

# 休閒林業

林務局森林育樂組組長 / 楊秋霖

## 森林環境的價值

台灣的山林離國民居住之處頗遠，交通頗為不便，致多數國民均有隔離感，進入山林似乎只有「空氣比較好」的感覺而已，頗為可惜。事實上，以森林為主之自然環境存在的價值十分豐富，諸如提供生物多樣性的價值、野生動物最佳棲息地、水源涵養與水質保育、優良空氣品質、醫藥及副產物的價值、科學研究與教育之機會、文化資源的價值、孤獨感、宗教與精神的價值、象徵的價值、稀有及與日俱增的價值等等，自然環境是浩瀚無窮的神秘世界，因此尚擁有許多未被發現或了解的價值。

以上的價值

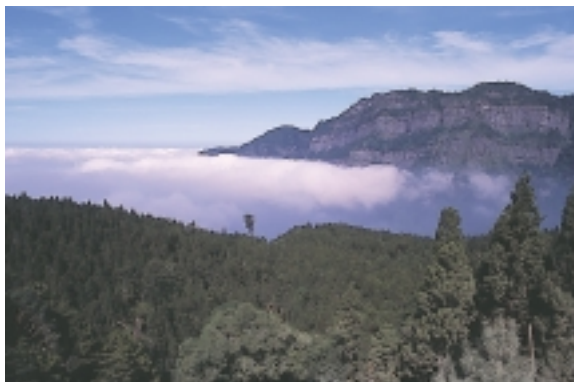
是休閒林業探討的對象，整體言之，本島森林環境形諸於外的景觀資源有地形、地質、植物、動物與氣象，其中地形與植物為構景之基座，對景觀之影響最大，因其形諸外的形貌、線條、顏色、結構等四大構景元素均不相同，使得景觀饒富變化，如再加上動物之躍動，氣象之幻化，則形成變化萬千、多彩多姿的美麗世界！

## 休閒林業提供之遊憩範疇

台灣位處東亞島弧之摺曲地帶，雨量豐富，山巒綿亙，高山林立，單位長度之坡降急劇，從海平面逐漸上升至3,952公尺之玉山主峰，具有從熱帶迄亞熱帶之生物相，生物多樣性相當豐富，整體而言，台灣



內洞森林遊樂區 (地質景觀)



阿里山森林遊樂區 (雲海)

→ 可說是一座栩栩如生的博物世界，早期荷蘭人之所以稱台灣為福爾摩沙，實在是發自內心之讚嘆。

台灣的景觀資源，基本上是小而美的世界，各類型之景觀均有，且豐富多彩，如地形景緻——高山、峽谷、斷崖、河階台地；地質景緻——瀑布、溪流、珊瑚礁岩、溫泉、鐘乳石、化石、白雲石、蛇紋石；植物景緻——野花、野果、變色葉植物、神木、不同之林相；野生動物景緻——野鳥、蝶蛾、螢火蟲及其他動物；氣象景緻——山嵐、朝日、晚霞、雲海。一般而言，在山林中靜思，或欣賞神木的雄偉、山脈的崇壯、野鳥的躍動、蝴蝶的飛舞、雲海之翻騰、雨霧之氣氛、旭日的秀麗、晚霞的燦爛、溪流之清澈、瀑布的激情均是莫大的享受。質言之，上述豐富的景觀資源可提供之遊憩範疇如下：

### 1. 感性、靈性之旅

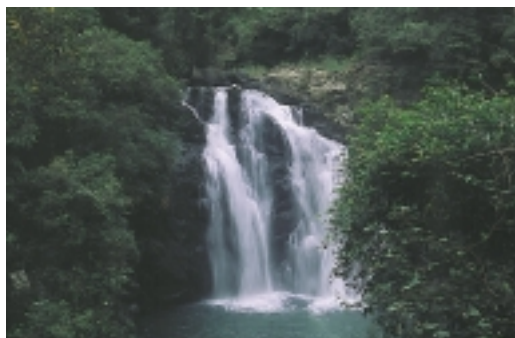
進入山林旅遊，一般遊客通常只為逃避日常生活中來自環境、工作、人群等各種生理和心理的約束與壓力，這是低層次的感覺；從鬆弛、平衡身心之階段進入尋找安靜、祥和、

新奇、獨特、冒險、刺激之自然環境，以交換生活之體驗，則提昇到另一境界；充分掌控大自然的價值，浸淫其間，享受獨處，追尋創意靈感，則是最高層的感覺，筆者習慣稱為靈性。換句話說山林之美令人賞心悅目、心情舒暢，獲得滿足；但也可能使人獲得知識，充滿價值、感動，體會人與自然共存共榮之感通，促進性靈之提昇，刺激自動自發之學習精神並發揮創意，有助人格之健全發展，這就是大自然自亙古以來始終存在之最大價值——陶冶性靈。

茲舉實例言之，純林、草原，統一的綠令人覺得單純、平靜；天然林中混合之綠、形貌、構造富有變化，令人覺得活潑、和諧；森林中的小溪伴隨蜿蜒之山路、小橋可使人沈迷在調和之美感中，充滿了雅緻、柔和、閒適感；高山之箭竹草原，一望無際，令人心胸暢快，充滿開朗、鼓舞、進取；特徵景緻之巨木常成為視覺之焦點，其發揮之成熟美與個性美令人感佩「樹亦有情亦有靈」！而林木配合春夏秋冬時序韻律之變化，令人感傷，亦象徵生命之生生不息，同



滿月圓森林遊樂區（瀑布）



雙流森林遊樂區（瀑布）

時有四季感之森林突顯出詩情畫意的世界，可以激發創意；至於鳥語蝶舞，花豔花香的世界，使人享受視覺、聽覺、嗅覺之最高滿足，豐富了自然之內涵與動態感。唐宋時代的文人，充分利用自然的這些美學價值，因而創造出璀璨如詩如畫的藝術世界。

當您位處大自然中，融合在四周種種不同之感覺時，焉能不獲得性靈之提昇？

近年來美國著名之教育學家約瑟芬·康乃爾 (Joseph Cornell) 倡導如何體驗自然，要大家在自然環境中充分利用您的視覺、聽覺、嗅覺、觸覺味覺、意識覺等，充分體驗大自然之美，體驗各種生命共存共榮的和諧，感受萬物與我合一，經過這樣的訓練，不僅可以分享自然的喜悅，更將使您的心靈獲得浩然無比之充實感。

## 2. 知性之旅

山林中之動植物、地質、地形、氣象等景觀之形成歷久不衰，自有令人回味無窮之故事，俯拾皆是的小花小草也有感人之內涵，茲以台灣山林為例，以下的主題值得探究，並深深



墾丁森林遊樂區 (琪盤腳花)

的品味：

- 森林與人生 (森林的功能)
- 森林為何是水的故鄉
- 什麼是熱帶雨林的特徵
- 稀有動植物之價值
- 藥用、食果、有毒植物
- 森林中之觀花植物
- 蕨類植物之特徵
- 變色葉植物如何形成
- 螢火蟲如何發光
- 認識毒蛇、虎頭蜂
- 蝶與蛾
- 常見的森林野鳥
- 原始森林之指標鳥類
- 夜間享受蛙鳴
- 高山夜間探訪浩瀚的星相世界
- 針葉樹五木的故事
- 林澤之重要性
- 火火山如何形成
- 瀑布如何形成
- 湖泊如何形成
- 峽谷、河階台地如何形成
- 本省雲海之特徵與重要性 (盛行雲霧帶之特徵)
- 盜伐、濫墾、火災對森林之影響
- 遊憩活動對自然生態之衝擊



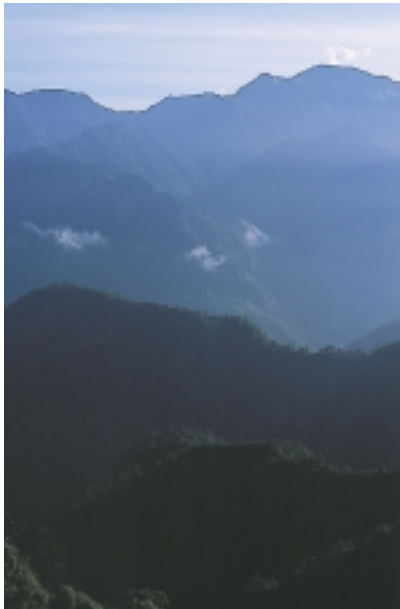
合歡山森林遊樂區 (冷杉與玉山箭竹)

→ 無論如何，多認識蟲、魚、鳥、獸、山、川、文物之名為知性之旅之第一步，認知它們之間之交互關係與自然之相關性則是另一個境界。

### 3. 健康之旅

森林環境具有清新的空氣、宜人氣候、水聲鳥語、迷人景色、林間精氣、落葉土徑，故有益身心健康，其中前四項自古已為眾所認知，但後二項則屬於較新的發現。

1930年蘇俄一科學家發現森林植物的葉、幹、花等會散發出一種揮發性的物質——芬多精，用以殺死空氣中的細菌、黴菌，並防止害蟲、雜草等侵害樹體。芬多精亦可控制人類病原菌，例如在百日咳病患之病房地板散放冷杉枝葉，可將空氣中細菌量減至十分之一。據日本神山惠之醫學博士的報告，不同樹種可殺死不同的病菌：松、柳杉——白喉桿菌；冷杉——金黃色葡萄球菌、百日咳桿菌、白喉桿菌；櫟樹——滴蟲類、阿米巴、結核菌、傷寒桿菌、霍亂弧菌、白喉桿菌；杜鵑——金黃色葡萄球菌、百日咳菌；桉樹——流行性感冒病毒。森林內空氣中充滿著植物體散放的各種綜合的芬多精，宛如保健活力素的天然寶庫，沐浴其間，隨心所欲的吸收和接



大雪山森林遊樂區（層狀山峰）

觸，對於身心將大有助益。

另外，森林中溪水擊石或瀑布所產生的四濺水花，對人體健康也有了不起之貢獻。這些霧狀水花與芬多精相乘作用，可產生無數輕小的陰離子附著於週邊空氣微粒子，浮懸空中。人體吸收後除直接助益呼吸器官及肺機能外，並能使全身細胞新陳代謝活絡，增進血液循環和心臟活力，促使皮膚

細膩；更能鎮靜自律神經，消除失眠、頭疼；減輕神經痛、腰酸背痛、風濕、高血壓等，所以陰離子有空氣維他命之雅稱。因此，遊山玩水能尋找森林茂密、有溪流、瀑布的地方，因芬多精、陰離子十分的豐富，森林浴之效果最好，如烏來內洞、三峽滿月圓、武陵、奧萬大、雙流、富源、知本等森林遊樂區均是本省最佳之森林浴地點。

相對於在城鎮的柏油、水泥路面徒步，在森林內的土徑步行是完全不同的感受，除了清新空氣沁入心肺外，在落葉鋪陳的林間土徑步行，觸感一新，不僅可以恢復身體韻律，消除各種慢性疾病；同時可以鍛鍊運動神經與反射神經，促使體內各器官及細胞活潑化。

從事森林浴活動，要有以健康身

心為目的的意識，因此在行進中有時步伐宜快，中途休息時可向樹木、溪流、瀑布做深呼吸，同時傾聽自然的音韻，如蟲鳴、鳥叫、風吹樹梢的聲音，溪流、瀑布拍打石頭的聲音，必能獲得身心健康最大的滿足。

## 展 望

目前國內整建的森林遊樂區包括有滿月園、內洞、觀霧、棲蘭、武陵、八仙山、惠蓀、池南、富源、藤枝、雙流、東眼山、明池、太平山、大雪山、合歡山、奧萬大、溪頭、阿里山、知本、墾丁等21處，提供國民諸如賞景、賞鳥、賞蝶、賞螢、觀賞

野生動物、健行、爬山、爬岩、靜坐沈思、野餐、露營、溫泉浴、森林浴、戲水、垂釣、划船、觀賞歷史文物、體驗民俗、研究自然、採集標本、自然教育、陶冶性靈等等生態旅遊之機會。未來為滿足國人更多親近自然的機會，林務局此刻正詳細評估森林環境的特性，積極規劃全台國家步道系統，將步道依資源屬性分為四類步道，提供國人健行、賞景、自然體認、生態學習、自然研究、體能挑戰等各種之需求，咸信全台國家步道系統之完成有助於生態旅遊意境之提昇。



# 日本岡恆牌高級園藝果菜工具

**岡恆牌**

請認明A級標幟，以免買到仿冒品(水貨)

下列商品全部日本原裝進口

剪定鋏 No.101 <b>No.103</b> 皮套 • No.108 (一支裝) • No.109 (二支裝)	剪定鋸 No.105 No.107 <b>No.110</b>	刈込鋏 No.204 <b>No.205</b> No.217 (短柄)	採果鋏 <b>No.301</b> (反刃、直刃)	芽切鋏 <b>No.304</b> No.307
植木鋏 <b>No.201</b>	盆栽鋏 <b>No.206</b>	松葉鋏 <b>No.207</b>	生花鋏 <b>No.209</b>	ステンレス生花鋏 <b>No.215-S</b>

製造元：



株式会社 岡 恆

經銷處：

新高貿易股份有限公司

台北市峨嵋街68號  
郵撥儲金 台北市0015195-5  
TEL : (02)2331-4190  
FAX : (02)2361-3573