

造園

景觀雜誌

(季刊)

LANDSCAPE ARCHITECTURE
(Quarterly)

90

綠色照護 II

森林療癒、動物輔助療法、生態療法、綠色照護社區

Green Care II

Forest Therapy · Animal Assisted Therapy ·
Eco-therapy · Green-care Community

台灣造園景觀學會

September · 2017 · 秋季號

綠色照護 2

森林療癒、動物輔助療法、生態療法、綠色照護社區

Green Care 2 Forest Therapy · Animal Assisted Therapy · Eco-therapy · Green-care Community

森林療癒

- 03 日本奈良縣吉野町的森林療癒 廖學誠
Forest Therapy of Yoshino Village at Nara Prefecture in Japan by Liaw, Shyue-Cherng
- 10 日本秋田縣鹿角市的森林療癒 謝偉民
Forest Therapy of Kazuno City at Akita Prefecture in Japan by Hsieh, Wei-Ming
- 18 美國都市可食綠資源案例介紹 畢肯食物森林的照護潛力 黃裕星 · 吳孟玲 · 石佳蓉
Edible Green Resource Case Study of Beacon Food Forest
by Huang, Yue-Hsing · Wu, Meng-Ling · Shih, Chia-Jung

動物性輔助治療

- 28 台灣動物輔助治療的發展與應用 陳美麗 · 葉明理 · 李美儀 · 施淑玲 · 劉怡均
The Development and Applications of Animal Assisted Therapy in Taiwan
by Chen, Mei-Li · Yeh, Ming-Lee · Lee, Mei-Yi · Shih, Shu-Ling · Liu, I-Chun
- 34 談馬匹輔助教育與治療性騎乘 張明慧
Federation of Horses in Education and Therapeutic Riding by Chang, Ming-Hui

生態療法

- 38 持續好康的綠生活園地 — “水連天地” 陳瑞源
Green-living Sustaining Our Good Life by Victor Chen
- 47 行動研究法：生態醫院之營造及成效探討 張碧凰 · 蘇淑芳 · 石佳蓉 · 鄒淑萍
Action Research: The Promotion and Effectiveness of Eco-hospital
by Chang, Beh-Huan · Su, Shu-Fang · Shih, Chia-Jung · Chou, Shu-Ping

綠色照護社區

- 57 高齡安居的田園生活 農村綠色樂齡生活區營造計畫
陳惠美 · 黃振全 · 高伯宗 · 陳映均
Idyllic Life for the Elderly: Green-care Community Development Project for Senior Life in Rural Areas
by Chen, Hui-Mei · Huang, Chen-Chuan · Gao, Po-Tsung · Chen, Ying-Chun

植物視覺展示

- 69 臺灣大學園藝花坊 — 花卉展示療癒場域 張育森
The Exhibition Greenhouse of National Taiwan University:
A Place for Horticultural Education and Therapy by Chang, Yu-Sen

日本奈良縣吉野町的森林療癒

廖學誠 國立台灣師範大學地理系教授

FOREST THERAPY OF YOSHINO VILLAGE AT NARA PREFECTURE IN JAPAN

Liaw, Shyue-Cherng

Professor, Department of Geography, National Taiwan Normal University, Taiwan

前言

吉野町位於奈良縣中部山區，吉野川由東向西流出，境內部分地區屬於吉野熊野國立公園以及吉野川津風呂縣立自然公園，風景秀麗怡人。吉野町面積為 95.7 平方公里，東西寬 14.9 公里，

南北長 13.2 公里，地勢陡峻，人口稀少，只有 2,946 戶 7,399 人，佔全奈良縣總人口的 0.55%(吉野町,2017a)。境內主要以森林為主，面積 79.0 平方公里，佔全町面積的 82.6%(吉野町,2016a)。著名的吉野杉材質優良、紋理細緻，自古以來即



圖 1 沿溪而上的吉野森林療癒步道

享有盛名。吉野杉人工造林已有 500 多年悠久歷史，在室町時代即已開始，當地造林技術發達，孕育出厚重深綠的森林景觀，宛如綠色地毯一般，2016 年 4 月 25 日，吉野町的美麗森林榮獲日本文化廳指定為「日本遺產」，尊崇為日本的造林發祥地，並獲選為日本人工林三大美林之一(圖 2)。其他兩處為靜岡縣的天竜杉、三重縣的尾鷲檜。除了吉野杉外，當地吉野山的櫻花更是享譽國際，是日本典型的特有品系之一，也是日本重要的賞櫻勝地(圖 3)，在許多詩歌詞賦文學作品中不斷地被吟誦，如「古事記」、「日本書紀」及「萬葉集」等書籍中均有記載。由於吉野杉及吉野的白櫻均深具鄉土歷史文化意涵，因此，分別被選為町樹及町花(吉野町,2017a)。吉野町具有獨特的森林景觀，近年來積極申請森林療癒基地，2012 年 4 月通過認證，並成立「一般社團

法人吉野旅遊局」，結合吉野町役場，積極推動森林療癒工作，努力發展觀光產業。筆者於 2016 年 11 月底前往參訪，收集相關資料並進行深度訪談，希望能將吉野町森林療癒的成功案例提供國內參考。

吉野町的自然與人文

森林是吉野町最重要的自然資產，由於當地擁有適宜的氣候土壤條件，所種植的杉木及檜木樹幹通直壯碩，並有優良傳統的林業加工技術，因此，自古以來吉野材就有甚高評價。遠在西元 1500 年左右，足利末期時，當地即有造林紀錄，居民已投入森林撫育工作；豐臣秀吉時，大阪城及伏見城的城廓建材即取自於吉野材；德川幕府時，吉野材更是大量提供外地使用。吉野町地理條件優越，是當地木材集散中心，製材業非常發



圖 2 形質優良、高立挺拔的吉野杉

達，可切割成許多不同需求的建築用料，行銷全日本，切割後的殘材，繼續加工製造成木筷，備受各界珍惜。此外，吉野的造紙技術亦相當出名，手工抄紙粘性佳、不翹曲，常作為書法繪畫紙材，並用於文化財修復。從造林、伐木、製材、加工、造紙到行銷，林產工業是吉野町最重要的產業之一(吉野町,2017b)。不過近年來，受到進口材之影響，木材價格逐漸低落，復因人口外流、勞動力不足，林農後代繼承意願低，以致於許多林地荒廢，林產工業漸漸萎縮(吉野町,2016a)。雖然以木材生產的傳統林業逐漸沒落，但間接使用森林的三級產業卻快速增加，例如觀光休閒、環境教育及森林療癒，森林依舊是吉野町經濟發展的重要優勢。

人文方面，1956年在町村合併促進法下，吉野町與鄰近的上市町、中莊村、國栖村、龍門村、

中龍門村合併為吉野町，當時人口約 18,782 人，中壯年居多，主要從事農林一級產業，65 歲以上高齡者只佔 7.7%，但到 2015 年時，人口只剩下 7,670 人，從事農林一級產業者只佔 4.0%，65 歲以上高齡者比率則高達 45.0%，人口外移及少子化讓吉野町的住民數急遽下降，且呈現老年化趨勢，預估到 2030 年時，將只剩下 4,646 人，老年人口比率將高達 58.0%(吉野町,2016a)。吉野町人口結構的轉變也反映在產業類型的翻轉，目前從事三級產業的人口比率為 62.8%，顯示觀光服務業越來越重要。

另外，吉野自古以來就是山岳信仰的聖地，從平安時代起，將吉野作為靈場，許多朝聖者不絕於途，至今已有 1,300 多年歷史(吉野町,2016b)。2004 年 7 月，吉野山、高野山到熊野的靈場和參詣道，以「紀伊山地的靈場和參拜道」



圖 3 滿山遍野的吉野櫻花林

為名，被登錄為聯合國教科文組織的世界遺產，另外，2012年，吉野町也加入「日本最美麗的村落」聯盟，遊客日益增多。目前吉野町每年遊客人數超過110萬人，有許多外國人特地前來觀賞世界遺產，不過以日歸型居多，當日往返於京阪神都會區，對當地的經濟振興較為有限，未來應積極推廣宿泊型旅遊，並結合當地的自然人文特色(吉野町,2016a)。

吉野町的森林療癒

吉野町森林療癒基地非常適合進行森林浴，並且可以在療癒嚮導的指導下，進行各種保健活動，減少精神緊張，深具預防醫學之功效。根據千葉大學宮崎良文教授在吉野町的調查研究得知(吉野ビクターズビューロー,2016)，進行森林療癒後，在心理方面，「緊張不安」、「抑鬱低落」、「怒氣敵意」、「疲勞」及「混亂」等情況顯著改善，而「活氣」則明顯提升，另外，在生理方面，可以提高副交感神經，抑制交感神經，脈搏數、收縮血壓、舒張血壓、唾液皮質酮濃度等均有顯著降低，免疫力增強。顯見森林療癒對人們心理及生理均具有相當的正面功能。吉野町森林療癒基地與當地的吉野醫院密切合作，福岡篤彥院長即是森林療癒專科醫師，積極協助吉野町的森林

療癒工作。

吉野町森林療癒基地規劃兩條療癒步道路線提供民眾選擇，分述如下(吉野ビクターズビューロー,2017)：(1)吉野、宮滝及萬葉步道(圖4)：全長7.7公里，高低差291公尺，此步道遠在飛鳥奈良時代即是當地居民的日常生活要道，從近鐵吉野站開始，越過吉野山嶺線後，往下至宮滝停車場止。沿途可欣賞優美的人工吉野杉林，由於此區較陡，林間清澈的溪流中常見瀑布，最高達15公尺，可以充分感受到陰離子的舒適度。此外，沿路還有許多歷史古蹟，包括創建於延喜年間(西元901-923)的如意輪寺，寺內的木造藏王



圖5 吉野、宮滝及萬葉步道旁的如意輪寺



圖4 吉野、宮滝及萬葉療癒步道

權現立像雕刻更被指定為國家重要文化財，紙本著色吉野曼荼羅繪畫則被指定為縣立有形文化財(圖5)。另外，沿途還有萬葉歌碑及櫻花神社等古蹟。在步道嶺線處可以眺望滿山的吉野櫻樹林，以及建造於桃山時代的金峯山寺，是金峯山修驗本宗總本山，被列為日本國寶、世界遺產(圖6)；(2) 神仙峽龍門里步道(圖7)：全長 6.6 公里，高低差 122 公尺，此步道地勢較為平坦，主要環繞津風呂湖，從吉野運動公園開始，經過平尾吊橋、木之子廣場、山口神社，再到龍門瀑布，之後又回到吉野運動公園。津風呂湖是人工湖，面積約 150 公頃，最深 45 公尺，提供當地休閒遊憩及農



圖 6 已被列為世界遺產及日本國寶的金峯山寺

業灌溉之需，沿途可欣賞龍門地區的田園景觀。此外，途中的山口神社是當地重要古蹟，御祭神為大山祇神，自古以來祈雨靈驗，附近的紫金牛科蔓竹杞 (*Myrsine stolonifera*) 群叢，果實豔紅漂亮，被指定為奈良縣的天然紀念物。龍門瀑布是步道的最高點，海拔高 350 公尺，元祿元年 (1688 年) 詩人松尾芭蕉曾到此參訪，並留下俳句碑文，供後世吟唱。

吉野町森林療癒體驗包括四大項目(吉野ビクターズビューロー, 2017)：(1) 林中散步的森林浴，搭配深呼吸技巧，吸收林間芬多精，達到身心放鬆效果；(2) 冥想體驗，在寂靜林間內禪坐，聆聽森林聲音，讓心情及思緒歸於平靜；(3) 品嚐當地便當，以在地食材料理，透過味覺認識吉野的風土特色；(4) 擁抱森林，觸摸樹幹枝葉，深刻體會樹木紋理，並在林間懸掛吊床小憩，感受森林脈動。吉野町森林療癒體驗活動幾乎每周六日均有舉辦，以一天的日歸型為主，遊客可於七天前上網預約，行程大致如下：9 點半在近鐵吉野線大和上市站前的遊客服務中心集合；9 點 40 分出發，前往吉野、宮滝及萬葉步道，或神仙峽龍門里步道；10 點開始進行森林療癒體驗活動；下午 3 點半結束；4 點解散。整個活動約需 5 個半

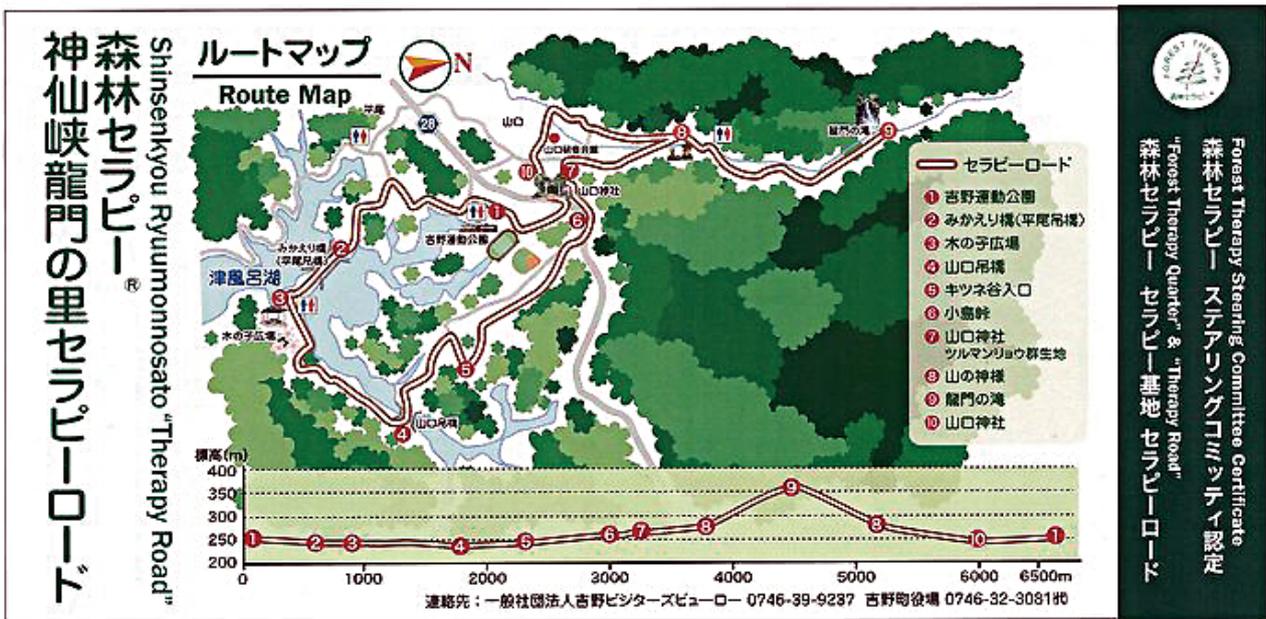


圖 7 神仙峽龍門里療癒步道

小時，每人收費 5,050 元日幣，含保險、便當及材料費等，最多 15 人，最少 2 人方能成行，且必須在 15 歲以上才能報名參加，「吉野旅遊局」會派森林療癒響導帶隊，指導沿途的體驗活動。

除了週六日例常性的森林療癒體驗活動外，吉野町也提供非假日期間服務，不過要事先預約且價格較高，2 人參加每人收費 7,300 元日幣，3 人參加每人收費 5,800 元日幣，4 人以上參加則維持原先價格，每人收費 5,050 元日幣。由於日本人酷愛泡湯，吉野町的森林療癒也搭配泡湯體驗，當地有許多湯屋，在津風呂、中莊及宮滝附近均有，遊客體驗完森林療癒活動後，可再接續溫泉浴，徹底消除疲勞、身心舒暢，每人收費 6,000 元日幣。除了溫泉浴外，吉野町也提供森林療癒體驗後的披薩 DIY 活動，所有食材均採自當地，經由鐵釜窯燒後別有一番風味，價格亦是 6,000 元日幣。由於許多遊客遠道而來，吉野町也提供兩天一夜的宿泊型行程，價格依住宿旅舍而不同，標準級每人為 10,800 元日幣，豪華級每人為 17,280 元日幣，均包括晚餐及隔天早餐，此外，住宿旅舍亦提供光療法及芳香療法，有助遊客身心放鬆、安穩入眠，每人收費 1,500 元日幣，相當受到歡迎，至於森林療癒體驗活動費用則需另外繳交。另外，為了推廣森林療癒概念，並吸

引遊客到訪，吉野町也在夏季時特別推出森林療癒親子活動，共計兩梯次；2017 年 7 月 23 日為森林談話會，早上進行森林療癒體驗，下午則透過親子的布偶演出達到互動交流，一對親子只收費 5,000 元日幣；8 月 26 日則舉辦親子森林木工，早上亦是進行森林療癒體驗，下午則提供吉野材給親子進行木工 DIY，一對親子只收費 5,800 元日幣。

吉野町鄰近京阪神都會區，到大阪直達車只需 75 分鐘，相當便利迅速。近年來，吉野町森林療癒體驗活動積極向企業團體推廣，尤其是 2015 年勞動安全衛生法修改後，要求有 50 位從業員以上之企業，有義務維護勞動者的健康管理，吉野町的優越地理位置及獨特的森林特性就更加具有優勢。從預防醫學觀點而言，森林療癒確實有助於企業員工的身心健康，吉野町森林療癒基地與許多企業團體簽訂協定，提供森林療癒活動。另外，也提供企業員工研習或舉辦會議，並擴及眷屬優待，鼓勵來此進行家族旅行，學習森林知識及林業技術，探究大自然的價值，兼具環境教育功效。吉野町森林療癒基地特別強調，唯有身心健康的員工，才會有充滿朝氣的企業，也才會有蓬勃發展的社會。



圖 8 依山而建的吉野山文化景觀聚落



圖 9 吉野站前往金峯山寺的森林療癒步道

結語

1990 年日本通過「過疎地域活性化特別措置法」，吉野町即被指定為「過疎地域」，此外，依據「山村振興法」，吉野町也被指定為「振興山村」，這些都反映出吉野町所面臨的困境，就是人口外移老化、產業蕭條沒落、基礎整備不足。為了因應這些挑戰，吉野町在第四期總合計畫中(2011-2020 年)提出許多策略，其中在「自然、環境及產業的永續發展」部分，特別強調林業與觀光業的緊密結合，促進創新產業、活化地域振

興，在細部的具體措施上，則提倡善用環境資源、推動森林療癒、強化觀光力。森林是吉野町的重要組成，也是當地的最大特色，雖然一、二級的林產工業日益沒落，但危機也是轉機，如何提升森林的附加價值，開創嶄新的綠色產業，轉型為三級的森林服務業，刻正挑戰著吉野町。吉野町近年來推出的森林療癒即是創新的嘗試，結合觀光旅遊，提供山村振興的另一途徑。



圖 10 吉野山是著名的聖地與靈場

參考文獻

- 吉野町 (2012) 統計データから見た吉野町のすがた。吉野町・31p。
- 吉野町 (2016a) 吉野町過疎地域自立促進計画。吉野町・48p。
- 吉野町 (2016b) 第4次吉野町総合計画－後期基本計画。吉野町・107p。
- 吉野町 (2017a) 吉野町の概要。吉野町・<http://www.town.yoshino.nara.jp/about/> (2017/6/21 瀏覽)。
- 吉野町 (2017b) 吉野の産業。吉野町・<http://www.town.yoshino.nara.jp/about/sangyo/> (2017/6/21 瀏覽)。
- 吉野ビクターズビューロー (2016) 吉野町森林セラピー。吉野ビクターズビューロー・6p。
- 吉野ビクターズビューロー (2017) 吉野町森林セラピー・悠久の風景・吉野の道。吉野ビクターズビューロー・<http://yoshino-kankou.jp/therapy/index.html> (2017/6/22 瀏覽)。