



# 森林療癒的多面向 科學與覺察

文／林郁嫻（豐年社特約主編）

圖／張庭瑋

**森**林療癒（Forest Therapy）的討論最早出現在 1980 年代的日本，當時尚稱作森林浴，主張走進森林吸收芬多精以增進健康，並強調科學數據已證實此一療效；爾後逐漸受到世界各國的重視，加入其他在森林裡可以從事的活動，並伴隨出現森林療癒師的認證。

## 森林療癒的科學實證與個人發展

絕大部分的亞洲國家都相當重視森林療癒的科學依據，以韓國為例，便由政府主導，訂定森林福利促進法，並依法成立韓國森林福利院（Korea Forest Welfare Institute, 簡稱 FoWI），管轄森林療癒相關設施。其中以國家森林療癒中心（National Center for Forest Therapy）的規劃最為完善，可以想成這是一座由國家把關、國家補助的健康旅館，不分年齡層的人民都可以申請入住，園區內設有水療機、乾式足浴機、震動減脂機…等等，餐廳則有營養師把關飲食，還有體適能檢測，比對入住前後的健康狀況。

林業及自然保育署（下稱林業保育署）自 2017 年起積極發展臺灣的森林療癒，2021 年委託台灣森林保健學會建立「森林療癒師認證培訓平臺」及制定「森林療癒師認證制度」，提供各項核心課程、實作活動課程及帶隊實習課程等完整培訓。2023



■ 張庭瑋（Juna）同時有美國及臺灣森林療癒師的認證（本質旅行提供）

年 10 月由林業保育署授證首批 34 位森林療癒師，民眾想要從事森林療癒活動，除挑選優質的森林場域外，由具備專業知識與技能的森林療癒師規劃符合需求及特色的療癒活動，引領以五感沉浸山林，更能感受森林環境與增進身心靈健康。

張庭瑋（Juna）是第一批 2022 年取得認證的森林療癒師之一。在此之前，Juna 更是臺灣第一位在美國自然與森林療癒嚮導協會（ANFT）取得認證的森林嚮導。Juna 與森林療癒的淵源始於從小的耳濡目染，他說父親十分推崇森林浴，並創立綠森林芬多精、推廣販售木質調精油，因此他一開始至 ANFT 學習，其實更多的是帶著商業考量與科學數據的思維，希望能夠為將來接班做準備，但沒想到一系列的課程與文化衝擊，讓他對森林療癒有了新的認知與詮釋。「ANFT 在科學證據之餘更強調個人發展。」Juna 認為這是主要的差異。

## 森林療癒 課程步驟 123

ANFT 的課程以此 3 步驟構成一套流程，反覆訓練半年。

### ✔ Step 1

當下的喜悅：靜心，打開五感，細細感受此時此刻，發現了什麼呢？

✧ 重點：平復毛躁狀態（monkey mind），讓注意力更集中於當下。



### ✔ Step 2

什麼東西在動：不一定是看得見的，也可以是內在的變化、思緒上、感覺上的變化等等

✧ 重點：加強人與自然、人與人之間的互動與連結。



### ✔ Step 3

分享活動：採集植物、沖泡成茶、品飲自然茶席。

或與自己相處：找一塊喜歡的地方，記錄方才的感受，就算什麼都不做、坐著或躺著休息，只要覺得輕鬆自在就好。

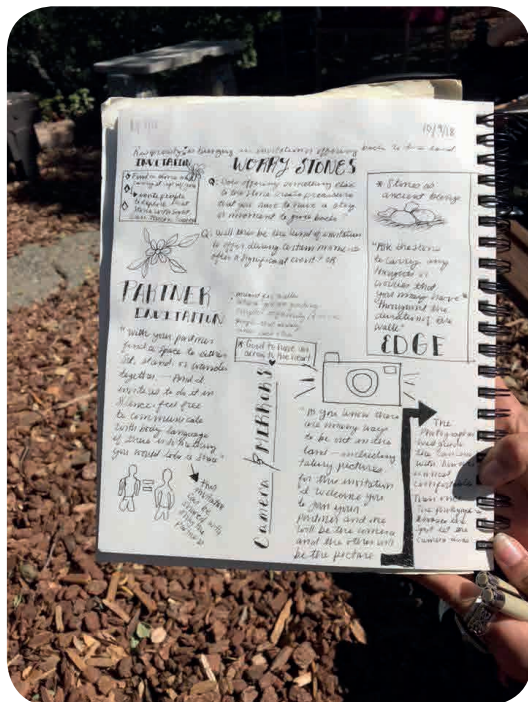
✧ 重點：希望人與自然能合而為一。



「自己先獲得療癒，才有帶領他人獲得療癒的可能。」Juna 說學員在此半年的課程期間，須常常待在自然環境，有所感悟、有所啟發，並交出多達 40 份作業，例如書寫跟自然有關的詩、設計森林療癒的活動，反覆斟酌講話用詞，如此才能在成為嚮導後，適切使用引導語。Juna 進一步解釋，每個人對於聲音的敏感度都不太一樣，有的人可能聽不到鳥的聲音，所以嚮導必須能活用多種情境、改變用字，力求適當地協助每個人打開五感，挖掘更多日常中被忽略的存在。

## 一根釘子帶來的契機

說來抽象，Juna 也是費了好一番功夫才領悟，甚至可說是血淋淋的教訓。Juna 回憶，在某次課堂中，老師發下每人一只小茶杯，請同學出去走走，填滿喜歡的東西後再回來；但隨著時間流逝，Juna 一直沒找到滿意的物品，在集合前一刻才匆匆在果園裡抓了一個小果實，不過這時他卻邁不出腳步，原來他不小心踩到釘子了！Juna 在同學的協助下就醫、並打電話告知家人自己受傷，沒想到從爸爸口中得到另類的回覆，「你太急性子了，剛好趁這時候休息，也是一種療癒。」



■ ANFT 的課程強調與自然為伍，因此 Juna 經常在戶外撰寫筆記、記錄感受。



另一個震撼教育是來自同學的課後轉述，「我很想知道大家都帶了些什麼回去，沒想到不只一人帶著空杯返回，有人說裝了陽光、有人說帶了愉悅的心情。」望望自己的腳，Juna 不禁苦笑，為了找個具體的東西把自己搞成這樣，何必呢？但也是因為受傷，才讓 Juna 開始真正認識何謂森林療癒，走進自然，不急不徐，重新檢視自己的身體與心靈。從前對於療癒的認知是很典型的舒服、享受，但 ANFT 強調的是「覺察」，覺察大自然的訊息，周圍的遠近聲音、氣味、溫度、濕度等，無論好壞與否，打開五感感受自然給予的一切。

## 人類與自然是夥伴關係

反覆地強調走入自然，是因為大自然才是帶來療癒的主體，而所謂的森林療癒師只是領路人（Forest is the therapy, and guides open the door.）。Juna 說在自然裡，會認清自己的渺小，認知到自己的極限，所以森林療癒師的定位不是要帶給別人什麼，而是要把自己跟自然的美好關係與經驗「分享」給他人，「自然不是可利用的資源，而是需要被尊重的生命體，就像夥伴一樣。」

持續性地接觸自然，在臺灣並非難事，臺灣土地的森林覆蓋率為 60%，其中更有超過 76% 是國有林地，提供民眾多元的選擇。林業保育署選定太平山、東眼山、八仙山、奧萬大、阿里山、雙流、知本、富源等 8 處國家森林遊樂區為森林療癒體驗示範場域，打造優質環境並結合周邊部落資源，發展各類型森林療癒活動。在森林環境中，透過森林療癒師的引導，運用身體的五感體驗自然，感受森林生命力，使心靈與環境結合，達到身心靈放鬆與自然接軌。所以就出發去尋找森林夥伴，將身心交給大自然吧！🌿



■ 臺灣土地的森林覆蓋率達 6 成，Juna 鼓勵民眾多親近自然。  
圖中地點為南投巴庫拉斯。



林業及自然保育署  
森林療癒師認證培訓平臺