



2015年9月14日 || ■ 免費訂閱電子報

分享

來趟芬多精紓壓小旅行



東眼山渺渺群山/張善穎 攝

這幾年，隨著日漸嚴重的全球暖化，炎炎夏日的高溫逐年攀升，因此，走入森林便成了許多人夏日最佳的遊憩選擇。閉上眼睛想像，森林裡眾樹蔚然成林，為我們擋去熱情的陽光，林蔭下微風徐徐而來，樹葉婆娑伴隨著森林樂章搖曳生姿，樹木的樹葉在此時散發大量的水分，隨著蒸散作用，將熱氣給一併帶走，讓皮膚接觸著的空氣溫度頓時下降了二至三度，減去了大半的暑意，好不涼快！

[...more](#)

親近瀑布，健康有勁

你知道森林浴為何能讓人神清氣爽嗎？

又為何在瀑布旁更覺身心舒暢呢？其實森林裡充滿了綠色植物及孕育生命不可或缺的溪流，能供應氧氣、淨化大氣、調節氣候、防阻噪音，尤其是當中產生的負離子和芬多精，更是利於健康、助於養生。

[...more](#)

雙流瀑布

初夏·夜探森林狂想曲

羅東自然教育中心 <http://luodong-nec.blogspot.tw>

火辣辣的太陽沿著樹林剪影的輪廓墜入溫熱的湖中，好像被溶開包裝的高級染料，迅速把天空和湖面染得火紅，樹上熊蟬的集體嘶吼聲漸漸平息，只剩下少數兩隻斷續地格格叫，捨不得休息。 [...more](#)

綠色森林中充滿著上天的恩賜：清新的空氣、舒爽的氣候、自然的音韻以及優美的景緻。置身於綠境叢林中，除了讓人心曠神怡外，林木發散出來的芳香精氣，結合森林浴場，亦提供現代人最天然的健身房。森林中的林木，會釋放氧氣，並散發可以殺菌、淨化人體的芬多精 [...more](#)



森林中植物散發的芬多精，可以讓空氣清新，還可達到殺菌的功能

最新消息

- 楊南郡、徐如林專題演講:浸水營古道~一條走過五百年的路 [【森林育樂組】](#)
- 親愛提琴故事節活動將於9月13日閉幕！ [【南投林區管理處】](#)
- 奧萬大歡慶國慶門票百元優惠 [【南投林區管理處】](#)
- 2015年「墾丁瘋猛禽」系列活動 [【屏東林區管理處】](#)
- 墾丁森林遊樂區仙洞、石筍寶穴目前封閉修復中！ [【屏東林區管理處】](#)
- 滿月圓國家森林遊樂區及拉拉山自然保護區災害復建積極進行中，預定本(104)年10月底始能開放部分園區 [【新竹林區管理處】](#)
- 把握機會9月住宿大雪山、合歡山可抽大獎！ [【東勢林區管理處】](#)

[...more](#)

最新路況與休園

- 請連結[台灣山林悠遊網首頁](#)查看即時開休園狀態。

步道全線封閉

- 蘇花古道：大南澳越嶺段，南澳古道，拳頭姆自然步道，松羅步道，林美石磬步道，平元自然步道，茂興懷舊步道，三疊瀑布步道，鳩之澤自然步道，朝陽步道，東滿步道，福巴越嶺步道，霞喀羅古道，大霸尖山登山步道，桶後越嶺步道，哈盆越嶺步道，北得拉曼巨木步道，橫嶺山步道，六龜警備道：藤枝段，浸水營古道，藤枝國家森林遊樂區步道群，關山嶺山步道，向陽國家森林遊樂區步道群，八通關越道：鹿鳴吊橋段，向陽國家森林遊樂區步道群 皆全線封閉

部分封閉

- 加里山登山步道，觀霧國家森林遊樂區步道群，大雪山國家森林遊樂區步道群，八仙山國家森林遊樂區步道群，屋我尾山步道，鳶嘴稍來小雪山國家步道，能高越嶺道，奧萬大國家森林遊樂區步道群，龍過脈森林步道 部分封閉

注意

- 馬拉邦山登山步道，德芙蘭步道，東卯山步道，唐麻丹山步道，奮起湖大凍山步道，月眉山步道，安通越嶺道：西段，虎頭山步道 路況不佳，請小心通過

◎其餘步道現況依各地林管處發佈為主，請洽詢[各地林管處](#)。

[>>步道總覽狀態表](#)