



# 森林療癒與地方創生

## 日本福岡縣浮羽市為例

撰文 | 張弘毅 (林務局東勢林區管理處處長)  
陳啟榮 (林務局東勢林區管理處副處長)  
林香暉 (林務局造林生產組科長)  
賴玉屏 (林務局造林生產組科員)  
曾宇良 (國立彰化師範大學地理學系副教授)  
羅凱安 (國立屏東科技大學森林學系副教授)  
廖學誠 (國立臺灣師範大學地理學系教授／通訊作者)



攝影／一人寿司—Hitori Sushi by CC BY—SA 2.0

**浮**羽市位於福岡縣的東南邊，北與朝倉市相鄰，西與久留米市接壤，南邊為八女市，東邊則是大分縣的日田市，面積約117.5平方公里，東西寬13公里，南北長11.8公里，略呈方塊狀。

### 浮羽市的自然環境

在地形上，浮羽市南面被耳納連山環抱，孕育出巨瀬川、小塩川及隈上川，注入北面九州最大河流的筑後川，最後再流入有明海，自然資源相當豐富。浮羽市可概分為兩大區塊，北部為筑後川平原，地勢平坦、土壤肥沃，遍佈聚落

及農田，南部則為山區，以梯田、果園及森林為多，是得天獨厚的自然和農業地區。浮羽市森林面積為59.3平方公里，占全市50.5%，全屬於民有林，以針葉樹人工林為主（福岡県庁，2018）。

浮羽市是全日本最著名的紅柿產地，有16種品系，種植面積甚廣，是當地重要的產業，因此，柿樹被選為市樹，另外，市花為石蒜花，又名彼岸花，花期為夏末秋初，鮮紅的石蒜花與金黃的稻穗形成鮮明的對比，可以強烈感受到它們的美麗和力量（うきは市，2020a）。2005年3月20日，

浮羽郡吉井町與浮羽町合併，成為現在的浮羽市（うきは市，2018）。

### 考察行程概述

我們於2020年2月5—6日前往浮羽市參訪，早上先至市役所拜會，今村一郎副市長、品牌推進課樋口秀吉課長、地域振興系熊懷真孝主任、佐佐木理沙主辦等人接待我們。另外，九州大學演習林長佐藤宣子教授、浮羽市森林療癒嚮導協會米川更生會長、森林療癒便當會大力英行會長（也是私有林主、農家民宿經營者）、以及最早負責浮羽市森林療癒



攝影/Gtknj by CC BY 2.0

推動業務的市役所退休官員熊谷泰次先生等人一併陪同，並舉行歡迎會暨座談會，彼此交換意見，互相討論浮羽市森林療癒發展歷程。

中午於市役所享用由當地食材所製作而成的森林療癒便當，包括梯田種植出來的米飯，在地的特色野菜、醃製物及時令草莓，以及福岡最有名的雞肉及雞蛋，並搭配浮羽市茶葉，相當可口豐盛。下午則前往巨瀨源流步道，進行森林療癒體驗，隔天早上再至葛籠

梯田步道，體驗另一種風味的森林療癒行程。浮羽市將森林療癒融入地方創生，並帶動當地的產業創新及就業機會，此成功案例非常值得我們借鏡參考。

### 地方創生的條件

浮羽市背山面水，平地年均溫 $16^{\circ}\text{C}$ ，年雨量 $2,100$ 釐米，水資源充沛豐富，馳名全國。浮羽市共有四處景觀入選為日本百選之中，首先是調音瀑布周遭的水源涵養林，於

1966年被林野廳認定為水源森林百選，面積為 $246$ 公頃、海拔高介於 $300-780$ 公尺間，森林種類以人工林為主，占 $94\%$ ，其餘為天然闊葉林，林相茂密，孕育出優質水源；此外，浮羽市清水寺的湧泉水量豐富、水質清澈，於1986年時，被當時的環境廳認定為百大名水；另外，隈上川上游的葛籠梯田由 $300$ 多個梯田所組成，已有 $400$ 多年歷史，砌石田埂依山而建，櫛比鱗次，是著名的文化景觀，1997年被農林水產省認定為梯田百選；最

後，浮羽市農業灌溉仰賴筑後川，1663年當地居民即開始興建分洪道、引水灌溉，利用大石砌成水圳，綿密渠道提供2,000公頃農田用水，此系統名為「大石用水」，於2006年時，被農林水產省農村振興局認定為疏水百選（うきは市，2018）。

除此之外，浮羽市介於耳納連山與筑後川之間，氣候溫暖，土質水源均佳，非常適宜農業發展，草莓、水蜜桃、葡萄和紅柿等水果眾多，稻米、茶葉、蕃茄、香菇及花卉等也相當普遍，早期製麵業、醬油廠及林產工業均相當發達，浮羽麵自古即享有盛名，當地的清酒及綠茶也是重要特產，康乃馨及玫瑰種植面積頗多，棚田米更是出名，到了晚近時，工具機械、船舶零件及汽車工廠等公司也有逐漸增加（うきは市，2018）。

近年來，浮羽市積極推動「浮羽風土（Ukiha Terroir）」，風土一詞源自法語，描述當地的地理、土壤、氣候及人文等特色，通常被用來形容葡萄酒的特徵，其個性

隨環境而變化。浮羽市的地理環境與法國葡萄酒著名產區波爾多（Bordeaux）和阿爾薩斯（Alsace）非常相似，包括七大面向：(1) 地形：耳納連山是天然屏障，保護平緩的沖積扇；(2) 氣溫：介於耳納連山與筑後川間，日夜溫差大；(3) 土壤：阿蘇山的火山灰及筑後川的沖積土，形塑出排水保水適中的土壤；(4) 微風：風速低、較少形成風害；(5) 水質：富含礦物質的鹼性碳酸鹽地下水及湧泉；(6) 雨水：適度的雨量滋潤作物、甚少旱季；(7) 地理：位於筑紫平原入口，是九州的重要門戶。

基於上述特別的自然及人文條件，浮羽市種植多種不同的葡萄品系，所釀造出來的葡萄酒遠近馳名，形塑出獨特的「浮羽風土」形象（うきは市2020c）。

### 浮羽市面臨的衝擊

雖然浮羽市擁有得天獨厚的地理優勢，但在少子化及都市化浪潮下，當地的人口卻不斷地減少。1955年時，浮羽市人口達到高峰，有42,675

人，此時日本處於高度經濟成長期，爾後人口逐漸減少，1990年代日本經濟泡沫化後，尚有36,845人，2010年後，只剩31,640人，2020年時，更下降至29,059人（うきは市，2020a）。另一方面，人口老化現象卻急遽增加，2010年，65歲以上的老年人口占27.7%，已超過當時全日本平均值23.1%，到了2015年時，老年人口比率更上升至30.7%，依據此趨勢推算未來人口，2040年時，浮羽市只有23,225人，2060年時，更跌至17,542人。

### 浮羽市面臨的現況

目前浮羽市的經濟狀況持續下滑中，在福岡縣的60個市町村中，排名第48位，正面臨著嚴峻的社會經濟惡化狀況。就產業結構中產業別人口來看，浮羽市就業人數最多的行業是製造業（17%），其次是批發及零售業（16%），再其次則為農林業（15%）及醫療福利業（13%）。農林業對浮羽市而言甚為重要，尤其是水果的產出，在其農業產出中所占的比例甚高，

全國平均水平為8.8%，福岡縣的平均水平為11.6%，而浮羽市的整體水果率為34.1%，是當地農業大宗，其中紅柿第一，稻米第二，葡萄第三；另外，從製造業的類別來看，事務所數量最多的是木材和木製品（23.8%），其次是食品製造業（23.1%），再來則是家具和設備製造業（11.6%），若從就業員工人數來看，金屬製品製造業位居第一（24.3%），其次是木材和木製品製造業（21.0%），顯見林產工業在浮羽市具有舉足輕重地位，此與當地森林資源豐富密切相關（うきは市，2019）。

### 浮羽市振興戰略

為了因應人口減少、稅收下降、經濟衰退情況，浮羽市於2015年提出為期六年（2015—2020）的「浮羽市振興戰略」計畫，推動當地的地方創生，包括社區、產業、地域創造的再生三大基本理念，並提出四個基本方針，包括：

(A) 活化資源和創造新的就業機會

(B) 地域及社區的再生以吸引都市居民

(C) 結婚生子安身立命的浮羽市

(D) 現代化發展及區域間合作（うきは市，2019）。

在基本方針(A)中，設立七個重要工作項目，其中與林業相關的，主要是第二項，要建立浮羽市獨特的品牌，利用當地豐富的資源，包括自然、文化、歷史、農業、商業和工業、景觀等，促進具有巨大經濟連鎖效應的觀光旅遊產業，並透過對各種特殊產品如農林產品來進行品牌推廣，整體行銷浮羽市品牌。

在此工作項目下，預計每年國內觀光旅遊人數由目前的200萬人次提高到300萬人次，體驗型觀光旅遊達到10萬人次，外國旅客至少1萬人次。此外，第三項重要工作項目也與林業經營有關，主要是促進溫泉健康旅遊，當地有筑後川溫泉及吉井溫泉，泉質優良，非常具有浮羽市品牌力，當地市役所積極塑造易達性高的溫泉健康形象，有助於以福岡市為中心的都市居民前來享受，增進觀光遊客數量，預計

溫泉旅遊人數由每年7萬人提升至9萬人，尤其是開發溫泉健康之旅，與周邊森林資源共同合作，促進森林療癒，且為都市居民量身訂做，制定溫泉住宿計畫，建構溫泉—森林—健康事業，每年參加人數至少3,000人次，此外，也開發水果和蔬菜健康菜單，將飲食與溫泉結合，並搭配運動健康指導，每年參加人數至少3,000人次。

在第六項重要工作項目中也與林業有關，其目的是要擴大農業及林業規模，由於農林業是維持和發展浮羽市的重要產業，提供穩定的就業機會，未來將生產高品質的農林產品，帶動浮羽市的品牌發展。浮羽市將培育和確保年輕的農林業公司，並轉型為高利潤的農林業經營，以維護和促進區域創新產業，積極推動六級農業，充分有效地利用耕地和設施，並致力於新品種作物和加工品的生產。此外，改善林業經營，擴大林產品市場，整備木造結構，以提高林業的吸引力並培養後繼者，未來木造公共建築物比率將達80%以上（うきは市，2019）。



攝影／Cyril by CC BY-SA 2.0

此外，在基本方針(C)「結婚生子安身立命的浮羽市」中，共有五個重要工作項目，其中與林業經營最息息相關的，主要是第二項，要將孩子視為當地的寶藏，研發幼兒木材玩具，與民間企業團體合作，積極推動木育活動，提升兒童對浮羽市的歸屬感，並振興當地林產工業。另外，在第三項重要工作項目中是要促進市民健康，增進預防醫學活動，積極整備森林療癒步道，並在醫療支持下鼓勵市民使用，目標是每年有15,000名市

民參與體驗，促進森林療癒的普及化。浮羽市設立道之驛廣場，經常在此舉辦蔬菜種植和有機農業講座，以及森林療癒的醫學效果說明，推廣森林療癒便當及飲食教育，並提供浮羽市生產的木製品體驗活動，強調木材療癒效果。最後，在第四項重要工作項目中，提升高齡者參與社會活動、促進健康，鼓勵年長者參加森林療癒培訓課程，進而成為專業人才，並登錄於當地自治協議會，達到人才充實化及活性化之目標（うきは市，2019）。

### 十年期總合計畫

浮羽市除了提出「浮羽市振興戰略」計畫促進地方創生外，2016年進一步提出十年期的第二次總合計畫（2016—2025年），分為前後兩期；前期為2016—2020年，後期則為2021—2025年。此計畫有四大基本目標：(A) 培育和珍惜人民；(B) 充滿生機活力的城市；(C) 安心健康的生活；(D) 安全踏實的住所（うきは市，2016）。與林業經營相關的重要項目略述如下：

首先，在 (A)「培育和珍惜人民」目標中，將積極促進都市與農村交流，活用山村地域民宅，提升山村觀光產業，促進森林療癒事業推動，並協助國際交流。其次，在 (B)「充滿生機活力的城市」目標中，將增加農林業從業人數，支援造林事業森林整備，建置並維護林地作業道，長度為65,500公尺，且應用GPS及GIS協助林業經營，防止森林荒廢，並加強經營整備，疏伐作業面積預計達200公頃，此外，協助林產業組合，培訓林產工業從業人員，強化浮羽市木材的品牌，透過當地木材利用促進計畫和木造公共事業的活用，來提高民眾對木材的認知，讓浮羽市木材的魅力廣為人知。除此之外，觀光產業的整備更是重要，積極推動森林療癒工作，尤其是與民間團體合作，強調企業社會責任，促進山村農林業體驗，並保護自然環境。另外，在 (C)「安心健康的生活」目標中，特別強調地域福祉的確保及健康之促進，尤其是針對高齡者，森林療癒具有預防醫學功效，並可搭配食育推廣，提升民眾的健康福祉。最後，在 (D)「安全踏實

的住所」目標中，著重傳統地景的保護，包括聚落房舍、梯田農作及自然環境等，山村林道的安全整備、公園綠地的維護管理、水質水源涵養、生物多樣性保全機能、治山防洪事業推進、環境教育及防災教育學習等重要工作事項，均與林業經營密切相關（うきは市，2016）。

### 浮羽市的森林療癒

浮羽市筑後川流域水田肥沃，山麓帶形成水果種植區，山區內則有許多梯田及森林，大自然孕育出優質的水源及蒼鬱的森林，是浮羽市重要的旅遊資源。2008年4月，浮羽市通過森林療癒基地認證，共有兩條步道，分別是葛籠梯田步道及巨瀨源流步道，葛籠梯田曾獲選為日本梯田百選，而巨瀨源流步道則鄰近曾獲選為水源森林百選的調音瀑布水源涵養林旁。為了豎立浮羽市森

林療癒品牌，浮羽市特地設計森林療癒徽標，作為識別和推廣之用，讓消費者記住浮羽市森林療癒的獨特性和品牌文化（うきは市，2020b）。

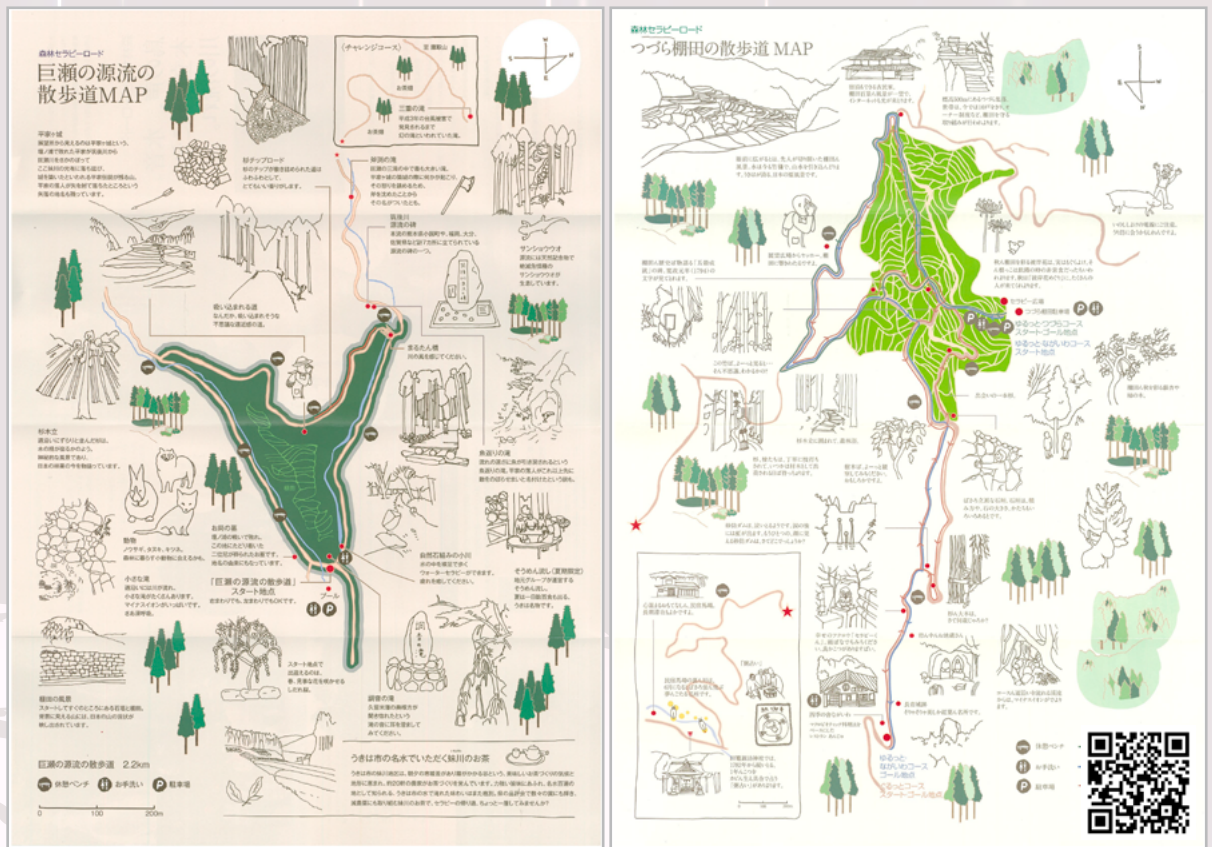
### 巨瀨源流步道

2月5日下午我們先體驗巨瀨源流步道，此步道位於巨瀨川上游，長2.2公里，海拔高介於290公尺至390公尺間，主要樹種為柳杉及扁柏，闊葉樹不多。我們先於調音瀑布停車場前集合，三位森林療癒嚮導泉洋子、國武俊光、林和弘等人帶領進行暖身操，之後沿著山澗小溪緩緩前行，聆聽流水聲、鼻聞梅花香、呼吸芬多精，沿路設有許多解說牌，說明森林療癒功效，並介紹步道附近動植物及景觀特色，另外，亦設有步道距離告示牌，提醒民眾遊程長度，以利步行時間安排。由於步道位於私有林內，林農正在進行疏伐作業，沿途可見疏伐機具及木材。

在中途休息站時，森林療癒嚮導提供由烏樟、肉桂及甘草等所煉製而成的熱飲，讓學員進行味覺體驗，感受植物的



浮羽市森林療癒徽標



浮羽市森林療癒歩道圖：◀ 巨瀬源流歩道 ▶ 葛籠梯田歩道

原味，具有舒緩放鬆效果，之後每人在瑜珈墊上平躺，由下而上欣賞森林或觀空，體驗另類的視覺饗宴，此外，也進行閉目養神活動，仔細聆聽清風、鳥鳴、流水聲，享受浮雲山林的聽覺體驗。接著再沿著步道前進，踏在鋪滿木屑的林道上，感受豐富彈性的觸覺體驗，並享受迎面而來的森林氣味，充滿柳杉及扁柏味道的嗅覺體驗。步道旁有一瀑布，溪魚無法再逆流而上，故名之為

魚返卻瀑布。返程時途經許多廢棄梯田，由於人力不足，無法持續集約耕作，改種粗放的人工柳杉林，最後返抵調音瀑布停車場。巨瀬源流步道每年夏季時氣溫炎熱，颱風時期又常有暴雨，進行森林療癒活動較為不適且危險。當地森林療癒嚮導協會協助步道整理，每年至少砍草四次，浮羽市役所會提供補貼，視工作量多寡而定。

### 籠梯田歩道

2月6日上午我們再體驗葛籠梯田歩道（圖2），此步道位於隈上川上游，貫穿森林、縱橫於阡陌之間，步行長度可依個人體力及時間而定，可分成2公里、3公里及4公里三種路線，由於時間關係，我們參加2公里路線，海拔高介於390公尺至465公尺間。我們先至浮羽市役所測量唾液澱粉酶，接著再前往葛籠梯田停車場集合，由大田、山崎、田中三



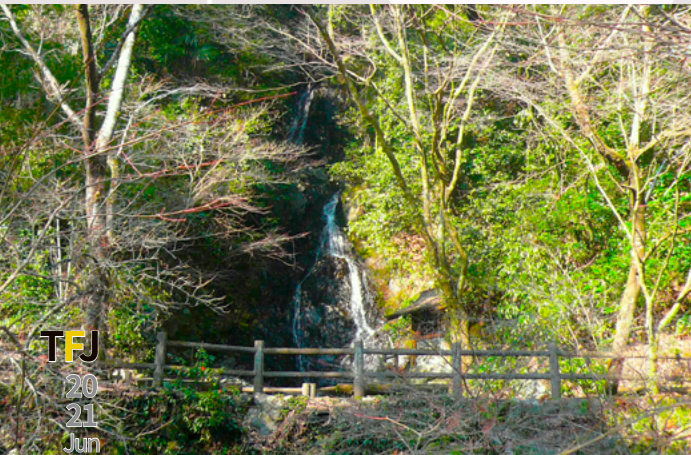
位女性森林療癒嚮導帶領，進行柔軟操、舒展筋骨後，就沿著梯田中央步道蜿蜒而上。沿路梯田乾涸，5月時才會開始耕耘插秧，嚮導介紹當地四方竹，秋天才有竹筍，常吸引許多野豬。由於當地梯田農民大都年事已高，無法繼續耕作，因此，許多梯田改為果園，種植柑橘易於管理，部分梯田則交由民間梯田保護協會認養，種植水稻，以維繫當地梯田景觀，市役所也協助招募志工，每星期巡視梯田兩次。梯田由石塊堆砌而成，農民在石縫中種植茶葉，供做己用，充分利用農業空間。在梯田最上方有一座百年古宅民家，建築典雅，視野遼闊，可飽覽梯田美景，由於主人年邁，遂委託年輕人來經營民宿，後又交由浮羽市役所來協助出租，每月租

金6萬元日幣，現由民間團體來管理，租約一期三年，提供民宿服務，最多可容納15人，一泊二食7,700元日幣，一年約有150—250人住宿，是閒置空間再利用的成功案例。

繞過梯田後進入森林步道，過去有許多居民從事木炭生產，以殼斗科植物為主，但目前只剩一家，提供燒茶專賣店之用。森林療癒嚮導在中途最高點處提供檸檬香草茶熱飲，氣味芬芳、相當解渴，享受味覺體驗後再進行嗅覺體驗，分辨不同植物葉片香味。稍事休息後，嚮導讓大家面向梯田山谷，大聲喊出Yoho～，迴音繚繞在山谷之中。之後開始往下坡步道行走，途經茂密竹林，過去當地竹材作為房舍建築之用外，也

提供有明海養殖之需，晚近已不再使用竹材，以致於價格低落，造成竹林荒廢，地下莖四處蔓延，擴及柳杉林內，不利林木生長，此外，柳杉林因未適當疏伐，植株過密、林相雜亂，三年前的大雪，造成許多樹梢折斷、樹幹傾倒。步道旁有棵巨木，我們依序環抱，如同跟老朋友打招呼般，觸摸樹皮，感受巨木的宏偉。森林療癒嚮導要求我們在樹林內瑜珈墊上靜坐冥思，充分利用我們的感官去體驗周遭的動植物及冷冽的空氣，並享用肉桂、蜂蜜、薄荷及香茅草綜合茶，放鬆身心。返途中經過梯田旁的石碑，豎立於寬政甲寅六年（1794年），刻著「五穀成就」，祈求豐收，深具歷史文化意義。返回葛籠梯田停車場後再次檢測唾液澱粉酶，大都

① | ② | ③ | ④



有下降趨勢，顯示出此趟森林療癒具有紓壓放鬆功效。

葛籠梯田每年2、3月間會舉辦女兒節，9月金黃稻穗與田埂上的紅色石蒜花相互輝映，常吸引大批遊客來訪，帶動觀光熱潮。在地方創生政策補助下，附近傳統古宅提供外地年輕人進駐，經營咖啡屋、餐飲、陶藝及民宿等，讓人口老化的山村注入青春活力，我們在其中一家百年民宅享用午餐，年輕夫婦來自東京，因嚮往田園生活到此居住，經營民宿一泊二食8,000元日幣，每個月約有2—3組遊客到訪，閒暇之餘先生會就近從事木工行業、賺取外快，比較不方便的是，當地小學廢校後，他們的小孩上學不易，必須每日接送、負擔較重。

## 結語

浮羽市積極推動森林療癒，10多年來已超過2萬人次來訪體驗，並成立森林療癒嚮導協會，協助帶領療癒活動，目前有30名合格認證嚮導，1/3為外地人士，2/3為本地居民，以中老年人居多，包括退休人員及當地農林地主。市役所每年約花費300萬元日幣整備療癒步道，舉辦6次人才養成培訓課程，且每年繳交森林療癒基地5萬元日幣會費，此外，負責跟私有林主溝通協調，取得林道使用同意。市役所也輔導成立森林療癒便當會，目前有3個團體參與製作，療癒便當必須具備7個原則，包括優良水質、當地稻米、時令蔬果、縣內肉品、指

定餐盒、多元料理、以及農村媽媽的愛心。過去韓國遊客居多，近年由於日韓關係惡化，韓國遊客銳減，2019年有980人參與森林療癒活動。遊客可透過市役所或森林療癒嚮導協會申請嚮導，5人以內為一組，每組配置嚮導一名，收費5,000元日幣，其中1,000元日幣回饋給協會，另外4,000元日幣則津貼嚮導。浮羽市的森林療癒制度已相當完善，不論是道路整備、人才培訓、便當製作、活動帶領及資源分配等，均已日趨成熟，並帶動當地的觀光產業發展，促進地方創生，浮羽市役所的全力投入功不可沒。🚰

- ① 日本水源森林百選一調音瀑布水源涵養林 ② 巨瀨源流步道森林療癒前的暖身操  
③ 浮羽市森林療癒便當及浮羽市茶 ④ 巨瀨源流步道上休憩或觀空

