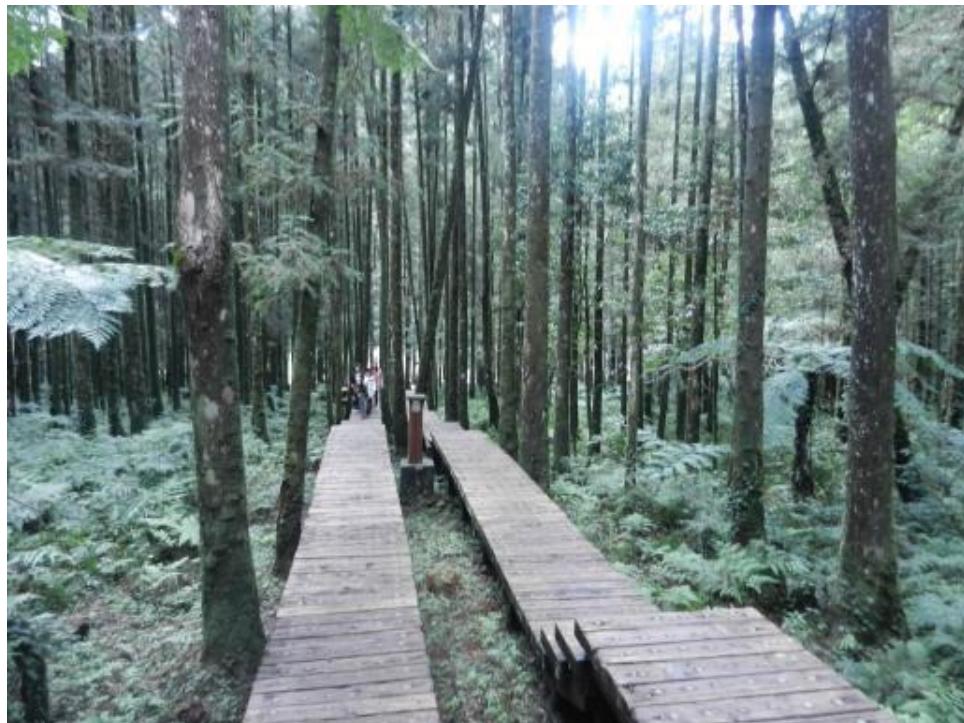


臺灣的森林生態之旅

葉美智

靜宜大學觀光事業學系助理教授

參與森林生態旅遊的活動，不僅對兒童有益，成人獲得的好處也不少。帶領孩子走向大自然，從事森林生態旅遊，不僅能建構美好的童年記憶，亦可抒解壓力、培養高尚情操。近年來由於社會結構的轉變，現代人面臨各方面的壓力與日俱增。康乃爾大學威爾斯教授(2003)提到「生活在自然景觀豐富地方的兒童，比起住在自然景觀稀少地方的兒童，較少罹患由壓力而引發的精神疾病。越脆弱的兒童，譬如那些在生活重擔下煎熬的孩子，自然環境對他們的療效越顯著。」因森林中所逸散出的揮發性芳香氣體芬多精（phytocide），具有殺菌消毒作用；森林中的潤濕空氣，山澗溪流、瀑布、噴泉和水花飛濺等所形成的微細霧狀粒子在與芳香揮發性的芬多精相互作用之下，具有促進人體新陳代謝、淨化血液及強化細胞功能之功效。不僅如此，森林對人類人文藝術方面的啟發與創作，包括各類的文學作品、音樂、美術、雕刻，不計其數。



森林中所逸散出的揮發性芳香氣體芬多精（phytocide），具有殺菌消毒作用



從事森林生態旅遊，可抒解壓力、培養高尚情操

臺灣屬亞熱帶季風氣候，雨量豐沛，全年平均年雨量達 2500 毫米，相對濕度達 80% 左右。加上特殊的地理環境，以中央山脈縱貫全島，受海拔高度變化的影響，具有熱帶、亞熱帶、暖溫帶、溫帶、冷溫帶、及亞寒帶之特徵，因此林相之組成相當複雜多樣，森林覆蓋率高達 58.5%，在這樣的條件下蘊孕了非常豐富的生物多樣性及動植物景觀。近年來由於國人經濟條件改善及政府實施週休二日的情況下，一般休閒時間增多及觀念開放導致外出旅遊的比例也愈來愈高。由於臺灣的森林面積幾乎佔了全島的 2/3，一般社會大眾選擇森林地區從事戶外遊憩活動的比率也很高，運用大自然美景，進行露營、狩獵、釣魚、游泳、溯溪、登山健行、攝影、賞景等休閒遊樂活動，不僅可放鬆身心、抒解壓力，亦可增添親朋好友的情誼，拉近彼此的距離；同時伴隨著銀髮族人口愈來愈多，森林遊樂與生態之旅也成為銀髮族的最愛，不僅可以活絡筋骨，亦提供了最佳的社交機會與場所。



設施完善的森林遊樂區或國家公園是森林生態旅遊的首選

臺灣有許多自然環境非常適合從事森林生態旅遊，例如國家公園、森林遊樂區、國家步道系統、大學實驗林場（如溪頭、惠蓀）…等。這些地區，除了美麗的森林景觀及自然環境之外，多半園區內設有遊客服務中心，提供多媒體影片欣賞及文史、動植物生態展示；規劃有區內解說牌示、摺頁及書籍等出版品；培訓解說員及解說志工，解說森林遊樂區動、植物生態資源及人文史蹟等；推展生態旅遊活動，強調親身體驗及動手作，辦理如寫生與攝影比賽、季節性主題活動（觀星、賞花、紅葉紅菓、瀑布、森林浴等）、森林生態旅遊、各類 DIY 活動等，以提供遊客更深入體驗自然及環境教育的機會，透過生動的解說及活動設計，導引民眾以自然體驗活動方式探訪森林；讓每位參與活動之遊客，從中認識自然奧妙，從而體認生態保育與永續發展之重要性，民眾若有意從事森林生態旅遊，設施完善的森林遊樂區或國家公園皆可成為首選的旅遊目的地。今天，讓我們無妨走進森林，來一趟深度的森林生態之旅吧！