

想像森林的樣貌

帶領視障夥伴體驗森林療癒之旅



文、圖／吳志忠（通訊作者 | 林業及自然保育署南投分署奧萬大自然教育中心環境教育教師）
宋芳儒（林業及自然保育署南投分署森林育樂科技士）



■ 進行身體的伸展活動

森林療癒 (Forest Therapy) 是一種運用森林環境，進行妥善規劃的體驗活動，以促進參與者身體健康的一種方式。近年來許多國家逐漸重視森林療癒在輔助醫療或預防醫學上的重要性，紛紛推出森林療癒相關政策與活動。林業及自然保育署（下稱林業保育署）也因應這波風潮，挑選了多處具備發展潛力的森林基地，作為未來臺灣發展森林療癒的重點場所。

奧萬大國家森林遊樂園區因具備舒爽宜人的氣溫，以及高濃度的負離子與芬多精，具備相當優良的先天條件，優先被選定為森林療癒活動示範場所。除了有地理環境上的優勢，森林療癒活動也需要透過活動規劃，才有可能達成較佳的療癒效果，因此奧萬大自然教育中心（下稱教育中心）透過臺灣森林保健學會的協助，發展出許多獨特的森林療癒活動，逐步奠定奧萬大未來森林療癒的發展方向，成為近幾年重要的活動方式。

視障朋友也能體驗森林療癒

森林療癒活動以促進民眾健康為目標，針對不同年齡族群，重視的體驗項目也會有些差異，但假如有身心障礙的夥伴想要體驗森林療癒活動，這樣該如何規劃與設計體驗活動，才有辦法讓他們安全且放心地體驗森林療癒活動呢？林業保育署南投分署於 113 年 3 月 16—17 日與高雄市 123 視障追風協力車協會合作，首次嘗試規劃適合視障朋友的森林療癒體驗活動，成為臺灣少數協助視障朋友進行森林療癒活動的主題。

為了規劃適合視障夥伴的森林療癒活動，教育中心除查閱許多國內外針對森林療癒、園藝治療或綠色照護等活動案例，發現多數文獻中提到，視障夥伴對於聽力與感覺特別的敏銳，非常適合透過觸摸與味道的活動進行引導，但更重要的前提是，如何協助視障夥伴建立場域的安全感，才能讓視障夥伴能安心的進行森林探索體驗。因此教育中心規劃了 2 天 1 夜的森林療癒體驗課程，從視覺與嗅覺開始，透過身體感受草地與森林的美好，讓課程成為視障夥伴印象非常深刻的一趟森林療癒之旅。

尋找屬於奧萬大的味道

不同的季節，奧萬大的森林總有許多不同的味道，透過氣味的引導認識環境，正是我們安排的第一個活動，要如何在奧萬大廣大的森林中，選擇出適合讓視障夥伴體驗的樹木？首先提到奧萬大，一定要認識的植物就是青楓與楓香。一般遊客可以直接透過葉序跟種子的差異進行介紹，視障的夥伴可先透過觸覺，從葉脈開始觸摸葉片，而後感受葉片質地及邊緣鋸齒等細微的感受，最後則讓他們盡情揉碎葉片，比較青楓跟楓香的味道差異，透過觸覺連結氣味，認識奧萬大的地標植物。

為了讓氣味的體驗更加活潑，我們特別賦予楓香氣味不同的意義，例如聞到類似青蘋果或芭樂的味道，代表著「才貌出眾」，假若聞到芒果青或茶葉的味道，代表著「智商過人」。我們戲稱這為「超神準心理測驗」，雖然氣味的連結上沒有科

學根據可言，但是當笑聲擴散開來的時候，也代表著我們跟視障夥伴建立起關係。

有了這層關係，可逐漸引導視障朋友更加深入的體驗不同的樹木，例如嘗試吃吃看土肉桂的葉片，感受著甜甜辣辣的滋味，還有稍微用力握住臺灣杉的枝條，感受著帶刺的觸感，最後以觸覺感受櫟木樹幹上雲片狀剝落的痕跡，與捶打樹幹體驗櫟木的質地等等。

即便無法使用視覺，藉由引導視障夥伴更大幅度的使用不同的身體感官，可建

立起他們對於奧萬大森林的認識與想像，讓視障夥伴慢慢建立起對於環境的安心感。

赤腳感受自然 草地上的毛毛蟲列車

「想像著我們彼此相互搭肩，串1條如毛毛蟲一樣隊伍，赤腳踏在草地上，感受奧萬大的泥土與草地，一步一步地往前進。」環境教育教師說道。

活動前的簡要訪談過程中，我們發現視障夥伴因為考慮到都市公園的草地環境，



■ 觸摸櫟木樹幹上雲片狀剝落的痕跡



■ 體驗毛毛蟲列車活動

以及容易受傷等因素，幾乎沒有赤腳走在草地上，體驗環境感受的機會。為了可以滿足視障夥伴的期待，或者也算是引導視障夥伴嘗試新體驗，我們在第二階段的活動，特別規劃了「毛毛蟲列車」的體驗活動，邀請

願意嘗試的視障夥伴與協助親友，把鞋子脫掉後，相互搭肩組成1條長長類似毛毛蟲的列車，在我們的引領下，行走於不同的草地環境中，感受由雙腳傳遞出來的環境刺激，以及不同感官下的環境感受。

「毛毛蟲列車出發囉！」我們帶著視障夥伴，先從比較短的草地環境開始體驗，引導他們緩緩地呼吸，並將感受放在雙腳，細細的感受刺刺的草地還有泥土濕潤的觸感、走過有樹根的環境，感受著柔軟與堅硬之間的差異、往前走入略高草叢，踏入森林的地毯中，透過腳步感受環境的變化這種直接與土地接觸的方式，讓他們發現原來森林中有如此多的細微差異，也讓平常未曾有機會赤腳行走的他們，感受到自然的溫度與觸感。

讓樹木成為依靠

進行完較為刺激的活動後，我們下一個階段的任務是轉換體驗節奏，進行靜態

體驗，幫助視障夥伴舒緩剛剛赤腳走路的感受。我們特別選擇了3款精油，依序從玫瑰天竺葵、甜橙橘跟檜木精油，透過呼吸與嗅聞的方式，層層堆疊出豐富的氣味感受，逐步舒緩他們的身體感受與情緒。

「接下來讓我們找到一棵樹，靠著樹幹坐下來，慢慢將注意力放在周邊的聲音，而後把身體的重量安心交給樹木，讓樹木成為您的依靠。」我們引導視障夥伴在樹下靜坐，將背靠著樹幹，慢慢的放鬆身體，隨著風聲、鳥鳴聲、樹葉被風吹的沙沙作響，最後聆聽自己內心的聲音，一起把時間暫停下來，享受這一段與森林的獨處時光。

第三個階段也是這趟森林療癒體驗最重要的關鍵，前面的氣味體驗活動幫助我們跟視障夥伴建立關係，以及對於奧萬大



透過呼吸調整自己的狀態

環境的初步認識，第二階段的活動則是在信任的基礎上，透過中高強度的體驗，帶領他們用未曾使用的探索方式，用雙腳感受森林環境的另一種面貌，最後則是透過樹木給予支持與陪伴的體驗。也許只是個短短的活動體驗，但當下的氛圍，以及自己所想像出的那一片森林的樣貌，肯定已經保存在他們的內心中。

療癒是來自森林或者是人心

與第一天的療癒活動不同，第二天帶領視障夥伴出發前往奧萬大的吊橋，起初擔心體能及爬山的安全性等問題，但後來才得知，他們經常參加戶外體驗型的活動，如騎腳踏車、馬拉松、爬山，具備基本的體力條件，只是因為視覺受限的緣故，下階梯的速度較慢，也容易因重心不穩而跌倒，因此需要多花些時間。不過來奧萬大的山上，我們有充裕的時間，能好好的陪伴他們完成這趟旅程。

前往吊橋的路上，我們與視障夥伴的交談中，有位夥伴說：「我覺得你們跟其他人很不一樣，我們出去外面參加活動，很多人因為我們是視障的關係，對我們會過度的關心，讓我們覺得很不自在，但你

們卻不會這樣做，不論是態度或言語上把我們當成一般人一樣對待，我們想要的其實就是這樣的感覺，很開心能有這樣特別的經驗。」另外也有夥伴特別提到：「我對於森林療癒的活動沒有什麼概念，但昨天踩在草地的活動，可能是我這輩子第一次有這樣的感覺。眼睛還沒受傷之前不會特別注意到這樣的感受，但自從眼睛受傷後，這應該是第一次敢脫鞋子在外面走路，畢竟對於我們來說，出一趟門就是會受各種的傷，但能在草地上這樣移動的感覺，真的很棒！」。

許多森林療癒的活動，都著重於引導民眾走入森林，讓大自然的力量療癒身心，也許能促進著身體的健康，但對於內心溫暖的傳遞，似乎還是需要依靠人與人之間的互動，畢竟能療癒人心的，還是人心。

這次的奧萬大森林療癒之旅，對這群視障夥伴來說，也許只是場例行的戶外活動，但我們的陪伴方式與過程中傳遞的溫度，相信都在他們的心中塑造出一片屬於我們的奧萬大森林印象。希望透過這次經驗可以幫助更多不同群體，也能有機會來到奧萬大，體驗著不同的療癒活動。森林療癒身體，而我們負責療癒心靈，讓這樣的正向關懷不斷傳遞出去。🌿

