



森林中的療癒力量

探訪日本山口市森林療癒基地

文、圖／謝偉民（國立臺灣師範大學僑生先修部兼任助理教授）
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系副教授）
廖學誠（通訊作者 | 國立臺灣師範大學地理學系教授）

山口市林業政策與發展藍圖

山口市林業政策主要是依據日本林野廳的「森林林業再生計畫」以及「全國森林計畫」作為指導原則，再依據「第二次山口市總合計畫」綱要，制定「山口市森林與林業願景」以及「山口市森林整備計畫」，不同計畫間環環相扣，系統化的整合中央及地方林業政策，並規劃相關的實施計畫，以符合在地需求。此外，山口市森林與林業願景是以 50 年作為基準，規劃未來山口市的森林及林業發展方向，強調持續發揮多樣化機能，促進地域產業升級，其中在木材生產機能方面，透過生產、加工、消費 3 方面的持續循環，以支持在地產業、達成林業振興，另外，在公益機能方面，則加強森林環境的維護管理，尋求市民的愛護與支持，以落實森林保全及森林活用目標。為了因應上述政策需求，山口市將森林分成 6 種類型：生產的森林（木材等生產林）、防災的森林（自然災害防備林）、水源的森林（水源涵養林）、共存的森林（生物多樣性保存林）、療癒的森林（保

健、休養、文化林）、以及里山的森林（民眾日常生活林）（山口市役所，2013）。

自從新冠疫情後，健康促進日益受到重視，森林療癒是其中一大重點，尤其是森林在預防醫學上的功能更是受到高度肯定。本研究團隊於 2024 年 1 月 22 日至 26 日，前往日本山口市參訪森林療癒，經由此次現場實察，與日方從業人員進行深入的座談討論，並收集相關資料，本文期能將山口市的森林療癒與地方創生成功案例提供國內借鏡，此外，山口市的林政作業體系也非常值得我們參酌。

自然豐饒：山口市林業資源現況

山口市的市花、市樹及市花樹，是經「山口市市徽評選委員會」公開徵集評選後決定，市花是油菜花，主要源自於其深受大人和小孩喜愛的特性，象徵著生命力旺盛、充滿豐富和希望。而市樹則是銀杏樹，它的扇形葉片讓人們能夠清楚感受到四季的變化，也代表著期望山口市能夠充分利用各地區的特色，成為一個更加發達、

更具存在感的城市。此外，與山口市非常相配的櫻花樹，則被獲選為市花樹，它散發著溫柔與靈動的氛圍，讓人備感溫馨（山口市役所，2024）。

山口市森林資源豐富，森林面積為 775 平方公里，占全市面積 75.8%，其中私有林占 76%、市有林 15%、國有林 7%，縣有林 1%，財產區 1%；境內以私有林為主，主要樹型為天然林，占約 52%，人工林約 46%（包括日本扁柏 21%、柳杉 13%、松樹 11%、闊葉樹人工林 1%）、竹林 1%、無立木地 1%。1955 年時，當地開始進行大規模造林，時至今日，目前蓄積量約為 2,000 萬立方公尺，每年伐採 32,000 立方公尺，主要以針葉林為主，約占 2/3。闊葉林木材大都作為薪炭材之用，但生產量逐年減少，1999 年約生產 160 噸，但到 2011 年時只剩 36 噸（山口市役所，2013）。

第二次山口市總合計畫為期 10 年，從 2018—2027 年止，其中又區分為前期基本計畫 5 年，以及後期基本計畫 5 年，每 3 年都有實施計畫，不斷地滾動式調整。在後期基本計畫中，有關農林業振興策略部分，2022 年森林施業面積為 558 公頃，2027 年時將提高至 620 公頃，2022 年人工林間伐面積為 513 公頃，2027 年時將提高至 590 公頃，具體措施包括：

1. 農林業的經營基礎強化：增加能夠穩定經營農林業的從業人。

2. 經營者的確保與培育：培養新進就業者以及具有積極性的經營者。
3. 農林業生產環境的整備與保護：建立農業設施、林道以及與農林業生產相關的基礎設備。
4. 推動都市農村交流：鄉村地區與都市之間的交流日益增加，市民對林業資源的重要性有所認識（山口市役所，2023）。

森林療癒事業振興也是第二次山口市總合計畫的重點之一，利用山口市德地地區豐富的森林資源，促進健康旅遊及綠色產業的發展，其目標是透過與其他組織合作，傳播森林療癒的效益來吸引遊客到訪，促進區域內外城鄉交流，提升經濟潛能，發展特色區域。在森林療癒基地，推行「人類、森林和地域振興計畫」，強化森林作為各種活動場所的潛力，增加參觀森林的民眾數量，傳播森林的多功能福祉，並為個人創造相互學習和自我實現的機會。具體措施包括：1. 森林療癒基地的維護 2. 森林療癒嚮導及森林療癒師的養成培育 3. 實施森林療癒的體驗活動 4. 與當地社區的緊密合作

具體指標包括：1. 舉辦森林療癒體驗活動，由 2021 年的 4 次，提升至 2025 年的 10 次。2. 參加森林療癒體驗人數，由 2021 年的 1,366 人，提升至 2025 年的 2,000 人。3. 森林療癒體驗滿意度，均維持在 99% 以上（山口市役所，2023）。



山口市の森林療癒基地

2004年，日本國家森林療癒研究會開始倡議，對適合森林療癒地區進行認證工作，當時山口縣德地町於2005年，首次進行森林療癒生理及心理效益的科學驗證，這項實驗證明了德地地區的森林對人體身心具有放鬆效果，同時也確認該地優良的森林環境，透過五感體驗，更能達到療效，因此，在2006年通過認證，是全日本第一批通過認證的森林療癒基地之一，目前通過認證的森林療癒基地共計64座。2007年山口市進一步成立森林療癒協會，積極推動森林療癒相關工作。2011—2012年間，協會連續舉辦5次「山口市森林療癒」市民工作坊，參加人員包括過去參與山口市森林療癒業務的相關人士，以及德地地區的市民等，每次工作坊約有30人參與，提出各種看法與建議，形成市民共識，並提出山口市森林療癒推進計畫。目前協會持



■ 山口市森林療癒基地告示牌（攝影／廖學誠）

續與山口大學農學部的赤壁善彦教授合作，進行關於森林療癒基地內散步與座觀對生理改善效果的驗證實驗，以及關於嗅聞木精油對生理效應的驗證實驗，以確認森林的療效（森林セラピー山口，2024a）。

德地地區面積廣大，以山地丘陵地形為主，達290平方公里，占山口市現有面積的39.8%。然而，儘管其面積遼闊，但該地區人口卻極少，僅有7,683人，占山口市總人口的4%而已。此外，德地地區也是日本老人化比率最高的地區之一。山口市森林療癒協會自成立以來，積極與當地社區合作，推動森林療癒導覽和體驗等交流活動，



■ 山口市森林療癒協會辦公室（攝影／廖學誠）

為山村振興做出了重要貢獻，協會於2023年榮獲「山口農山村振興賞」，表彰其在林業發展方面所作出的努力，取得了傑出的優異成績（森林セラピー山口，2024b）。

由於森林資源豐富，材質優良，自古以來，德地地區的林業發展即享有盛名。800多年前重建奈良東大寺時，主要用材即產自德地，東大寺南大門仍保留著鎌倉時期的重建形式，其中金剛力士像就是由德地的木材所製成的。當時負責這項工作的重源上人，在佐波川流域建立了許多寺廟安撫民心，至今在德地地區，重源上人的遺德在地名、傳承和祭典中仍然流傳著。此外，德地位於滑山國立森林區域內，專

為日本皇宮修復提供用材，包括被認定為森林巨木百選之一的「滑山三本杉」，另外，日本著名的錦帶橋，其橋墩梁柱即產自於此，選用200多年的優質紅松，俗稱「滑松」加以建造。許多寶貴的森林資源依然存在於此，包括在19世紀初，毛利藩透過山地引種植樹，創造了一片全國罕見的「冷杉林」，以及本州西部的天然山毛櫸林等（森林セラピー山口，2024c）。

山口市森林療癒基地位於德地地區的大原湖周圍，約有3,700公頃，包括滑山國立森林，區域內有3條森林療癒步道，包括愛鳥林步道、大原湖畔步道、長者之原步道。



■ 山口市森林療癒基地
資料來源：森林セラピー山口，2024b。

療癒步道探索： 愛鳥林、大原湖與長者之原

愛鳥林步道

愛鳥林步道是山口市森林療癒基地最熱門的步道，全長約 1,600 公尺，路面狀態良好，寬度約 2—3 公尺，坡度和緩，高低差 40 公尺，步行所需時間約 30 分鐘。愛鳥林步道沿著大原湖右岸而行，天然未鋪設的平坦路面，遊客可以踏著落葉漫步，周遭為天然的紅松和闊葉樹交錯的森林，並且擁有壯麗的大原湖景觀，視野極佳。此外，這裡生活著超過 30 種野鳥，可以享受觀鳥樂趣，故名愛鳥林。步道終點為佐波川水壩，於 1955 年 9 月完成，是一座多功能水壩，除了防洪外，還承擔著灌溉、工業用水和發電的角色。協會規劃的愛鳥林步道森林療癒體驗活動行程如下（森林セラピー山口，2024b）：

- 10:30：與森林療癒嚮導在愛鳥林停車場會合，沿著山間小路散步前行，

在湖邊欣賞風景，同時盡情呼吸著森林的清新空氣、放鬆心情。

- 11:15：抵達佐波川水壩管理事務所，介紹水壩的歷史。
- 11:30：略作休息後往回走，沿著山路散步，在爬坡運動後可以從觀景臺上欣賞美景，讓自己煥然一新。
- 12:50：進行伸展運動，確保不留下疲勞，全程大約行走 3.2 公里，隨後解散。

大原湖畔步道

大原湖畔步道是一個充滿綠意的景點，全長 5,100 公尺，路寬約 4—5 公尺，整條路線都鋪設了柏油路面，適合輪椅使用者，高低差甚微，單程所需時間約 2 小時，但如果前往觀音瀑布，道路則較陡，高低差約 100 公尺。步道沿著大原湖左岸而建，可在樹蔭下欣賞湖面風光，途中多處與溪流交會，可以感受到清涼流水的悠閒聲響，此外，還可以看到各式各樣的花草，蕨類種類甚多，讓人輕鬆愉快地享受湖畔漫步



■ 愛鳥林森林療癒步道
資料來源：森林セラピー山口，2024b。



■ 大原湖畔森林療癒步道
資料來源：森林セラピー山口，2024b。

之樂。步道終點為大原湖交流公園，設有停車場、廁所等設施，並提供帳篷和露營場地，此外，還提供豐富的租借用品，如獨木舟、山地越野車、北歐式健走杖等，也可在商店中購買當地農特產品。協會規劃的大原湖畔步道森林療癒體驗活動行程如下（森林セラピー山口，2024b）：

- 10:30：與森林療癒嚮導在大原湖交流公園集合，接著搭車前往佐波川水壩管理事務所，也可以直接在事務所前集合。
- 10:45：從佐波川水壩管理事務所出發，沿著大原湖左岸，進行北歐式健走。
- 12:30：抵達大原湖交流公園，午餐享用森林療癒便當。
- 13:15：出發前往觀音瀑布。
- 14:15：抵達第一個瀑布和第二個瀑布。
- 15:00：返回大原湖交流公園。
- 15:15：返回佐波川水壩管理事務所解散。

長者之原步道

長者之原步道全長約 3,900 公尺，路寬 3—4 公尺，路面未鋪設，高低差約 60 公尺，若只繞著火山口跡地周遭行走，約需 20 分鐘。可以沿著火山口遺跡為中心的緩坡步道前行，穿越草原、檜木林、櫟樹林和花木叢林，感受涼風吹拂而來的清爽，飽覽大原湖和遠處的山脈美景。此外，有些森林療癒活動會在山口德地青少年自然之家進行，該單位於 1989 年成立，主要以解決孩童缺乏自然體驗問題，共有 14 處設施。2001 年，獨立行政法人國立青少年教育設施成立，納入山口德地青少年自然之家。2006 年，機構整併成為獨立行政法人



■ 長者之原森林療癒步道
資料來源：森林セラピー山口，2024b。

國立青少年教育振興機構，山口德地青少年自然之家為其一部分（國立山口德地青少年自然之家，2024）。協會規劃的長者之原步道森林療癒體驗活動行程如下（森林セラピー山口，2024b）：

- 10:30：與森林療癒嚮導在國立山口德地青少年自然之家停車場集合，探索長者之原山地越野車道，途中在杉樹林和檜木林中休息，悠閒享受長者之原高地的美景。
- 12:00：在國立山口德地青少年自然之家的餐廳用餐。
- 13:00：享受多樣的活動節目，包括飛盤高爾夫、定向越野、山地自行車、北歐式健走、田徑場設施以及兒童遊樂場等。

山口市森林療癒體驗

我們於 2024 年 1 月 23 日及 24 日參訪山口市森林療癒基地，並參加體驗活



■ 山口市森林療癒參訪團大合照（攝影／廖學誠）

動。1月23日先參訪國立山口德地青少年自然之家，其教育功能是參考日本中小學《道德》課程大綱的內容來規劃，重點有四大面向（國立山口德地青少年自然之家，2024）：

1. 觸摸自然：培養對大自然的敬畏之心，培養保護環境的願望和態度。

2. 與朋友互動：讓孩童認識到合作的重要性，並培養建立良好人際關係的能力。
3. 瞭解社會：透過集體生活，培養遵守規則和禮儀的基本精神與社交技能。
4. 關照自己：培養思考自己想要如何生活的能力。

山口德地青少年自然之家是長者之原森林療癒步道的重要據點之一，提供相關的體驗活動，充實森林療癒的內涵。

接著參訪山口市森林療癒協會辦公室，有4位人員與我們進行座談，包括松本和也（森林嚮導協會幹事）、岸本由香里（一般社團法人永續森林協會）、藤井光太郎、以及大村俊文（2位均是山口市德地綜合支所農林課森林活用療癒專員）。松本先生簡要說明山口市森林療癒基地申請過程，



■ 山口市森林療癒第一次座談會（攝影／廖學誠）

岸本小姐則說明協會的運作方式，藤井先生及大村先生則補充說明相關事項。在座談中得知，山口市積極推動解說員的培育，並進行「森林嚮導」的認定，截至2024年1月，「森林嚮導協會」會員共有116人，其中被「森林療癒研究會」認定擁有「森林療癒嚮導」及「森林療癒師」資格的人約有15名。目前居住在山口市內的森林嚮導共有60名，其餘居住在山口縣內其他市町，少部分則是居住在縣外。山口市並沒有提供補助金給「森林嚮導協會」，但每年都會以協會會員為對象，提供進一步取得「森林療癒嚮導」或「森林療癒師」資格的經費補助。山口市森林療癒基地的營運，是由山口市役所負責，但將業務委託給一般社團法人永續森林協會來經營，類似臺灣的委外經營方式。



■ 山口市愛鳥林森林療癒步道（攝影／廖學誠）



■ 欣賞大原湖美景（攝影／廖學誠）

近年來，由於受到 COVID-19 疫情的影響，參加森林療癒的人數及規模持續縮減，2022 年 4 月—2023 年 3 月止，申請森林療癒嚮導服務共計 44 團，實際參加者計 40 團，共 570 人，另外，申請森林療癒體驗活動共計 7 團，實際參加者計 6 團，共 264 人，人數明顯減少許多。疫情過後，由於 COVID-19 在傳染病防治法上的分類有所變更、管制較為寬鬆，當地重新開啟大規模的活動，2023 年 4 月—2023 年 12 月止，申請森林療癒嚮導服務共計 25 團，實際參加者計 22 團，共 550 人，另外，申請森林療癒體驗活動共計 5 團，實際參加者計 5 團，共 1,850 人，參加人數逐漸增加。申請森林療癒嚮導服務，每團至少配備兩位嚮導，必須支付每位嚮導 3,000 元日幣，如果人數較多，則再另加嚮導協助，至於森林療癒體驗活動，則依活動內容不同計價，平均而言，每人約需 1,000 元日幣，有攀樹、滑川溯溪、登山（日暮岳、雀谷山、飯之岳）等。由於來訪者多數為山口市民或山口縣內外附近民眾，大多都是當天往返，所以住宿客帶來的經濟效果並不大，並且森林療癒基地所能提供的住宿設施，

只有大原湖露營場及國立山口德地青少年自然之家，容量有限。就山口市森林療癒基地而言，雖然相關活動尚未明顯帶動地方經濟振興，但如果有更多人持續參與的話，應有助於提升山口市德地地區的整體形象及地域品牌化。

隔天 1 月 24 日上午，九州大學森林資源科學專攻佐藤宣子教授，特地遠從福岡趕來與我們會合，參加愛鳥林步道森林療癒嚮導服務，由山口市森林嚮導協會栗林憲一會長親自帶領，協力嚮導尚有小村教代副會長、湯川忠彥顧問、大平たけ子顧問、山口市國際交流課中野幸郎先生、松本和也先生及岸本由香里小姐等。當天早上約 10 點在愛鳥林停車場集合，栗林憲一會長先進行療癒基地簡介，並說明相關注意事項。接著沿步道前行，在野鳥解說牌開闢地附近，進行柔軟伸展操，活動筋骨後再往前行。沿途進行五感體驗，包括植物觀察及解說，呼吸山間冷冽空氣，靜坐聆聽大自然，欣賞大原湖美景，大聲呼喊傾聽回音，最後抵達佐佐川水壩，介紹水壩前世今生後，再次進行柔軟伸展操，結束 2 小時的森林療癒活動。



呼吸大自然清新空氣
(攝影/廖學誠)



■ 靜坐傾聽大自然聲音（攝影／廖學誠）



■ 愛鳥林步道終點佐波川水壩（攝影／廖學誠）



■ 佐波川水壩廣場前柔軟伸展操（攝影／廖學誠）

中午返回山口市森林療癒協會辦公室，享用森林療癒便當，採用山口市德地地區當季食材為原料，隨著季節變換其內容。此次便當特地為我們量身訂做，改成素食口味，增加各種新鮮的蔬菜、水果和堅果，味道鮮美健康。體會在森林漫步之際，不僅能享受自然美景，更能品嚐到新鮮健康的素食美味。這款改良版的森林療癒素食便當，帶來的不僅是味蕾的享受，更是心

靈的慰藉和平靜。森林療癒便當甚受歡迎，可預約訂購，每份便當價格 1,000 元日幣，由當地企業「療癒之森便當」公司提供。午後我們在協會辦公室進行第二次座談，由松本和也先生主持，分成 3 組進行討論，根據上午愛鳥林步道的森林療癒體驗，提出個人的觀察與疑問，各組再進行綜合整理後提出報告，分享彼此心得、學習甚多。



■ 山口市森林療癒素食便當（攝影／廖學誠）



■ 山口市森林療癒第二次座談會（攝影／廖學誠）

山口市森林療癒的挑戰與創新

經過 2 次深入的座談，以及現場的親身體驗後，我們得知山口市的森林療癒發展，正面臨著嚴峻的挑戰，但也伴隨著光明的契機。隨著時代的快速變遷，山口市德地地區的森林療癒基地，未來在營運上有諸多事項亟待克服，必須提出創新策略，其中包括接待服務、營運體制、活動項目、宣傳推廣、人才培育及計畫落實等面向。

首先，在接待服務方面，目前辦公室空間較小，缺乏訪客休憩或學習的相關設施，參加者動手操作的空間也不足，克服狹小空間是當務之急，因此，協會計畫整頓現有空間設施，並設立當地事務所，採預約制分流方式，以改進接待服務品質。其次，在營運體制方面，目前尚未具備足夠的人力與專業，無法充分提供營運活動的需求，並擴大活動規模，因此，協會將設立負責所有森林療癒事業營運管理的專責單位，並明確劃分和營運相關的各個中心職責，以確保運作順暢。此外，在活動項目方面，提供符合特定對象的活動項目也面臨挑戰，常因森林療癒嚮導的判斷力或能力而有所偏差，因此，計畫與永續森林協會合作，提供更完整適切的活動項目，以客製化為導向，並有足夠的後勤支援。

另外，在宣傳推廣方面，由於現行森林療癒事業的宣傳，僅限於活動日期及內容公告，無法全面性傳達當地森林療癒的魅力，為了克服宣傳不足問題，因此，協會計畫透過社群媒體網路服務，並規劃舉辦多項森林節慶活動等方式，加強宣傳推

廣森林療癒的價值，提升山口市能見度。此外，在人才培育方面，由於森林嚮導為志願參加，每個人的動機及興趣並不固定，解說人員流動率頗高，常見人力不足窘境，因此，希望能擴大共享活動情報，透過定期的培育講座及訓練實作，促進新陳代謝，以確保優質的人力資源。

最後，在計畫落實方面，山口市制定「山口市森林與林業願景」，作為林業政策的基本方針，並積極推動相關政策，明確標示出對「森林與林業形象」的追求（山口市役所，2013）。然而由於部分配套措施尚未齊備，以致於森林療癒產業尚待加強，未來需要加速計畫落實，傳承美好願景，並更新基礎設施，以促進森林療癒事業的提升，並臻於完善。

森林療癒的效益與願景

「山口市森林與林業願景」計畫，擊劃出山口市未來的林業經營方向，強調產業升級，將森林分成 6 種類型，提供多功能的生態系服務，森林療癒是其中之一。山口市德地地區森林療癒基地於 2006 年通過認證，是全日本第一批通過認證的森林療癒基地之一，山口市積極進行森林療癒基地的維護，培育森林療癒嚮導及森林療癒師，推廣森林療癒的體驗活動，並且與當地民間團體密切合作，相關作業體系非常值得我們參考。🌱

（參考文獻請逕洽作者）

