



圖 / 大山影像

透過森林療癒振興活化私有林 創生鄉村發展

文、圖 | 曾宇良 | 國立彰化師範大學地理學系副教授（通訊作者）

張弘毅 | 林務局森林育樂組組長

林香礪 | 林務局森林育樂組服務科科長

我國自施行禁止砍伐天然林政策以來，許多林地開始實施人工造林生產少量木材，但除了國有林班地與租地造林地之外，其他私有林地規模小、林業經營不易，加上鄉村地區人口老化與人口外流嚴重，林業技術與人才傳承不易，而導致許多私有林地閒置，甚至影響到生態環境。如何輔導私有林地主重新活用林地，透過發展森林療癒活動當作媒介，也許對於私有林及所在地之鄉村能達到地方創生效益。

臺灣森林覆蓋率約佔國土面積60%，其中私有林面積比例約佔6.5%，雖然比例不高，但多位於交通便利之處，私有林地如何活化，一直是我國林業經營重要議題。我國自施行禁止砍伐天然林政策以來，許多林地開始實施人工造林生產木材，但除了國有林班地與租地造林地之外，其他私有林地規模小、林業經營不易，加上鄉村地區人口老化與人口外流嚴重，林業技術與人才傳承不易，導致許多私有林地閒置，甚至影響到生態環境。因此，如何讓私有林地活化，發揮地盡其利功能，值得相關單位探討與嘗試提出行動方案。

臺灣已進入人口高齡化與少子化社會，隨著長照2.0政策的推動，未來國民之健康與休閒生活更需得到重視。而在其他環境教育政策面，政府亦規劃戶外遊憩教育與活動機會，希望學生族群多親近自然山林及增進對山林環境之了解，同時對於促進身心靈健康之保健預防能達到成效。但這些戶外山林遊憩活動多以在國有林舉辦為主，對於私有林以及地方經濟振興助益較小，因此如何輔導私有林地主重新活用林地，透過發展森林療癒活動當作媒介，也許對於私有林及所在地之鄉村能達到地方創生效益。

森林療癒與私有林地活用

「森林浴」一詞源於日本，其理論來自與森林密不可分的歐洲。歐洲各國於二十世紀以來，將森林的經營指向由經濟利用轉為保健功能，尤其以德國最具盛名。德國人本於生物需要大自然的天性，於1980年代起設有50餘處的森林調養地，提供來自都市地區患有「文明病」及「慢性病」的病患休息與調養，使人體恢復到原先的步調。日本將這套森林療法引進，於1982年起開始在國有林推動森林浴，大力宣傳森林對身體健康的益處。在2004年，藉

由科學的驗證方式證明了森林具有療癒功效，能使身心恢復到健康的狀態。

日本為了活用森林資源並提供健康促進與復健的場域，於2004年3月在產官學的合作下，由林野廳與厚生勞動省主導創立森林療癒研究會，研究森林對人體生理的影響，再加上醫學科學的實驗，作成實證醫學（evidence based medicine）。主要針對參加森林療癒步道的人在出發前及回到原點後，測定血壓、脈搏及澱粉酶（amylase test）測試，以判定生理變化。2005年日本為了推動森林療癒，由森林療癒實行委員會提出森林療癒作為地方發展的號召，公開招募有意願成立「森林療癒基地」與「森林療癒路線」的地方團體，開始進行資格審定。要成為森林療癒基地必須經過森林醫學專家的實證，證明其具有療癒效果外，還必須具備相關的設施，供造訪的使用者透過散步等項目以達到森林療癒。曾宇良、顏建賢（2011）提及日本許多山村以活用森林資源為題材，推動以私有林為主的振興地方活動，其中以「森林療癒」最受注目。主要是利用地方特色，經由森林療癒嚮導帶領，提供各種運動選項及提振精神的項目（如芳香療法、森林瑜珈等），並且享用地方特色料理與提供健康講座等活動，同時與觀光結合產生森林新的附加價值。分析上述日本推動森林療癒之成功關鍵條件，為地方政府與民間企業與地方組織的合作，結合在地文化與在地特色料理等觀光資源，共創森林療癒新發展方向。

林務局為中央林業主管機關，為活化閒置私有林地，促進地方產業發展，2018年委託國立師範大學地理學系、國立彰化師範大學地理學系及屏東科技大學森林系團隊執行「應用森林療癒協助私有林林業振興之研究計畫」，針對臺灣私有林森林療癒場域進行評估，並建置相



當心石虎路標。

關作業流程提供私有林經營者參考；研發適合當地森林療癒活動方案，具體落實操作流程，並採取適宜的修正以符合當地林業經營之需求；推動森林療癒操作人員的教育訓練，提升民眾對森林療癒的認知，並推廣森林療癒之效益；評估森林療癒對人類生理及心理之效果，並分析森林療癒對私有林經營之相關效益，促進私有林的林業振興；發展私有林以森林療癒為主題之創新綠色旅遊策略，結合當地的自然及人文特色，深化旅遊內涵。

本計畫以私有林分布較多的縣市為主，考量當地自然人文環境、場域人力資源、森林療癒體驗活動、未來的永續經營管理等面向，經過初步評估後，在北部地區先選擇新竹縣五峰鄉桃山村白蘭部落、大隘村正昌製材公司第七林班地、北埔鄉外坪村永茂森林等地，中部地區則以苗栗縣三義鄉雙潭社區為主，南部地區則挑選臺南市官田區川文山林場，陸續進行森林療癒與輔導與規劃，積極協助私有林主。

本文將介紹林務局委託國立彰化師範大學地理學系執行之「應用森林療癒協助私有林林業振興之研究計畫」中，在苗栗縣三義鄉雙潭社區私有林地之輔導過程與初步成果。

雙潭社區林業資源與地方特色

三義鄉為名符其實的「山城」，譽有「霧都」之名，孕育了寶貴的樟樹，產製被稱臺灣三寶之一的「樟腦」和「木雕」，早期帶給當地居民財富與名聲，可見森林資源為此區之最豐富的資源。

林務局協助私有林發展森林療癒計畫，在中部地區選取三義鄉雙潭社區內之私有林地為實驗場域。雙潭社區位居關刀山山系海拔700公尺處，總面積約118平方公里，目前人口約有2,000人，大多數居民仍從事木雕行業，其次才是務農，至於林業生產幾乎已停滯許久。雙潭社區屬丘陵地帶，主要道路為130縣道，向東行駛可接台3線，向西則可接國道1號，交通十分便利，對於發展私有林森林療癒場域，在交通便利上佔有優勢。位於三義鄉之雙潭社區曾於2007年榮獲臺灣十大經典農村，連結傳統三義木雕藝術、具歷史意義的舊山線勝興火車站，以及早期要道一挑炭古道、挑材古道等遊憩資源，以及道地的客家美食文化，還有木雕彩繪、臉譜彩繪、客家文化彩繪等多樣且富有趣味DIY活動¹。

另外在生態保育方面，石虎議題是三義鄉近年來保育的話題。原本石虎棲地分布於全臺，應處處可見著牠們的蹤跡，但由於石虎生活在淺山環境，石虎不會只在沒有人跡的原始森林活動；加上生活範圍大、又不像其他野生動物

*1：農業易遊網

<https://ezgo.coa.gov.tw/zh-TW/Front/Agri/Detail/22>

一樣怕人，因此諸如竹林、人工林、草生地、茶園、農田等村子跟山的邊緣，都有牠的足跡。但石虎是夜行性動物，所以即便牠離人類非常近，也不會輕易讓人類看見。近年來人為的開發，使得石虎滅絕的速度大為增加，大部分的石虎都死於農民的捕獸夾、病毒感染、路殺等。近年來，石虎已公告為一級保育動物，也是當地十分重視的生態資源²，因此透過森林療癒之推動，將石虎保育觀念帶入解說及DIY活動，將可加深民對石虎之認識。

雙潭社區私有林現況分析

三義鄉的木雕產業十分知名，更為義大利曼城組織認證之臺灣慢城之一，當地不僅有許多公有林地之外，更擁有許多未加以使用的私有林地。本計畫所選擇的森林療癒場域位於三義鄉的山板樵休閒農場附近之私有林地為主，主要私有林之場域面積約5公頃，但超過20年未加以利用，以往只有在一年一度的螢火蟲季節才帶領遊客進入參觀，因而擁有未被破壞的森林景致，許多珍貴的自然資源依舊維持的相當完整，大片的桂竹林更能讓人體會寧靜的氛圍及沉澱心靈，步道最高處可以環顧整個雙潭社區，將三義之山城風光盡收眼底。

雙潭社區原本即劃設為休閒農業區，擁有許多休閒農業資源，但近年來旅遊市場不景氣，遊客量下滑，地方業者亟需找出新方向，等待重生。而雙潭社區的私有林不僅適合安排關於森林療癒的活動，更讓森林療癒所強調的「五感」體驗，包括用視覺、觸覺、聽覺、嗅覺和味覺，充分感受當地步道與自然之森林環境。



雙潭社區私有林地步道入口。



雙潭社區私有林地步道林相。

親自接觸樹木，透過擁抱樹木、碰觸樹皮，感受步道兩側原始樹木的溫度及表面的粗糙，也能感受寧靜的氛圍，開啟內心及身體與自然的對話，讓身心靈在森林中放鬆紓壓發揮至極致。而位於私有林地對面之山板樵農場內大量復育各類生態動植物，偌大的農場充滿田園風光，讓造訪的民眾能盡情享受鄉村山林自然之美。

在私有林地範圍內的森林步道，因林主對其原始樣貌保持的堅持，所以兩側幾乎皆保持著原始森林與早期祖先留下的桂竹林風貌，漫步在步道上，兩側的蓊鬱竹林，更讓人有如置身於京都嵐山竹林小徑的錯覺。此外，沿途並無特別行走困難之路段，幾乎都是便於行走之泥土路及鋪設石板階梯的步道，兩側又有森林綠蔭及豐富的自然生態，一般人走來從容不迫，不會覺得疲累，如此優質的森林步道加上位於私有林地之內，應可透過妥善規劃讓更多遊客來體驗，因此雙潭社區是森林療癒的體驗之極佳場域。

*2：動物當代思潮（The News Lens關鍵評論）：
<https://www.thenewslens.com/article/55885>
廖靜蕙（環境資訊中心）：
<https://e-info.org.tw/node/104213>

私有林主所擁有的林地是一塊祖傳地，在一家人的共同堅持、努力下，建立與經營它經歷了農業耕作時代、三義木雕興盛時代，迄今成為休閒露營農場。珍惜土地，堅持所有種植植物皆不用藥，將林地保持其原始面貌，因此具有豐富的生態多樣性，經林主介紹，林地內擁有許多獨角仙、鋤形蟲、天蠶蛾、蜻蜓、螢火蟲、鳳蝶等豐富生態，如今第二代也返鄉全心投入經營行列，將不同世代的專長、想法、創新融入農場裡，打造全新感受的生活休閒農場。

森林療癒活動規劃與執行

林務局與在地相關休閒產業業者、私有林地地主等，針對三義鄉雙潭社區提出森林療癒行程規劃與討論，並請相關專家給予建議，初步規劃出兩種不同的森林療癒一日遊行程，希望藉由森林療癒之推動，將現有林地及相關休閒產業資源整合，藉此活化閒置荒廢已久之私有

林地，並結合周邊相關景點共創森林療癒經濟效益，達成地方創生之意義。目前經過規劃與執行之行程如下：

三義鄉雙潭社區森林療癒行程A

遊客出發前先進行血壓與唾液之壓力指數檢測，並填寫心理問卷量表，出發後抵達山板樵農場³現地集合，進行第二次血壓與唾液量測與問卷填寫，並在簡單暖身活動後開始由農場主人帶領，體驗私有林步道散步，並在步道制高點平台冥想與音樂欣賞，以達到紓壓效果，稍作休息後開始下山；途中經過菜園，提供季節性蔬菜讓遊客體驗親手採摘並成為當天午餐之一，達到體驗簡易食農教育之效果；返回農場後再進行第三次壓力檢測，比較是否有差異；午餐享用農場在地客家料理，下午則由農場主人介紹三義木雕產業歷史，並讓遊客以農場自產木材DIY彩繪石虎。



體驗森林療癒遊客從農場出發前往私有林。



私有林內菜園體驗摘採季節蔬菜。



於步道制高點平台欣賞音樂放鬆。



體驗教室聽取木雕產業文化歷史解說。



農場自有木材進行客家藍衫與石虎彩繪DIY。



出發前瑜珈體適能老師帶暖身活動。



步道終點平台伸展深呼吸。

三義鄉雙潭社區森林療癒行程B

遊客出發前先進行血壓與唾液之壓力指數檢測，並填寫心理問卷量表，出發後抵達山板樵農場現地集合，進行第二次血壓與唾液量測與問卷填寫，邀請瑜珈體適能老師帶領遊客進行伸展活動後，由農場主人及瑜珈老師帶領，在私有林步道散步並體驗森林瑜珈，並在步道制高點平台進行靜坐及伸展、深呼吸等活動，以達到紓壓效果；稍作休息後開始下山，返回農場後再進行第三次壓力檢測，比較是否有差異；午餐享用農場在地客家料理，下午則由農場主人介紹三義木雕產業歷史，並讓遊客以農場自產雞蛋體驗蛋捲DIY。

期盼透過森林療癒整合周邊產業達到地方創生

雙潭社區的產業種類眾多，例如成立於1999年之山板樵休閒農場內部的木雕石虎



竹林步道伸展活動。



農場自產雞蛋蛋捲DIY與品嚐客家點心。

*3：目前山板樵農場既有的設施十分充足，除了基本的動、植物生態觀察解說等活動，還有結合食農教育與石虎的吊飾DIY課程，空間則有各式房型，及能容納數十人的DIY教室和會議室，也具有露營與野炊的場地，因此在此舉辦的活動能呈現多元化、空間利用彈性大，未來導入森林療癒具有十足之潛力。

吊飾製作及木雕臉譜創作教學，以及復育各類生態動植物，偌大的農場充滿田園風光。不但如此，該處位處於人稱「夢幻縣道」的130縣道，而「130觀光休閒農業區」中各休閒園區也各具特色，如原本製造木鴨外銷國外轉型為木鴨DIY教室的「丫箱寶」、做陶藝作品DIY的春田窯、客家米食的傳統老字號羅庄米食、專做素食創意料理及穀倉特色民宿的卓也小屋、山中雲霧繚繞的傳統道地客家餐廳穗花山奈、擁有得天獨厚雲海景觀的雲洞山莊等。穿過蜿蜒的深水農路，另一邊鄰近龍騰斷橋的「舊山線休閒農業區」，還能讓遊客繼續探索，沿線的向陽田園、漫時光咖啡、喆娟夢田、福田瓦舍等特色店家，都非常值得細細漫遊。

因私有林主身兼任當地休閒農業區發展協會主委，對當地的發展更甚重視，不但希望整合當地所擁有之觀光資源，更希望一齊帶動觀光發展。當地社區許多林主及相關休閒產業業者表示，近年來露營風氣及觀光風潮不再，該如何吸引消費者回流是目前雙潭地區發展之一大課題。而恰巧在經過林務局輔導與舉辦森林療癒體驗及說明會的契機下，凝聚了許多社區居民的參與。多位私有林主更表示加入森林療癒確實能讓在地私有林主重新認識自己的林地，並重新思考如何活用荒廢閒置已久的私有林地，重新找回失落的林業振興，並藉由推動森林療癒達到共創周邊產業重新整合規劃行程。因此，透過森林療癒的規劃輔導，不僅能夠使人重新親近大自然，更協助閒置已久的私有林地復興，在未來輔以「舊山線」的歷史記憶，並加入具有當地不同產業特色的DIY體驗課程，期許將當地產業做一串連，更能達到地方創生之概念。

此外，全臺第一條鐵道自行車也在苗栗三義正式上路，提供觀光客從不一樣的角度看苗栗



舊山線軌道自行車。

起點「勝興車站」。遊客在鐵軌上用人力踩踏方式，欣賞苗栗舊山線鐵道風光，沿途包括勝興車站、魚藤坪吊橋等景點，來回長度12公里。描寫三義鄉的電影《小城故事》，讓這個客家山城風靡一時，如今藉由全國唯一的鐵道自行車，連結當地觀光資源⁴，再次成為矚目焦點。

結語

林務局「應用森林療癒協助私有林林業振興之研究計畫」進入雙潭社區後引起非常大的迴響，私有林主本身因長期經營休閒產業與文化觀光事業，感受到雙潭社區近年來面臨到觀光發展蕭條與遊客量下滑現象，正急於思考如何創生雙潭社區，但又無法進行硬體改造與建設，恰有輔導團隊陪同一起進行私有林資源調查，並規劃森林療癒體驗活動，讓閒置已久的私有林能透過森林療癒，讓更多遊客透過走入山林親近自然，重新認識臺灣淺山森林及林業發展與文化，同時利用森林療癒達到身心靈放鬆，解放都會區中生活壓力，並增加對地方情感。在諸多功能被發揮下，吸引雙潭社區多位私有林主表達積極投入森林療癒創生之意願，並開始構思幸福步道搭配森林療癒，如此將可活化閒置林地之外，還能增加周邊地區休閒產業遊客量，促進地方經濟邁向新休閒領域。🌲

*4：張興傑（台視新聞）
<https://www.ttv.com.tw/news/view/107062900144001/579>