

日本福岡縣篠栗町の森林療癒與地方創生

撰文 | 張弘毅 (林務局東勢林區管理處處長)
陳啟榮 (林務局東勢林區管理處副處長)
林香囍 (林務局造林生產組科長)
賴玉屏 (林務局森林造林生產組科員)
曾宇良 (國立彰化師範大學地理學系副教授)
羅凱安 (國立屏東科技大學森林學系副教授)
廖學誠 (國立臺灣師範大學地理學系教授／通訊作者)

篠栗町位於日本九州福岡市以東12公里處，面積約38.9平方公里，東西寬8公里，南北長7公里，是著名的綠色城鎮，被鉾立山（663公尺）、八木山（615公尺）及若杉山（679公尺）三面環繞，多良川由東向西貫穿而過，注入博多灣，周圍為平坦開闊的土地。在市町村整併政策下，1955年4月篠栗町與鄰近的勢門村合併，當時人口約14,000人，主要從事煤礦業，另外，由於境內擁有許多篠栗四國靈場的歷史遺產，因此，觀光業也非常興盛，從事旅館業的就業人數在1965年

達到高峰。由於鄰近福岡市，從1970年左右開始，篠栗町逐漸發展成為福岡都會區的衛星城鎮，2002年8月，人口首度超過30,000人（篠栗町，2015a）。篠栗町森林面積約佔總面積的67%，柳杉是町內最普遍的樹木，被選為町樹，町花則為春蘭，森林內四周散佈著許多休閒設施，如森林步道和露營場地等。篠栗町目前總人口數31,496人，平均年齡43.5歲，65歲以上人口7,427人，佔23.6%，人口老化情況日益嚴重（篠栗町，2020a）。

我們於2020年2月4日前往篠栗町參訪，早上先體驗當地的森林療癒活動，由篠栗町森林之風協會村嶋芳紀會長及廣田美由紀嚮導帶領我們，沿著落陽步道前行，中午於篠栗町活動中心享用由當地食材製作而成的療癒便當，飯後產業觀光課井上勝則課長及森林療癒主辦合屋杏小姐與我們座談，說明推動森林療癒的原由及過程，以及當地民眾的參與情況。經由此次現場實察參訪，充分的座談討論，並收集相關資料後，本文期能將篠栗町的森林療癒與地方創生成功案例提供國內參考。

篠栗町的地方創生

篠栗町於2002年人口超過3萬人後，增加速度即明顯趨緩，目前已達高峰，未來人口將不增反減，預計到2030年時，人口將下降至30,481人，相反地，65歲以上的老年人口則持續攀升，2000年時為15.5%，預計到2030年時，將高達28.1%；另一方面，14歲以下的年少人口則急遽遞減，2000年時為17.3%，預計到2030年時，將下降至13.5%（篠栗町，2015b）。未來由於人口減少，需求也會降低，預計部分地區商店將會撤離，工作機會也隨之流失，並影響到交通運輸業，例如提高票價、減少班次，甚至是終止營運，交通便利性將大為降低，此外，幼兒數量的減少將導致相關產業的經營環境更加惡化，基礎設施縮減，各種育幼及教育機會也將受到損害，更重要的是，老年人口的增加促使醫療費用隨之提高，人均醫療費用也會增加，預計每人的醫療保險費負擔將更為沉重。未來另一隱憂是人力不足，15—64歲的生產年齡人口將

減少近七成，人力資源嚴重短缺，尤其是在護理和醫療領域方面，難以獲得足夠人力支援，老齡化社會需要更多的照護，此外，在林業方面，年輕繼任者的短缺也是問題，以致於篠栗町重要的自然資源森林逐漸荒廢，無法繼續經營（篠栗町，2015b）。

有鑑於上述的嚴峻挑戰，篠栗町依據2014年日本通過的「町、人、工作創生法」第10條之規定，於2015年提出為期五年的「篠栗町-町、人、工作創生總合戰略」，依據自立性、將來性、地域性、直接性及結果導向等五大原則，針對地域、人才及就業進行規劃，提出四項基本目標，包括：(1) 創造穩定的就業機會；(2) 增加人口移入；(3) 完成年輕世代的婚姻、生育及養育之願望；(4) 創建適合時代的區域、保護安全的生活、並相互合作（篠栗町，2015c）。篠栗町大約65%的就業人員是在鄰近的福岡市工作，町內所能提供的就業機會不多，由於町內擁有豐富的觀光資源，包括農地、森林及四國靈場的歷史遺產等，未來將透過觀光產

業，期能增加6,000人到訪，創造300個就業機會，尤其是六級農業產業化，從生產、加工到服務一貫化，積極從事觀光農園事業，提高農產品附加價值，並充分利用町內土地，此外，設立直銷辦事處，建立可以利用當地資源開發和銷售特色產品的系統，促進遊客增加。在此新觀光產業創新策略下，森林療癒基地的活化利用即是其中重要一環。自2010年9月篠栗町森林療癒基地開幕以來，每個月都會舉辦一次活動，平均每年有600多人參加，透過當地優美的森林資源，規劃適宜的體驗活動，針對民間企業團體，作為休養及培訓的場所，並進一步增加年輕遊客人數，每年預計增加10個企業團體參加森林療癒活動（篠栗町，2015c）。

2018年，篠栗町進一步提出第六次總合計畫（2018—2022年），做為未來發展的指南針。由於少子化及高齡化社會日趨嚴重，且在氣候變遷加劇下，災害頻繁，2016年4月熊本地震及2017年7月九州北部豪雨洪災，均重創九州地區，促使環保意識高漲，產業

結構也快速變化，觀光旅遊業日益蓬勃發展，尤其是日本政府積極推動觀光產業，以每年4,000萬外國旅遊人次為目標，篠栗町也積極回應，在第六次總合計畫中提出九大目標、22項策略（篠栗町，2018）。其中與林業有關的主要是目標一：與自然和諧相處的小鎮，下有2個策略，包括：(1) 自然保育及與自然的互動；(2) 建設循環型社會。篠栗町森林資源豐富，與大自然接觸的機會甚多，可以盡情享受附近的山林美景。

但由於林業人員高齡化，且後繼人力不足，以致於林地廢棄，森林公益功能不彰，未來將透過森林療癒活動，促進民眾與自然接觸，並與福岡縣廳合作，針對衰退的森林進行整備，鼓勵年輕人投入林業工作，具體方針是增進都市與森林的融合，妥善管理森林步道及巨木，營造優質環境，吸引都會民眾前來旅遊，並舉辦森林相關活動，提升都市居民與森林交流。評估指標有二，目前春季林道健行者約3,402人，參加森林運動節慶者為810人，2022年時預計將分別

提升至4,000人及900人（篠栗町，2018）。

除此之外，與森林有關的是目標四：利用獨特的區域資源進行產業創新的小鎮，下有4個策略，包括：(1) 農林業的振興；(2) 工商業的振興；(3) 觀光產業的振興；(4) 森林療癒基地的充實。為了確保地方穩定的稅收，必須要維持基本人口數量，因此，產業的發展就至為關鍵，以促進人口的移入與就業。篠栗町雖然觀光資源充沛，但必須進行有效率且系統性的整合，加強開發旅遊套裝行程，並研擬具有在地特色的農特產品，以增加當地的觀光旅遊收入。

另外，多良川流域山區森林是重要的治山防洪基礎，兩旁的沖積平原也是農業生產基地，適宜的土地利用才能維護國土保安並增進產業發展，具體方針是落實森林經營計畫，與福岡縣內相關森林組合密切合作，並透過國家及縣府的補助計畫，進行林道及作業道整備，活化林業、振興地方。此外，善用森林療癒基地，充實體驗課程內容，積極與企業

團體接洽，作為研修及培訓場域，並更新網頁宣傳，與觀光協會及社區志工緊密合作，加強大眾傳播，提高篠栗町森林療癒知名度。目前採取森林經營計畫作業面積為391公頃，2022年時預計將提升至431公頃；此外，目前通過森林療癒嚮導認證為33人，2022年時預計將提升至40人（篠栗町，2018）。

篠栗町2015年推出創生總合戰略，2018年又提出第六次總合計畫，目前已略見成效，部分年輕人陸續移入。篠栗小學萩尾分校前的老屋，經過翻修後，作為咖啡館並提供休閒設施，在安靜的環境中，享受美食和甜點，此外，山區內也開設陶器店，形成特色創新產業，篠栗町的山村聚落正慢慢改變中（篠栗町，2018）。

篠栗町的森林療癒

日本林野廳轄下共有八個森林管理局，包括北海道、東北、關東、中部、近畿中國、四國及九州等。九州森林管理局包含九州及沖繩等八縣，森林面積共計280萬

資料來源：篠栗町 (2020b)



篠栗町森林療癒基地步道圖

公頃，其中53萬公頃為國有林，只佔18.9%，可見九州的民有林比例非常高（林野庁，2020）。福岡縣森林面積222,254公頃，佔全縣44.6%，其中國有林25,024公頃（11.3%），民有林197,225公頃（88.7%），若再細究市町村部分，篠栗町森林面積2,617公頃，佔全町67.2%，其中國有林只有401公頃（15.3%），民有林則有2,216公頃（84.7%），篠栗町的森林以民有林為主（福岡県庁，2018）。

福岡縣強調森林是全縣的共同財產，因為森林為當地居民帶來許多環境福祉，包括水源涵養、土砂防止、吸收二氧化碳及生物多樣性保育等。

通常森林是透過林業經營的循環作業來管理的，從造林、撫育、疏伐及成熟後的採伐等，以發揮各種公益功能。然而，近年來由於木材價格暴跌，以及森林林主的離村和老化，森林逐漸廢棄、林地快速退化，森林原有的效益將無法充分發揮，治山防洪亦無法實現，對福岡居民的生活造成嚴重影響，包括乾旱、土壤流失及崩場地滑的風險增加。為了將森林健康地傳承給下一代，福岡縣於2008年4月開始課徵「森林環境稅」，以保護和促進森林的公益性，鼓勵縣民參與林業建設，提高愛護森林的精神。「森林環境稅」規定，個人年繳500元日幣，公共法人及公益團體年繳1,000元日幣，企業單位則依其資本額多寡，每年課徵1,000元至4萬元日幣不等（福岡県庁，2018）。以2012年的檢討報告為例，每年約可徵收到13億元日幣，4年間共收入50億元日幣，已有9,895公頃的荒廢林地進行疏伐作業，水源涵養及土砂捍止功能明顯恢復，開闢作業道以利木材搬運，活化林業經營，創造山村地域就業機會，並且超過4萬人參與林

業活動，成效相當顯著（福岡県庁，2012）。

除了透過「森林環境稅」的課徵來保護森林外，福岡縣也積極推動森林療癒基地，提升民眾健康福祉，縣內共有四處森林療癒基地通過認證，包括豐前市、八女市、浮羽市及篠栗町。篠栗町役場產業觀光課整合當地資源，積極籌畫森林療癒基地之認證，2009年3月獲得通過，共有六條森林步道（圖）（篠栗町，2020b）。

落陽步道長1.75公里，至另一端時須折返，海拔高598公尺，高低差63公尺，屬山岳地形，平均坡度7.4%，最低3.0%，最高15.6%，以土砂鋪設路面，再覆以木屑，非常適合步行，沿途以針葉樹的柳杉及扁柏為主，樹齡介於30至230年間，2008年7月曾在此步道進行森林療癒生理與心理測試，獲知其效果良好。落陽步道沿途設有解說牌，除了說明森林療癒功效外，也介紹當地獨特景點及樹木，附近人工種植的水杉林又名活化石適逢落葉，與鄰近墨綠的柳杉及

扁柏形成強烈對比，水杉樹葉春綠秋紅冬枯，是步道著名景點之一，另外，大和大杉更是遊客必到之處，樹高40公尺，樹圍16.1公尺，樹齡超過2000年以上，獲得日本巨木百選美名。篠栗町鄰近山區尚有許多巨木群，如綾杉（樹圍6公尺、樹高20公尺）、七又杉（樹圍9.8公尺、樹高20公尺）、二又杉（樹圍6.9公尺、樹高30公尺）等，幾乎可以媲美屋久島。

荒田周遊步道是六條步道中距離最長，計約10.5公里，為環狀繞行，海拔高530公尺，高低差186公尺，屬山岳地形，平均坡度8.4%，最低2.0%，最高達50.0%，不論是距離或坡度都頗具挑戰，路面鋪設土砂便於行走。此步道穿越萱倉林道、若杉山太祖宮上宮，抵達米山山頂，再經過荒田高原後，進入柳杉複層林，景觀與同齡柳杉純林截然不同，林道旁設有多處草坪廣場，提供休憩活動之用。夫婦杉步道是六條步道中高低差最大，達607公尺，長6.4公里，海拔高679公尺，從筑前山手站前開始，經由荒田高原、蛇

谷線林道及夫婦杉後，抵達若杉山山頂，可遠眺篠栗町及福岡市，步道平均坡度9.8%，最低2.0%，最高24.0%。此步道途經天狗岩，在晚秋初冬時，冬櫻盛開，搭配鄰近的紅葉，美不勝收，此外，樹齡300年以上的夫婦杉也是此步道的著名景點。

杉並步道與夫婦杉步道相近，均是從筑前山手站前開始，但終點為若杉山太祖宮上宮，長7.3公里，海拔高670公尺，高低差597公尺，平均坡度8.4%，最低2.0%，最高24.0%。梅雨季節時，步道旁的繡球花盛開，常吸引遊客前來欣賞，太祖宮上宮旁的巨木大杉也被指定為福岡縣天然紀念物。樹藝之森步道亦是從筑前山手站前開始，但與杉並步道方向不同，是前往鳴淵水壩而行，此水壩高67公尺，壩寬308公尺，蓄水量440萬噸，約為福岡巨蛋的2.5倍，是當地重要的水源設施，此步道長10.3公里，海拔高380公尺，高低差310公尺，平均坡度6.8%，最大坡度28.0%。步道環繞水庫一周，上游還有五塔瀑布，更上游則至樹藝之森，

是綠意盎然的森林公園。最後是篠栗九大森林步道，長約2公里，位於九州大學福岡演習林內，由篠栗町與九大演習林共同合作，推動森林療癒活動，步道沿著浦田池畔，旁有落羽松林，春秋季節時常吸引眾多遊客前來觀賞。

篠栗町森林之風協會是由森林療癒嚮導組成，協助篠栗町帶領森林療癒活動，目前通過嚮導認證會員約有33人，其中15人更獲得進階的森林療癒師認證，會員每年須繳5,000元日幣。進階療癒師可以自行安排路線，達到客製化之需求，一般嚮導則必須在認證過步道內帶領活動。協會出版森林療癒操作手冊及帶領流程，以五感體驗及座觀為主，並佐以說明森林療癒健康效益。篠栗町森林療癒特色是慢走享受，與登山健行朝目標前進大為不同。遊客若欲參加森林療癒行程可上網登記，3人以下時視為一組，收費5,000元日幣，4人以上時，則每人收費1,500元日幣，另外，也可預訂森林療癒特製便當，每份1,000元日幣，目前有四家廠商配合，製作不同的在地特

色料理。每次森林療癒活動會有2名嚮導帶領，協會津貼主嚮導3,000元日幣、輔助嚮導2,000元日幣，另外，協會還需支應其他費用如保險、點心及泡湯券等。

此次我們參加落陽步道的森林療癒體驗活動，先在若杉遙拜堂前的停車場集合，兩位嚮導帶領我們進行柔軟操，舒展筋骨後進入步道，帶領活動為五感體驗。首先是觸感體驗，雙腳踏在鋪滿柳杉及扁柏木屑的林道上，感覺柔軟、富有彈性，並有芬芳味道，接著是聽覺體驗，嚮導要求我們閉上眼睛，用心聆聽森林周遭的聲音，鳥鳴風聲此起彼落。我們沿著步道徐徐前進，在水杉林欣賞美景，看向遠方平原，享受視覺體驗，在路旁開闊處，嚮導取出柳杉及扁柏樹葉，讓我們搓揉聞辨香味，進行嗅覺體驗，並說明森林芬多精如何放鬆身心、有益健康。再前行不久，路旁有棵300年樹齡巨杉，嚮導邀請每位成員依序環抱樹木、仰望藍天，體驗樹木之大、人之渺小，並與樹木結為好友、傾吐心事。至折返點處，嚮導準備好墊布，

成員散佈在林道上躺下，盡情享收寧靜森林及清新空氣，閉上眼睛休憩片刻，與森林脈動合而為一。返程途中，嚮導邀請大家面向山谷，大聲喊出-Yoho~，將心中鬱悶之氣一吐為快，吸收森林正能量，並在大和杉下進行深呼吸，想像自己是森林中的一棵樹，融入這片樹海中。嚮導說明森林療癒讓我們身心靈得以安頓舒緩，每人感受效果不同，通常可以維持7至30天，若覺逐漸無效則可再次進行療癒體驗，以增強能量。此外，嚮導也建議若返家後受限於時間等阻礙因素，但又想獲得療癒放鬆時，可選擇鄰近擁有綠色樹木之公園或較近程之鄉村山區進行放鬆散步，亦可讓身心靈暫時獲得療癒之效果。

結語

篠栗町為了推動森林療癒，照顧民眾健康，提供學生學習森林機會，並促進當地觀光產業，前後投入2,000萬元日幣完成基地認證，並架設網站廣為宣傳，且每年必須繳交森林療癒基地5萬元日幣會費，此外，篠栗町每年補助森

林之風協會30萬元日幣，從事森林療癒訓練及推廣工作，由產業觀光課來協助輔導。療癒基地內的森林步道主要由篠栗町役場自行維護，每年鋪設整修一次，規劃的步道經過許多私有林，也是由町役場負責跟林主溝通協調，以獲取同意無害使用。此外，產業觀光課每年舉辦三到四次研修會，努力提升帶領活動知識及技巧，也進行森林療癒嚮導之養成講座，推動人才培育及招募訓練，促進質量優化。顯然地，篠栗町役場對當地森林療癒發展至為關鍵，雖然每年申請森林療癒活動人數未及千人，但知名度提升且森林步道整備完善後，慕名而來自行體驗的遊客快速增加，帶動當地的觀光產業發展，達成地方創生目標。

