

「聽」見自然

走向一條「寂靜山徑」

文／范欽慧（台灣聲景協會創辦人）

圖／台灣聲景協會提供



■ 陽光下寧靜的翠峰湖畔

從臺灣海拔 1,800 公尺的太平山森林遊樂區中的翠峰湖畔出發，2022 年 7 月 18 日，太平山翠峰湖環山步道成為全世界第一條被國際認證的「寧靜步道」（Quiet Trail）。事實上，這條步道能獲得認可，與 2018 年所設置的「寂靜山徑」有關。「寂靜山徑」是臺灣獨創的環境行動，也是台灣聲景協會花了 10 年時間所努力的成果。在眾聲喧譁的世界裡，「寂靜山徑」提供遊客可以「靜下來、慢下來」的感官體驗與學習場域，然而如何聆聽環境，背後所需要的專業能力、感官訓練、解說教育都導向更創新的實踐，同時也宣示一個關於寧靜的保育思潮來臨。

2010 年因為執行林業及自然保育署「離家出走——一起去森林」的專案，初次

記錄太平山獨特的自然聲景，和臺灣許多山林所承受的噪音干擾相較，這裡的環境安靜，走在步道上可以清楚聆聽周遭的山林鳥語。受到東北季風影響，太平山孕育豐富的檜木森林，曾是臺灣 3 大林場之一，高大的檜木林同時是泰雅族群哈卡巴里斯社的傳統獵區，走過 70 年的伐木歲月，自然萬物在此休養生息，展現旺盛生命力，由於地理位置遠離塵囂，加上東北季風帶來豐沛的雨量，讓這裡的森林被厚重的苔蘚所包覆，成了絕佳的吸音泡棉，造就清幽而寧靜的聆聽空間。

給遊客一片安靜的山林

身為一位野地錄音師，長時間在大自然中工作，深知我們的環境擁有如此清幽的聆聽條件已經日益減少，因為人類來到山林當中常常會帶著個人播音設備沿途播放音樂、或是拿著擴音喇叭進行解說、甚至高唱卡拉 ok，完全不在乎自己對他人或環境所帶來的干擾，顯示大部分的人對於聆聽環境的陌生與無感，因此一條能夠保障遊客安靜權利的步道，成為我內心的夢想。

2013 年我第一次開始跟羅東林管處（現林業及自然保育署宜蘭分署，下稱宜蘭分署）提出「寂靜山徑」的想法，並自行組成工作團隊來太平山進行聲景的研究調查，並且積極向國外取經。期待能在翠峰湖畔的環湖步道上設立的「寂靜山徑」，邀請民眾去體認「傾聽寂靜」的重要價值。



■ 范欽慧在奧陶紀苔原的小徑上進行聲景採集

然而初期此想法並沒有獲得全面共識，隨著 2015 年台灣聲景協會創立，2016 年 9 月，我前往夏威夷，參加國際自然保育聯盟（IUCN）所舉辦的世界保育大會（World Conservation Congress），其中令我特別感到興趣的工作坊，正是討論關於環境噪音與自然聲景保育的主題，也以台灣聲景協會的名義加入自然聲音諮詢小組（Natural Sounds Advisory Group, NSAG）的聚會。

在 NSAG 工作坊中探討關於人類噪音對保護區、野生動物、公眾健康、遊客權利、欣賞理解之間的關連與影響，期待能從自然聲景的保護，對 IUCN 成員



隱身在山徑上的泥炭苔蘚



位於山徑起點的寧靜步道認證書



極簡的寧靜小語隱身在寂靜山徑的路上

提供相關的實施綱領與價值標準，及聲景保育建議。事實上，美國國家公園早於 1995 年就開始關注自然寧靜的重要性，也開始推動減噪倡議，包括「減少噪音足跡」及「學習聆聽大自然」各種主題。接著 2017 年，聯合國教科文組織第 39 屆會議當中，也特別提出「聲音對於當前世界健康的重要性」，也強調出聲音對集體人類行為的影響，尤其是噪音所帶來的問題，強調要支持更多聲音相關教育與問題的認識，並支持各種改善噪音的環境行動。

寂靜是一種邀請，也是一種喚醒

2018 年宜蘭分署的認同下，終於在太平山翠峰湖畔的環湖步道成為了一段「寂靜山徑」，全長 1.5 公里，沿途中設下的告示牌，訊息上採取溫和感性的方式，除了入口處有著簡單的告示，沿途利用步道旁里程告示木樁上列出短句：「寂靜是一種邀請，也是一種喚醒」，藉由安靜的文字美學來展現步道所要傳達的訊息，而這樣的感性訊息也經常成為遊客熱門打卡的景點，引起高度共鳴。

2022 年「寂靜山徑」更進一步被國際組織 Quiet Park International (QPI) 認證為全世界第一條的「寧靜步道」，背後的機緣是因為在 2012 年，我受到了美國野地錄音師 Gordon Hempton 的啟發，開始關注臺灣自然環境當中的噪音問題，當「寂靜山徑」在 2018 年設立之後，Gordon 應邀親臨造訪，見證這份努力的成果，他在 2018 年的 12 月 4 日走訪太平山「寂靜山徑」時表示，太平山所擁有高品質傾聽寂靜的條件，他認為這條步道訴求的精神完全因應忙碌焦慮的現代人心



■ 2018 年邀請國際知名錄音師 Gordon Hempton 來臺一同走訪太平山



■ 范欽慧與 Gordon Hempton 一同在清晨採集山徑的聲景

理需求，是保護土地、也是修復人心的途徑。此次邀訪無疑也成為推動太平山「寂靜山徑」走上國際的重要伏筆。

正如 QPI 的核心理念：「保護寧靜也保護了世界的一切」。從中文字義上來看，安靜、寂靜、寧靜、平靜…關於「靜」的意義，本身也有著不同的層次與定義。其中寂靜深邃的哲學意象最為豐富，也經常成為藝術家創作的主題。然而寂靜並非無聲，美國印象派畫家 Ad Reinhardt 在他一系列黑色的畫作中，就利用了黑的意象來表現「寂靜」的概念。也就是讓觀者從漆黑的畫面去感受其中隱藏深度與訊息，所有的細節都在寂靜之中。要能夠感受寂靜之美，必須要有一顆安靜的心。



■ 2018 年設立的臺灣第一條寂靜山徑



■ 寂靜山徑的 LOGO 原型同時也是關於寧靜運動的許願石



■ 清晨的曙光照耀在寧靜的翠峰湖畔

自然中每一顆石頭，每一條溪流，每一棵樹，甚至每座山，都有著屬於自己的旋律。對現代人來說，「傾聽寂靜」其實是一種感官的覺察與開啟，讓人願意慢下來，細緻地開啟那被封鎖已久的感官，學習跟古老的探索本能接軌，試著在高度視覺化的生活中，還能依循聲音的線索，去創造身體與環境真實的互動，並且從外走向內在的連結。一如康德所說：「透過仰望星空，注視自己。」不論在面對環境的存續思索與追尋生命意義，原來，我們都走在「寂靜山徑」上。🌿



■ 清晨的雲霧圍繞著寧靜的山脈