以社區為本的森林療癒，創造新公有物價值—以大農大富平地森林園區為例

徐霈馨[1]、董景生[1]、趙芝良[2]

大自然疏離與消逝的農村

全球人口越來越集中都會區域，根據聯合國經濟及社會理事會所發表的「世界都市化預測： 2018年修訂版(World Urbanization Prospects: The 2018 Revision)」，目前全球約有55%的人口居住於都市區域，預測2050年時將會增至68%。

遠離大自然將會對人類的身體與心靈健康造成許多負面影響(Rajoo, Karam, & Abdullah, 2020)。舉例來說，人類居住地點和壽命顯著相關，農村居民較接近自然，壽命較都市居民長，且大量聚集的人口容易導致傳染病，這樣的現象被稱為「城市懲罰」 (Urban penalty)，目前全球大流行的新冠肺炎COVID-19即在都會區人口密集處爆發開來。在高樓大廈般非自然的居住環境下，人類也承受較大的精神壓力，腦部功能因此有所改變，這樣的變化被稱為「城市心理懲罰」(Urban psychological penalty)。截至目前為止，全球只有百分之十三的都市人，其居住地離大自然足夠近，因此可以體驗並享有大自然所給予的身心靈益處(McDonald, Beatley, & Elmqvist, 2018)。

在全球化的浪潮下，臺灣的都市化現象與農村凋零的速度也不惶多讓。根據2010年行政院主計總處公布的「人口住宅普查報告」中，國內有70.8%的人口居住在6大直轄市：臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市和高雄市。國家發展委員會於2018年底發出警訊，全臺灣有134個鄉鎮區因嚴重的人口外流而有地方消滅危機。依據國發會推估，臺灣將在2026年邁入「超高齡社會(Super-aged，高齡人口比例超過20%)」，老化速度甚至遠快於日本。為此，採取因應策略來處理都市化所帶來的健康議題以及農村經濟活動力衰退、青壯年人口外移、人口老化等社會問題刻不容緩。

森林療癒：恢復人、土地與森林的健康

近年來森林療癒(Forest therapy)活動開始流行，日本農林水產省早在1982年即開始推廣「森林浴」(Shinrin-yoku)，臺灣在同個時期也引入推廣此概念。從2007年開始流行，南韓的「森林文化與休閒法」(Forestry Culture and Recreation Act)將森林療癒定義為「利用森林的各種元素，來增強人體免疫力與促進健康」。中國2011年開始由官方推展「森林康養」(Forest recuperation)，馬來西亞則約在2017年開始發展。學界有相當多的研究指出森林療癒可以促進身體與心靈的健康。

森林療癒活動多在遠離都市的郊區進行，這些地方與人口流失嚴重的農村重疊，森林療癒的推廣，也被其他國家當成讓逐漸凋零變老的山村再生的同義詞，稱作農村活性化策略，在日本已行之有年，其政策主旨為「由在地居民提出如何活性化自己所居住的地方，由他們自行思考並且執行」，這

[1]林業試驗所・植物園組
[2]清華大學・環境與文化資源學系副教授

在地食材與在地文化透過類似地方創生的學習模式，餐桌成為療癒活動的一部分。(董景生 攝)

樣作法不但能促進居民更加認識自己的居住地，促進居民間互動，並促進地方認同感，同樣的經驗也可以運用於臺灣。人需要自然，走進自然有種回家的感覺，親近健康的土地，可以穩定我們的情緒，恢復我們的精神和活力，提升身體免疫力等等，這些都在科學研究上獲得證實。

花蓮光復鄉被國發會列為具有高度地方消滅危機的鄉鎮，在過去是阿美族傳統領域，日治時期開始種植甘蔗製糖，陸續移入閩南與客家族群，形成富含文化底蘊的典型農村區域。1971年人口數為23,628人，隨著糖廠2002年停廠，在地工作機會減少、人口紛紛外移，根據2019年人口統計資料顯示，人口數為12,573人，人口減少46%，且高齡化現象日益嚴重。

花蓮糖廠配合林務局所倡導保育為主的林業政策，推動平地景觀造林計畫，將原本栽種經濟作物白甘蔗田，轉型為綠色造林與森林育樂的園區。近年來花蓮觀光糖廠與鄰近區域已成為熱門觀光景點，根據交通部觀光局的統計年報統計，年遊客量介於50~70萬人次(圖1)。如何發展以社區為導向的森林療癒產業，擘建與社區共好的平台，將平地森林和在地歷史與遊客分享，以平地森林療癒土地、在地居民與遊客，將是未來發展重點。

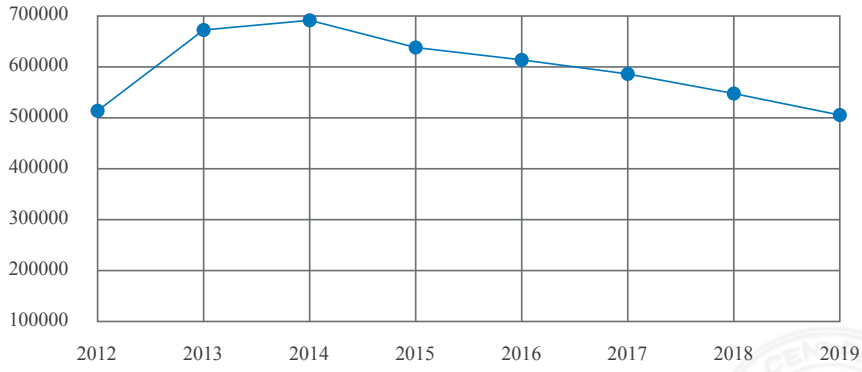

圖1 花蓮觀光糖廠2012~2019參訪人次統計圖。

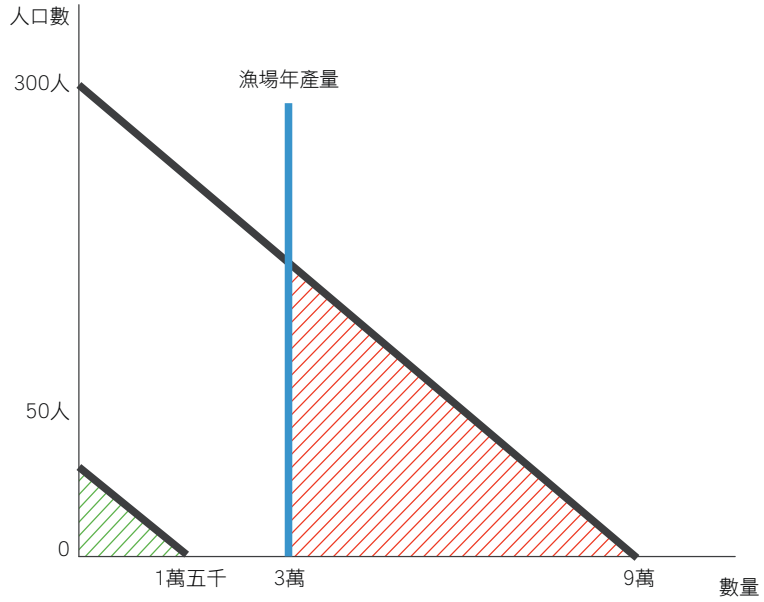

圖2 公有地悲劇示意圖。

拋開公有物的傳統想像，創造平地森林新價值

在經濟學領域中公有物(Commons)是很重要的概念，最有名的兩位學者分別是Garrett Hardin(1968)的共有地悲劇(The tragedy of the commons)與Elinor Ostrom(1990)的共有資源治理(Governing the commons)。Hardin的論述是在自然資源有限的情況下，使用者為了追求自我利益，無節制地搜刮與使用，造成自然資源退化的悲劇。舉例來說(圖2)，一個濱海漁村住了50位居民，村子裡有個共同的漁場，漁場的年產量最大約為3萬隻魚，每人每年的魚消耗量為300隻魚，此時居民每年只需要捕1萬五千隻魚(綠色範圍)，魚貨量相當充足。但10年後村子裡的人口成長至300人，糧食需求增加，所需的魚貨量增至九萬隻魚(紅色範圍，資源缺乏)，以自利為考量的居民，為了獲取生活足夠的漁獲量而過度捕撈，魚群吃完而來不及再生，導致飢荒，大家都受害，悲劇於是形成。

關於共有資源的利用議題，近年來廣受討論，相關的權益關係人有諸多不同看法，部分學者認為藉由政府的力量，由上而下的方式來管理自然資源的使用，可避免悲劇的發生；另一批學者則認為私有化共有資源才能解決問題。不同於這些二元式取徑的方式，Ostrom認為在地群體自發性的管理，比起由上而下的政府管制或是私人公司的介入，更能夠確保共有資源不會耗竭。

然而不論是Hardin或是Ostrom，兩位學者的論述前提皆以「資源稀少、高市場經濟價值、過度使用」而分別提出治理取徑，以達自然資源永續利用的目標。不同過去傳統

取自林地的花草透過藝術性的創作，開啟人們的美感體驗。(董景生 攝)

公有物的討論將焦點置於“高經濟價值”的自然資源，「新公有物」的概念主要側重在“不被賦予市場經濟價值”的人工林與次生林，並將人口老化的社會現象納入考量。

臺灣自1978年開始，森林的經營目標由伐木經濟轉向資源保育，林業停擺卅多年。再加上近年都市化衝擊，農村人口外流與老化，自然資源閒置問題日益嚴重。這樣的現象也出現在鄰國日本，例如日本的里山倡議，即在討論都市化農村人口老化與流失，造成村落社會凋零與產業結構逐漸的瓦解，導致就業機會、醫療、教育之條件惡化等問題；村落周遭的次自然區域(人工林、次生林等)因缺乏人類活動的適度干擾，造成生物多樣性降低等環境衝擊。

面對都市化所帶來的社會、環境與經濟衝擊，發展具有地方特色的森林療癒也早已成為日本政府推動農村地域振興的方式之一，許多偏遠山區的農村為了能夠振興在地的文化與經濟，紛紛投入森林療癒產業，集結在地居民共同參與療癒活動企劃，找出地方特色資源，供應地方料理，達到活化地方的目的。大農大富有非常多的療癒因子，縱谷景觀、乾淨的空氣、廣闊的草原、極具創意的裝置藝術等等。此外，還有另外一項很棒的療癒因子，那就是大農大富每一位守護這片土地的工作者，他們的身影是這裡最美麗的風景。

森林療癒活動的發展，會依照地方特性而有不同的做法，具體而言，是要找出地方特色，由熟悉地方的在地嚮導帶領，進行各種運動，例如靜坐、冥想、身體伸展等，並且在活動結束後享用地方的特色料理，或是參與森林健康講座，減低人類對自然的疏離。

社區為本的療癒，建構出林試所與社區的共享學習平台。(董景生 攝)

森林療癒透過導引員重新連結大自然。(董景生 攝)

新公有物：社區為本的療癒活動發展

自2018年起林業試驗所在花蓮縣光復鄉大農大富平地森林園區，發展以社區為本(Community-based)的森林療癒活動，邀集周邊社區進行地方培力，希冀將平地森林公共資源轉化為社區資本，一起發展具有地方特色的森林療癒活動，與偏鄉居民共同創造森林新價值與振興山村經濟。

在推動森林療癒時不只要關注參與者的健康效益，更要把森林療癒背後的地方社會關係與文化價值凸顯出來。「新公有物」一詞強調人、自然資源與社區健康必須有良好的串聯，才能達到社區永續發展和森林資源永續利用的目標。為達到此目標，我們必須從生活、生產與生態三個面向進行實際調查與資料收集，並邀請相關學者分享學理及提供講座，與在地居民共同腦力激盪，包含社區能提供的森林活動項目或地方特色活動與料理，藉此達到活化地方、重新定位森林機能的目的。透過地方培力，幫助地方年長的居民，在年老無法承擔土地工作時，可以透過解說，透過說他們在土地上的故事，陪伴人親近這片土地與森林，在陪伴別人的同時，也溫柔地陪伴自己。以社區為本的森林療癒活動中，走進大農大富療癒之森，期待人、土地和森林都能共同健康並安居樂命。此外，也透過量表與試驗證明療癒效果，同時與觀光結合產生森林的新價值，運用創新思維與實踐能力，進一步活化偏鄉社區的生活、生產與生態，達到聯合國永續發展目標的願景。

透過學者專家們的增能賦權，社區夥伴逐漸找出屬於自己的療癒引導方式。(董景生 攝)

(參考文獻請逕洽作者徐霈馨，e-mail: peihsin.hsu@gmail.com)