

淺談臺灣森林療癒發展之契機

文／圖 ■ 袁孝維 ■ 國立臺灣大學森林環境暨資源學系教授

曾煥鵬 ■ 新竹市政府社會處處長退休

余家斌 ■ 國立臺灣大學森林環境暨資源學系教授

林一真 ■ 馬偕醫院全人教育中心教授

一、迎向森林療癒的新時代

工業化與都市化為現代各國環境發展趨勢，IUCN評估2050年時，70％的人類將居住於都市中。這樣的發展，造成了人類對自然的疏離，「失去山林的孩子－拯救大自然缺失症兒童」一書中，提到了現代孩子的諸多情緒控管與心理疾病，最需要的就是自然療法，也就是常常親近並用五感體驗大自然。森林經營的典範轉移在過去的數十年，也因應環境快速變遷，在現代森林經營管理項目中逐漸發展出多目標的經營方式。其中為了調劑現代人生活型態的失衡，增進森林使用者的健康品質，森林遊憩成為一種新興趨勢。而利用森林做為保健與治療之場域，已成為國際上森林經營的方式之一，同時逐漸型塑成一跨領域的整合學門，稱為森林療癒、森林益康或森林康養。

森林療癒的發展是面臨現代社會高齡

化以及文明病時可採行的解決方案之一，目的為促進健康並提升生活品質。除此之外，利用自然環境可促進森林利用者的體驗層次，也可提高使用者對環境的認同，增加對環境的覺知與敏感度，以及對學習環境的知識與生態整體性的觀念與內涵，從而建立環境倫理價值觀，培養使用者的環境行動技能與行動經驗，進而達成環境教育的多種目標。藉由使用自然環境以改善身心狀況，可提高大眾對於環境倫理的尊重，並願意保護自然，因此森林療癒推廣對於人類健康與自然環境保育，都有重要的貢獻（余家斌等，2015）。

心理學教授Kaplan（1989）提出「注意力恢復理論」，主張自然環境的體驗對人類的專注力和認知有正向的效益。Urich（1991）則提出在療癒環境內能夠讓人體會到「有控制能力和維護隱私權」、「得到

社會支持」、「身體活動和運動」以及「親近大自然」等良好感受，獲得促進健康的效益。因而森林療癒是全方位的活用森林環境，透過休閒、運動、勞動、冥想或心靈談話等活動，來增加人與自然的聯結。凡舉在森林裡散步、導覽、對談、復健、團體活動或植物芳香治療等，都屬於森林療癒的範圍。無論是身心健康的一般人，或是俗稱為亞健康的壓力族群等，都適合森林療癒。從預防醫學亦或輔助療法的角度來看，森林給人的療癒力，是其他場所無法取代的。廣義來說，人在親近或觀賞森林時，感受到大自然的美好，使人心情舒暢、提升健康，俗稱的「森林浴」其實就是森林療癒的一環。而就專業層面來說，森林療癒是指由受過專業訓練的陪伴員針對特定對象的需要，擬出具體的目標，運用特定的森林場地設備，設計方案以進行活動並評估效果，達到促進身體、心理和靈性健康，並且提升社區和生態環境發展的歷程。



▲由陪伴員帶領，用心及五感體驗森林。（攝影／袁孝維）

二、森林療癒發展與世界現況概述

森林療癒在許多國家皆已有長足之發展，特別為人所熟知的是在德國與日本，除此之外，近年在加拿大、韓國、中國大陸等亦加速推廣此領域之發展，訂定場域及人員認證制度，並發展各式促進健康或療養的活動。

歐洲自古以來已有使用自然方式（如：溫泉與森林浴）保健身體的傳統。德國於19世紀末由Kneipp修士發展出一套Kneipp療法，廣受重視及歡迎，其中也包含了森林療癒。Kneipp療法屬於「新自然療法」的一種，包含了運用水、自然環境（如：森林）、運動、藥草與食物、內在平衡活動等元素融入治療的過程。在德國實施森林療癒皆以良好的氣候作為先決條件，關於採用氣候療法的療養地，訂定需達到（一）經科學驗證或得到政府核定具有療癒效果的良好氣候、（二）定期通過政府檢驗空氣品質、（三）完善的休憩設施，以及（四）重視環境保護。而在場域的設置上，除氣候療法外，亦加入溫泉療法和地形療法。地形療法是以鑲嵌農地、丘陵及森林的地景，由專人導引陪伴散步或心理諮商，而這些陪伴人員必須經過專業訓練與課程研習（林一真等，2012）。

日本林野廳於2002～2003年間委託上原巖教授進行「高齡社會中森林空間應用調查」，林野廳自該份報告中引用森林療法的名詞。2004年時「日本森林治療研究會」成

立，同年林野廳委託千葉大學宮崎良文博士和日本醫科大學李卿博士等專家進行為期3年「森林浴對人體健康的影響」研究，並規劃和民間團體合作，預計核定100個森林療癒場域，培育森林療癒人才。目前已有62個森林療癒場域推廣森林療癒活動，並進一步促進當地社區發展。

2008年「日本森林治療研究會」解散，同年「NPO法人森林治療研究協會」成立，成為核定「森林治療之路」、「森林治療基地」和「森林治療師」資格之認證單位。2009年上原巖教授將「森林療法研究會」活動命名為「大家的森林」，認為任何森林皆有其森林療癒的功能，並於2010年和松橋和彥醫師成立「日本森林保健學會」。現階段日本有越來越多社會福利機構或醫院，為高齡者提供森林休閒活動。上原巖教授於「療癒之森」（2013）一書中提及，日本長野縣信濃鎮、岐阜縣下呂市、北海道下川鎮和埼玉縣秩父市的地方政府和當地醫療機構攜手，一同推動森林保健活動。

鄰近日本的南韓也自2009年開始森林療法，政府與民間均熱烈參與，更於2012年設立了綜合體驗、研究與教育功能之國立山林治癒園，作為療癒發展重要基地。園區內除了規劃安全的森林治癒步道，也設置多樣化的設施與自然元素，以提供不同健康程度與各年齡層訪客適切的服務，例如不同強度健走的動態治療活動；提供各種水流與水壓的水治療服務；利用茶、香氛蠟燭、精油等多樣化素材的芳香治療；結合園藝的主題式治

癒庭園體驗等（<http://daslim.fowi.or.kr/about/greeting.do>，網頁資料）。



▲在森林間享受在地茶香（攝影／袁孝維）

中國則於近兩年積極發展森林療癒，和日、韓兩國輪流舉辦觀摩研討會，並提供認證課程與場域規劃，在許多操作上沿襲日本的發展模式。在2017年的十九大之後，更將森林療癒（康養）列為國家重點發展項目，以因應國民高齡化的長照方案之一。目前在全國設置多處示範點，例如在四川省的廣元市，及林業局在四川省梁山規劃的森林療癒基地等。

森林療癒環境的選擇和建置，有兩個不同的理念：其一為「就地取材」，「日本森林療癒研究會」和「日本森林的健康學會」

皆提倡民眾就近走入住家附近的樹林，善用鄰近森林；其二為「移地療養」，為建置良好的森林環境，提供參與者住宿休憩的空間。兩種理念均有其優點，也並非互斥。森林療癒環境推廣的理念也與日本環境廳和聯合國大學所共同提出的「里山倡議」相仿，主張同時關照到「社會、環境和生產」，期望達成人類與自然萬物和諧共生。

規劃森林療癒環境時應將「自然療養地的建置要件」、「森林環境的規劃和管理」、「步道的設計」和「設施硬體規劃」等原則納入技術性設計考量。以德國為例，德國許多自然療養地會根據該區的環境所制定標準，大多具有以下條件：

1. 具有像森林、溫泉或海洋等適合療養的自然環境。
2. 擁有良好的氣候和景觀。
3. 設置適合的設施，來滿足療養的目標，並且具其特色。
4. 便捷的大眾運輸工具，少噪音、廢氣和水公害的汙染。
5. 具備良好的飲食和環境衛生管理。
6. 能以科學方法證明森林療癒之療效。
7. 常駐有醫師和治療師等專門的療養人才，有效活用療養地。
8. 居民和工作團隊具有共識和熱情。



▲德國巴伐利亞邦的克奈普療癒基地的療癒公園，並有規劃完善的步道與指示牌。（攝影／袁孝維）

三、臺灣發展的契機

過去林文鎮博士（1986，2000）曾提出「能促進健康的森林」需要的建置原則和生態元素，包括豐富生態、樹木栽種和管理、樹種的選擇以及步道的設置。林一真（2016）綜合國內外文獻，提出森林保健環境應考慮的兩大因子，分別為化學因子（芬多精、負離子）和物理環境因子（溫度、空氣、氣壓、風速等）。林一真（2005）且依據人本主義大

師亞柏拉罕·哈羅德·馬斯洛(Abraham Harold Maslow)的理論提出了「生命樹－人與植物互動的健康因子」模型，主張人與自然互動的11層健康因子，其架構可作為規劃森林保健活動和場域的參考。她強調療養地的規劃或選擇要「心中有人」，以生命樹的角度參酌其療養地整體條件，考慮人的需求和感受。森林療癒非一時風潮可以成就，需要政府和民間的合作，加上森林、醫療、教育、心理、社工、法律、交通和行政管理等跨領域學者專家的投入。在林一真所著的「森林益康」一書中對推動森林療癒，提出五個建議，分別為：（一）啟動先導性實務、（二）系統研發、（三）培訓人才、（四）鼓勵建置益康森林、（五）謙虛學習。

林一真等人於2010～2012年間執行之「森林益康評估準則之建立與示範推動工作之研析與規劃」計畫案，研究結果發現林務局羅東林管處鳩之澤及太平山在所開發之森林旅遊與步道建置的良好基礎上，深具發展森林益康的環境與潛力。此外，陳俊忠等（2005）在大雪山國家森林遊樂區，亦採用對生理及心理之醫學健康檢測方式，來探討森林生態旅遊健康效益，初步證實了在森林中旅遊，對於慢性病的確有減緩之功效。蔡明哲、蘇大成等（2014）將長期住在森林環境和臺北都會區的工作者進行對照實驗，受測結果顯示在森林環境工作者的膽固醇和血糖值，皆比在臺北工作者低，其健康面向較優異，證實了森林對人體之功效。余家斌等（2015）提出國內森林療癒須結合產官學研

多元發展，在研究層次，強化醫療領域與森林遊憩領域研究人員的結合，建立在地化森林療癒研究基礎。在健康促進面，傳達森林療癒概念給民眾，鼓勵接觸自然增進國民健康。在實務推展上，需促進軟硬體設備的提升，加強森林療癒場域的建設與軟體活動的開發，並在制度面推動相關法規的建立。余家斌、林家民等（2017）更進一步在溪頭自然教育園區進行森林療癒對生心理效益影響之研究，獲致短時間的森林療癒體驗在生理方面可以有效降低心跳、血壓以及唾液澱粉酶活性之效果，而在心理方面可以有效降低緊張、生氣、疲倦、沮喪、混亂、焦慮等負面情緒，並提升精神活力之正向情緒。



▲森林裡的芬多精、負離子及多氧可以促進健康和預防疾病，就是森林療癒。（攝影／袁孝維）

依據研究成果顯示，森林環境有減緩憂慮，降低血壓與提升免疫力等健康效益，國外森林療癒領域發展足以借鏡為國內森林經營的新方向。臺灣林業資源豐富，國家森林遊樂區有芬多精、陰（負）離子、活氧等資源，且交通便利、基礎服務設施完善，為深具潛力之森林療癒場域，未來在此面向的發展上有相當大的空間。

目前正是國內森林療癒研究領域發展初期，除了配合前人研究所蒐集之資料，建立森林療癒基地建置，以及相關生理、心理及環境因子之量測指標，冀能逐步落實國內森林療癒之推動目標之外，本文特別歸納從1.林業經營發展新趨勢、2.森林場域的療癒、3.森林療癒陪伴引導員培訓、4.政策與法規擬構、5.呼應2017APEC（MMRF4漢城）“聲明”等面向，爬梳臺灣發展森林療癒的契機，綜整分述如下：

1. 林業經營發展新趨勢

檢視臺灣林業經營發展歷程，肇始於日本治臺，隨後歷經以傳統林業經營生產提供林木使用、森林多目標利用增列森林遊樂區、生態系經營重視環境教育與社區林業等階段性森林功能的呈現。近年來更深入以促進國人健康為題，研擬森林療癒的發展，既迎向世界潮流，更是臺灣今後林業經營發展的新趨勢，無庸置疑。

2. 森林場域的療癒

臺灣自1991年，宣告全面禁伐天然林等區域，此後森林場域轉身期待「被療癒」，

早日恢復舊日山影，而森林對人類所提供的效能，也逐漸以如何促進國民健康為焦點，此時研擬療癒，正是對舊有森林場域以及人類健康促進，皆能產生影響，令人期待。

3. 森林療癒陪伴引導員培訓

林務局過往所推動各階段政策中，對於森林遊樂、自然教育中心、社區林業的志工培訓，成果豐碩。這些志工儼然成為今後推動森林療癒，初期可以培訓的陪伴引導人力，因為熟悉森林，五感體驗，容易感受。

4. 政策與法規擬構

當前森林療癒，顯然已經成為現代林業經營的新使命，在理念上隱含有為過往傳統林業經營所砍伐或超限利用的林地，進行療癒的思維。當然，在行政上更應該明確宣告，森林是國人健康的守護與療癒者，研提政策與相關法令強化建構，正是規範未來執行森林療癒決心的時候，因此建議在現今的林業經營政策中，應該列入森林療癒的議題與策略。

5. 呼應2017APEC（MMRF4漢城）“聲明”

第4屆亞太經合組織林業部長會議於2017年10月31日在韓國首爾通過的聲明中，特別提到：加強與森林有關的康復，教育，福祉等有關政策的實施和分享。

此一聲明再次呼籲全球森林經營的方針與策略，必須著重在森林福祉的展示，亦即本文一開始說明之今後世界林業經營的新使命，迎接森林療癒的時代。

近年來「森林永續經營」、「三生一

體」或是「里山倡議」成為臺灣農業部門炙手可熱的話題之一。共通的關鍵在於透過對自然資源的合理利用與管理，讓生態價值、民生產業與生活福祉得以平衡，以達資源循環與環境共生。在前述的社會需求與政策背景之下，加上日本的森林療癒發展經驗，徐中芄等人（2016）建議臺灣在森林療癒的發展策略，應以發展「三生平衡」為目標，並且透過「產」、「官」、「學」與「民」的四方合作，以推動基礎研究、環境營造、地方推動、教育推廣及知識加值等五個工作面向，讓森林療癒成為推動永續經營或是里山精神的一環。

森林無處不療癒，臺灣林業經營發展，迎接森林療癒的契機，已然開展。

四、結語

臺灣的森林覆蓋面積達60%以上，在面臨人類都市化與生活及工作環境的壓力衝擊，加諸高齡化社會所引發的長照議題，在臺灣推動森林療癒以達到促進健康及預防疾病的目的，的確具有極大之發展潛力。未來可透過農委會系統來整備林務局與農林試所，加上各大專院校跨領域的訓練結合，再綜整國外的森林療癒發展策略並修正為適用本土之方案後，建置森林療癒基地選址標準並訓練專業指導員。之後鼓勵並協助各國家森林遊樂區或實驗林實際推動療癒課程與活動，並以滾動式檢討回饋機制，定期辦理交流、經驗分享及增能之工作坊，逐年擴大影響的地區與層面，以達「健康森林，健康人群」之森林療癒最終目標。🌿

參考文獻（請逕洽作者）



（圖片／高遠文化）