



トの無料貸出中  
から選んでください。  
圖17、戶外音樂會

深植人心的山之日

## 高尾山木育氛圍營造

文、圖 | 鄭稼棋 | 日本鹿屋體育大學研究員  
郭玕灼 | 林務局花蓮林區管理處林政課技士  
李 晶 | 國立臺灣師範大學運動休閒與餐飲管理研究所教授 (通訊作者)

2014年，日本政府希望鼓勵國民多與山林親近，並一同感恩山林給予的惠益，因此制定了「山之日」，而在2016年起，將8月11日正式定為國定祝日。在山之日成為國定祝日前，亦有許多府、縣，甚至市町村等已先行訂定地方區域的山之日，加強推動民眾對山林間的情感連結。

## 木育意識「發起」： 國民的祝日訂定與山 之日緣起

日本政府為培養國民優良的風俗習慣、建立更美好豐足的社會，依據昭和23年法律第178號規定而訂定「國民的祝日」，其中包含新年祝日、歷史文化紀念日及自然環境感謝日等類別，祝日當天即為休息日，希冀全體國民能切實利用該日空閒，參與各項慶祝活動，以達祝日訂定之意義。

有關對自然環境表達感謝的祝日包含春分之日、綠之日、海之日等。2014年，日本政府希望鼓勵國民多與山林親近，並一同感恩山林給予的惠益，因此制定了「山之日」，而在2016年起，將8月11日正式定為國定祝日。選定其日期有一說認為漢字「八」字形如同山峰形狀，阿拉伯數字「11」形似森林中挺拔的樹木，因而選擇此日。在山之日成為國定祝日前，亦有許多府、縣，甚至市町村等已先行訂定地方區域的山之日，加強推動民眾對山林間的情感連結。

## 日常行為中「營造」木育氛圍：關於高尾山

高尾山（日語讀音：Takao Yama）位於日本東京都八王子市，標高為599公尺，因位於暖帶林與溫帶林交界處，富有1,300種以上的植物、100種以上的野鳥，以及5,000種以上昆蟲，四季生態相當豐富，1967年被指定為明治之森高尾國定公園。其距離市中心新宿約不到一個小時車程即可直達，交通便利，因此為



圖1、高尾山森林屬性說明。



圖2、無痕山林宣導。

民眾常造訪的山岳之一，年遊客量高達數百萬人次，被稱為「世界上登山者數量第一的山峰」。能見度佳時，更可於山頂遠眺富士山。而於半山腰處，則有聖武天皇時期（西元744年）所建造的高尾山藥王院，為日本佛教真言宗智山派的三大本山之一，故高尾山可說是兼具自然及人文的休閒遊憩之地。

高尾山為自然休養林，主要目的係為國民之保健及休養遊憩所設，由東京都神奈川森林署所管轄。距離市中心不遠的高尾山，可謂是和民眾最容易親近の木育基地，除了規劃各種登山路線外，為避免民眾隨意棄置垃圾於山林，各處可見多國語言之宣導看板，同時從高尾山車站開始即不設置垃圾桶。從新宿車站搭上電車起，即開始引導遊客進入木育的氛圍，站長不斷宣導高尾山不設置垃圾桶，希望民眾養成將垃圾帶回家的習慣，落實無痕山林之原則，共同保護森林環境。東京都環境局多摩環境事務所公務員表示，經由十年的努力，從過去遊客會亂丟垃圾，到現在大家已經養成習慣，把垃圾帶回家（圖1、圖2）。

目前高尾山區域依照健走的難易度與可見之風景，分別設置了8種登山路線，分別如下（圖3）：



圖3、高尾山自然研究路線。

1. **1號路（表參道路線）**：以體驗高尾山自然為主題，沿途行經章魚杉、杉並木等天然林木景點，終點抵達山頂，全長約3.8公里，上山所需時間100分鐘，下山80分鐘，行走難易度為2顆星。
2. **2號路（霞台循環路線）**：以猴園、野草園為中心，主要以高尾山植物為主題的循環路線，全長0.9公里，步行約40分鐘，行走難易度1顆星，屬最簡易行走之路線。
3. **3號路（連香樹林路線）**：以高尾之森為主題，沿途欣賞樹勢優美的連香樹（*Cercidiphyllum japonicum*），全長2.4公里，上山需60分鐘，下山50分鐘，行走難易度為2顆星，屬較為安靜的健行路線。

4. **4號路（吊橋路線）**：以森林和動物為主題，依季節不同可聽到不同種鳥類的叫聲，全長1.5公里，上山需50分鐘，下山40分鐘，行走難易度為2顆星。
5. **5號路（山頂循環路線）**：以人與自然為主題，在山林裡慢步的同時，一邊思考與自然共存的議題，全長0.9公里，步行約30分鐘，行走難易度1顆星，屬最輕鬆行走之路線。
6. **6號路（琵琶瀑布路線）**：以森林與水為主題，冬季還有機會看到於瀑布進行修行的信徒，全長3.3公里，上山需100分鐘，下山80分鐘，行走難易度為3顆星。
7. **稻荷山路線**：以四季為主題，特別於秋季可見滿山豔紅的楓葉，十分美麗，全長3.1公里，上山需100分鐘，下山80分鐘，行走難易度為4顆星。

8. **高尾山一陣馬山路線**：步行至高尾山山頂，行經一丁平、城山、景信山，再由陣馬高原下切至登山口，全長15.3公里，所需時間約5小時20分鐘，行走難易度為5顆星，屬最具挑戰性之路線。

## 藉由木育「體驗」五感活動「推廣」森林價值－2019年高尾山山之日相關活動

### 連結里山生活的山之嘉年華（圖4、圖5）

主辦單位為京王線KEIO和TAKAO 599博物館，8月10日至12日連續3天在高尾山站前廣場舉行，設有昆蟲展示（圖6）、生態知識遊戲體驗（圖7）、登山路線建議（圖8）、木工小教室（手繪小吊飾）等攤位，同時以登山遊程



圖4、里山生活嘉年華DM正面。



圖5、里山活動嘉年華DM反面。



圖6、昆蟲展示。



圖7、生態知識遊戲體驗。



圖8、登山路線建議。



圖9、國產材運用：檜木泡澡片。

結合地方商家，至指定地點集章並於合作商家消費後，即可至TAKAO 599博物館換取山之日活動紀念品（TAKAO 599博物館或檜木泡澡片（圖9）一份。活動不僅可引導遊客深入瞭解高尾山的自然景點，亦為地方商家帶來商機。

另亦有由林野廳、東京都環境局、高尾山藥王院和地方民間團體組成的高尾山應援金運營協議會擺設攤位（圖10）一同共襄盛舉。攤位以高尾山所舉辦之環境活動介紹為主，亦放置相關之政府宣導資料（圖11），同時設有高尾山

應援金募款箱，所募得之款項由該協議會運用於高尾山區域環境活動與相關事務（圖12），捐款不論金額均可獲取紀念品一份（圖13），達五百日圓還可參加木工體驗。

### 木育之心靈提升－高尾山藥王院慶祝活動

位於半山腰歷史悠久的高尾山藥王院，每年山之日亦會推出限定御守（圖14），不僅限量販售811份，御守樣式更是年年不同。此外為保護高尾山的自然環境，藥王院提倡有別於一般寺廟的杉苗奉納制（圖15），奉納金運用於



圖10、高尾山應援金協議會展示攤位。



圖11、政府宣導品。



圖12、募款用途說明。



圖13、捐款紀念品。



圖14、高尾山山之日限定御守。



圖15、杉苗奉納申請處。

山林的維持，民眾除可藉由奉納捐獻祈求好運降臨、願望實現外，同時亦為山林投入一份實質的心力，而奉納達萬元日圓以上，捐獻者姓名將會列入芳名錄公開致謝。經觀察，本年度山之日連續假期期間，來訪藥王院民眾人數較一般平日多，非佛教信徒亦願意排隊捐獻杉苗奉納金。

### 木育教育的深化：TAKAO 599祭—山之學校

TAKAO599博物館於8月10日至12日期間亦舉辦「山之學校」課程活動，包含工藝教室（迷你小鉛筆、木製小書籤之製作）（圖16）、八王子傳統布染體驗、以高尾山動植物生態為主

題的生態電影院等，同時邀請無印良品公司代表人金井政明及TAKAO 599博物館名譽館長池田清彦等人進行對談講座，和民眾探討生活中不可或缺之木製品相關議題。此外，於戶外舉辦現場LIVE音樂會（圖17）、瑜珈教室、山之日限定草地野餐（平日不開放）、戲水（平日不開放）等活動，讓民眾以不同面向的遊憩或體驗中更加瞭解山林知識。

### 緊密融入當地社區發展的機制：高尾支援休閒會

該會設立於2006年，係由東京都環境局多摩環境事務所之公務員與地方志工共同組成之團

體，成立宗旨是希望東京都政府能與都民結成夥伴關係，一同投入東京都自然保護和保全相關事務，共同願景目標為珍愛高尾山豐富的自然資源，並為次世代留下高尾山之美。

高尾山區域相關環境活動主要係該會進行企劃，再由公部門和都民共同執行。活動當日，該會於登山口及山頂各設立一攤位，民眾於登山口領取活動單，依循登山路線，一路遊玩至山頂，即可參加高尾山相關知識猜謎活動（圖18），闖關成功者即可獲取該協會相關紀念品，如協會胸章、手工木製蠟筆等（圖19）。

### 將無形的森林惠益轉化為有感，讓人民將對山林的感謝帶入生活

日本實施山之日至今約短短4年，由於為國定假日，民眾或親子可實質性利用此日外出參加相關活動、親近山林。政府與公民團體亦藉由山之日舉辦相關活動，以市集、遊戲、音樂會、地方文化體驗，甚至結合宗教等多面向，讓民眾以深入淺出方式更瞭解森林的效益與重要性，感受到山林與生活不可分割的緊密連結。

日本山之日吸引了更多民眾願意走向山林，活動的過程中也讓木育的推廣更加落實，2019年國際森林日主題為「森林與教育」，代表推動環境教育是國際間共同的目標，也相信唯有讓全民瞭解森林，才能真正從心感謝山林給予



圖16、DIY製作宣傳。



圖18、高尾山木育遊戲。



圖19、活動參與紀念品。

的惠益，實現珍愛森林，將森林環境與價值永續保存下去的願景。從訂定山之日，到舉辦相關活動，日本政府以「發起」山之日、「營造」環境教育氛圍、「體驗」木育五感、「推廣」森林價值四步驟為本，將木育概念以活動方式，深植於人民心中。🌱