

## 編者的話

森林遊樂區之設置目標，包含景觀保護、森林生態保育，與提供遊客從事生態旅遊、休閒、育樂活動、環境教育及自然體驗等。研究顯示森林療癒對人們的生理及心理均具相當高的正面功能，利用森林作為保健與治療之場域，已成國際上森林經營趨勢之一。林務局所轄國家森林遊樂區，生態資源豐富，有芬多精、陰（負）離子、活氧等資源，交通便利，服務設施完善，為具潛力之療癒場域。林務局正進行場域盤點、建立療癒基地遴選指標、人員培力，制定森林療癒發展藍圖，未來並將擴及國有林步道周邊之山村社區公私有林，導入森林療癒場域活動，促進當地產業發展，創造多元就業機會，推廣山村社區及原民文化。本期即以「森林療癒」為輯，邀請專家學者從森林療癒發展契機、場域選定、實際案例等面向敘述，期望讀者在知識吸收之餘，也能到各森林遊樂區舒緩身心。

臺灣目前推展森林療癒研究，「淺談臺灣森林療癒發展之契機」一文，藉由世界森林療癒趨勢，指出利用自然環境改善身心健康狀況，進而導引社會大眾提高自然保育的意識，顯示森林療癒推廣對於民眾的健康與自然環境保育有重大的影響。經由森林療癒在國家森林遊樂區之推動經驗，期望未來可逐步擴大至其他森林地區，以達促進人民健康之目的。

森林療癒在亞洲國家如日本、韓國及中國都被作為一種受歡迎的戶外休閒活動與促進健康之替代，通常藉由人體的五感體驗達到

放鬆身心與提升健康之目的，但並非每座森林都適合進行森林療癒體驗，世界各國的森林療癒推行均須要找出合適的森林或自然環境來推動。「森林療癒場域評估指標之建立與國家森林遊樂區示範場域選定」一文，指出療癒基地需要「自然與社會條件」及「經營管理條件」兩大主軸之評估，林務局除運用上述評估指標外，並考量北中南東之區域特性及遊客量等因素，據以擬定未來推行森林療癒之國家森林遊樂區順序。

依據林務局所屬國家森林遊樂區場域盤點，針對森林療癒場域評估指標規劃進行研究，計算各評估指標項目之權重，顯示有進行森林療癒活動選址之比重。故民眾在親近森林時，藉由專業的陪伴員，針對特定對象需求，規劃及運用森林活動場域設備，方能達到預期成效，因此引導及陪同人員的專業知識與技能就顯得特別重要。「臺灣森林療癒陪伴員的訓練課程規劃」一文，蒐集日本森林療癒指導員認證課程、美國園藝治療師及國內園藝輔導治療協會之課程，提供相關從業人員參考，盼未來臺灣也可研擬出適合本土之森林療癒課程。

林木代謝體學暨天然藥物開發研究室歷經 10 年的試驗與努力，除建立了分析芬多精的平台外，也利用小鼠模型來驗證芬多精對動物中樞神經系統的作用。林務局 2017 年起，與該研究團隊合作，對森林遊樂區中看不到、摸不到的芬香維他命一芬多精與負離子的分布狀態，進行系統性的研究。「森林中看不到

的芳香維他命」一文，即是在此研究成果基礎下，與讀者分享芬多精和負離子的生物活性，以及臺灣森林芳香維他命的本土資料。

園藝治療係利用接近植物及接觸自然，以改善生活行為，達到生理及心理上的健康。知本國家森林遊樂區本就具有森林療癒效用，再融合藥用植物園之設計，搭配無障礙空間營造及考量當地水資源的利用，造就了森林療癒所強調的五感良好的自然環境及設施。「花見知本一百草園設計理念經驗分享」一文，提供各育樂場域參考，並可運用此概念，以提升整體森林遊樂區內之療癒潛能與價值。

高野町具豐富自然資源，所產木材材質精美優良享譽日本，但受進口材衝擊，林農繼續經營的意願低落，大量青壯年人口外流，林產業快速萎縮，因此日本政府除積極振興林業外，並設法轉型與觀光產業結合，發展森林療癒。「日本和歌山縣高野町的山村振興與森林療癒」一文，介紹日本和歌山縣高野町積極推動森林療癒，並與觀光產業結合，成為森林療癒的獨特元素，再創林業高峰的成功案例，值得國內參考。

色彩與人類的生活密切相關，既可改變人們心情，也會影響人類對事物的看法與行為。森林遊樂區的四季景觀、夜間證明燈光色彩，對遊客產生不同的意象刺激，影響遊客對遊樂區的觀感、評價和行為，因此，森林遊樂區的經營管理者宜多加注意色彩的影響力，從遊客的觀點思考，善加運用色彩，營造良好的遊憩環境氛圍。「色彩與森林遊樂區管理」一文，指出森林遊樂區設施之建材大多運用竹、木或石材，與大自然環境的色彩調和，成為森林遊

樂區的特色，不僅給予遊客視覺舒適的感受，更展現林務單位對環境及野生動物的尊重，具體呈現出林業的專業能力、文化和素養。

昔日森林遊樂區的偏好評估大多採用專家法、精神物理法、認知法及體認法，而今都市森林管理者認為倘若賦予不同遊憩設置之遊客偏好具有意義的價值，則遊憩屬性的設置可用貨幣予以表示。「一個評估森林遊樂偏好的方法：選擇試驗法」，在介紹本方法之原理、程序、應用及其限制，藉由蒐集更多居民或遊客的社會偏好資訊，提供更多的、有意義的資訊供規劃者參考。

「森林步道登山健行與身心健康」一文，彙整各種文獻指出森林遊樂對於身心健康的益處論述，包括改善情緒及睡眠品質、增進心肺耐力及增加抗壓性等，雖無針對森林遊樂進行實驗設計所得之研究論述，但對國人最常從事的森林遊樂及登山健行活動，已整理最基本之注意事項，足供參考使用。

「不一樣的鳶嘴稍來行」，在於登山健行之外，增加環境感知、資料蒐集及生態旅遊面向上的體認，透過文內的敘述及照片的輔助，清楚呈現鳶嘴稍來值得規劃發展。

山坡地開發利用回饋金係國家基於一定之公益目的，對特定人民課予繳納租稅以外之金錢義務，所繳納之回饋金均納入林務發展及造林基金專戶，用以支應參與山坡地獎勵造林應發給之獎勵金。「山坡地開發利用回饋金繳交辦法修正內容簡介」一文，介紹最新修法重點，提供讀者一閱。