

森林療癒與地方創生-以新竹縣大山背休閒農業區為例

楊立宏¹ 廖學誠^{2*}

臺灣面臨嚴重的人口老化、少子化等問題，加上許多地方鄉鎮都出現人口外流的現象，人口大量湧入都市，使得城鄉發展愈趨失衡。為緩解這些問題，推動地方創生是近年來許多地方鄉鎮的發展重點。另一方面，都市的生活壓力與工作壓力，讓人們需要紓解压力的管道，離開都市到大自然的森林環境中放鬆身心是許多人的選擇。過去已經有許多研究證實森林療癒具有促進人體生心理健康之功效，日本也有許多山村透過森林療癒來振興地方、進行地方創生的案例，並且有不錯的成果。臺灣亦有豐富的森林環境，國內森林療癒的發展也在初期階段。然而，許多山村因人口老化、外流問題嚴峻，被歸類在亟需推動地方創生的地區，是否能透過發展森林療癒來幫助富有森林資源的山村推動地方創生，目前國內仍缺少相關研究。本研究挑選新竹縣橫山鄉大山背休閒農業區作為研究場域，藉由參與觀察、深度訪談及SWOT分析，探討當地發展地方創生的優勢、劣勢、機會與威脅，並提出策略規劃。同時也根據訪談結果，分析當地居民對於推動森林療癒與地方創生的態度、認知、現況、挑戰等，並據此提出相關建議。

關鍵詞：森林療癒、地方創生、SWOT分析、大山背休閒農業區

壹、前言

自從臺灣邁入後工業化時代後，地方鄉鎮的青壯年人口為尋求較多的工作機會與追求較好的工作待遇，紛紛湧入都市。過去具備豐沛勞動力的地方鄉鎮區，近二十年來高齡化及少子化的問題愈來愈嚴重，地方鄉鎮區的新生兒數量也急遽減少，早已與過往不同。雖然高齡化及少子化是全國性的問題，不侷限於地方鄉鎮，但相較於都市地區，地方鄉鎮在就業機會、諸多社會資源相對缺乏的情況下，很難抵擋來自都市強大的拉力，許多青壯年人口持續從鄉村流入都市，這無疑讓地方鄉鎮的老化加劇，也擴大了城鄉失衡的問題。鄰近臺灣的日本也存在類似的情況，日本與臺灣有許多相似的人口問題，而且甚至比臺灣還嚴重，因此日本會如何因應，也往往被臺灣拿來借鏡。日本為了因應高齡化及少子化、地方人口不斷外流，朝大都市集中的現象，他們在2014年提出「地方創生」並且擬定相關戰略計畫，試圖扭轉此一局面。臺灣也受到這股地方創生風潮的影響，近年來有關地方創生的各式計畫有

¹ 國立臺灣師範大學地理系碩士

² 國立臺灣師範大學地理系教授

* 通訊作者 E-mail: liaw@ntnu.edu.tw

如雨後春筍般地出現，地方創生同時也被列入國家重大政策，政府將 2019 年訂為臺灣地方創生元年，在各地推動地方創生工作。

而在都市化程度超過 80% 的臺灣，大多數人處在生活與工作壓力較大的都市中，也產生不少生、心理的問題。人們開始尋求紓壓的管道，而離開都市環境，到大自然的森林中休閒、放鬆，也成為許多人的首選。森林環境能讓人感覺心靈變得平靜、放鬆，在森林中深呼吸、活動筋骨後，往往讓人感到精神變好、充滿活力。過去也有許多研究在探討森林環境對於人類生心理健康的影響，並且證實森林確實能幫助人類降低壓力與提升免疫能力，具有森林療癒功效（曾宇良、顏建賢，2011；林一真，2016；Park et al, 2018；Kobayashi et al., 2018；Song et al, 2019）。

森林療癒的好處不僅僅只在對人的生心理方面，在日本就有很多山村透過森林療癒來發展觀光，藉此振興地方。新竹縣橫山鄉大山背休閒農業區面臨嚴重的人口外流問題，當地居民也意識到這樣的問題並想設法改善，希望透過運用在地資源來發展地方創生。大山背具有面積廣大的森林，過去的經濟活動也與森林密不可分，例如伐木、砍竹及種植林下作物。但隨著國外木材的進口，國產木材生產成本過高難以與其競爭，加上林業政策的轉變，不再鼓勵伐木，許多私人林地因此荒廢或閒置，隨著林業式微，產業沒落也讓許多青壯年人口紛紛到都市謀生。

日本有些山村就透過森林療癒來發展地方創生，也有不錯的效果，那麼臺灣呢？我們也可以嗎？在一個人口外流嚴重的地方是要如何推動地方創生？推動過程中會面臨到哪些困難呢？本研究以新竹縣橫山鄉大山背休閒農業區作為研究區域，透過實地調查方式，探討森林療癒與地方創生的發展可能性，主要目的有二：(1) 進行大山背休閒農業區地方創生的 SWOT 分析，並提出策略規劃；(2) 探討大山背休閒農業區如何以森林療癒來推動地方創生。

貳、研究方法

一、研究區域

大山背位於新竹縣橫山鄉豐鄉村境內，該村位於橫山鄉南側，與五峰鄉和尖石鄉相接（圖 1）。豐鄉村在地形上可分為兩大主體，東南側為油羅山脈、西北側為大山背山地，由於豐鄉村位在大山背山的後方，因此也被稱作大山背。根據《臺灣地名辭書》卷十四新竹縣的記載，大山背的範圍涵蓋大山背山東側的幾個聚落的總稱，此地原是泰雅族的生活地區，在清領時期則有來自粵籍人士前來開墾，並建立大山背庄，現今為客家聚落。大山背的地名由來與大山背山有關，早期此地的開發相較大山背山的另一側橫山地區晚，故被認為是大山之背（施添福等，2010）。

在地形方面，當地以丘陵為主體，大山背山海拔高度約 705 公尺，也是上坪溪、

油羅溪匯入頭前溪前的最後分水嶺。當地居民多選擇在丘陵坡地上種植蔬果，其中柑橘是大山背農民主要種植的作物。氣候方面，由於大山背位於丘陵地帶，氣候濕潤，氣溫在夏季較平地涼爽，舒適宜人。在人口方面，大山背豐鄉村近年來總人口數逐年下降，呈負成長，除低出生率外，人口長期外流是當地早已存在已久的問題（新竹縣政府主計處，2023）。

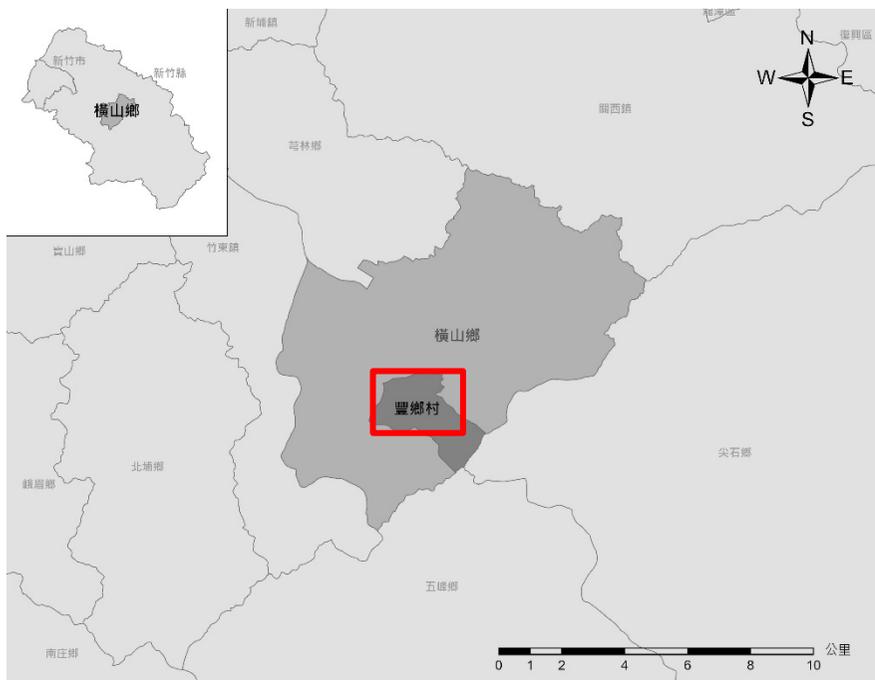


圖 1 大山背豐鄉村位置圖

二、參與觀察

本研究透過實地參與大山背相關活動歷程，觀察當地人與環境及居民間互動狀況，進行資料蒐集及整理。研究者運用自身感官知覺對研究的事件、行為、現象進行系統性的歸納分析，在自然情境中對研究現象或行為進行觀察，研究者能對現象的文化脈絡有更清楚、具體的認識，以便更深入瞭解、詮釋研究現象(王雲東, 2016)

三、深度訪談

本研究主要訪談研究區域內的地方人士、業者、以及輔導當地的民間團體或公部門人員(表 1)，並且考量到研究所欲探討的目標，在受訪者選擇上採取「立意取樣」的方式直接選取與研究目的最為相關的受訪者，並透過「滾雪球」的方式來找尋受訪者名單，以拓展資料蒐集的廣度。本研究共計有 10 位受訪者，男性受訪者共 4 位，女性受訪者 6 位。

表 1 深度訪談人員列表

代碼	受訪者屬性	身分背景	訪談日期	時間
DSB-1	男性，70 多歲	農園主人	2021/2/4	90 分鐘
DSB-2	男性，40 多歲	農園主人	2021/2/4	60 分鐘
DSB-3	女性，50 多歲	農園主人、業者	2021/2/4	90 分鐘
DSB-4	男性，60 多歲	農園主人	2021/2/4	90 分鐘
DSB-5	女性，30 多歲	返鄉青年	2021/4/21	40 分鐘
DSB-6	女性，50 多歲	民宿經營者	2021/4/21	50 分鐘
DSB-7	男性，30 多歲	業者	2021/4/21	60 分鐘
DSB-8	女性，30 多歲	公務人員	2021/3/9	90 分鐘
DSB-9	女性，40 多歲	公務人員	2021/3/9	90 分鐘
DSB-10	女性，20 多歲	地方創生規劃師	2021/2/28 2021/5/11	120 分鐘

四、SWOT 分析

本研究採用 SWOT 分析作為分析工具，分析大山背地區在推動森林療癒與地方創生的內部優、劣勢與外部機會、威脅。SWOT 是由優勢 (Strengths)、劣勢 (Weaknesses)、機會 (Opportunities)、威脅 (Threats) 的第一個英文字母縮寫所組成，原先被應用在商管領域的策略規劃上，後來其應用層面愈趨廣泛，至今已被使用在諸多領域之中。

參、結果與討論

一、大山背地方創生 SWOT 分析

藉由數度走訪大山背進行深度訪談及參與觀察後，本研究整理出大山背發展地方創生 SWOT 分析 (表 2)。

表 2 大山背地方創生 SWOT 分析

	內部因素	優勢—S	劣勢—W
外部因素		自然環境優美 地理位置俱佳 傳統客家文化 居民向心力強	休閒農業區人口老化 人力不足，難以擴大經營規模 行銷能力較為缺乏
機會—O	多外部輔導團體在此區進行輔導 異業合作風氣興盛 後疫情時代國旅蓬勃發展 新竹人消費力強	發展長遠的地方創生策略(S1、S2、S3、S4、O1、O2、O3、O4)	持續與產、官、學界合作 (W1、W2、W3、O1、O2) 加強行銷能力與宣傳力道 (W3、O1、O2、O3、O4)
威脅—T	與周邊鄉鎮農產品高度相似 內灣老街吸力太強	善用當地特色，創造市場差異 (S1、S4、T1、T2)	與內灣老街策略聯盟(W3、T2)

(一) 內部優勢

1. 自然環境優美

當詢問受訪者們大山背有什麼先天優勢時，自然環境優美是許多人不約而同所提到的答案之一。大山背地區至今仍然保有較純樸的農村風貌，且開發少，森林環境與生態資源都是當地寶貴的自然資產。「我們這邊保有原始山林，土地條件也很好，種什麼就長什麼！」(DSB-3)、「大山背至今還保持原始農村風貌」(DSB-1)。

2. 地理位置俱佳

大山背雖位處淺山丘陵地帶，但與鄰近都市的交通卻非常便利。大山背與新竹市約相距 25 公里，僅須 30 分鐘車程即可到達；與臺北市約相距 80 公里，當交通順暢時約開車一至一個半小時可抵達，因此適合作為鄰近都市民眾假日放鬆、踏青的目的地。此外，亦有受訪者提到：「大山背距離竹科很近！」(DSB-10)。這顯然也是當地的一項位置優勢，加上優美的自然環境也幫助當地吸引竹科工程師假日能來此旅遊。

3. 傳統客家文化

大山背位在大多數居民為客家人的橫山鄉，在橫山當地輔導地方創生的輔導團隊經理向筆者表示：「橫山這邊保有客家、自然文化，然後利用生態來發展特色，這是橫山未來的發展方向。」(DSB-7)。大山背休閒農業區主委也提到：「在客家文化之中，客家人包容性強、團結合作」(DSB-1)，當地亦有提供客家餐飲，以及具有濃厚人文氣息的樂善堂、楊石屋等古蹟。

4. 居民向心力強

大山背的居民向心力十分強大，休閒農業區總幹事就表示：「我們這邊的組織能力很強，休閒農場（農業區）團體戰、獨立戰都很強。」(DSB-1)，當地「方向一致、目標性強，定期會議不可少、客家人團結，然後主委很重要。」(DSB-2)，休閒農業區主委也說：「透過樂善堂的祭祀活動，加上異業合作...，客家人好客、團結，加上大家年齡已不年輕，不以利為主，居民間也都很有默契。」(DSB-1)。但也有受訪者認為當地在發展地方創生的向心力上「是可以培養的！」(DSB-5)。由訪談資料可以了解到，當地居民在推動地方創生的凝聚力強大，組織能力是一個關鍵，主委是很重要的核心人物，再加上當地的自然環境讓當地人具備團結、互助的精神，以及願意嘗試新事物的風氣，讓大山背的居民得以具備高度向心力。

(二) 內部劣勢

1. 休閒農業區人口老化

大山背的人口老化相當嚴重，多數居民、業者多為 60 歲以上的長輩。負責輔導當地的地方創生規劃師提到：「這裡的青年人太少」(DSB-10)。當地公部門人員也提到：「年紀偏大，使得能不能操作輔導的課程也是個問題...，休區偏老，但太過倚賴休區幾位年輕人，可能會忙不來。」(DSB-9)。一位當地業者也抱持相同看法：「執行力的問題，與年齡層偏大有關。」(DSB-6)。可見當地人口老化的問題也連帶影響著地方創生的發展。

2. 人力不足，難以擴大經營規模

現在大山背地區的人口數並不多，且其中有些居民目前是處於兩地居的型態。「我們這邊人口少，雖然大家都會種農作物，但量不夠多，因為人少」(DSB-1)、「希望年輕人能回來，人手不足...，且還沒有到很能吸引年輕人進來，新竹科技業又發展良好，主要還是要看年輕人啦！」(DSB-4)，道出了目前大山背缺乏人力的事實。

3. 行銷能力較為缺乏

由於大山背人口老化與人力不足，也連帶影響了當地的行銷能力。休閒農業區主委就提到：「人口少，行銷能力較為缺乏，人才不夠。」(DSB-1)，當地公所負責輔導大山背休閒農業區的人員也指出：「我們這邊資源、資訊整合不夠」(DSB-8)。曾在臺北從事廣告業的返鄉青年也提到：「當地的行銷能力有待加強」(DSB-5)。

(三) 外部機會

1. 多外部輔導團體在此區進行輔導

「在地團隊其實不少，有清大、九讚頭、大山北月等」(DSB-7)、「中華科大、台師大、清大、明新科大輔導產學合作、教育部地方創生中心、林務局」(DSB-1)，大山背有好幾個外部輔導團體在此進行輔導，除了有農委會與公所的農業輔導外，近年來還有來自清華大學、中華大學、明新科大等在地大學的輔導與產學合作，以及承接客委會計畫的橫山喜市輔導團隊、教育部北區地方創生中心協同台灣森林保健學會與台師大地理系在此推動森林療癒。輔導團隊間雖輔導項目有所不同，但有些會互相合作，共同為地方創生努力。

2. 異業合作風氣興盛

除了與輔導團隊、學研單位的異業合作，當地業者間會願意相互合作，互相幫對方販賣、行銷商品，或是包裝成一套農遊、森林療癒的行程，過程中讓許多在地居民都可以因此獲得收益。大山背休閒農業區總幹事對於當地地方創生發展的目標時也提到：「鼓勵更多年輕人回鄉，以及和其他人合作、異業結合」(DSB-2)。至於大山背異業合作風氣興盛可能也與當地的內部優勢－居民的特性有關，願意多方嘗

試、與他人合作。

3. 後疫情時代國旅蓬勃發展

2020年新冠肺炎疫情在全球爆發，重創海外旅遊市場，使得旅行業進入景氣寒冬。出國旅遊團紛紛被迫取消，就連個人的跨國移動也處處受到限制。所幸臺灣的疫情與其他國家相比之下較為和緩，社會大致能維持正常運作，加上政府推動的疫情紓困政策，也促使國內觀光業得以在疫情下減少部分損失。橫山喜市的經理就認為：「後疫情時代正好可以讓國人好好認識臺灣！」(DSB-7)，對透過農遊、森林為主要發展的根據的大山背，後疫情時代國旅的發展也是一個機會。

4. 新竹人消費力強

根據統計，新竹縣市人口合計約有100萬人，此外，民國108年新竹市與新竹縣的平均家戶所得收入分別位居臺灣第二、第三名（行政院主計總處，2020）。新竹縣市如此龐大的人口數與高平均家戶所得，對於大山背而言不僅提供了廣大遊客來源、也提供了商機。當地公所人員也表示：「新竹人的消費能力很強，像之前大山北月他們就有舉辦3、4天給小朋友來參加的活動，收費也不便宜，但這邊的家長如果覺得是有意義的，都很願意花這個費用讓孩子參加」(DSB-8)，顯示新竹人的高消費力是大山背發展地方創生的一個機會。

（四）外部威脅

1. 與周邊鄉鎮農產品高度相似

負責輔導大山背休閒農業區的橫山鄉公所人員在受訪時談到：「我們這邊的農產主要以柑橘類為主，當然還有一些農民自己種的其他作物，但是農作物品項與鄰近的鄉鎮高度重複，且產量也不及他們。」(DSB-8)，大山背是橫山鄉重要的農產地，但是在作物品項上卻與周邊鄉鎮同質性過高的問題，產量也難與以周遭的鄉鎮相比。

2. 內灣老街吸力太強

同樣位在橫山鄉的內灣老街，是國內知名景點之一。但可能也因為內灣的名氣太過響亮，又有內灣支線通過，交通便利，使得遊客來到橫山旅遊，往往以內灣老街為目的地。當地公所人員表示：「我們一直有嘗試要把內灣的遊客引到山上去（大山背）的想法」(DSB-9)，新竹縣也有連結內灣與大山背的觀光公車，但「新竹縣這個公車，純粹就是像臺灣好行那樣，主要是方便不開車的遊客，希望更多人到景點去。據在地人說，這觀光公車的使用率似乎沒很高」(DSB-9)，顯然大山背受到內灣老街對遊客的強烈吸引力影響，不可避免地讓許多遊客來到橫山卻並非以大山背為目的地。

(五) 策略規劃

1. SO (利用優勢、利用機會) 策略

發展長遠的地方創生策略：大山背已經具備自然與人文的優勢，又有極佳的地理位置和居民向心力佳，近年來也獲得了許多輔導團隊的協助，也有非常多計畫在此進行。大山背已具備穩固的地方創生發展基礎，可開始規劃長遠的地方創生策略，並設立短、中、長期目標來逐步達成。

2. WO (減少劣勢、利用機會) 策略

持續與產、官、學界合作：大山背與產官學界關係友好，未來可針對現存的劣勢問題與產官學界合作構思改善方案，逐步解決人口老化、人力不足與行銷能力缺乏等問題。例如可透過招募在地青年返鄉二地居、提供農村生活體驗機會給予有意願參與的外地民眾能夠前往協助當地、輔導居民行銷產品和旅遊行程等。此外，加強行銷能力與宣傳力道：大山背的行銷能力較為不足，知名度有待提升。將來必須加強宣傳，並利用後疫情時代國人多在國內旅遊的時機點以及新竹民眾消費力強這兩項機會，讓更多民眾認識大山背並願意前來觀光。

3. ST (利用優勢、減少威脅) 策略

善用當地特色，創造市場差異：大山背可透過當地豐富的森林資源來發展森林療癒產業，藉此創造與周遭地區的差異性，區隔出獨具一格的旅遊市場。此外，憑藉居民向心力強，可互相合作推出豐富多元的遊程吸引遊客前來，並且進一步行銷當地的農產品，提升其銷售量。

4. WT (減少劣勢、減少威脅) 策略

與內灣老街策略聯盟：大山背與內灣老街分別位在淺山地帶與鐵道支線上，有其個別特色。將來可思考與內灣老街組成策略聯盟，例如與內灣老街的店家互惠合作，借用內灣對遊客的吸引力來宣傳大山背，邀請遊客上山旅遊，以提升知名度，並且將原先外地遊客被吸引走的威脅轉化成機會。

二、由森林療癒推動地方創生

森林療癒在我國學界已經有一定的研究成果累積，我國森林療癒過去已進行許多實證研究，證實其療癒效果存在，也有研究者進一步針對森林療癒解說引導方式進行比較，或針對森林療癒基地進行評估與規劃並提出相關基地建立準則(張安瑀，2019)。本研究透過在地居民及相關輔導者的視角，探討新竹縣大山背休閒農業區如何以森林療癒來推動地方創生。

(一) 對森林療癒所持之態度

在地居民普遍對森林療癒抱持歡迎之態度。大山背休閒農業區主委認為：「森林療癒是個新興行業，大山背本地很適合，因保留很多原始風味，加上在地人也有興趣加入。森林療癒也很有前景，可以讓附近都市的人過來放鬆、紓壓」(DSB-1)，休閒農業區的總幹事也認同主委的看法，表示：「覺得還不錯，離城市很近，交通又蠻方便，若之後能解決遊客來這邊的餐飲、住宿不夠多的問題，將來還能推廣國際化，目前已經有在部分介紹文宣中加入英、日、韓文的想法，休區也有相關經費能支應。」(DSB-2)，總幹事又進一步補充到：「森林療癒培訓課能使之職業化，還可使地方農業進展，引導休閒農業的推動！」(DSB-2)。「森林療癒會讓這邊變得不一樣，年輕人來到這邊放鬆，帶領的人很重要，要有不一樣的東西，才會吸引人家來。」(DSB-3)，在當地帶領遊客 DIY 手工精油、香皂的受訪者認為，森林療癒可成為吸引遊客前來體驗的原因，她也表示森林療癒「很有效，能順便將產品推銷出去！」(DSB-3)，顯示其在帶領森林療癒活動時，客人覺得不錯，就能順便行銷自家產品。返鄉青年對於森林療癒來幫助地方產業的看法上就指出：「非常有機會，但缺乏行銷能力。」(DSB-5)，在當地經營民宿的受訪者也抱持類似看法：「森林療癒目前才剛開始，還在觀察當中，但大山背這邊有一些小規模的經濟效益。」，她同時也指出：「當地私有林主多，有土地也會希望拿到經濟效益，因此也促成小農願意去嘗試。」(DSB-6)。

另外，輔導團體則有不同看法，第一次訪問時，專責橫山的地方創生規劃師指出：「森林療癒目前像是一個噱頭，它創造話題，可能帶來第一波人潮，但是後續發展就難以預測，目前比較像是透過其他產業來支撐森林療癒的萌芽」(DSB-10)。當時因為森林療癒師培訓課程尚在進行階段，尚難預測後續發展，只能持續進行觀望其進展。此外，參加新竹森林療癒師培訓課程的學員多為有固定事業的農園、餐飲、民宿等經營者，故受訪者認為目前是透過其他產業來支持森林療癒的發展。相隔二個多月後，第二次訪問時，森林療癒課程已進入尾聲，受訪者則指出：「像我們現在在森林療癒，我覺得大家現在開始願意去做、去申請認證，我覺得這都是一個改變！形塑出一個班級的力量，我覺得不容易！我覺得森林療癒林務局要快一點。」(DSB-10)，課程學員的投入與高度凝聚力，並且願意投入成本進行相關認證、場域整理，對於新竹縣發展森林療癒產業而言，是好的開始。

此外，公部門也積極支持森林療癒，橫山鄉公所人員表示：「森林療癒可望成為一個象徵！森林療癒是橫山發展的一個新方向，橫山是新竹最大的造林鄉鎮，森林可說是橫山的特色」(DSB-8)，另一位公所人員則補充：「森林療癒若能變成橫山的一個特色，或許能做出與周遭鄉鎮的差異性」(DSB-9)，公所人員提及周遭的關西有仙草、北埔有擂茶、峨眉有東方美人茶等，但講到橫山，可能不會特別想到一個代表性的物產，因此，橫山作為新竹培育森林療癒師的基地，若能順勢將森林療癒

變為橫山的特色，是當地公所是樂觀其成的。

(二) 經營策略與體驗活動

大山背的受訪者指出，對於森林療癒的相關經營策略與體驗活動，目前尚未健全：「目前算剛在起步階段，有在整理自己的農路中，並保留一些傳統農具、植物以供遊客觀賞，公所也有在 7 條步道定期除草。」(DSB-1)、「有在討論，但目前較難單獨成立，而是結合農遊行程，推出一日農遊體驗。」(DSB-2)、「有和橫山喜市合作執行里山計畫辦森林療癒活動兩次，也有參加里山計畫，執行攀樹體驗。」(DSB-3)、「還在醞釀中，大山北月他們有一些活動。」(DSB-9)、「經營策略上看不太多，體驗活動上則以一日體驗為主」(DSB-5)。由受訪者的回答可以得知，目前大山背尚缺乏一套系統性的森林療癒經營策略，也有受訪者認為目前的規劃就是橫山喜市、教育部地方創生推動中心等輔導團隊在做的事情，顯然在經營策略上還有待努力。

對此，地方創生規劃師則表示：「當地目前還沒有相關經營策略，而協力師的角色是希望『從旁支援』，而非『主導規劃』。」(DSB-10)，她並表示：「因目前課程尚未完全進行完畢，希望在今年內能讓森林療癒師培訓完成並且取得認證，能夠順利上線。」目前可能因在地人對森林療癒的看法還處在「觀察、觀望」的階段，或是正在學習森林療癒的知識中，加上不少參加培訓課程的受訪者本身有在經營事業，在時間分配上也必需分配給原本的工作。故現行之下要有明確的經營策略仍較為困難，因為大家都還處於「摸索、學習」的階段，要談到明確的相關經營策略與規劃仍然過早。

(三) 與在地產業串連

森林療癒活動常常結合各式體驗活動，在這樣的過程中，即會連結許多在地產業。本研究以大山背曾經舉辦過的新竹橫山森林療癒兩天一夜體驗課程為例，體驗課程先安排體驗學員至當地的輔導團隊駐地工作站橫山喜市進行說明，並向學員介紹橫山的社區營造、地方特色及協助行銷農產品。接著帶領學員們至大山背當地的餐廳享用客家料理，餐後前往參觀大山背的著名景點豐鄉瀑布與糯米橋等，了解當地的自然與文史景觀。隨後前往下榻的民宿，讓學員稍作休息後便開始進行第一部分的森林療癒課程，讓學員以自然素材進行藝術創作，並交互分享。課程結束後則有一小時的休息時間，能讓學員先在民宿周邊參觀、放鬆，再享用晚餐，晚餐安排返鄉在地青年所創立的餐飲品牌到民宿料理私房客家餐。飯後則學習利用精油、木製品等物品，在室內營造出森林感。第二天的課程活動中則繼續進行森林療癒課程體驗，並有茶儀式與分享。午餐前往當地一間由廢棄小學轉型而成的景觀餐廳，並享用餐廳從當地及周遭鄉鎮所挑選的在地食物，達到地產地消的目標，最後結束森林療癒之旅。

這樣的體驗行程在後續又舉辦了第二次，但行程與第一次並不相同，主打方向也不一樣，收費上也有差異，唯相同之處就是行程安排邀請了許多在地業者、居民來提供服務，讓森林療癒以套裝行程的方式販售。促成此兩次體驗課程的主辦者指出：「這兩場活動刻意在價錢上進行較大的區別，第一場是走精緻團路線，約 10 人報名參加，體驗價每人酌收 7800 元；第二場走大眾路線，以親友價（成本價）進行販售，約 22 人報名參加，每人酌收 2000 元，但定價是 3860 元。而做下來的結果顯示，定價落在 2500-2800 的價位，都算好賣。」(DSB-10)，這兩次的體驗活動也能作為當地居民、業者日後推行套裝行程的參考。

大山背的居民向心力強，願意互相幫忙、合作，加上有許多自身有在經營事業的人也參與了森林療癒師培訓課程，另外，雖然大山背休閒農業區是以休閒農業為發展主軸，但休閒農業區內的成員各自在做的事業又有所不同，加上在地居民間較不會以利益為主，較不會產生利益衝突的問題，這些都是日後大山背的森林療癒連結不同產業的優勢。

（四）必須考量的重要項目

訪談時當地居民認為，規劃森林療癒活動必須考量到一些重要項目，包括：活動安全、人員教育、環境保護、硬體設施、其他項目等。

在活動安全方面，受訪者指出：「安全，因為人來了之後安全問題也備受考驗，因此公所這邊會加強環境維護」(DSB-8)，森林療癒雖並非高危險性的活動，但在活動過程中還是偶爾會發生有遊客不小心滑倒、扭到腳等事件。林一真（2016）就提及安全森林的概念，她指出森林中的步道和設施的安排、管理皆要以安全為首要考量，若森林療癒的場域中會遇到相關的危險（動物、地形、落石等）都必須先提前提醒，這樣才能使森林療癒活動具有安全感。此外，其他受訪者也提到安全的重要性：「我們有和千里步道協會合作，一起在大山背修理步道。」，為前來爬山的遊客提供一個更加安全的活動環境。」(DSB-7)。

在人員教育方面，受訪者認為：「希望能讓人家了解這些自然生態是我們最大的特色，然後我們保護它。也希望透過這樣的活動創造一個場域，對於舉辦活動的人有收益，來參加活動的人有學習到東西，然後他願意再介紹更多人來支持這個環境，那這個東西就會變成一個循環。」(DSB-7)。森林療癒可結合環境教育，讓前來體驗的遊客能獲得相關知識，再透過他們回去分享給朋友們，讓越來越人能支持這種愛護環境又能增進身體健康的活動。受訪者也認為：「消費者的教育、消費者的認知非常重要，若消費者僅是以『走馬看花』的心態來參加森林療癒活動，恐怕有點難達到成效。」(DSB-10)，消費者若是抱持走馬看花心態來參加活動，可能不會太投入專業人員所帶領的活動，進而影響到療癒成果。陳恆婷（2018）的研究就證實了

有專人引導的森林療癒較自導式與漫步型的方式更能提升生、心理方面的功效。若能讓消費者認同森林療癒，那麼也會促使消費者對森林療癒的花費更能接受，覺得這個活動值這個價錢，也才能進而讓森林療癒得以朝產業化持續推進。

在環境保護方面，受訪者指出：「若將來遊客量提升，必須要考慮到遊客量管制，...是基於生態的考量」(DSB-10)，遊客增多雖對森林療癒事業是件好事，也可為居民帶來更多收益，但也可能因此增加人為開發或造成環境破壞，故如未來森林療癒吸引愈來愈多遊客參與時，也需加強對環境保護的考量以及相關因應措施。另外受訪者(DSB-3)也十分重視環保，她也表示未來森林療癒雖可為地方帶來更多遊客，乍看下是一件好事情，但「在活動中因製作而產生的垃圾，若遊客並未隨手帶走而是將垃圾留在山林裡，那對當地而言也不是一件好事。」換言之，在發展森林療癒的過程中也需考慮到過程中產生的垃圾處理問題。

另外，部分受訪者提到，在硬體設施的部分仍有待改善。硬體設施包含與森林療癒的安全有直接關係的場域安全設施，例如步道、護欄、急救站等，或是森林療癒基地周遭有沒有可供遊客用餐、住宿的地方，都是本研究受訪者有提及的面向。張安瑀(2019)的研究中對新竹縣三處私有林進行森林療癒基地評估時，也曾指出森林療癒基地的相關設施不足的問題，並提出應以短、中、長期的經營規劃來逐步完善森林療癒硬體設施。

除了上述重要項目之外，部分受訪者也以自身的經驗來提供一些對森林療癒推動的看法。受訪者(DSB-3)就提到：「我認為森林療癒培訓課程的上課內容就已經介紹很充足，但如果能加入園藝療癒會更好，或是加入食農教育。」該受訪者本身是經營小規模有機休閒農園的在地小農，重視食物的生產過程，她本身也有在帶遊客進行植物精油、手工皂 DIY 體驗活動，故提出加入園藝療癒或食農教育的想法。受訪者(DSB-5)提到：「如果可以的話，我是希望所有東西都要跟著節氣走，都是要跟氣候有關，不同季節有不同的玩法。我覺得要有一點勞動，大家都會想放鬆，可是我發現大家的體能真的沒有很好。」未來森林療癒活動可以配合季節的不同，推出適合不同的療癒體驗。考量到現代都市人可能平時缺乏運動，體力不足，若在森林療癒活動中安排一些勞動，或許能幫助遊客提升體能。另外，受訪者(DSB-7)則提到森林療癒要融入在地特色，「最好能結合當地的生活、文化，與在地結合，由在地人導覽更能感受土地的脈動、歷史，達到深度地體驗。」。森林療癒體驗活動連結在地文化特色，除了原本所具備的生心理效益外，還能讓遊客更加認識地方，也讓在地居民能藉此機會行銷地方。

(五) 推動地方創生的挑戰

1. 人力資源

大山背青壯年人力不足，是推動地方創生的一大難處。「希望繁榮地方、增加在地居民收入，讓更多人了解大山背，至於年輕人要尊重其意願、所學，最重要的是『經濟』，要能讓年輕人養活自己！」(DSB-1)。要讓青年人回來，必須先創造足夠的經濟條件，大山背在地居民所組成的發展協會，積極與外部輔導團體合作，努力不斷改進、讓地方變好，設法建立年輕人回到家鄉的誘因。

目前大山背輔導團體皆是透過相關政府部會補助計畫所支持。大山背的受訪者(DSB-7)就提到：「因為地方創生嘛！面對的共同背景就是地方青少年，我們要花更多的力氣，然後建立里山生活模式。...我們現在有一些年輕人願意開始做一些事，但到底可不可以支持他真正的留鄉生活，是我們背負的壓力。地方創生的模式、森林療癒的模式，到底能不能夠有效的發展、支持這些青年在這裡生長，所以這是接下來我們要一起去克服的。」有些輔導團隊除了引入資源，也積極找尋返鄉青年並協助其返鄉發展，但同時也肩負回鄉青年能否順利發展的重大責任。

事實上，人手缺乏的問題也存在於公部門當中。「以基層公務人員而言，『時間』和『業務』的壓力，常常使我們難以有足夠的時間去思考以及後續追蹤。」(DSB-9)。公部門人員多有其主責之業務範圍，業務內容包羅萬象，而且許多業務具有時效性的結案壓力，經常是同一段時間必須經手好幾項完全不相關的業務案件，在這樣的情況下是非常難深入去追蹤輔導對象的後續發展。另外，參與輔導的公部門人員多為基層，經常容易受到人事更動、政策改變的影響，進而影響其輔導推動地方創生。因此，站在公部門人員立場而言，增補公部門人力或是給予公部門人員更多時間、彈性，是公部門協助地方創生所迫切需要的。

2. 相關法規

大山背位在淺山丘陵地區，因所在位置地形多為山坡地，且有許多林地，因此，在土地使用開發上也受到種種法規限制。例如：《山坡地保育利用條例》、《森林法》、《水土保持法》等。山區受制於地形條件，發展不易已是長年存在的問題，加上土地利用相關法規的規範，往往使得山區居民在使用土地上處處受到限制，或是產生因不清楚法規而違法利用土地的情形。大山背為休閒農業區，林地之外的多數土地會被用來開闢果園、經營休閒農場，這些土地利用是否做好水土保持與環境保護，以及是否符合土地使用法規的規範，這不僅關乎到自然保育以及當地居民的權益，也關乎前來觀光的遊客是否能玩的安全、有保障。

在本研究的受訪者中，多為休閒農場、果園、民宿、露營場的經營者，並且多數受訪者同時兼營好幾種事業。在這些受訪者中，休閒農場、民宿皆有合法登記，但在露營場方面有一些因違反土地使用法規而尚未合法。事實上，目前全臺灣的露營區大多未合法，以新竹縣而言，在交通部觀光局的露營區查詢專區所查詢到的 302

處露營區中，就有 294 處違反相關法規而未合法，剩餘的 8 處中扣除待清查的露營區，僅剩 4 處是經過確認的合法露營區，在這些露營區之中，大多又以不符合土地管制法規佔大宗，部分露營區則是違反《森林法》、《水土保持法》和《休閒農業輔導管理辦法》。地方創生希望達成的目標是能均衡臺灣，藉此緩和人口過度集中六都的趨勢。多數需要推動地方創生的鄉鎮本身就位處交通偏遠的地區，特別是位在山區的鄉鎮與原住民保留地，特別容易受到各種土地利用法規的限制，這也往往使得這些地區在推動地方創生相關事業時困難重重。

3. 政策計畫

我國自 2019 年起開始啟動地方創生相關政策，國內也有許多地方鄉鎮開始接受政府或外部團隊的輔導，亦有在地青年返鄉自發性地推動地方創生。大山背休閒農業區，近年來皆有受到政府單位及外部輔導團隊進行相關輔導工作，為順應地方創生的風潮，相關計畫也紛紛朝向地方創生的方向進行。值得注意的是，相關單位在輔導地方創生時，是否能確實回應地方需求？而在地居民是否會配合地方創生政策？這些都值得進一步分析。

許多的受訪者皆認為地方創生必須要建立長遠的規劃，未來在政策規劃上應朝深耕地方的方向進行。受訪者即指出：「發展一件事情是需要短、中、長期計畫...」（DSB-10）、「要有計畫性、制度性的納入」（DSB-1）、「長期規劃是需要的，現在感覺很草創。」（DSB-5）、「政策補助可能會有年限，因此要有要有長期的規劃，比如說 6 至 10 年的政策計畫。」（DSB-6）。近年來大山背許多輔導計畫年限多不長，問題主要出在輔導團體多為接受政府計畫補助的單位，有計畫時限的壓力，且計畫結束後不見得能繼續，因此，輔導團體是否能在有限時間內規劃一套能幫助地方居民長期發展的輔導方案，就顯得非常重要。而在地方政府方面，地方政府也是配合上級政府單位的政策規劃來執行相關業務，故實際上對地方的輔導也隨著上級政府政策改變而轉變。

大山背的輔導團隊橫山喜市和教育部地方創生推動中心的地方創生規劃師，都在有限的時間內，幫助地方想出一套未來在輔導團隊抽離後，當地居民還能繼續進行的地方創生長遠規劃方案，例如新竹橫山森林療癒師培訓計畫、橫山十年願景，他們甚至不約而同提到：「與其給他們（在地居民）魚，不如給他們釣竿，教他們釣魚的方法！」（DSB-7、DSB-10）。

4. 資源整合

大山背的公所人員與休閒農業區總幹事均特別提到資源整合的問題：「地方的鏈結還不夠強、縣府的推動力道也可再加強。」（DSB-2）、「資源、資訊整合不夠」（DSB-9）、「為何各單位都在做相似的事情？但換個角度想，能帶來很多資源。」

(DSB-8)，國發會雖然在《地方創生國家戰略計畫》中有提到要整合各部會資源，避免資源浪費或重複投入的問題，但在實務上還需繼續加強資源整合工作。受訪者(DSB-7)就提到：「像我們工作站是一年一年提計畫，跟客委會爭取經費來做發展，其實有很多在地團體也都一樣！…我們都是友好的團隊，會邀請大家來做討論，自發性地進行串連…。讓這些在地比較有概念的團體多一些認識或對話、溝通、交流，我覺得是很重要的！」。

肆、結論

本研究透過參與觀察及深度訪談，以瞭解大山背休閒農業區推動森林療癒及地方創生的情形。大山背具備優美的自然環境以及客家傳統文化特色，居民向心力強，且鄰近新竹市，但人力不足、人口老化，也欠缺行銷能力，亟待克服劣勢。近年來，許多輔導團隊進入，協助地方發展，適逢後疫情時代，國內旅遊蓬勃興盛，有助地方創生。不過，大山背所生產的農產品與周圍鄉鎮相似度高，且鄰近內灣老街名氣響亮，造成大山背外部威脅。

大山背的居民、公部門、輔導團體等不同利害關係人，皆對森林療癒帶動地方創生表示樂觀其成，當地也有多位居民已經開始整理自家私有林地場域，或規劃相關體驗遊程。雖然大山背在森林療癒經營策略仍較為缺乏，但有外部輔導團隊多加協助，導入森林療癒的培力課程，將森林療癒結合既有的住民文化體驗活動，未來應可推展出更精緻與多元的旅遊體驗服務。此外，大山背已舉辦多場森林療癒體驗活動，連結在地餐飲、住宿產業，行銷在地農特產品，確實有助於在地的地方創生目標。

參考文獻

1. 王雲東 (2016)。社會研究方法：量化與質性取向及其研究。新北市：揚智文化。
2. 林一真 (2016)。森林益康：森林療癒的神奇力量。臺北市：心靈工坊。
3. 曾宇良、顏建賢 (2011)。日本農山村推動森林療癒基地之設立過程與現況：以九州為例。農業推廣文彙，(56)，1-11。
4. 新竹市政府主計處 (2023)。統計年報。 <https://dep-auditing.hccg.gov.tw/ch/index.jsp>
5. 施添福總編纂 (2010)。臺灣地名辭書卷十四：新竹縣，南投市，臺灣文獻館。
6. 張安瑀 (2019)。新竹縣私有林森林療癒基地評估與規劃。國立臺灣師範大學地理學系碩士論文，臺北市。

7. 陳恆婷 (2018)。森林療癒健康效益：比較解說引導方式之差異。國立臺灣大學森林環境暨資源學研究所碩士論文，臺北市。
8. Kobayashi, H., Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2015). Analysis of Individual Variations in Autonomic Responses to Urban and Forest Environments. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2015, 671094.
9. Park, J. H., Park, S. H., Lee, H. J., Kang, J. W., Lee, K. M., & Yeon, P. S. (2018). Study on NVOCs concentration characteristics by season, time and climatic factors: Focused on *Pinus densiflora* forest in national center for forest therapy. *Journal of People, Plants, and Environment*, 21(5), 403-409.
10. Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2019). Effects of Walking in a Forest on Young Women. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 229.