健康森林，健康人群——
森林療癒作為促進人類健康的自然為本解決方案

文・圖／余家斌

都市化、科技化進展帶動經濟快速發展與醫療技術提升，改變了世界人口成長曲線，預估2050年全球將近有97億人，其中68%居住於城市。都市生活雖然方便，但污染的環境與緊湊的生活方式帶來各種壓力造成心理與生理疾病，例如憂鬱症、焦慮症、心血管問題等慢性疾病越來越多，影響大眾健康與生活品質。

高度都市化、高科技化與高齡化的新三高趨勢

聯合國最新資料顯示，全球近10億人患有不同形式的心理疾病，世界衛生組織將「壓力」稱為21世紀的流行病，歐盟每年花費大約1千7 百億歐元對抗焦慮和憂鬱，而美國則是2千1百億美元。心理健康在全球公共健康和社會經濟發展佔有重要地位，臺灣社會亦須重視這個問題，發展促進心理健康的解決方案。此外，高齡化成為全球性議題，研究報告指出2009年60歲以上人口比例為10.8%，並在2050年將增長至22%，相較於其他人口群體老年人口增長迅速。老年人生活品質是國家和社會發展的重要指標，世界衛生組織提出「活力老化（active ageing）」的概念，認為提升老年生活品質，必須滿足老人健康、老人參與以及老人安全等面向的需求。臺灣高齡化進程快速，2025年65歲以上人口已超過20%。這樣

研究證明森林療癒有助於促進認知，強化社會連結，對於預防失智與促進活躍老化有潛在效益。

的人口發展趨勢突顯了現今臺灣高齡者健康與社會照顧的重要性，如何讓老年人過得健康、快樂，甚至維持其社會功能，享受活力老化的老年生活已然成為臺灣全民努力的方向。

在高度都市化、高科技化與高齡化的新三高趨勢下衍生許多生心理健康問題，加上氣候變遷加劇都市環境惡化，空氣污染與熱島效應等，使傳統醫療與健康促進方式無法有效解決這些日益複雜的挑戰，故而有學者提出與自然連結作為改善健康的方式之一。自然環境的空氣品質好，能降低呼吸道與心血管疾病發生機率；戶外空間增加了身體活動機會，可改善與活動不足相關疾病如肥胖症、高血壓與高血脂問題；接觸自然有助於改善認知功能，減輕壓力，提升正面情緒，降低憂鬱焦慮症狀，增加社交機會，提高快樂感、改善學業與工作表現等進而促進人們的健康與福祉。

此即「自然為本解決方案」（Nature-based Solutions, NbS），主張透過與自然互動來解決健康、氣候與社會等複合型問題，而森林療癒正是其中兼具實證支持的典範，可用來解決環境惡化所衍生的健康問題。國際自然保護聯盟（IUCN）指出NbS 是「透過保護、永續管理與復育自然或人為改造過的生態系統，有效且具調適性的方式因應社會挑戰，同時兼顧人類福祉與生物多樣性利益」。這個策略強調利用自然系統本身的調適力量，以生態友善方式解決人類健康與環境永續問題。森林療癒正符合此精神，它以自然生態資本為基礎，以人的健康為目標，透過親近自然的方式達成預防醫學、心理健康與社會連結的綜合效果。

森林療癒作為一種重要的NbS實踐，已成為融合科學研究、文化傳承及土地連結的創新健康促進途徑。如日本的森林浴以及韓國的森林福祉中心等，成功結合自然與健康需求，展現了明確的療癒成效，提供了值得臺灣借鑑的寶貴經驗與實踐範例。臺灣大學森林療癒研究室獲得歐盟Biodiversa+聯盟與國科會支持一跨國合作計畫，「以療癒森林促進地球健康作為自然為本解決方案（PHorestAll—Planetary Health by Healing Forests as Nature Based Solution）」。此計畫匯聚來自臺灣、葡萄牙、波蘭、斯洛維尼亞和立陶宛的合作夥伴，運用跨學科專業與研究，推動生態與人類系統的轉型變革，實現自然解方（Nature-Based Solutions, NBS）的目標。PHorestAll計畫成果預期將推動「療癒森林」成為全球健康促進與生態復育的標準，提供具國際化創新指導方針，並促進政策及實務的轉型，其重要性不僅在於提升人類健康福祉，還在於透過綠色處方等方式，將自然解決

透過親近自然能達成預防醫學、心理健康與社會連結的綜合效果。

方案融入公共衛生體系，緩解醫療資源的壓力。

什麼是森林療癒？

森林療癒的概念可追溯至1980年代日本政府提出的「森林浴」（shinrin-yoku），提倡透過在森林中漫步、深呼吸等活動，達到身心放鬆與健康促進的效果。近年來，森林療癒已逐步從經驗式活動轉向科學導向的健康介入手段。國際間亦開始發展相關的療癒指標、認證制度與職能訓練，推動其邁向制度化。森林療癒涵蓋五感體驗、正念引導、健康教育與自然環境資源的整合運用，其本質是藉由與森林建立連結來促進整體健康福祉。

有效的森林療癒活動包含三個核心重要元素：一是「環境品質」，即療癒場域需具備清新的空氣、豐富的植被、安靜舒適的氛圍；二是「抽離」，即參與者必須暫時遠離日常生活壓力與干擾；三是「沉浸」，透過專業引導進行的感官體驗活動，如聆聽自然聲音、呼吸森林空氣、進行觸覺與視覺冥想等，全心投入自然環境增強參與者的自然連結感與心流體驗達到療癒的效果。

森林療癒亦有助於落實聯合國永續發展目標（SDGs），尤其是SDG3（健康與福祉）、SDG11（永續城市與社區）與SDG15（陸域生態）。未來臺灣應積極推動國際合作，建立專業森林療癒師資培訓系統，制定療癒森林的評估標準與認證機制，形成完善的產業鏈與制度性推動力量。

森林療癒的健康效益

森林療癒並非僅是感覺上的「身心舒暢」，而是一項擁有越來越多科學根據的健康促進策略。近二十年來，跨領域研究累積大量證據，從心理學、生理醫學、神經科學到公共衛生，皆證實森林環境能對身心產生深遠影響。

降低壓力與血壓

人在森林中的生理反應與都市環境顯著不同。研究顯示，森林環境可促進副交感神經活化、抑制交感神經，顯著降低心跳與血壓，是減壓的天然環境。這種調節效應不僅適用於一般民眾，對高血壓患者亦具有穩定與調和作用。

提升免疫力

研究發現森林療癒活動能有效提高自然殺手細胞的數量與活性，提升免疫系統的效果可持續一個月。這些研究提供了森林療癒能作為免疫調節手段的佐證，特別適合中高齡族群作為日常健康保養之途。

改善心理健康

研究證明森林療癒活動可顯著降低焦慮、憂鬱與壓力荷爾蒙，並提升情緒穩定性與幸福感。臨床研究指出，森林療癒介入有助於酒癮復原者、創傷後壓力症候群患者的情緒穩定。

促進認知與創造力

自然環境可增進記憶整合與創意發想。在青少年與中老年族群中，森林療癒活動有助於提升專注力、空間感知與語言記憶，對於預防失智與促進活躍老化有潛在效益。

強化社會連結

研究也發現，參與森林療癒活動者常在團體互動中產生同理、信任與支持感，有助於減少孤獨感，提升社會支持網絡的功能。這在高齡社會中特別重要，是延緩社會退化與孤立的重要策略之一。

「健康森林，健康人群」

森林不僅僅是木材或各類資源的來源，更是人類身心療癒的重要場域。在科技與日常壓力密切交織的現代社會中，選擇回歸自然，實踐森林療癒，不但非倒退，反而是一種更具前瞻性的健康促進途徑。森林療癒具備高度的跨域融合潛力，未來可與長期照護、心理健康促進、教育及預防醫學領域進行更深入的整合。例如在長照領域，透過

森林療癒師引導「沉浸」體驗。

設計適合銀髮族群的療癒森林步道或綠療空間，能有效提升高齡者的生活品質及身心健康，延緩退化現象並降低長照體系的醫療照護負擔。在政策層面上，臺灣有必要推動森林療癒從實驗走向制度化，可融入健康城市、長照2.0等政策框架，將有助於擴大森林療癒的實際應用範圍，更能促進整體社會健康。

「健康森林，健康人群」不僅是一個理想，更應是21世紀的全民共識與共同行動。我們需要透過積極的政策推動與社會實踐，讓每個人都能享受大自然帶來的療癒力量，真正實現永續健康與幸福的願景。（本專題策畫／生農學院王淑珍副院長）

參考文獻：

[1] Chen, D., Yin, J., Yu, C.-P., Sun, S., Gabel, C., & Spengler, J. D. (2024). Physiological and psychological responses to transitions between urban built and natural environments using the cave automated virtual environment. *Landscape and Urban Planning, 241*, 104919.

[2] Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health, 35*, 207-228.

[3] Ramanpong, J., Tsao, C., Yin, J., Wu, C.-D., Huang, Y.-C., & Yu, C.-P. (2025). Effects of forest bathing and the influence of exposure levels on cognitive health in the elderly: Evidence from a suburban forest recreation area. *Urban Forestry & Urban Greening, 104*, 128667.

[4] Yin, J., Ramanpong, J., Chang, J., Wu, C.-D., Chao, P.-H., & Yu, C.-P.* (2023). Effects of blue space exposure in urban and natural environments on psychological and physiological responses: A within-subject experiment. *Urban Forestry & Urban Greening, 87*, 128066.

[5] Yu, C.-P. & Hsieh, H. (2020). Beyond restorative benefits: Evaluating the effect of forest therapy on creativity. *Urban Forestry & Urban Greening, 51*, 126670.

余家斌 小檔案

國立臺灣大學森林環境暨資源學系教授，臺大森林療癒研究室主持人，曾任傅爾布萊特哈佛大學公衛學院訪問學者。長年專注於森林療癒、自然福祉與環境心理學等領域，為臺灣森林療癒研究與政策推廣的先驅之一。其研究團隊驗證森林療癒帶來的生心理健康效益，成果多次刊登於國際學術期刊，亦獲選為全球前 2% 高被引學者。曾受邀赴歐、美、日、韓分享森林療癒推動經驗，致力推廣「健康森林，健康人群」的永續願景。