

日本的森林療癒與山村振興

◎文、圖/國立台灣師範大學地理系·廖學誠 (liaw@ntnu.edu.tw)

1970年日本林野廳開始籌劃設立自然休養林，提供民眾親近森林機會，長野縣木曾郡上松町の赤沢自然休養林即是其中之一；1982年日本林野廳長官秋山智英積極提倡森林浴，在赤沢自然休養林舉辦第一屆「全國森林浴大會」，從此「森林浴」一詞廣受社會關注，森林與人類健康之關係也日益受到重視(上松町観光協会，2016)。2004年日本農林水產省提供為期三年的「活用先端技術的農林水產研究高度化事業」計畫，鼓勵應用高科技於農林水產事業上，部分人士乃成立「森林療癒研究會」，結合相關大專院校、醫療研究單位及公私團體，協力推動森林在預防醫學上之應用，提倡森林對人類身心健康的正面功效(森林医学研究会，2016)。2005年，研究會開始研擬森林療癒的基地認證管理、推廣策略及人才培訓等工作。2007年3月，在大阪舉辦第77屆日本衛生學會大會時，同時成立「森林醫學研究會」，深入



森林療癒效果在日本已普遍獲得肯認。



森林對人類身心健康具有正面功效。

探討森林療癒功效，以增進日本國民的身體健康。同年，在「國土綠化推進機構」資助下，也開始籌組非營利的「森林療癒協會」，並於2008年正式成立，結合林野廳、森林綜合研究所、森林醫學研究會及相關單位，共同推動森林療癒的認證工作(森林セラピーソサエティ，2016a)。目前日本的森林療癒發展已相當成熟，不論是在組織制度、研究推廣及教育訓練上都已臻健全。2016年夏，筆者在日本東京大學進行山村振興研究，發現許多山村積極推動森林療癒，故藉此機會收集資料，提供臺灣先進參考。

森林療癒認證

根據日本森林療癒協會之規定，森林療癒認證可區分為地點及人員兩大類。在地點方面，又可分為基地及路線兩種，基地是指相關設施範圍，內有許多不同的步道路線，不過若不以基地來認證的話，也可以針對步道路線來認證；另外，在人員方面，又可分森林療癒響導及森林療癒師兩種。

首先，基地及路線的認證標準包含兩大項，分別為自然及社會條件評價、以及現地設施條件評價，各指標的評定分成A(佳)、B(普通)、C(不佳)三種。由於各個森林療癒基地的區位及屬性不盡相同，因此，又將療癒基地區分成近郊型(當地居民利用)、郊外型(當天往返或短期停留)、森林保養地型(長期停留)等三大類。此外，認證時也特別評量當地的特色活動如何融入森林療癒中，例如運動療法、食事療法、水療法、作業療法、芳香療法、氣功法、自主訓練法、音樂、工藝及美術等體驗療癒法。除了上述認證評價外，還必須進行人體生理及心理測試，至少

12人，分別在都市區及申請認證的森林區受測，採取靜態的座觀及動態的步行實驗。生理測定項目包括心率變異分析、高低血壓及脈搏變化等，心理測定則較主觀，項目包括心情氣氛檢查、森林印象評價、緊張度及舒緩度等。測試時間是在天氣較暖和的7至9月間進行，必須測試兩次，約需兩天。認證的審查流程相當耗時，每年1月底前申請，2、3月進行第一次審查，主要是書面審查，4月會公告審查結果，通過者則須簽訂契約，準備著手進行生理心理測驗，並繳交半數的審查費，5、6月時專家團隊至現場會勘調查，7至10月間開始生理心理測試，隔年2月完成檢驗報告，2、3月間進行第二次審查，3、4月間會公告結果，通過者將會授予合格證書。由於審查過程必須投入大量的人力物力，因此，審查費用也相當高，基本的審查費用是250萬日幣，但是如果申請基地較為偏遠，則須繳交300萬日幣，此外，通過審查的基地必須加入森林療癒協會，入會費5萬元及年會費5萬元日幣(森林セラピーソサエティ，2016b)。

其次，森林療癒響導是指能針對拜訪森



森林浴有助於心情緩和、消除壓力。



木工傢俱製作體驗具有森林療癒效果。

林的使用者，引導其散步或運動，以增強森林浴效果者，除了必須擁有森林環境科學知識外，也須兼具森林療癒的生理學知識，以確保使用者能安全放心地在森林中散步、運動及休憩，並能提供正確適當的森林療癒建議方法。至於森林療癒師，是指能針對拜訪森林的使用者，提供適當的課程，指導有效的森林療癒活動者，除了具備森林療癒響導的基本知識外，更需擁有健康及心理專業知識的溝通能力，以提供森林使用者高品質的療癒項目，增進森林療癒的實踐。不論是森林療癒響導或是森林療癒師，一定都要在醫師的指示下才可進行療癒工作。另外，在資格取得方面，主要是透過函授課程學習，滿20歲以上者才可申請。森林療癒響導必須先上第二級課程，為期半年，函授費用41,580元日幣。課程內容包括四部分：(1)基礎森林醫學：森林療癒定義、生理測定方法及效果、森林療癒對身體變化之影響；(2)森林科學：日本森林生態系特徵、森林保全、森林功能、森林療癒路線與登山道之差異；(3)健康心理學：緊張狀態分析以及對身心之影響、



溫泉也是日本森林療癒的重要元素之一。

如何適切地進行森林療癒；(4)安全與救護：成為可信賴響導的知識與技術、突發事故的預防、處理意外傷害的緊急措施。期末必須測試模擬報告，在森林現場中進行總複習，並以森林療癒響導觀點提出總結，通過者將被認證為合格的森林療癒響導，且需入會，繳交年會費5,000元日幣。完成第二級課程且合格通過者，才可進階申請成為森林療癒師的第一級課程，學習更專業的身心健康管理技能，約需三個月，函授費用19,230元日幣。課程內容包括：(1)應用森林醫學：森林療癒的醫學評價法、醫學效果、以及醫療知識之應用；(2)應用健康心理學：學習憂鬱症及酒精中毒專業知識，並能考量採取適宜的森林療癒方式。期末必須進行申論測試，說明如何應對森林療癒者、該提供何種適切的療癒選項、以及應該考慮那些重點，若未通過申論測試者，可再測試一次，但需再繳費4,000元日幣。期末除了申論測試外，還要參加兩次的實地講習會，包含食宿每次費用30,000元日幣。通過者將被認證為合格的森林療癒師，且需入會，繳交年會費5,000元日幣(森林



推動森林療癒有助於日本山村振興。

森林療癒基地及路線的自然及社會條件評價

項目	指標
五感(視、聽、嗅、觸、味覺)良好的自然環境	感覺評價良好
	能感受到豐富的自然
	沒有有害的汙染物質
	維持優良的自然環境、關懷保護制度
環境設施的整備狀況	療癒路線設置狀況及管理狀態良好
	相關設施周邊的森林整備良好
	休憩及體驗設施整備良好、考慮到身障設施
	安全管理制度、醫療機關整備
到當地訪問的立地條件	現有立地條件下能適切地規劃吸引遊客到訪
	考慮到私人用車到訪時的相關設施
	停車場整備

資料來源：森林セラピーソサエティ(2016a)

森林療癒基地及路線的現地設施條件評價

項目	評價內容
管理實態	事務局體制明確、可以進行全體整備
	行政組織的推進體制確立
	森林設施管理現況明確、且能適切運營
	當地居民的合作已經確立
森林療癒選項	森林療癒選項提供明確的方針
	現場有具體呈現森林療癒選項
	選項中有標示住宿設施 選項中有標示保健醫療
當地居民的準備狀況	服務供給系統完善
	單一作業窗口完善
	有森林療癒響導的配置
未來構想、持續性及發展性	確立近期(1~3年)及長期(5年內)的計畫
	有完善的持續及發展的推進體制
	建立廣告宣傳的傳播對策
	人才培訓制度明確
當地特色	森林療癒提案中有具體描述當地特色及魅力

資料來源：森林セラピーソサエティ(2016a)

セラピーソサエティ，2016c)。

從2008年以來，經日本森林療癒協會通過認證的基地共有53處，另外還有9處正在申請中，這62處基地絕大部分都位於偏遠的山村，從北海道至沖繩都有。由於偏遠，自然及人文特色也相對豐富，有利於森林療癒工作進行，另一方面，這些山村也藉由森林療癒認證，提高全國知名度，吸引遊客造訪，

除了振興當地產業外，也創造居民就業機會。另外，森林療癒認證工作交由具有公信力的非營利團體來負責，一來可以減少政府人力物力支出，二來可以讓民間專業人士協助，成效相當顯著。不過申請認證的審查費用過高，且過程曠日廢時，對經濟狀況不佳的偏遠山村而言是一沉重負擔，以致於有許多山村望之卻步、尚未申請。⊗