

林務局推出國民新森活運動

文圖／葉小慧

迎接後SARS時代，行政院農業委員會林務局提供國人優質的旅遊服務，於今年(92)年6月20日舉辦「國民新森活運動／學習和森林一起呼吸」記者會，由農委會戴副主委振耀、國民健康局翁局長瑞亨及林務局顏局長仁德向國人推薦所屬8個林管處掌管的16個國家森林遊樂區，並共同簽署「國民新森活守則」，陽明大學陳俊忠教授等三位學者，也於會中以科學實驗研究得來的成果，為森林遊樂有益身心健康作強有力的背書。配合這次森活運動，林務局推出一連串的優惠方案，鼓勵民眾到森林遊樂



戴副主委振耀鼓勵大家充分利用大自然陶冶性情

區吸取芬多精，遠離疫情陰霾。

戴副主委表示，台灣過去幾個月一直籠罩在SARS陰霾中，付出不少社會成本和慘痛代價，就個人來說，抗



土石流警戒DIY展示

至最低。在視察由泰安鄉黃鄉長津領導的防災演練後，游院長讚許這次演練有條不紊，精神抖擻，足見平日訓練有素，災害發生時也必能減少損失。

農委會表示，今年在全省各地共辦理55場大小不一的防災演練活動。本次演練活動主要在於建立災害處理中心如何協調及聯繫各單位，運用各項裝備，發揮機動效率，強化居民對土石流災害的應變能力。



SARS的基本要件就是增增強本身的抵抗力，而16處國家森林遊樂區中瀰漫著大量芬多精，可以提升身體免疫能力，所以從現在開始，我們鼓勵大家過「新森活」，充分利用大自然的力量來防護身體。

顏局長指出，該局轄下的森林遊樂區擁有豐富的動植物資源，而且各有特色，如太平山有蹦蹦車和高山雲海，大雪山有檜木林和花鳥資源，也是觀星去處，阿里山有花季和巨木。他呼籲國人能走出戶外，親近大自然，體驗國家森林遊樂區中的豐富植群種類、



結合怡情與美食的森林遊樂區特色禮品

特殊地質地形和生動的動物群相。

根據陽明大學陳俊忠教授、台灣大學鄭劍廷副教授及台北體院郭家驊副教授的共同研究成果，證實短期中高海拔森林休閒活動可以預防糖尿病與高血脂症等代謝性慢性病，增強抵抗力，並有效減緩老化，達到體內自然美容的效果。其中還包括可增加睪固酮濃度，亦即可提高男性荷爾蒙，是最天然而無副作用的威而剛。

目前不論是政府或民間業者，都大力地推動國內旅遊風潮，在後SARS時代的台灣，國家森林遊樂區將結合相關農業休閒路線的活動，擴大宣傳，增加國人的健康選擇。



顏局長仁德表演有勁的森林健康操