到電子螢幕的藍光照射，我們的感官長期處於過度刺激的狀態，導致焦慮、失眠、憂鬱等文明病日益普遍。與此同時，人們對於健康福祉的追求也從單純的疾病治療，轉向更全面的身心平衡與預防醫學。在這樣的背景下，森林療癒（Forest Therapy）作為一種根源於大自然的健康促進方式，正逐漸受到全球的矚目與認可。

臺灣擁有豐富多樣的森林生態資源，過去，農業部林業及自然保育署（以下簡稱本署）較多關注森林的生產與保育功能，但近年本署將視野拓展至森林的「療癒」潛力，積極推動森林療癒的發展與產業化，期讓更多民眾能夠走進山林，親身感受大自然的撫慰與滋養。

森林療癒是什麼？

森林療癒，顧名思義，是一種透過接觸森林環境來促進身心健康的活

動。它不僅僅是簡單的森林遊憩或散步，而是一種有意識地、緩慢地沉浸於森林環境中的深度體驗，強調人與大自然的連結。

森林療癒的核心理念，是人類作為自然的一部分，與大自然之間存在著深刻的連結。它提倡在森林中放鬆身心，用五感去體驗森林的聲音、氣味、光線、觸感，以及森林所散發出的芬多精（Phytoncides），當人重新回到自然環境中，便能喚醒體內與生俱來的自然連結本能，進而啟動身體的自我修復機制，達到身心平衡與療癒的效果。這並非玄學或想像，而是有堅實的科學基礎支持。研究顯示，森林環境中特有的元素，如芬多精、陰離子、自然光譜、自然聲景等，都能對人體產生正向的生理與心理影響。

森林療癒對人體健康的幫助

森林療癒對人體健康的益處是多方面的，涵蓋生理、心理與認知層面：

生理健康方面

- 調整血壓和心率：多項研究指出，在森林中活動能有效降低收縮壓和舒張壓，同時減緩心率，有助於預防心血管疾病。
- 增強免疫力：森林中植物釋放的芬多精被吸入人體後，能刺激自然殺手細胞的活性。該細胞是免疫系統的重要組成部分，負責對抗病毒感染和癌細胞。研究顯示，短暫的接觸森林就能顯著提高自然殺手細胞的數量和活性，且其效果可持續數週。
- 降低壓力荷爾蒙：森林環境有助於降低皮質醇（Cortisol）等壓力荷爾蒙的分泌，進而減輕身體的慢性壓力反應。
- 改善睡眠品質：規律的森林活動有助於調節生理時鐘，改善失眠問題，提升睡眠品質。
- 減輕疼痛：自然環境中的放鬆氛圍和分散注意力的效果，有助於減輕慢性疼痛感。



左圖：透過森林療癒師帶領進行舒緩瑜珈，放鬆身心。



右圖：在八仙山國家森林遊樂區觀瀑平臺吸收陰離子，減緩心率，增強免疫力。

心理健康方面

- 減輕焦慮和憂鬱：森林環境的寧靜與美景能有效緩解焦慮與緊張情緒，改善憂鬱症狀。
- 提升正向情緒：置身森林能增加愉悅感及活力感，提升整體幸福感。
- 改善情緒調節：森林中的沉浸式體驗有助於人們學習如何專注當下，更好地管理和調節自己的情緒。
- 促進放鬆緩解疲勞：森林的自然聲景（如風吹樹葉聲、鳥鳴聲、溪流水聲）和視覺元素（如綠色植被及穿透樹林的光影、藍綠色山巒稜線起伏）能有效降低心理壓力，促進深度放鬆。

認知功能方面

- 提升專注力：城市環境中的直接性注意力（Directed Attention）容易疲勞，而自然環境能提供一種「軟性吸引」（Soft Fascination），讓注意力在不費力的情況下得以恢復，從而提升專注力。
- 改善記憶力：部分研究指出，森林療癒對記憶力、創造力等認知功能有潛在益處。
- 促進決策能力及創造力：身心放鬆的狀態有助於人們做出更清晰、更理性的決策，也有益於激發創造靈感。

綜上所述，森林療癒提供了一種全面且天然的健康促進方式，它不僅可舒緩身體的疲憊，更讓人們在自然環境中

獲得身心靈的放鬆與平衡。

世界各國森林療癒的發展脈絡

日本：森林浴的發源地

日本是「森林浴」（Shinrin-yoku）概念的發源地。1982年，日本林野廳首次提出「森林浴」一詞，旨在鼓勵民眾走入森林，利用森林環境來改善身心健康，以應對當時日本社會日益增加的工作壓力和都市化問題。

起初，森林浴主要是一種推廣性的活動，鼓勵民眾親近自然。隨著時間推移，千葉大學宮崎良文教授和日本醫科大學李卿教授等人的研究證實了森林浴在降低壓力荷爾蒙、增強自然殺手細胞活性等方面的顯著效果。如今，日本已培育許多具備健康與心理專業知識，且有能力帶領具森林療癒效益活動的森林療癒師，並在全國各地設有多處提供森林療癒步道、專業森療師和相關設施的「森林療癒基地」（Forest Therapy Base）。

韓國：森林福祉的國家級推動

韓國政府在90年代開始設立自然療養林，2015年通過「森林福利促進法」，將森林福祉視為國民重要福利之一，隔年成立「韓國森林福利院」，積極推動森林福祉政策與研究，並培訓森林療癒人才，亦在全國各地建設多處「森林療養園區」（Forest Healing Centers）、致力於打造完善的森林福祉



在阿里山國家森林遊樂區小笠原觀景臺綜覽360度山景與壯闊雲海。

服務體系，提供多元化的森林療癒課程和服務，包括針對特定族群（如學生、軍人、孕婦、癌症患者）的客製化計畫。

韓國投入大量經費於森林療癒的科學研究，特別是針對憂鬱症、高血壓等疾病的干預效果，並將森林療癒納入部分醫療保險體系，使其成為國民健康照護的一部分，強調系統性、國家級的推動，讓每位國民都有接觸森林福祉系統的機會。

歐洲：結合醫療與觀光的多元發展

歐洲各國對森林療癒的發展呈現多元趨勢。德國的「森林浴」和「氣候療養地」（Climatic Health Resorts）有著悠久的歷史，許多溫泉療養地也結合森

林環境提供療癒服務。奧地利、瑞士等國也將森林療癒與身心健康促進、觀光旅遊相結合。

歐洲許多國家注重將森林療癒與傳統醫療體系結合，例如醫生會開立「森林處方」（Forest Prescription），鼓勵患者到森林中進行活動。此外，歐洲也積極推動森林療癒的國際合作與標準化，例如歐洲森林療癒學會（European Forest Therapy Institute）等組織的成立，旨在建立共同的培訓標準和實踐規範。

總體而言，世界各國森林療癒發展趨勢，已從單純的休閒活動朝向有科學依據的健康促進方式轉變；從個人體驗往國家級政策和產業化發展；從單一模式向多元化、客製化服務發展；以及在培訓認證、國際合作與標準化方面努力

深化，這些經驗都為臺灣森林療癒的發展提供了寶貴的借鏡。

臺灣森林療癒的發展脈絡

臺灣的森林覆蓋率超過百分之六十，擁有豐富的森林資源和獨特的生態環境，為發展森林療癒提供了得天獨厚的條件。臺灣森林療癒的發展雖然起步較晚，但近年來在政府部門、學術界及民間團體共同努力下，已逐步展現出蓬勃的生機。

早期，臺灣民眾對森林的認知多停留在登山健行、森林遊樂區旅遊等休閒活動。直到近年來，隨著國際間森林療癒研究的推展，以及國內對預防醫學、身心健康議題的重視，森林療癒才逐漸進入大眾視野。本署參考各國森林療癒



漫步阿里山國家森林遊樂區，有如走入森林時光隧道，體驗一場身心靈療癒之旅。

的發展情形，研擬適合臺灣森林生態與多元文化的森林療癒發展計畫，逐步辦理以下基礎工作：

一、政策推動與計畫研擬

本署積極響應全球森林療癒的趨勢，將森林療癒納入國家森林經營政策的範疇。深入研究國際經驗，並結合臺灣在地特色，研擬相關政策方向，為森林療癒的推動奠定基礎。這包括研究將森林療癒納入國家健康政策的可能性，以及如何支持相關產業的發展。

二、科學研究與實證累積

80年代林文鎮博士將「森林浴」的概念引進臺灣，並發表了多篇文章，大力推廣「森林保健」的概念。為了提供具說服力的科學依據，本署與國內學術機構合作，例如國立臺灣大學、中興大學與屏東科技大學等，逐步開展森林療癒的相關研究。這些研究涵蓋芬多精、陰離子對人體生理的影響、森林環境對心理壓力的緩解、森林療癒對特定疾病群體的效益等。透過科學數據的累積，能更精確地掌握臺灣森林的療癒潛力，並為未來推廣提供實證支持。

三、場域選擇與示範基地建置

本署選定適合發展森林療癒的場域時，考量其是否具備良好的自然環境、安全的環境設施、位於具吸引力且食宿與交通方便處等特點，並就經營管理等



左圖：阿里山國家森林遊樂區內的水山療癒步道，終點為樹齡1,081年的水山紅檜巨木。

右圖：水山療癒步道是一條融入生態的手作式自然步道，沿途有闔、吐、藏、臥等4大療癒設施，可透過森遊阿里山APP進行簡單的五感森林療癒體驗。

面向（如場地維護現況、工作團隊能力、場域是否具有森林療癒實證研究及活動辦理經驗）評估。

目前，本署已初步選定8處國家森林遊樂區作為森林療癒基地，包括園區內見晴懷古步道曾被CNN評為全球最美28條小路之一的太平山；擁有大片柳杉林與美麗雲海的東眼山；充滿悅耳鳥鳴與潺潺流水的八仙山；有大片春櫻、秋楓與壯觀奧萬大吊橋的奧萬大；以林鐵小火車、神木、雲海、日出、晚霞聞名的阿里山；擁有豐富溪流、瀑布生態與充沛陰離子的雙流；由溫泉與茂密森林小徑結合的知本；被富源溪貫穿、花蓮著名賞鳥賞蝶勝地的富源。未來將逐步擴展建立更多具有發展潛力的森林療癒基地。

四、專業人才培訓

森林療癒的品質高度依賴於專業的引導者。本署與台灣森林保健學會合作規劃建立森林療癒師的培訓課程與認證機制，自2021年起正式推出「森林療癒師認證培訓平臺」。培訓課程內容涵蓋森林生態知識、急救技能、引導技巧、心理諮詢等，確保森林療癒師具備足夠的專業素養，能有效且安全地引導參與者進行森林療癒，透過五感體驗之創新型態活動，在森林環境中放鬆身心，感受大自然的療癒能量，找回身心靈的平衡。本署也鼓勵現有山村部落居民、導覽解說人員、國家森林志工、領隊導遊等專業人士參與培訓，發展森林療癒師等新型態綠領，提升其服務多元性，截至2025年7月已有89人取得森林療癒師認證。

五、推廣與教育

為了提高民眾對森林療癒的認知，本署透過多元管道進行推廣與教育，包括舉辦講座、工作坊、媒體宣傳，並於2024年9月啟動「森林療癒推廣與深耕計畫」，規劃1年內與旅行社、民間業者合作推出百場以上森林療癒體驗活動。同時積極參與國際交流，至韓國、日本考察與體驗森林療癒活動，另邀請國際學者來臺，借鑒他國經驗，並分享臺灣的森林療癒推動成果。

六、產業合作與模式創新

為了將森林療癒從理論概念推向產業化，本署鼓勵公私協力，並陸續規劃與健康產業、旅遊業者、教育產業等對象合作，探索多元的商業模式，例如結合民間保險、企業員工福利、學校戶外教育等，讓森林療癒的服務對象更廣泛，並為在地社區帶來經濟效益。

儘管森林療癒產業的發展在臺灣仍處於起步階段，但相信憑藉著豐富的山林資源、政策支持以及民間的積極參與，未來有機會將臺灣打造成亞洲重要的森林療癒基地。本署將持續投入資源，完善各基地的設施與服務，培育更多森林療癒師，並與專業團隊合作，開發更多樣化的森林療癒活動，期許能讓這些珍貴的自然資產，發揮其最大的療癒潛能，惠及廣大民眾。

結語

森林療癒的推動不僅僅是一項健康促進活動，更是一場關於「與自然重新連結」的運動。它提醒我們，人類並非獨立於自然之外，當我們重新回到森林的懷抱，我們不僅在療癒自己的身心，更在重新建立與大地的連結，培養對自然的敬畏之心，進而喚起對環境保護的意識與行動。這對於臺灣山林的永續經營，將產生更深遠的意義。

本署將持續致力於發展森林療癒產業，把臺灣豐饒的森林資源轉化為全民共享的健康福祉。誠摯邀請每一位臺灣民眾，能撥空走進山林，放慢腳步，打開五感，親身感受大自然溫柔的撫慰，讓森林的療癒力量，成為生命中不可或缺的滋養。



雙流國家森林遊樂區以雙流瀑布與豐富的生態聞名，非常適合來場森林療癒之旅。