

森林療癒的浪漫與幸福

余家斌 博士

國立臺灣大學森林環境暨資源學系副教授

傅爾布萊特哈佛大學訪問學者

經歷

臺灣大學森林環資系副教授/臺大實驗林副處長
傅爾布萊特訪問學者-哈佛大學公衛學院
休閒科學(Leisure Sciences) 副主編
臺灣森林保健學會秘書長

研究 領域

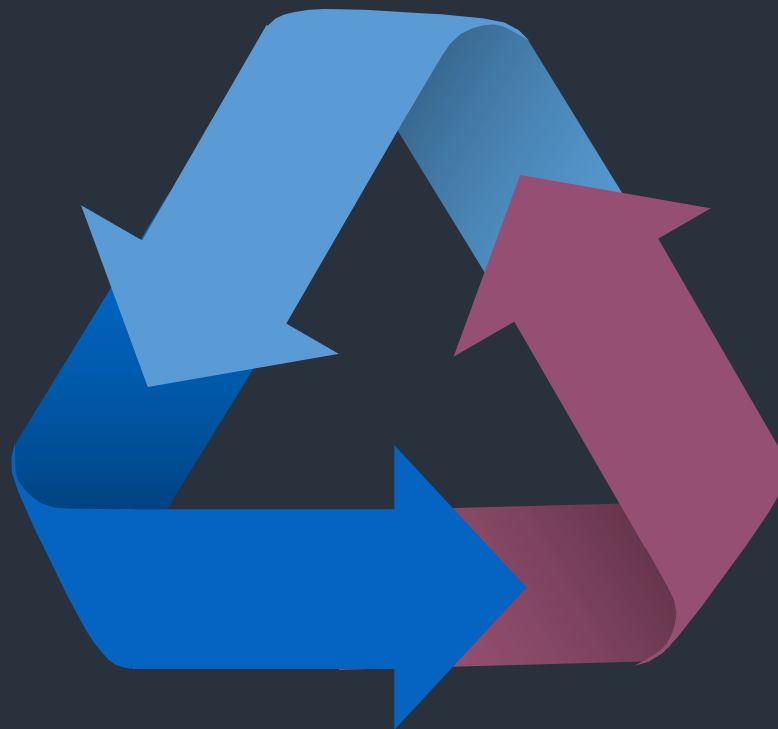
自然、遊憩與健康、森林療癒、健康旅遊、
新科技於遊憩與健康研究的應用

都市環境帶來的 健康問題

緊張、憂鬱、焦慮
高血壓、心血管疾病、肥胖
犯罪、暴力

應用森林元素
療癒性遊憩活動
Recreational activities in forests

健康教育與管理
Health education &
management



健康一體
One health



生理指標

心理指標



心血管系統

血清脂聯素濃度 ↑
促進血糖穩定
預防糖尿病
抗老化



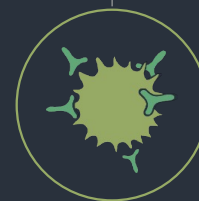
神經系統

神經內分泌系統

促腎上腺皮質素 ↓
唾液澱粉酶 ↓
腦內啡 ↑

自律神經系統

副交感神經 ↑
交感神經 ↓



免疫系統


自然殺手細胞 ↑
免疫系統功能 ↑
罹癌率 ↓



心理健康

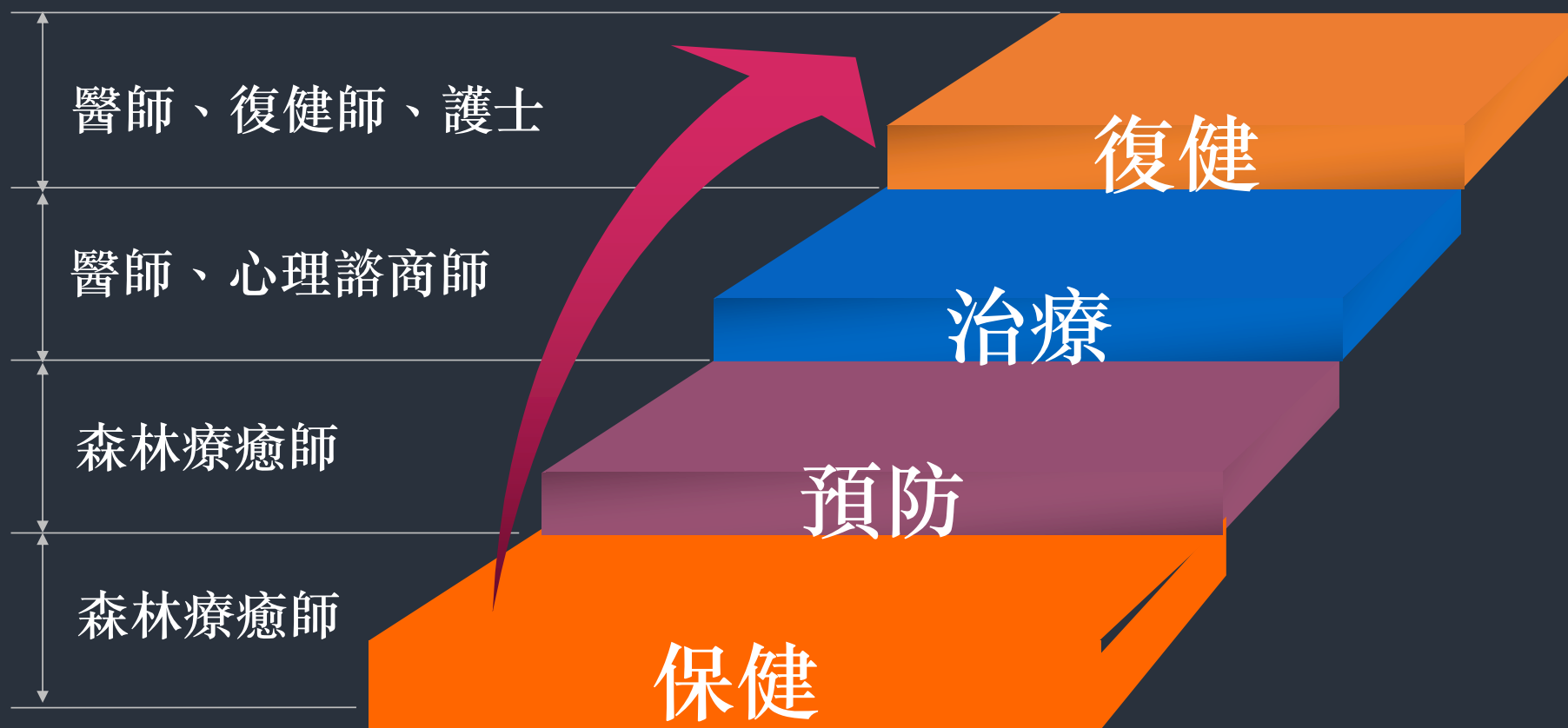
活力
愉快
健康
平靜

減少
焦慮
緊張
憤怒

A photograph of a forest therapy session. Numerous people are lying on their backs on a bed of dry leaves on the forest floor. They are surrounded by tall, slender trees. In the background, a person wearing a hat and a plaid shirt is standing and observing the group. The scene is peaceful and natural.

森林 療癒 怎樣才有效

- 良好的環境
- 抽離日常生活
- 沈浸於自然中





森林裡的 健身教練

戶外安全

急救、危險因子、自然保護等

森林資源

森林結構、森林生態

林業歷史與文化

森林功能、森林撫育、木材與林產品等

森林遊樂活動

冥想、瑜珈、健行、賞鳥等

森林療癒中心/綠色健身房

目標對象：45歲以上中高齡或對個人健康高度重視者



目的：提供療癒課程並研究療癒效果也教育大眾如何健康地生活

- 療癒/遊憩/環境教育活動
- 身心健康教育
- 永續的生活模式

日本山梨縣 保健農園



機會

- 高齡化社會/注重健康的社會/富裕的社會

挑戰

- 人：講師/課程開發
- 概念的重塑：服務業的思維/需求導向
 - 傳統農林業（一級產業）著重在生產面，高品質高數量的產品帶來豐厚的利潤，三級產業則要著重服務/體驗品質，這在本質上是不一樣的。
 - 靠體驗活動是賺不到錢的，更進一步地要有養一群客戶的概念，根據他們的需求提供產品。

A photograph of a European street scene. On the left, a person is pushing a stroller. The street is paved with cobblestones. On the right, there is a row of colorful buildings with many windows. The sky is blue with some clouds. The text "未來發展" is overlaid on the image in a white box.

未來發展

森林療癒是森林經營的方向之一
預防醫學、環境保護、振興地方
經濟。

先進國家已經有成功案例。

余家斌
／ 著

森林療癒力

forest, for+rest

走進森林讓身心靈休息、
讓健康永續

其實森林很想療癒你，
只是你不肯放過自己！

7/28
全台上市

● 新書分享會 ●

09/17 (六) 14:00-15:30
聯經書房

聯經 LINKING