

淺談森林遊憩治療

文、圖 ■ 羅玉霖 ■ 行政院衛生署玉里醫院職能治療師

邱祈榮 ■ 國立台灣大學森林環境暨資源研究所助理教授

一、森林遊憩功能

「遊憩」(recreation)可定義為「從事身心適宜的活動」，所以森林遊憩活動就是在森林中從事身心適宜的活動(陳水源，1988)。森林遊憩是戶外遊憩，也是休閒的一種方式，台灣自1965年開始由林務局設立森林遊樂區、登山步道系統以及自然保護區，發展至今，廣受社會大眾歡迎，政府也趁機擴大規模及加深遊憩品質。近年來，都市人口稠密、經濟繁榮、交通網路完善，加上生活步調變快，工作壓力增大，人際關係疏離，精神壓力緊繃，對綠意盎然的森林環境，趨之若鶩，不僅從森林中可獲得生理上及心理上的滿足感，更能藉由森林環境昇華至心靈及醫療層面(羅紹麟，2004)。森林可提供的遊憩活動有森林浴、散步、野餐、觀星、賞鳥、登山、植物觀賞、觀瀑、健行、森林遊憩美學、團體活動及打太極拳等。

森林內空氣清新、水質優良，所以提供森林浴及礦泉水之利用就是可發展之遊憩型態；因為森林裡不僅生物多樣性豐富，各種地形、地質的成因均是科學研究與教育之最佳材料，所以環境教育自然就是森林遊憩之

重要活動內涵。又森林裡環境寧靜、清幽，是陶冶性靈的最佳場所。森林環境中之美不是只有景觀上的、生態上的，也有意識情境上的，因其組合形成之氛圍完全不同於城鎮環境，不同的遊客會有不同的感受。遠離塵囂、脫離工作壓力是低層次之感覺；接近森林，體驗大自然之氣氛籠罩，達致神經鬆馳、身心平衡是更進一步之體驗。由於森林環境中之不同形貌令人有不同之感觸，如登高山，眺望遠山，令人心胸暢快，充滿開朗、鼓舞、進取的情懷。處於封閉之山谷溪畔則令人充滿幽靜、雅致、閒適感。因此進入森林中可以交換不同的生活體驗，這個體驗可能是安靜、祥和，也可能是新奇、冒險、刺激，這是更高層次之追尋；而如您喜歡獨處，將更能充分掌控大自然之價值。浸淫其中，可以陶冶性靈、追尋更高層次之創意靈感，這是人與自然共存共榮之感通。一個熱愛大自然的人，通常知道孤獨感之真諦，在大自然中將會充分利用視覺、聽覺、觸覺、味覺、意識覺等，充分感受萬物與我合一之充實感。台灣的森林擁有優美景緻，且能提供多樣化的戶外遊憩活動，成為滿足



遊憩需求的重要資源。森林憑藉優越的環境，成為遊客休閒遊憩的重要場所（林文鎮，1988）。

二、遊憩治療之概述

在遊憩過程中，遊憩活動會增強心肺功能，降低血壓、體脂肪、焦慮、自律神經系統反應和肌肉緊張，有助於自我概念的提昇和改善自我控制力。遊憩活動不僅可使心情放鬆，有別於室內活動，戶外陽光中的紫外線可改變一個人的心情，運動與森林遊憩活動對於人的健康大有幫助。「遊憩治療」一詞，最早是由美國一大型綜合醫院在1987年時所提出。遊憩治療對我們來說，是一個新的名詞，遊憩治療的英語全名為「Therapeutic Recreation」；依據研究報告指出，遊憩治療是依患者的個別狀況、醫療進度、個人需要及過去的興趣，利用舞蹈、運動、閱讀、音樂、美術、社交技巧活動及其它有目的活動等休閒活動，設計適合患者個人的遊憩治療計畫，這些計畫稱為休閒處方，讓病患的生理、心理、社交等各方面早日康復（沐桂新，1995）。在臨床研究方面，遊憩治療的效果已在許多臨床的實證研究中獲得證實。例如：讓病患與海豚游泳、嬉戲或是參加騎馬課程等，藉由動物陪伴的遊憩活動，自我效能可提昇（Wilhite, B. C., & Keller, M. J., 2000；Sylvester, C., Voelkl, J. E. & Ellis, G. D., 2001）。舞蹈則可減低情緒障礙生的緊張程度，釋放攻擊防禦（黃麗卿，2001）。此外，參與園藝活動則能增強智

障兒童的自我概念、生活適應（梁仲容，1996），運動對改善憂鬱也有明顯的效果（賴炫政，1999）；遊憩治療對憂鬱症治療效果也有明顯成效（陳惠美等，2003）。此外，適當的遊憩活動除了有生理、心理的正面健康效益外，對於社會人際關係也有助益（Mostofsky, D. L. & Zaichkowsky, L. D., 2002）。綜上所述，遊憩治療應用於慢性疾病帶來一線曙光，而整合森林遊憩資源與遊憩治療中的娛樂治療理論，為個案設計一系列治療性森林遊憩活動，以增進病患的各項功能。

目前台灣遊憩治療的研究係處於萌芽階段，不僅近年來國內遊憩治療的研究幾乎都僅針對單一類活動所產生的治療效果分析，無法得知不同類型活動的療效差異，而此療法關於森林遊憩在治療上的研究則付之闕如。另一方面，由於社會科學有助於瞭解疾病的成因與防治，以及病人的求醫行為，並有助於建立良好的醫病關係。所以，近年來醫學教育改革中社會科學被認為是臨床醫學的基礎課程（李明濱，1997），然而，基本人體生理反應仍是不可缺少的資訊。因此，運用社會行為科學研究方法及體適能檢測，來評估森林遊憩治療的功能，同時可比較不同類型活動或區位的療效差異。

三、森林遊憩與治療

自廿世紀初期以來，歐洲各國森林經營的基本指向為保健功能優於經濟利用，其中以德國最富盛名，德國各地森林設有調養

地，供病患駐留調養，日本亦引進德國的森林療法，於1982年提倡「森林浴」。在森林環境空氣清淨甜美，空氣中含有各種芬多精（phytoncid）和充足的陰離子（negative ions），「森林浴」更是大家都能朗朗上口的名詞。當我們在林中休憩、活動，享浴在由森林植物群所散發的精氣及香氣，即為「森林浴」。森林中芬芳美好的物質，不但可以使森林的空氣甜美清爽，更有殺菌、殺蟲、鎮靜神經、提神及醫療等功效，芬多精即是這些成份的總稱（張上鎮、王升陽，1998）。更精確的說，林木的葉子，含有精油，具有保健及醫療功能（張上鎮，2002）。又木材氣味可使人們有正面舒適感、清爽感、喜歡感、味道柔和及木材氣味感之心理上反應外，更直接在生理上減緩舒張壓及心跳次數等之鎮靜作用（謝昱男，2001）。森林之自然色澤，能提高人們生理活動，舒緩心理緊張，在森林綠境中比鎮靜劑的效果好得多；森林浴寓健康於遊樂，可強健身體、使人活力充沛、維持青春、預防百病，是理想之健身法。森林遊憩活動之規劃設計，可由治療者設計，如室內之生態演講，室外之解說服務活動等，甚至可設計與自然生態活動相關之繪畫、攝影、森林資源DIY（枯枝、落葉、落果之組合設計）（楊秋霖，2004）。吾人可經由對森林遊憩資源之了解，設計與自然相關之各種生態遊戲，進行有意義的活動治療，誘發病患充分發揮其視覺、聽覺、味覺、觸覺、意識覺去感知自然，學習對大自然之美的鑑賞力與對靈巧萬物之觀察力，進

而激發其精神或心靈層面之提昇（林鴻忠，2002）。亦即利用森林環境之資源來陶冶性靈，內化成個人之人文素養，達成穩定情緒、改善負性症狀、增進人際互動及其它功能之治療效果。近年有研究顯示，森林遊憩對健康確實有效益（劉孟芬，2003）。所以人們在森林地區從事各種活動，可使身心獲得健康效益。提供有計劃的森林遊憩環境和活動設計，作為治療性工具，以增進患者病情的穩定性及功能性。因此，透過森林遊憩資源的調查及治療評估，建立森林遊憩治療功效之初步評估模式，更能彰顯森林生態系經營理念中，具有遊憩和治療兼容並蓄的效益。

四、森林遊憩治療之實證步驟

（一）遊憩資源資訊收集及調查

設計森林遊憩資源調查表，進行實地遊憩資源調查，確立森林遊憩活動資源，並加以歸納分類。

（二）遊憩活動治療功效之評量工具

治療效果之評估，分成生理及心理兩部分評量（遊憩資源，活動分類，遊憩療效評量）。

1. 生理面向評估

以體適能測量項目為主（如血壓、心跳、步數），加上森林環境特色之項目為輔（如陰離子濃度及納氧量）。另外可針對特殊族群，施以抽血檢測血液酵素含量。

2. 心理面向評估

即以社會科學研究法之標準化評估量



表、問卷調查方式及行為觀察法等方式評估。使用評估工具如

負性症狀量表、人際互動功能量表、認知功能量表、生活品質量表及心理健康量表等。

(三) 治療活動設計

治療師依事先設計之結構化森林遊憩活動進行遊憩活動，遊憩活動因子為森林浴、散步、賞鳥、觀賞植物、玩水、林間分享、森林對話、育林撫育、練習氣功及團體活動等。每項活動前皆先向參與者解說活動的目的及作法，並請參與者放鬆心情遊憩，減少其它因素干擾。

(四) 遊憩療效評估

以評估工具及量表，對參與者進行評估活動前後之生理及心理層面森林遊憩治療變化。

(五) 評估所得資料，採用描述性分析、卡方檢定、配對t檢定、變異數分析、重複量數變異數分析及迴歸分析等統計方法來進行統計分析。

(六) 森林遊憩療效分析，建立森林遊憩治療評估模式。

五、結論與建議

目前，政府及學界正大力推行「生態旅遊」，而社會大眾對遊憩亦有殷切需求，近日甚至有醫院與觀光業者結合，推出觀光遊憩搭配健康檢查的套裝行程，以滿足國民對遊憩兼具健康維護的需要。事實上，森林遊樂區已成為國民生態旅遊的最佳去處。因此，

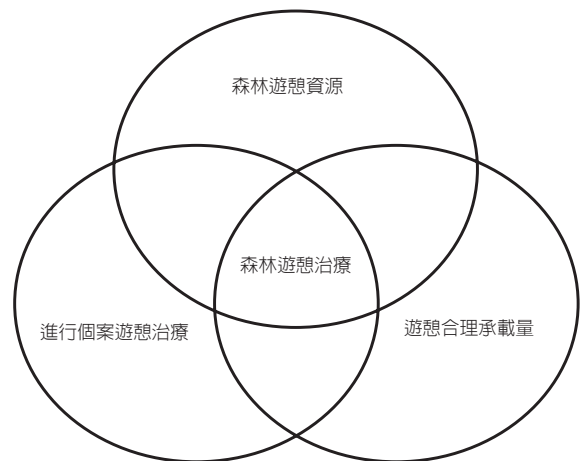


圖1 森林遊憩資源、個案遊憩治療及遊憩合理承載量三者間關係（作者自繪）。

整合森林遊憩理論與遊憩治療實務，建立森林遊憩治療理論、實證森林遊憩資源治療之功效及建立個別化森林遊憩活動治療計劃，是當前彰顯森林具有公益及福利效益，刻不容緩的情事。未來，應發展森林遊憩治療功效之評估模式，以對不同型態森林，作不同遊憩治療定位。然而，遊憩本身所帶來對森林生態環境的衝擊及破壞，針對遊憩容納量、遊憩機會序列（羅玉霖，1992）、可接受改變限度、遊客衝擊管理等管理技術，可加以應用，以強化遊憩資源規劃及使用量限制（宋秉明，2002），避免造成森林生態系的浩劫。亦即進行森林遊憩治療，必須在使用森林遊憩資源、進行個案遊憩治療及遊憩合理承載量三者之間，作合理之分配應用（關係如圖1），以保育森林資源永續利用。▲

參考文獻（請逕洽作者）