



森林療癒特輯

2016年05月27日 || 免費訂閱電子報

分享

私房推薦—療癒系森林TOP 10



八仙山_森林浴步道

走進森林，迎面而來的徐徐微風、清新沁涼的植物氣息、灑落林間的溫暖陽光，無一不散發出純樸天然的獨特氣質。在這樣自然的環境裡，總是能夠讓人覺得享受、愜意、放鬆。不過現在有越來越多的科學證據顯示，原來這些宜人的感受不僅只是「感受」而已，根據研究顯示，常到森林活動，確實對人體健康有益。

...more

森林療癒小學堂

森林療癒緣起於人類利用森林資源來恢復心理健康。

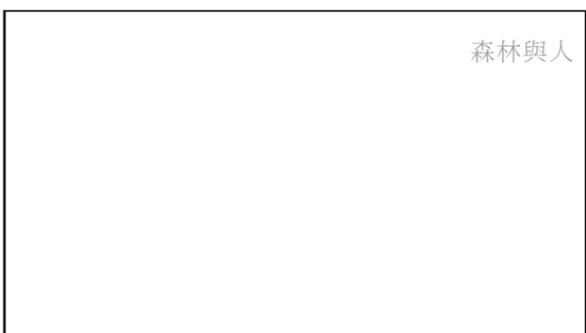
「森林療癒」一詞最早起源於日本林野廳長秋山智先生，於1982年將在森林中散步憩息，享受森林植群所散發出來之香氣，以強健身心與增強活力之活動命名為「森林浴」。所以，森林療癒是指經由人在親近或觀賞森林時，增進個人身體、心理及靈性健康並促進社區文化和環境生態發展的歷程。

...more

- 【嗅覺】**
森林中除了有較乾淨的空氣品質，較高濃度的芬多精、負離子都可增進身體健康。
- 【視覺】**
綠色植物能消除眼睛疲勞；森林富延展性、有魅力的景色可幫助減輕壓力。
- 【聽覺】**
自然的蟲鳴鳥叫、溪水瀑布聲能讓人們感到放鬆，讓人們聆聽自然共譜的樂章。
- 【味覺】**
取用自森林中的食材，不僅安全健康，又能發展在地的產業，達到雙贏局面。
- 【觸覺】**
以擁抱樹木或林間散步、做瑜珈等運動，可促進新陳代謝，和自然接觸還能增進安全感，建立孩子的自信心。

森林療癒強調透過五感體驗，對人類帶來健康效益。

你不知道的森林：森林與人



自古以來，人類就和森林發生了密切的關係。在中國歷史傳說中，燧人氏鑽木取火，神農氏鑽木為耜，揉木為耒。進而架木為巢，以安居，穿著樹葉，以避寒冷，採取林中野果充飢，造舟車以利行動。舉凡食衣住行，無不依賴於森林。時



至今日，人類生活仍深受森林的影響。如森林的主產物木材，可作為人類居住的房屋、傢俱、車輛、橋樑、通訊電桿、農工器具、樂器、運動器材，以至於和文化具有密切關係的紙張等，多是以木材為主要原料。人類的文明可說完全建築在木材上，從出生的搖籃到年老後的手杖，木材幾乎是我們不可須臾或離的必需品。森林直接供給人類生活必需的木材和各種副產物；間接又具有多種水土保持與公益的效用。

[...more](#)

【野地錄音師】－傾聽聲音的風景

「聲音就像一張邀請卡，呼喚我的知覺，帶我一頭栽入野地錄音的世界，也帶著我看見許多截然不同的風景。」早上的講座中，范欽慧老師這麼說著。身為一位資深野地錄音師，她總是選擇「肉搏式」的工作方法，扛著沉重的器材親自到森林深處去遭遇各種聲音。不論何時何地，只要錄音機開啟的同時，她也置身現場，感受每一段錄音當下的氛圍。 [...more](#)



羅東自然教育中心 <http://luodong-nec.blogspot.tw>
擴展你的覺察力，發掘你的好奇心

最新消息

- 今年夏天，和羅東自然教育中心一起擁抱綠蔭... [【羅東林區管理處】](#)
- 105年度奧萬大自然教育中心暑期大專院校... [【南投林區管理處】](#)
- 「小徑材利用工藝特展」加碼演出 抽獎大... [【屏東林區管理處】](#)
- 奧萬大自然教育中心暑期營隊開跑囉! [【南投林區管理處】](#)
- 雙流學生志工假期，擴大志願服務效能 [【屏東林區管理處】](#)
- 到底是蛇還是蜥蜴? [【新竹林區管理處】](#)
- 非假日遊合歡山 玉山杜鵑更嬌艷 [【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，金瓜寮魚蕨步道，茂興懷舊步道，三疊瀑布步道，鳩之澤自然步道，東滿步道，福巴越嶺國家步道，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，德芙蘭步道，北大武山步道，六龜警備道：藤枝段，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 皆全線封閉

部分封閉

- 翠峰湖環山步道，霞喀羅國家步道，觀霧國家森林遊樂區步道群，八仙山國家森林遊樂區步道群，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，四大天王山步道，奮起湖大凍山步道，利嘉林道，知本林道，八通關越道：鹿鳴吊橋段 部分封閉

注意

- 聖母登山步道，鎮西堡巨木群步道，烏嘴山登山步道，加里山登山步道，五指山登山步道，冬瓜山登山步道，馬拉邦山登山步道，東卯山步道，屋我尾山步道，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](#)

