

## 仁者樂山：森林療癒的社區應用

黎士鳴、石亞仕  
國立東華大學諮商與臨床心理學系  
蔡宗延  
成功大學斗六分院 臨床心理師  
洪煒則  
雲萱基金會 社工員

### 一、前言

親近自然有益身心健康（Li et al., 2020），透過森林療癒活動亦可促進親子關係（黎士鳴等，2022）。人與自然的連結，深植在每個人的文化脈絡中（Kotera et al., 2021），例如日本文化的森林浴（Szitas et al., 2024），以及中國文化的品格修養。論語：「智者樂水、仁者樂山，知者動，仁者靜，知者樂，仁者壽。」說明不同的風土民情孕育出不同文化特性，也塑造適性之人格特質。所謂仁者，被視為一種儒學中的實踐概念，呈現一種內在穩定與關係導向適應的人格特質。仁者所強調與他人之間的情感關係與倫理責任，背後是對於族群（社會概念）的穩固依附與認同，對照魯國文化的山林生活樣態發展而成之高度倫理及社會秩序所耦合。仁者親山呈現個體內在的身心穩定與調適策略，若是能透過親山活動來增加仁者之心，將有利於穩定內在與改善關係。

哈佛大學醫學院臨床精神病學教授 Robert Waldinger 從史上最長的「幸福感」（Happiness）研究，發現「良好的關係讓我們維持快樂與健康」，其中的「關係」有三個重點：1. 孤單有害，社交活躍有益健康。2. 友不在數量多寡而在關係深淺。3. 良好關係不只保護身體也保護腦力（廖庭璋，2016）。Shrestha 等人（2025）彙整自然療癒相關文獻，發現沉浸自然 / 主動參與、人際連結、身體活動、專業引導等因素與幸福感密切相關。其中，人際連結更是扮演著重要的角色，在自然環境中，可以學習與他人的正向連結，彼此鼓勵走入自然，感受自然的療癒力（Li, Huang & Yang, 2024）。

雲林縣就業條件不佳，經濟來源欠缺下，很多單親爸爸需外出工作或因離婚後意志消沉無法專心照顧小孩，進而導致家庭功能不穩定及子女教養的溝通問題，造成子女學習低落，而增加問題家庭與問題子女的發生率。雲萱基金會長期提供男性單親家庭之社會支持與教養培力，並透過親子活動來促進親子關係。單親爸爸希望可以帶小孩出遊，去戶外活動、運動、公園玩樂，帶他們去不同的地方看看（Summers et al., 1999），但礙於經濟與環境因素，無法實踐親子共遊之夢想。考量單親家庭之需求，因此雲萱基金會定期於春季辦理親子旅遊，希冀透過春季旅遊來創造親子間的美好回憶。本年度（2025）針對春季旅遊活動發展森林療癒模式，除了邀請單親家庭外，也邀請曝險少年與社區民眾，一起走進森林、感受自然，透過森林療癒來創造正向人際互動，並且提升幸福感以及培養好性情。

## 二、森林療癒模式發展

根植於日本文化的森林浴（forest bathing）或稱“Shinrin-yoku”是國內外常推廣的森林療癒活動，森林浴除了可以洗滌心靈，亦可以減緩自我批評（self-criticism）與促進自我關懷（self-compassion）（Szitas, Halamova, Ottingerova & Schroevers, 2024）。個體用心行走（mindfully walking）與觀賞自然的形式來進行森林浴，以五感知覺與大自然產生深度連結，如同透過森林洗滌心靈（Miyazaki, 2018）。陳奐存與余家斌（2023）發現2小時的自我導覽式的森林浴，可改善個體之負面情緒以及提升健康。李素馨等人（2023）以富源森林遊樂區為場域，比較森林散步與森林泡湯之身心效益，結果發現森林散步有顯著的舒壓效果，另外森林泡湯可舒緩負面情緒與調節血壓等正向效益。

黎士鳴等人（2023）以藝術為媒材，將藝術活動分成藝術教育、藝術療癒與藝術治療等三層次，並且發展藝術療癒模式 HEAL-ing，將療癒元素分成看到希望（Hope）、彼此增能（Empowerment）、適應當下（Adaptation）以及找到意義（Life meaning）四大成分。本文發展森林療癒 HEAL-ing 模式，推展親子活動中。透過森林浴之體驗，將 HEAL-ing 模式之內涵--情緒面向（看到希望）、人際面向（彼此增能）、行為面向（適應當下）以及認知面向（發現意義）融入森林浴活動中，發展療癒 HEAL-ing 模式，藉此深化森林療癒效能。森林療癒結合儒學「仁者樂山」之精神融入療癒元素，以森林為場域透過正向「新」經驗，來創造幸福「心」未來。

## 三、森林療癒社區應用

阿里山櫻花季是一個推動親近自然之好時機，雲萱基金會定期以男性單親家庭為基本成員，另外邀請社區或校園中有需求的民眾，透過民眾樂捐與募款定期辦理相關親子遊活動。本年度（2025）邀請男性單親家庭、曝險少年與社區民眾共 39 人，一同走入山水療癒等步道，感受森林療癒之效益。透過 HEAL-ing 模式之推展，來體驗一天的森林療癒，內容包含：啟動五感知覺、漫步森林步道以及分享自身體驗（表 1）。在過程中，心理師帶領成員啟動五感知覺與推動 HEAL-ing 歷程，讓參與者從看到希望、彼此增能、適應當下與發現意義的過程中來療癒自己。

整個森林療癒的歷程，除了環境面的芬多精效益外，還透過五感知覺開啟，讓參與者更加融入自然，並推展 HEAL-ing 模式來產生心理療癒。對於鮮少親近自然的曝險少年而言，透過森林療癒可重新反思自己與大自然之關聯。對於社區學習者來說，與不同的族群一起活動，也感受到另一種人際支持的歷程。基本成員（男性單親家庭）雖然定期參與親子遊，但本年度加入 HEAL-ing 模式，在過程其中更強化心理療癒效益。

表 1 賞櫻趣流程

主題	體驗	療癒	活動
啟動五感知覺	沉浸自然 主動參與	看到希望	視覺 - 五種花 聽覺 - 四種聲音 嗅覺 - 三種花香 觸覺 - 兩種觸感 味覺 - 一種美食
漫步森林步道	人際連結 身體活動	彼此增能 調適當下	森之道 櫻之道 山水步道 姊妹潭 神木車站
分享自身體驗	專業引導	發現意義	連結自我 連結他人 連結自然

資料來源：作者整理

採用幸福階梯評分，結果發現出發前為 5.78（SD=1.87）活動結束後為 8.73（SD=1.73）有顯著差異（ $T=-5.658, P<0.001$ ）。從回饋發現，成員體會到「大自然是療癒場所」並且感受到「疲憊的心都被綠色療癒了」；在漫步森林步道的過程中提及「感謝夥伴們每年參加活動，在過程中爬山是辛苦的，但是大家都力走完且互相支持鼓勵，重點是每年都願意再參加活動，讓人感動！」。另外也發現「看到成員協助照顧小孩，很感動！」。顯現出，在過程中成員雖感到疲憊，但也感受到自然的療癒力量，亦可發現活動中的人際連結扮演著重要的角色。

#### 四、結論與討論

親近自然有益身心健康，但許多家庭因為經濟或環境因素，鮮少機會帶孩子走進自然感受自然的療癒力量，本次活動發現以下的議題：

##### 1. 生存擔憂遠離當下：

脆弱家庭的家長在每天的生活中，日復一日的面臨經濟壓力與生活開銷的焦慮，這種「生存性壓力」的長期持續常使個體的身心靈受到不同程度的惡化。創造正向療癒經驗，以自然作為場域，用不同的角度體驗新生活，創造安全、正向、被理解的投入環境，使個案脫離壓力，重塑新的生活連結。

##### 2. 生計議題限制活動：

脆弱家庭在交通、假期安排、經濟議題等部分，對於參與假日戶外活動常有顧慮與限制。長期的生計壓力與負向情緒，造成家庭功能加劇失調的關鍵。透過社區或社福單位的合作，將森林療癒親子遊變成例行之活動，提供脆弱家庭或社區民眾一個療癒時光。

##### 3. 生命課題缺乏聽眾：

單親家庭在脆弱家庭的組成比例偏高，尤其本次活動的單親男性身分在面

對母愛等重大議題常感「無人可訴」的情形。森林提供一種無壓力、沒有評價、完全包容的環境，與行程中的同伴以及花草樹木等自然元素分享，充分表達平常難以啟齒的生命故事，來創造個案不同於日常生活的正向體驗。

森林療癒可以提供脆弱家庭一個療癒時光，走進森林步道，感受療癒（HEAL-ing）歷程，透過親近山林感受人際連結與培養仁慈之心，體現仁者樂山之古人智慧。鑒於森林療癒 HEAL-ing 模式之效益，相關單位可以連結社福資源來定期辦理親子旅遊，以提供教育單位或社區民眾一個療癒的時光，以下提供相關建議：

### 1. 培養正念活在當下：

森林與自然環境的介入提供一個場域，使個體回到當下與察覺當下，減少日常壓力事件的過度反應。透過實踐正念方法引導注意力回到當下，培養個體帶的走的能力，期許未來融入自身生活之中，減少過去負面經驗帶來的影響，活在當下，並且展望未來。也是「仁者樂山」背後，應用山林穩定與包容力的一大主軸。在學校系統，可透過校外教學融入正念活動，讓同學們走入森林，培養正念的活在當下態度，感受自然的療癒力量以及重新連結自我。

### 2. 親近自然深化關係：

自然環境的無限包容力與療癒力，提供家庭成員遠離日常壓力的中介場域，有效促進家庭成員之間的互動與情感連結。透過共同觀察感受美好事物、互相合作完成一趟旅行，並在最後分享回憶，不僅強化親子間的正向溝通能力，背後更是潤滑與軟化日常壓力事件的深層解決方法，自然作為關係的催化劑，頗具成效。對於親子關係，可與社區單位合作辦理親子旅遊，走入森林來促進家庭功能，以及重新連結關係。

### 3. 森林療癒創造幸福：

森林療癒不僅是情緒紓解的手段，更包含了幸福感的創造。脆弱家庭在自然場域中彼此陪伴，共同經驗美好事物與支持歷程，無形之中減輕日常照護負擔的同時，也再評估了生活中負向情緒的來源與意義，形成正向心理幸福感循環，進一步看見未來希望，使幸福不再那麼遙不可及，將自然療癒力的能量延續至日常。在學校輔導工作中，可以融入自然元素來促進個案與同學的心理康與幸福感。

綜上所述，自然場域的介入不僅只是提供脆弱家庭喘息空間，更是一種整合身心靈照護的實踐應用。對於學校輔導工作，森林療癒可應用於三級預防之推展，在第一級預防，可透過戶外教學活動，帶領同學感受森林浴之效益提升身心健康；在二級預防上，在輔導工作中融入自然媒材來提升效能；在三級預

防上，可與學諮中心或社福機構合辦森林療癒親子遊，透過心理師的引導來提升療癒之效益。由於森林療癒的推展需要多方資源的注入，學校系統可透過與社區或社福機構合作，將森林療癒與社區活動整合，邀請學生與家長一起參與促進親子關係，也能強化學校與家庭之連結。

### 參考文獻

- 李素馨、朱懿千、陳月娥、龔佩珍（2023）。森林散步與泡湯對於生心理健康促進效益之比較。*戶外休憩研究*，36(1)，65-88。
- 陳奐存、余家斌（2023）。自我導覽式森林浴體驗對人體生、心理效益之前導性研究。*台大實驗林研究報告*。37(2)，121-132。
- 廖庭璋（2016）。哈佛大學長達 75 年的「快樂」研究：美好人生建立於良好關係。*天下雜誌*。取自 <https://www.cw.com.tw/article/5073759>
- 黎士鳴、李昀珈、賴儀錚、沈亞萱、王盈茹、王鈞琪、林義傑（2022）。親子森呼吸 BREATH 方案之社區應用。*臺灣教育評論月刊*，11(9)，193-199。
- 黎士鳴、黃毓蓁、侯奕慈（2024）。跨過海峽來創客留守兒童夏令營。*臺灣教育評論月刊*，13(2)，130-135。
- Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). *Five ways to well-being*. London, UK: New Economics Foundation.
- Kotera, Y.; Lyons, M. Vione, K.C.; Norton, B. Effect of Nature Walks on Depression and Anxiety: A Systematic Review. *Sustainability*, 13, 4015. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/su13074015>
- Li, C.C., Yao, T., Tsai, C.Y., & Li, S.M. (2020). Type of mental health lifestyle required in Taiwan. *Taiwanese Journal of Psychiatry (Taipei)*, 34(3), 134-137. Retrieved from [https://doi.org/10.4103/TPSY.TPSY\\_25\\_20](https://doi.org/10.4103/TPSY.TPSY_25_20)
- Li S.M., Huang I.F., & Yang Y.H.(2024). Contact with Nature: A Construction Study of the GREEN Model. *Taiwanese Journal of Psychiatry (Taipei)*,38,198-203.
- Miyazaki Y.(2018) *Shinrin-yoku: the Japanese way of forest bathing for health and relaxation*. London, UK: Aster.

- Shrestha T., Chi CVU., Cassarino M.Foley S.(2025). Factors influencing the effectiveness of nature-based interventions(NBIs) aimed at improving mental health and well-being: an umbrella review. *Environment International*,196,109217.
  
- Summers, J. A., Raikes, H., Butler, J., Spicer P., Pan, B., Shaw, S., Langager, M., McAllister, C., & Johnson, M. K. (1999). Low-income fathers' and mothers' perceptions of the father role: A qualitative study in four early head start communities. *Infant Mental Health Journal*, 20 (3), 291-304. Retrieved from [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0355\(199923\)20:3<291::AID-IMHJ6>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0355(199923)20:3<291::AID-IMHJ6>3.0.CO;2-G).
  
- Szitas D., Halamova J., Ottomgerova L., Schroevers M. (2024). The effects of forest bathing on self-criticism, self-compassion and self-protection: a systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 97(2024)102372.

