出國報告（出國類別：考察）

2020年考察日本福岡縣私有林森林療癒與地方創生推廣政策

服務機關：行政院農業委員會林務局
姓名職稱：林副局長澔貞、張組長弘毅、
陳副處長啟榮、林科長香曆、
賴科員玉屏、陳技正鳳珠、
洪課長幸攸、莊技士采蓁、
王技正瓊華、李技士佳峰、
派赴國家：日本
出國期間：109年2月2日至2月6日
報告日期：109年5月

目次

摘要 1
壹、目的 2
貳、過程 4
　一、參訪研習行程表 4
　二、參訪人員名冊 5
參、參訪地點及內容 6
　一、福岡縣九州大學演習林本部-福岡演習林 6
　二、福岡縣篠栗町 18
　三、福岡縣浮羽市 33
肆、參訪心得及建議 49
　一、參訪心得 49
　二、建議事項 50
伍、感謝 53
陸、附錄 54

摘要

本次藉由參訪日本福岡縣私有林森林療癒與地方創生推廣政策之推動，了解日本私有林森林療癒基地在經營管理、人員訓練、場域設施、森林療癒嚮導課程發展等相關專業與課題的推動歷程，地方政府如何將閒置的私有林轉變森林療癒過程之經驗分享，認識私有林森林療癒嚮導之管理、研習、認證與教育訓練等實地體驗與座談，並藉由本次參訪與九州大學演習林及福岡縣森林療癒基地建立交流關係。

本次參訪係透過日本九州大學演習林林長佐藤宣子教授協助安排行程，參訪團員包括林務局10人、計畫主持人國立彰化師範大學地理系曾副教授宇良、共同主持人國立台灣師範大學地理系廖教授學誠及國立屏東科技大學森林系羅副教授凱安共13人；參訪地點包括九州大學演習林、篠栗町九大之森、篠栗町森林療癒基地、浮羽市公所、浮羽市森林療癒基地。

本次參訪活動讓參與者多面向學習日本如何活用現有森林促進地方活化，透過森林療癒為手段進行產業整合達到共創地方發展之成效，期望由本次學習經驗啟發國內私有林發展森林療癒之新作法。

壹、目的

台灣社會因生育率降低造成老齡化社會的來臨，國民之健康與生活品質已是未來20年急需重視之議題。許多教育者亦強調現代環境所培育學童對大自然瞭解之缺失問題，許多新世代青年表達對工作與生活壓力不滿，加上生態環境的日益惡化，導致現代人在身心理的壓力的增加及專注與適應力的下降，均衍生許多政治、社會及經濟上的問題。此時，森林空間成為一個可以提供遊憩與健康管理營造的場域而被重新思考，森林療癒則成為面臨現代社會高齡化以及文明病時可採行的解決方案之一。

台灣私有林面積比率雖然不多，但其多位交通便利地力較佳之處，然由於木材市場受國外進口木材影響，許多轉作他用或放棄閒置，造成林業經營上之困境。參考日本、德國、南韓及中國大陸近來對森林療癒之發展，實可以充分發揮森林環境效益，提升國民健康與對森林的認識，改善私有林經營者收入，帶動地方產業之好處。期望借鏡國外推動森林療癒之成功關鍵條件，透過地方政府與民間企業與地方組織的合作，結合在地文化與在地特色料理等觀光資源，共創森林療癒新發展方向。

日本總人口數，從2008年的最高峰1億2,808萬人開始逐漸減少，人口減少的區域從山村、農漁村逐漸蔓延至都市，導致地域經濟社會衰退。對於急速的少子高齡化現象，日本全國上下即針對防止地方的人口減少，確保各個地區良好之生活環境，並且以能維持未來充滿活力的社會作為目標。在2014年11月實施「城鄉、人、工作創生法」，國家則在同年的12月策畫了「城鄉、人、工作創生綜合戰略」(表1)。

表1：「國家的城鄉、人、工作創生綜合戰略」

＜國家的城鄉・人・工作創生綜合戰略等之概要＞

(一)基本的理念

1. 克服人口減少及地區經濟縮小現象

(1)正式進入人口減少時代，由於地方及東京圈的經濟差距，導致東京人口極端集中

(2)地方陷入人口減少及地區經濟縮小的惡性循環之可能性

＜基本的觀點＞

①修正東京人口極端集中

②實現年輕世代的就業、結婚、育兒的希望

③根據地區的特性解決地區議題

2.確立城鄉・人・工作的創生及良性循環

確立「工作」喚來「人」，「人」喚來「工作」之良性循環的同時，恢復支撐這個良性循環的「城鄉」活力。

(1)根據經濟・產業全體的附加價值・生產性的提升、地區產業的活化性等「工作的創生」

(2)根據地方就業的促進、從結婚到育兒不間斷的支援等「人的創生」

(3)根據對城市的緊湊化、高齡化・單身化的問題之對應等「城鄉的創生」

(二)政策規劃・在實行時的基本方針

1.政策5原則（自立性、將來性、地區性、直接性、結果重視）

2.同時制定國家與地方的5年戰略，根據進展建立檢驗及改善的機制。

(三)今後的施策方向

1.基本目標① 在地方創造穩定的就業機會

2.基本目標② 為地方創造新的人流

3.基本目標③ 實現年輕世代結婚、生子、育兒的希望

浮羽市為福岡縣內的自治體，在議會的批准下，於2015年9月8日制定「浮羽市文藝復興戰略」。此綜合戰略的基本理念中強調「產業的創造性再生」，透過重新評估並活用存在於浮羽市裡的人、物、環境等多樣的地域資源（自然・文化・歷史・農業・商工業・景觀等），希望能透過創造新的產業來抑止人口流出，以及透過振興地方工業來促使地域產業的再生。

浮羽市地域振興戰略以推廣地方產業，並推動森林療癒為地方創生的重點事業，在推動森林療癒基地後，居民對地方的認同意識明顯提升，特別是對地方的認同感及驕傲感，也因此增加遊客的造訪次數，在地消費因而增加，尤其推出森林療癒便當後效果更為明顯。

因此，希望經由本次的實際參訪，了解福岡縣私有林森林療癒與地方創生之推動歷程，學習以私有林為主的日本森林療癒運作情況及地方創生政策之成效，探討適合台灣私有林結合森林療癒與地方創生之模式。

貳、過程

一、參訪研習行程表

時間	行程內容
第一天 2/2(日)	● 下午：14:30 於桃園國際機場第二航廈中華航空團體櫃檯前集合，搭乘中華航空 CI116 於 16:30 起飛，於 19:35 抵達日本福岡機場。
第二天 2/3(一)	● 上午：參訪九州大學演習林，與佐藤宣子教授(九大演習林長)、古賀信也教授（研究部長）、大槻恭一教授、榎木勉准教授（福岡演習林長）、久米朋宣准教授（原台大森林系副教授、宮崎演習林長），針對森林療癒推動歷程進行座談。 ● 下午：參訪篠栗町九大之森，了解私有林森林療癒經營現況。 ● 晚上：與駐日代表處福岡分處餐敘及業務交流。
第三天 2/4(二)	● 上午：考察篠栗町森林療癒基地(落(夕)陽散步道)及森林療癒課程操作模式。 ● 中午：體驗森林療癒便當。 ● 下午：與篠栗町公所相關人員座談：產業觀光課課長井上勝則、主辦合屋杏及森林療癒嚮導。
第四天 2/5(三)	● 上午：參訪浮羽市公所瞭解森林療癒與地方創生推動歷程，拜會市公所相關人員(副市長今村一郎、浮羽市品牌推進課課長樋口秀吉、地域振興係係長(科長或主任)熊懷真孝、地域振興係主辦佐々木理沙)，及與森林療癒案內人員座談(浮羽市森林療癒嚮導協會會長米川更生、私有林主及森林療癒便當會會長暨農家民宿經營者大力英行、退休官員且為浮羽市森林療癒第一位負責人熊谷泰次)。 ● 下午：考察浮羽市森林療癒基地(巨瀨の源流散步道)及森林療癒課程操作模式。
第五天 2/6(四)	● 上午：考察浮羽市森林療癒基地(つづら棚田の散步道)及森林療癒課程操作模式。 ● 下午：參訪浮羽市森林相關產業及木育推廣。 ● 晚上：18:35 抵達福岡機場，搭乘 CI 117 於 20:35 起飛，22:20 返抵台灣桃園國際機場。

二、參訪人員名冊

單位	姓名	職稱
行政院農業委員會林務局	林澔貞	副局長
行政院農業委員會林務局	張弘毅	組長
行政院農業委員會林務局 新竹林區管理處	陳啟榮	副處長
行政院農業委員會林務局 新竹林區管理處育樂課	陳鳳珠	技正
行政院農業委員會林務局 東勢林區管理處育樂課	洪幸攸	課長
行政院農業委員會林務局 東勢林區管理處育樂課	莊采蓁	技士
行政院農業委員會林務局 嘉義林區管理處育樂課	王瓊華	技正
行政院農業委員會林務局 嘉義林區管理處育樂課	李佳峰	技士
行政院農業委員會林務局 森林育樂組	林香曆	科長
行政院農業委員會林務局 森林育樂組	賴玉屏	科員
國立彰化師範大學地理系	曾宇良	計畫主持人
國立台灣師範大學地理系	廖學誠	計畫共同主持人
國立屏東科技大學森林系	羅凱安	計畫共同主持人

參、參訪地點及內容

一、福岡縣九州大學演習林本部-福岡演習林

(一)福岡縣地理位置及產業

福岡縣位於日本九州北部，擁有博多港、北九洲港兩大國際港口，人口約510萬，是九州地方人口最多的縣，也是日本三大都市圈以外唯一人口密度超過每平方公里千人的縣。縣廳所在地是福岡市，縣內則有福岡市、北九州市兩個政令指定都市(圖1)。

年平均氣溫16.6℃。每月平均氣溫以8月的27.6℃為最高溫，1月的5.8℃為最低溫。與美國南部海岸、中南部歐洲類似的溫暖氣候是福岡的特徵。著名的農產品有草莓、柑橘類、番茄、牛肉等，而草莓為最重要的農產品之一，日本草莓品種多達200餘種，而福岡縣則是全國頂級的草莓產地。其中最知名的品種「甘王」(圖2)，不論是色澤、大小、甜度、果汁含量都很優良，不僅在日本，在海外也有超高人氣。

圖1：福岡縣地理位置

當地知名的觀光景點-神社「太宰府天滿宮」(圖3)，是祭祀學問之神，全國天滿宮的總本社。境內種植有約6,000棵的梅花(圖4)，在2月上旬～3月中旬是賞花期間，使用了梅花的燒餅「梅枝餅」(圖5)相當知名。附近的「九州國立博物館」是以「從亞洲使的視點看日本文化的形成」為主題的博物館，可以看到自古以來便與亞洲有交流的福岡特有的展覽(圖6)。

圖2：草梅「あまおう（甘王）」/資料來源 https://www.japaholic.com/tw/article/487113/

圖3：太宰府天滿宮

圖5：梅枝餅/資料來源 https://www.sohu.com/a/207953950_614812

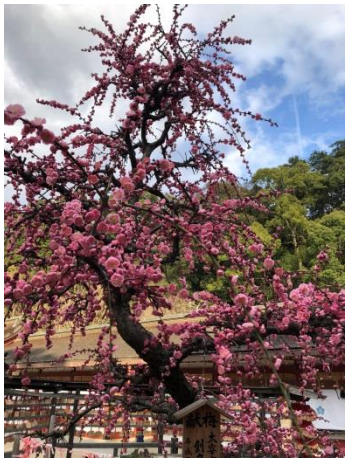

圖4：太宰府天滿宮梅花盛開

圖6：九州國立博物館

(二)九州大學農學部附屬演習林

1.演習林的簡介

日本共有27所大學設有演習林，總計82處，並設有日本大學演習林協會，目前會長由九州大學演習林長佐藤萱子教授擔任。九州大學於1912年起分別在庫頁島、朝鮮半島、台灣北部(現今翡翠水庫附近)設立樺太演習林(20,335公頃)、南朝鮮演習林(16,888公頃)、台灣演習林(2,112公頃)及北朝鮮演習林(4,608公頃)等四處演習林，在日本國內也陸續設立了北海道演習林、福岡演習林及宮崎演習林等三處演習林，以及早良實習場(圖7)。但在二次世界大戰後失去了四個海外演習林，隨著1922年農學部林學科建立，演習林遂被納入為農學部的附屬設施。1993年組織重整後，演習林由福岡演習林、北海道演習林和宮崎演習林所組成。2000年研究院改組，演習林教師被整併納入農學研究院，成為森林資源科學系和森林生態圈管理講座的成員。2004年，九州大學法人化，演習林轉變為私有林。

圖7：九州大學演習林位置圖/資料來源：(九大演習林，2020a)

九州大學演習林橫跨九州及北海道，是日本唯一在自然環境和社會條件均截然不同的森林所構成之演習林，總面積為7,145公頃，其中北海道演習林面積3,713公頃，海拔高介於100至450公尺間，主要由北方丘陵林所組成，福岡演習林面積515公頃，包括早良實習場33公頃，海拔高介於30至553公尺間，屬於都市近郊林，另外，宮崎演習林面積2,917公頃，海拔高介於1,000至1,600公尺間，則以奧地山岳林為主。這些森林覆蓋了日本群島的主要植被區，由南向北涵蓋暖溫帶、中溫帶、冷溫帶到亞寒帶。演習林可視為是大規模的森林野外實驗設施，必須妥善維護，並保持在最佳狀態，以利進行相關的教育和研究。九州大學演習林不僅應用於森林學、林產學、生態學、生理學、土壤學、氣象學及水文學等相關領域的教育和研究，並且還與當地社區緊密結合，進行社會成人教育以及中小學的森林體驗活動。

2.演習林的組織

九州大學設有演習林審議會，負責演習林的管理營運及統籌規劃，其下再設有演習林管理營運委員會、演習林教員會議及研究部懇談會等行政組織，此外，各演習林

均設有連絡會議，負責與當地政府及民間團體建立合作關係，例如北海道演習林即協助當地公所開授林業課程，培訓林業人才，並提供鄰近兒童森林體驗活動，建立夥伴關係。九州大學設有演習林本部，等同台灣的實驗林管理處，本部下另設有研究部及事務室，研究部下再設立流域環境制御學分野、森林生產制御學分野、調查室、技術室等單位，前二者為教學單位，設有教授、副教授及助理教授，後二者則為行政單位，協助演習林資源調查及技術服務等工作，至於事務室則負責演習林總務相關庶務。除了演習林本部外，北海道演習林、福岡演習林及宮崎演習林亦均設有研究部、技術班及總務系等單位，推動相關教學研究及行政事務工作，各演習林等同台灣實驗林營林區，設有演習林長一名。

九州大學生物資源環境科學院下設有森林資源科學專攻，其下共有六個領域，包括森林計畫學、森林保全學、造林學、森林政策學、流域環境制御學、森林生產制御學等分野，其中流域環境制御學及森林生產制御學分野則設在演習林本部。流域環境制御學分野目前共有八位教員，由大槻恭一教授所領導，此分野開授與水相關課程，包括地球森林科學概要、地球森林科學概論、森林調查實習、環境地學及森林水文水資源學等。森林生產制御學分野目前共有四位教員，由古賀信也教授所領導，此分野主要開授與樹木相關課程，包括樹木學、生態學、北方圈森林管理學、山地森林管理學、森林科學研究入門等，此外也提供夏季北海道、里山林、山岳森林等短期密集課程。不論是流域環境制御學分野，或是森林生產制御學分野，師生均充分利用北海道、福岡及宮崎演習林中的各項設施，以進行教育和研究。

九州大學演習林設有許多固定試驗地，以進行長期觀測、收集資料，目前在北海道演習林設有36處長期試驗地，福岡演習林有43處，宮崎演習林則有47處，定期收集氣象水文、水質水量、森林植群、林木生長及野生動物等資料，並進行長期生態跨域比較，此外，九大演習林也加入日本環境省的生物多樣性監測系統，迄今已有15年，以了解日本生物多樣性之變化，此計畫預計將持續100年之久。

九州大學演習林另附設博物館，收藏將近百年大量的生物標本，甚為豐富，深具森林科學研究之價值，除了早期海外演習林具有當地特色之標本，例如來自台灣太平山的檜木標本外，也收集眾多北海道、福岡及宮崎演習林附近不同特徵的動植物標本，利用這些標本進行許多學術研究。此外，博物館內也展示不同年代的林業工具，以及具有歷史意義的林業經營計畫書、演習林施業案及演習林經營案等史料，包括過去九州大學各演習林植生調查結果(表2)等珍貴資料，並設有種子銀行資料庫。

表2：九州大學各演習林植生調查結果/資料來源：(九大演習林，2020f)

演習林名	位　置	氣候帶	確認植物数	木本植物	草本植物
樺太演習林	庫頁島中部	亞寒帶	66科402種	72種	330種
北朝鮮演習林	朝鮮半島北部	冷温帶上部	86科398種	82種	316種
南朝鮮演習林	朝鮮半島南部	冷温帶下部	103科605種	163種	442種
台灣演習林	台灣島北部	亞熱帶	132科741種	199種	542種
北海道演習林	北海道東部	冷温帶上部	87科428種	96種	332種
福岡演習林	九州北部	暖温帶	126科764種	172種	592種
宮崎演習林	九州中部	冷温帶下部	114科585種	240種	345種

3.演習林拜會座談

2020年2月3日上午9點一行人前往拜會九州大學演習林，九州大學演習林特地為我們舉辦歡迎式，出席人員包括九州大學演習林林長佐藤宣子教授、研究部長古賀信也教授、前九大演習林長大槻恭一教授、福岡演習林長榎木勉副教授、以及宮崎演習林長久米朋宣副教授(圖8.9.10)。

圖8.9.10：曾宇良副教授解說九州大學演習林之場域設施及環境特色

首先由佐藤宣子教授為我們介紹九州大學演習林的歷史沿革，以及近期的組織改造及相關研究，接著由古賀信也教授說明北海道演習林植生狀況，並略述森林生產制御學分野的研究重點，榎木勉副教授則接續介紹福岡演習林特色，尤其是說明九州大學如何與當地篠栗町合作，共同推動篠栗九大森林的森林療癒基地建置(圖11~14)。

圖11：佐藤宣子教授介紹九州大學演習林

圖13：榎木勉副教授介紹篠栗九大森林

圖12：古賀信也教授說明北海道演習林

圖14：同仁認真聽講、提問及抄筆記

中午，九州大學演習林特別為我們準備精緻豐富的日式便當(圖15~16)，飯後前往九州大學演習林博物館參觀，館內收藏許多珍貴史料、木材標本及早期的林業工具，其中還珍藏不少來自太平山上的檜木。下午一行人搭車前往篠栗九大森林，由佐藤宣子教授、榎木勉副教授、以及久米朋宣副教授導覽解說，沿著森林步道一一介紹當地景點，讓我們了解私有林森林療癒經營現況，並詳細說明園區的管理策略及目前所面臨的挑戰(圖17~28)。

圖15.16：中午享用精緻豐富的日式便當

圖17.18：九州大學演習林博物館參觀及合影

圖19.20：九州大學演習林博物館收藏的林業工具

圖21.22：九州大學演習林博物館收藏的木材標本

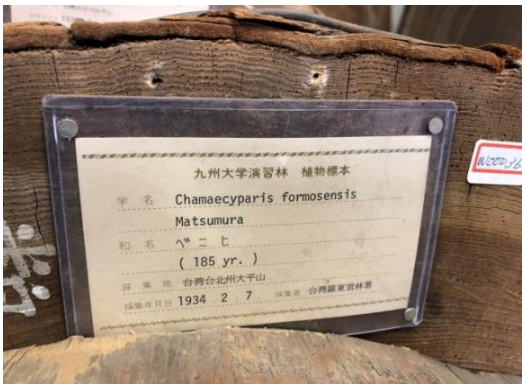

圖23.24：九州大學演習林博物館收藏來自台灣太平山的檜木標本

圖25.26：九州大學演習林博物館收藏的木材及動物標本

圖27.28：九州大學演習林博物館內部設施使用國產木材

下午3點返回九州大學演習林本部教室，由久米朋宣副教授介紹日本與台灣森林經營及研究上之差異，最後由大槻恭一教授說明流域環境制御學分野的研究內容，以及如何在九州大學伊都新校區內進行綠地維護與管理(圖29~33)。

圖29.30：久米朋宣副教授介紹日本與台灣在森林經營及遊憩研究上之差異

圖31.32：林副局長致贈宣導品(佐藤宣子教授及大槻恭一教授)

圖33：九州大學演習林合影

4.篠栗九大森林的森林療癒

由於九州大學於2004年法人化後，演習林即轉變為私有林，不再隸屬公部門，九大演習林乃積極協助私有林活化利用，並與當地政府建立緊密關係。福岡演習林鄰近篠栗町，當地森林資源豐富，在2009年3月通過森林療癒基地的認定，2010年7月，九州大學演習林與篠栗町簽訂合作協議書，提供福岡演習林第11林班部分林地約17公頃，設立森林療癒步道，由雙方共同維護管理。園區內約有50種常綠闊葉樹和40種落葉闊葉樹，2公里長的森林療癒步道環繞蒲田池，步道旁設有許多涼亭和長椅，是由篠栗町內私有林疏伐作業後的中小徑木所製成，提供遊客休憩之用，並感受大自然的美好。

森林療癒步道兩端北口及南口均設有停車場(圖34)，交通甚為便利，沿著步道環湖由北向南步行，首先經過楓樹廣場，附近種植許多楓樹，秋天時色彩繽紛；接著來到楛木廣場，此處有許多樺木科楛木屬的植物，以日本楛木為主，附近為水流進入池塘的泥沼濕地，屬粘土質，較為泥濘。接著來到篠栗九大森林最著名的景點－水邊森林(圖35)，是由一整片的落羽松林所構成，壯碩的樹幹屹立在水邊，高可參天，無數的氣根點綴在濕地上，引人入勝，每到秋冬季節時，樹葉變紅更是壯觀，吸引大批人潮蜂擁而至前來賞景，常造成交通堵塞、人滿為患，對園區的經營管理而

圖34：篠栗九大森林園區內的森林療癒步道/
資料來源：(篠栗町，2020a)

言是一大挑戰。

水邊森林南行即至茶花林，種滿山坡的茶花盛開時鮮豔奪目，可在步道上遠眺，禁止入內近觀；接著是櫻花廣場，種植許多山櫻、吉野櫻及大島櫻等不同品系櫻花，春天時櫻花盛開、遊客如織；繼續前行即可抵達殼斗科森林，區內種植來自長崎縣西部五島列島福江島的槲樹、長崎縣上對馬的枹櫟、以及長崎縣雲仙的櫟樹，秋冬時眾多殼斗科植物樹葉轉紅變黃甚為漂亮。

圖35：由整片落羽松林構成的-水邊森林

往南緊接著是一座草地廣場，坐落於茂密的櫟樹林中，面向蒲田池，池內水鳥悠遊(圖36)，更顯清幽，可在此進行森林療癒或環境教育活動；繼續南行經過一片竹林，由於竹類生長快速，匍匐地下莖向外擴張、深入樹林內，影響原先森林的組成與結構，因此，九大演習林經常在此進行竹類疏伐，避免竹林過度入侵；最後則是栗木廣場，提供民眾戶外休憩活動場域，樹形優美的原生栗木散落在開闊的廣場中相當典雅清淨。

圖36：農業用蓄水池「蒲田池」中水鳥悠遊

篠栗九大森林屬於福岡演習林轄區，環湖步道景色優美，雖然與篠栗町合作，開放給民眾親近森林，並規劃為森林療癒步道且通過認定，但與一般市民公園有所不同，民眾只能在步道及廣場上活動，禁止進入林地內及水域中，也嚴禁在蒲田池塘釣魚和划船。演習林內步道僅做簡易維護，保有自然原始性，步道中有樹根台階及泥地(圖37~39)，增添野趣，遊客必須自行注意安全。為了確保使用者擁有舒適的活動空間，篠栗九大森林訂有相關規定，在出入口均設立告示牌提醒民眾，禁止採集或破壞任何動植物及岩石，森林內所有場所(包括停車場)均禁止起火，不能吸煙及燒烤，也不能攜帶狗類或其他寵物進入，更嚴禁汽車、摩托車或自行車闖入，且不能隨

圖40：步道入出口處皆設置警告牌誌

意亂丟垃圾等(圖40)。

圖37：步道自然景觀

圖38：步道景觀(原始泥地)

圖39：步道景觀(竹製階梯)

由於步道內沒有照明設備，所以禁止夜間使用，每年4~9月，早上6點開放至下午5點，10月至隔年3月則延至7點開放至下午5點止(圖41)，步道入口處還設置有統計入園遊客之計數器(圖42)。除此，在森林步道散步時要特別留意路況，因為可能有樹椿或樹根，尤其是在雨天或雨後，步道有些地方會積水濕滑，較為危險，建議停止前進，此外，避免在颱風天或風勢較強時使用步道，以免樹木倒下或樹枝掉落，造成傷害。篠栗九大森林內野生動物甚多，步道兩側隨處可見野豬挖掘過後的痕跡，若在行進中遇到野豬，應緩慢地向後移動，不要驚慌，另外，嚴禁進入樹林，因為可能會有毒蛇，或是碰觸到過敏植物，造成皮膚疼痛紅腫。

圖41：步道入口處設置開放時間告示牌

圖42：步道入口處設置遊客計數器

篠栗九大森林內植群主要以常綠闊葉樹及落葉闊葉樹為主，林內有高達百年的老樹，地被植物也甚為多樣，以絲纓花科桃葉珊瑚屬的植物青木(Aucuba japonica)及山茶科柃木屬的植物柃木(Eurya japonica)最為普遍，昆蟲及野生動物頗多，常見野兔、花鹿、野豬、鳥類等物種，夏秋時宜特別留意虎頭蜂。森林步道長約2公里，海拔高35公尺，高低差16公尺，平均坡度0.8%，最陡為16.8%，部分道路鋪設木屑，每隔100公尺設立一座路標，共計23座，提供遊客步行距離參考。步道出口處還擺放竹製手杖收納箱，

也貼心設置清潔鞋底泥土的刷洗設備。另外，垃圾資源回收箱塗裝成森林療癒宣傳，自動販賣機所銷售的金額一部分留給篠栗町社區作為營造基金使用(圖43~47)。

圖43：學生彩繪步道指標

圖44：竹製手杖

圖45：清潔鞋底泥土之刷洗設備

圖46：垃圾資源回收箱

圖47：自動販賣機

(三)後記

晚間與駐日代表處福岡分處陳忠正處長、洪臨枺部長及李杰宏課長餐敘，席間林副局長說明本次參訪目的，並介紹本局轄管各森林育樂場域特色，同時致贈本局及林管處製作之宣導影片、文宣手冊、國產木製品及禮品，陳處長希望本局隨時提供相關宣傳資料，將極力協助行銷台灣，尤其是舉世聞名的阿里山(圖48.49)。

圖48.49：與駐日代表處福岡分處陳忠正處長等人員合影

二、福岡縣篠栗町

(一)篠栗町的地理位置與產業

篠栗町位於日本九州福岡市以東12公里處，面積約38.9平方公里，是著名的綠色城鎮，被鉾立山(663公尺)、八木山(615公尺)及若杉山(679公尺)三面環繞，多良川由東向西貫穿而過，注入博多灣，周圍為平坦開闊的土地(圖50)。

在市町村整併政策下，1955年4月篠栗町與鄰近的勢門村合併，當時人口約14,000人，主要從事煤礦業。另外，由於境內擁有許多篠栗四國靈場的歷史遺產，觀光業非常興盛，從事旅館業的就業人數在1965年達到高峰。由於鄰近福岡市，從1970年左右開始，篠栗町逐漸發展成為福岡都會區的衛星城鎮，2002年8月，人口首度超過30,000人。篠栗町森林面積約佔總面積的67%，柳杉是町內最普遍的樹木，被選為町樹，町花則為春蘭，森林內四周散佈著許多休閒設施，如森林步道和露營場地等。篠栗町目前總人口數31,496人，平均年齡43.5歲，65歲以上人口7,427人，佔23.6%，人口老化情況日益嚴重。

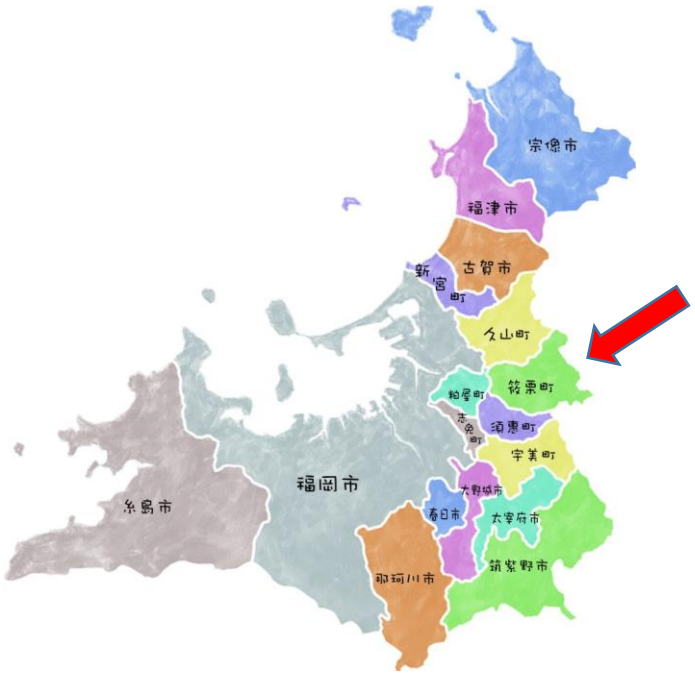

圖50：篠栗町地理位置/資料來源 https://yokanavi.com/zh-tw/feature/187251/

(二)篠栗町的地方創生

篠栗町於2002年人口超過3萬人後，增加速度即明顯趨緩，目前已達高峰，未來人口將不增反減，預計到2030年時，人口將下降至30,481人。相反地，65歲以上的老年人口則持續攀升，2000年時為15.5%，預計到2030年時，將高達28.1%；另一方面，14歲以下的年少人口則急遽遞減，2000年時為17.3%，預計到2030年時，將下降至13.5%。未來由於人口減少，需求也會降低，預計部分地區商店將會撤離，工作機會也隨之流失，並影響到交通運輸業，例如提高票價、減少班次，甚至是終止營運，交通便利性將大為降低，此外，幼兒數量的減少將導致相關產業的經營環境更加惡化，基礎設施縮減，各種育幼及教育機會也將受到損害，更重要的是，老年人口的增加促使醫療費用隨之提高，人均醫療費用也會增加，預計每人的醫療保險費負擔將更為沉重。未來另一隱

憂是人力不足，15-64歲的生產年齡人口將減少近七成，人力資源嚴重短缺，尤其是在護理和醫療領域方面，難以獲得足夠人力支援，老齡化社會需要更多的照護，此外，在林業方面，年輕繼任者的短缺也是問題，以致於篠栗町重要的自然資源森林逐漸荒廢，無法繼續經營。

有鑑於上述的嚴峻挑戰，篠栗町依據2014年日本通過的「町、人、工作創生法」第10條之規定，於2015年提出為期五年的「篠栗町－町、人、工作創生總合戰略」，依據自立性、將來性、地域性、直接性及結果導向等五大原則，針對地域、人才及就業進行規劃，提出四項基本目標，包括：(1)創造穩定的就業機會；(2)增加人口移入；(3)完成年輕世代的婚姻、生育及養育之願望；(4)創建適合時代的區域、保護安全的生活、並相互合作。

篠栗町大約65%的就業人員是在鄰近的福岡市工作，町內所能提供的就業機會不多，由於町內擁有豐富的觀光資源，包括農地、森林及四國靈場的歷史遺產等，未來將透過觀光產業，期能增加6,000人到訪，創造300個就業機會，尤其是六級農業產業化，從生產、加工到服務一貫化，積極從事觀光農園事業，提高農產品附加價值，並充分利用町內土地，此外，設立直銷辦事處，建立可以利用當地資源開發和銷售特色產品的系統，促進遊客增加。在此新觀光產業創新策略下，森林療癒基地的活化利用即是其中重要一環。自2010年9月篠栗町森林療癒基地開幕以來，每個月都會舉辦一次活動，平均每年有600多人參加，透過當地優美的森林資源，規劃適宜的體驗活動，針對民間企業團體，作為休養及培訓的場所，並進一步增加年輕遊客人數。

2018年，篠栗町進一步提出第六次總合計畫(2018-2022年)，做為未來發展的指南針。由於少子化及高齡化社會日趨嚴重，且在氣候變遷加劇下，災害頻繁，2016年4月熊本地震及2017年7月九州北部豪雨洪災，均重創九州地區，促使環保意識高漲，產業結構也快速變化，觀光旅遊業日益蓬勃發展，尤其是日本政府積極推動觀光產業，以每年4,000萬外國旅遊人次為目標，篠栗町也積極回應，在第六次總合計畫中提出九大目標、22項策略。其中與林業有關的主要是目標一：與自然和諧相處的小鎮，下有2個策略，包括：(1)自然保育及與自然的互動；(2)建設循環型社會。

篠栗町森林資源豐富，與大自然接觸的機會甚多，可以盡情享受附近的山林美景，但由於林業人員高齡化，且後繼人力不足，以致於林地廢棄，森林公益功能不彰，未來將透過森林療癒活動，促進民眾與自然接觸，並與福岡縣廳合作，針對衰退的森林進行整備，鼓勵年輕人投入林業工作，具體方針是增進都市與森林的融合，妥善管理森林步道及巨木，營造優質環境，吸引都會民眾前來旅遊，並舉辦森林相關活動，提

升都市居民與森林交流。評估指標有二，目前春季林道健行者約3,402人，參加森林運動節慶者為810人，2022年時預計將分別提升至4,000人及900人。

除此之外，與森林有關的是目標四：利用獨特的區域資源進行產業創新的小鎮，下有4個策略，包括：(1)農林業的振興；(2)工商業的振興；(3)觀光產業的振興；(4)森林療癒基地的充實。為了確保地方穩定的稅收，必須要維持基本人口數量，因此，產業的發展就至為關鍵，以促進人口的移入與就業。篠栗町雖然觀光資源充沛，但必須進行有效率且系統性的整合，加強開發旅遊套裝行程，並研擬具有在地特色的農特產品，以增加當地的觀光旅遊收入。另外，多良川流域山區森林是重要的治山防洪基礎，兩旁的沖積平原也是農業生產基地，適宜的土地利用才能維護國土保安並增進產業發展，具體方針是落實森林經營計畫，與福岡縣內相關森林組合密切合作，並透過國家及縣府的補助計畫，進行林道及作業道整備，活化林業、振興地方。此外，善用森林療癒基地，充實體驗課程內容，積極與企業團體接洽，作為研修及培訓場域，並更新網頁宣傳，與觀光協會及社區志工緊密合作，加強大眾傳播，提高篠栗町森林療癒知名度。目前採取森林經營計畫作業面積為391公頃，2022年時預計將提升至431公頃；此外，目前通過森林療癒嚮導認證為33人，2022年時預計將提升至40人。

篠栗町2015年推出創生總合戰略，2018年又提出第六次總合計畫，目前已略見成效，部分年輕人陸續移入。篠栗小學萩尾分校前的老屋，經過翻修後，作為咖啡館並提供休閒設施，在安靜的環境中，享受美食和甜點，此外，山區內也開設陶器店，形成特色創新產業，篠栗町的山村聚落正慢慢改變中。

(三)篠栗町的森林療癒

日本林野廳轄下共有八個森林管理局，包括北海道、東北、關東、中部、近畿中國、四國及九州等。九州森林管理局包含九州及沖繩等八縣，森林面積共計280萬公頃，其中53萬公頃為國有林，只佔18.9%，可見九州的私有林比例非常高。福岡縣森林面積222,254公頃，佔全縣44.6%，其中國有林25,024公頃(11.3%)，私有林197,225公頃(88.7%)，若再細究市町村部分，篠栗町森林面積2,617公頃，佔全町67.2%，其中國有林只有401公頃(15.3%)，私有林則有2,216公頃(84.7%)，篠栗町的森林以私有林為主。

福岡縣強調森林是全縣的共同財產，因為森林為當地居民帶來許多環境福祉，包括水源涵養、土砂防止、吸收二氧化碳及生物多樣性保育等。通常森林是透過林業經營的循環作業來管理的，從造林、撫育、疏伐及成熟後的採伐等，以發揮各種公益功能。然而，近年來由於木材價格暴跌，以及森林林主的離村和老化，森林逐漸廢棄、

林地快速退化，森林原有的效益將無法充分發揮，治山防洪亦無法實現，對福岡居民的生活造成嚴重影響，包括乾旱、土壤流失及崩塌地滑的風險增加。

為了將森林健康地傳承給下一代，福岡縣於2008年4月開始課徵「森林環境稅」，以保護和促進森林的公益性，鼓勵縣民參與林業建設，提高愛護森林的精神。「森林環境稅」規定，個人年繳500元日幣，公共法人及公益團體年繳1,000元日幣，企業單位則依其資本額多寡，每年課徵1,000元至4萬元日幣不等。以2012年的檢討報告為例，每年約可徵收到13億元日幣，4年間共收入50億元日幣，已有9,895公頃的荒廢林地進行疏伐作業，水源涵養及土砂捍止功能明顯恢復，開闢作業道以利木材搬運，活化林業經營，創造山村地域就業機會，並且超過4萬人參與林業活動，成效相當顯著。

除了透過「森林環境稅」的課徵來保護森林外，福岡縣也積極推動森林療癒基地，提升民眾健康福祉，縣內共有豐前市、八女市、浮羽市及篠栗町等四處森林療癒基地通過認證。篠栗町公所產業觀光課整合當地資源，積極籌畫森林療癒基地認證，2009年3月獲得通過，並於2010年9月25日對外開放，共有六條森林步道，分別為「落(夕)陽步道」、「荒田周遊步道」、「夫婦杉步道」、「杉並(繡球花)步道」、「篠栗九大之森步道」、「樹的園藝之森步道」，每條步道都具有獨特風格(圖51)。

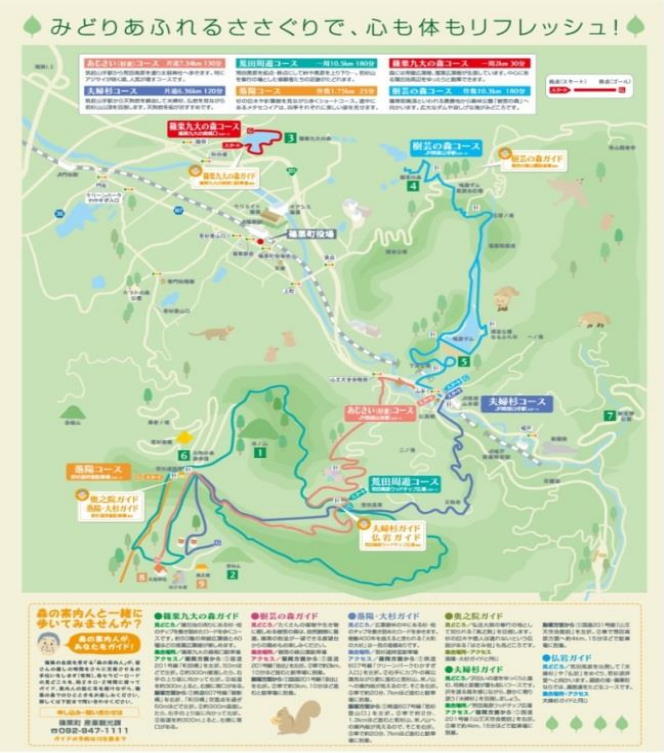

圖51：篠栗町森林療癒基地步道圖/資料來源：(篠栗町，2020b)

(四)篠栗町的森林療癒步道

1.落(夕)陽步道

落(夕)陽步道長1.75公里，至另一端時須折返，海拔高598公尺，高低差63公尺，屬山岳地形，平均坡度7.4%，最低3.0%，最高15.6%，以土砂鋪設路面，再覆以木屑，非常適合步行，沿途以針葉樹的柳杉及扁柏為主，樹齡介於30至230年間，2008年7月曾在此步道進行森林療癒生理與心理測試，獲知其效果良好。落(夕)陽步道沿途設有解說牌，除了說明森林療癒功效外，也介紹當地獨特景點及樹木，附近人工種植的水杉林又名

活化石適逢落葉，與鄰近墨綠的柳杉及扁柏形成強烈對比，水杉樹葉春綠秋紅冬枯，是步道著名景點之一，另外，大和大杉更是遊客必到之處，樹高40公尺，樹圍16.1公尺，樹齡超過2000年以上，獲得日本巨木百選美名。篠栗町鄰近山區尚有許多巨木群，如綾杉(樹圍6公尺、樹高20公尺)、七又杉(樹圍9.8公尺、樹高20公尺)、二又杉(樹圍6.9公尺、樹高30公尺)等，幾乎可以媲美屋久島(圖52.53)。

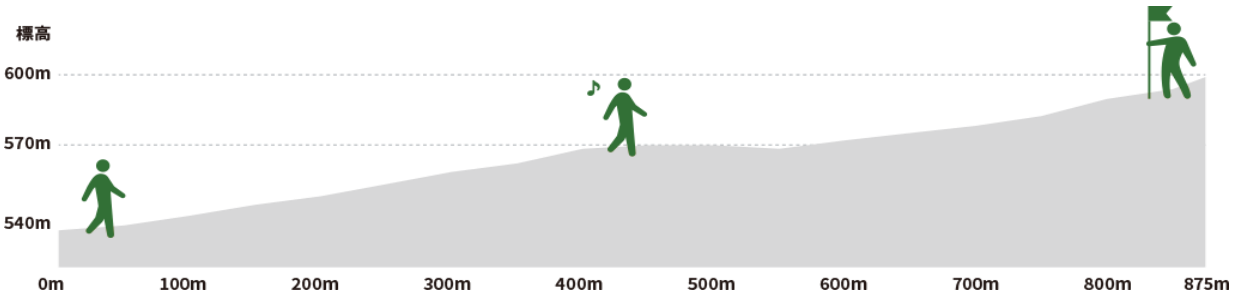

圖52.53：落(夕)陽步道簡要介紹及步道路線剖面圖

(資料來源 http://www.sasaguri-therapy.jp/base_load/rakuyo#headanchor)

2.荒田周遊步道

荒田周遊步道是六條步道中距離最長，計約10.5公里，為環狀繞行，海拔高530公尺，高低差186公尺，屬山岳地形，平均坡度8.4%，最低2.0%，最高達50.0%，不論是距離或坡度都頗具挑戰，路面鋪設土砂便於行走。此步道穿越萱倉林道、若杉山太祖宮上宮，抵達米山山頂，再經過荒田高原後，進入柳杉複層林，景觀與同齡柳杉純林截然不同，林道旁設有多處草坪廣場，提供休憩活動之用(圖54.55)。

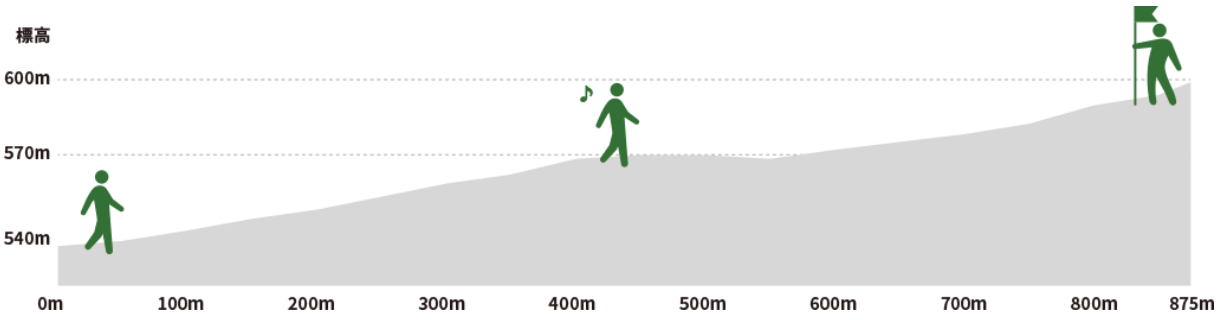

圖54.55：荒田周遊步道簡要介紹及步道路線剖面圖
(資料來源 http://www.sasaguri-therapy.jp/base_load/rakuyo#headanchor)

3.夫婦杉步道

夫婦杉步道是六條步道中高低差最大，達607公尺，長6.4公里，海拔高679公尺，從築前山手站前開始，經由荒田高原、蛇谷線林道及夫婦杉後，抵達若杉山山頂，可遠眺篠栗町及福岡市，步道平均坡度9.8%，最低2.0%，最高24.0%。此步道途經天狗岩，在晚秋初冬時，冬櫻盛開，搭配鄰近的紅葉，美不勝收，此外，樹齡300年以上的夫婦杉也是此步道的著名景點(圖56.57)。

圖56.57：夫婦杉步道簡要介紹及步道路線剖面圖
(資料來源 http://www.sasaguri-therapy.jp/base_load/rakuyo#headanchor)

4.杉並步道(繡球花步道)

杉並步道(繡球花步道)與夫婦杉步道相近，都是從築前山手站前開始，但終點為若杉山太祖宮上宮，長7.3公里，海拔高670公尺，高低差597公尺，平均坡度8.4%，最低2.0%，最高24.0%。梅雨季節時，步道旁的繡球花盛開，常吸引遊客前來欣賞，太祖宮上宮旁的巨木大杉也被指定為福岡縣天然紀念物(圖58.59)。

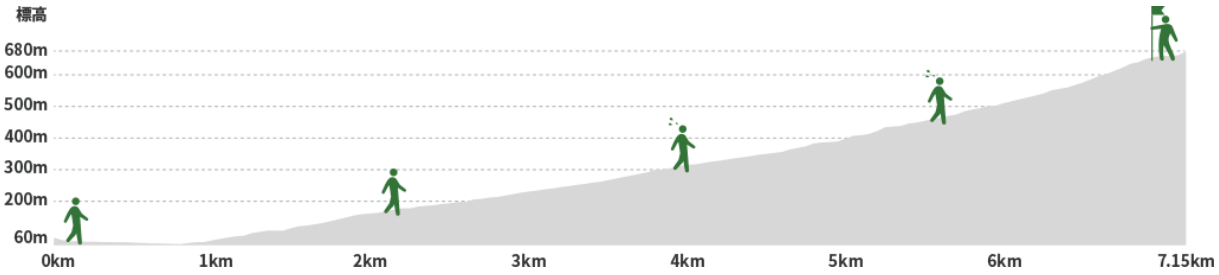

圖58.59：杉並(繡球花)步道簡要介紹及步道路線剖面圖
(資料來源 http://www.sasaguri-therapy.jp/base_load/rakuyo#headanchor)

5.樹的園藝之森步道

樹的園藝之森步道亦是從築前山手站前開始，但與杉並步道(繡球花步道)方向不同，是前往鳴淵水壩而行，此水壩高67公尺，霸寬308公尺，蓄水量440萬噸，約為福岡巨蛋的2.5倍，是當地重要的水源，此步道長10.3公里，海拔高380公尺，高低差310公尺，平均坡度6.8%，最大坡度28.0%。步道環繞水庫一周，上游還有五塔瀑布，更上游則至樹的園藝之森，是綠意盎然的森林公園(圖60.61)。

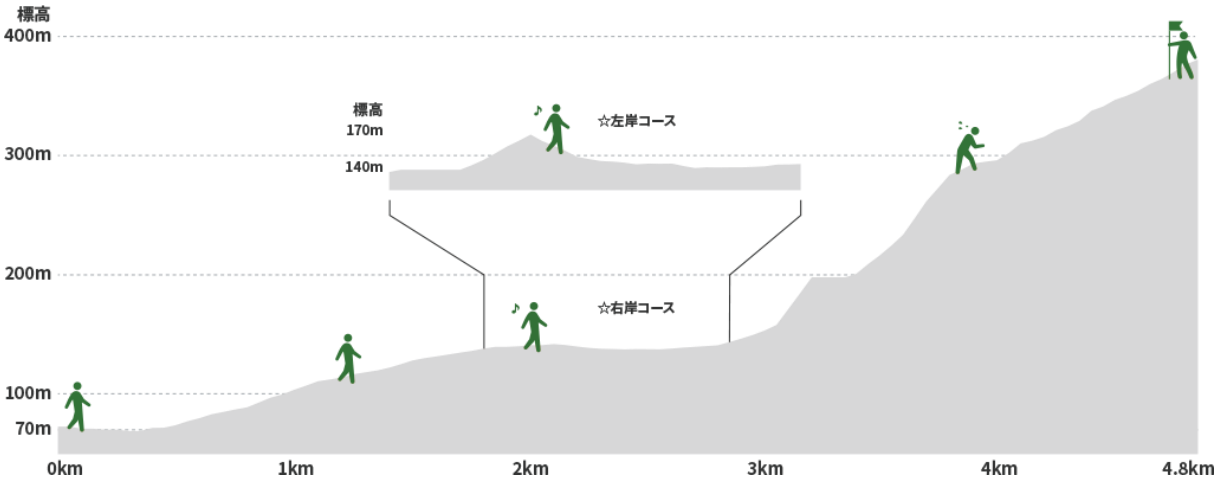

圖60.61：樹的園藝之森步道簡要介紹及步道路線剖面圖
(資料來源 http://www.sasaguri-therapy.jp/base_load/rakuyo#headanchor)

6.篠栗九大之森步道

篠栗九大之森步道，長約2公里，位於九州大學福岡演習林內，由篠栗町與九大演習林共同合作，推動森林療癒活動，走完一圈約30分鐘，裡面種植了約50種常青樹木及40種落葉樹木。步道沿著蒲田池畔，旁有落羽松林，隨著潮汐漲退、池面湖光，在陽光照射下，有著似宮崎駿電影「魔法公主」般的森林景色，春秋季節時常吸引眾多遊客前來觀賞，是福岡很熱門的 IG 打卡景點，也因此環境有點被破壞，到了假日甚至造成週邊塞車，須要出動管理員進行巡邏勸導(圖62.63)。

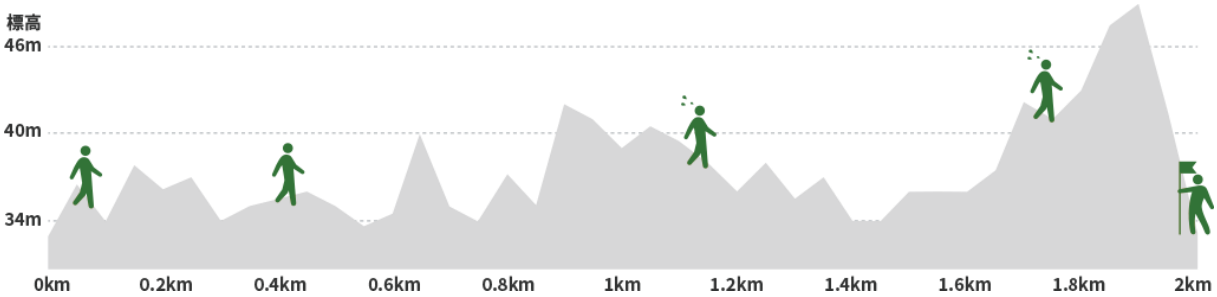

圖62.63：篠栗九大之森步道簡要介紹及步道路線剖面圖
(資料來源 http://www.sasaguri-therapy.jp/base_load/rakuyo#headanchor)

(五)篠栗町的森林療癒嚮導認證及收費機制

篠栗町森林之風協會是由森林療癒嚮導組成，協助篠栗町帶領森林療癒活動，目前通過嚮導認證會員約有33人，其中15人更獲得進階的森林療癒師認證，會員每年須繳5,000元日幣給森林療癒協會延續其證照之有效性。進階療癒師可以自行安排路線，達到客製化之需求，一般嚮導則必須在認證過步道內帶領活動。協會出版森林療癒操作手冊及帶領流程，以五感體驗及座觀為主，並佐以說明森林療癒健康效益。

篠栗町森林療癒特色是慢走享受，與登山健行朝目標前進大為不同。遊客若欲參加森林療癒行程可上網登記，3人以下時視為一組，收費5,000元日幣，4人以上時，則每人收費1,500元日幣，另外，也可預訂森林療癒特製便當，每份1,000元日幣，目前有四家廠商配合，製作不同的在地特色料理。每次森林療癒活動會有2名嚮導帶領，協會津貼主嚮導3,000元日幣、輔助嚮導2,000元日幣，另外，協會還需支應其他費用如保險、

點心及泡湯券等。

(六)篠栗町的森林療癒步道體驗

2020年2月4日早上一行人前往篠栗町參訪，由篠栗町森林之風協會村嶋芳紀會長及廣田美由紀嚮導帶領我們體驗落(夕)陽步道的森林療癒體驗活動，首先在若杉遙拜堂前停車場集合，兩位嚮導帶領我們進行柔軟操，舒展筋骨後進入步道，帶領活動為五感體驗(圖64.65)。

圖64.65：森林嚮導帶領同仁進行柔軟操

沿著落(夕)陽步道前行，首先是觸感體驗，雙腳踩踏在鋪滿柳杉及扁柏木屑的林道上，感覺柔軟、富有彈性，並有芬芳味道。接著是聽覺體驗，嚮導要求我們閉上眼睛，用心聆聽森林周遭的聲音，鳥鳴風聲此起彼落，我們沿著步道徐徐前進，在水杉林欣賞美景，看向遠方平原，享受視覺體驗，在路旁開闊處，嚮導取出柳杉及扁柏樹葉，讓我們搓揉聞辨香味，進行嗅覺體驗，並說明森林芬多精如何放鬆身心、有益健康。嚮導再讓我們圍起圈圈，雙手分別圈握著左右兩邊同伴的手指，閉上雙眼，當聽到號令同時，握抽同伴及自己的手指，考驗個人的機敏力，讓我們一行人身心放鬆許多(圖66~71)。

圖66：步道入口指示牌

圖67：步道旁鋪滿柳杉及扁柏木屑的活動場域

圖68：步道內設置五感體驗解說牌

圖69.70：嚮導解說五感體驗及搓揉聞辨柳杉及扁柏香味

圖71：圍起圓圈進行體驗活動

繼續前行不久，路旁有棵300年樹齡的巨杉，嚮導邀請每位學員依序觸摸樹皮、環抱樹木、仰望藍天，體驗樹木之大、人之渺小，並與樹木結為好友、傾吐心事(圖72.73)。來到折返點處，嚮導準備好墊布，學員在步道上找到自己喜歡的位置躺下，閉目休憩片刻，盡情享受寧靜森林的氛圍及清新空氣，爭開雙眼仰望藍天與樹木交織的美，與森林脈動合而為一(圖74)。

圖72.73：同仁觸摸樹皮、環抱大樹、與大樹合照

返程途中，嚮導邀請大家面向山谷，大聲喊出－Yoho~，將心中鬱悶之氣一吐為快，吸收森林正能量，並在大和大杉下進行深呼吸，想像自己是森林中的一棵樹，融入這片樹海中(圖75~77)。嚮導說明森林療癒讓我們身心靈得以安頓舒緩，每人感受效果不同，通常可以維持7至30天，若覺漸次無效則可再次進行療癒體驗，以增強能量。此外，嚮導也建議若返家後受限於時間等阻礙因素想獲得療癒放鬆時，可選擇鄰近擁有綠色樹木之公園或較近程之鄉村山區進行放鬆散步，亦可讓身心暫時獲得療癒之效果。

圖74：同仁躺在步道上閉目休憩

圖76.77：與高40公尺、胸圍16.15公尺的大和大杉合影

圖75：在森林中閉目冥想森呼吸

走完落(夕)陽步道，隨著嚮導及篠栗町公所森林療癒主辦合屋杏小姐來到篠栗町活動中心(圖78)享用特製的森林療癒便當，便當外盒採用在地特色的竹葉製作，並用在地季節性的蔬果為食材，參與者在報名參加森林療癒活動時，可另外付費加購森林療癒便當(圖79.80)。用餐同時，我們與產業觀光課井上勝則課長及合屋杏小姐進行座談，瞭解篠栗町公所推動森林療癒的緣由及過程，以及當地民眾的參與情況，並針對日本推動森林療癒各部門之間的協力合作關係、森林療癒嚮導操作方式不一，服務品質如何維持、森林療癒嚮導人才培育與召募訓練如何克服、森林療癒收費標準及收益如何分配、以及推動森林療癒十年來對地方有無正負面之影響等問題進行交流分享。經由此次現場實察參訪，充分的座談討論，並收集相關資料後，期能將篠栗町的森林療癒與地方創生成功案例提供國內參考(圖81~86)。

圖78：篠栗町活動中心

圖79.80：特製的森林療癒便當

圖81.82：與篠栗町公所人員座談情形

圖83.84：林副局長致贈宣導品(課長及主辦)

圖85：林副局長致贈宣導品(嚮導)　　圖86：與篠栗町公所人員及嚮導合影留念

篠栗町在推動森林療癒基地前，多數居民對此是陌生，認為療癒與醫療有相關性而擔心會有許多病患進入。經公部門及協會多次溝通及舉辦說明會，讓居民理解並轉而支持森林療癒。經過多年的努力，也邀請餐飲業加入森林療癒便當的開發與製作，終於有一些青年人返鄉來創業。為了推動森林療癒，照顧民眾健康，提供學生學習森林機會，並促進當地觀光產業，篠栗町前後投入 2,000 萬元日幣完成基地認證，並架設網站廣為宣傳，且每年必須繳交森林療癒基地 5 萬元日幣會費，取得森林療癒協會森林療癒 LOGO 使用授權(圖 87.88)。篠栗町每年補助森林之風協會 30 萬元日幣，從事森林療癒訓練及推廣工作，並由產業觀光課來協助輔導。

圖87：森林療癒協會森林療癒認證 LOGO　　圖88：篠栗町森林療癒基地 LOGO

森林療癒基地內的森林步道，主要由篠栗町公所自行維護，每年鋪設整修一次，規劃的步道經過許多私有林，也是由公所負責跟林主溝通協調，以獲取同意無害使用。產業觀光課每年舉辦三到四次研修會，努力提升帶領活動知識及技巧，也進行森林療癒嚮導之養成講座，推動人才培育及召募訓練，促進質量優化，並固定與福岡縣內四個森林療癒基地進行交流。顯然地，篠栗町公所對當地森林療癒發展至為關鍵，雖然每年申請森林療癒活動人數未及千人，但知名度提升且森林步道整備完善後，慕名而來自行體驗的遊客快速增加，帶動當地的觀光產業發展，達成地方創生目標。

(七)後記

晚間自由活動來到百貨商場參觀及用餐，商場中設有木育廣場，各種木育空間及設施(圖89~92)，讓孩子在遊戲過程中親近木材，加深孩子對於木材的了解與樹木文化，學習木材利用的意義，特別是讓孩子觸碰木材、向木材學習、與木頭一起生活，傳遞木材的重要性，為木育作出更多貢獻。

圖89~92：百貨商場中設置各種木育設施

三、福岡縣浮羽市

(一)浮羽市的地理位置及產業

浮羽市（うきは市，UKIHA）位於福岡縣東南部(圖93)，北與朝倉市相鄰，西與久留米市接壤，南邊為八女市，東邊是大分縣的日田市，面積117.5平方公里。浮羽市南面為耳納連山環抱，孕育出巨瀨川、小塩川及隈上川，注入北面九州最大河流筑後川，最後流入有明海，自然資源豐富。浮羽市概區分為兩大區塊，北部為築後川平原，地勢平坦、土壤肥沃，遍佈聚落及農田，南部為山區，以梯田、果園及森林為多，是得天獨厚的自然和農業地區。森林面積59.3平方公里，佔全市50.5%，全屬私有林，以針葉樹人工林為主，是個以發展林業為主的城鎮，同時存在農業、觀光農園、溫泉、白牆老街等資源，以純粹的大自然及盛產的水果為主(圖94~99)。浮羽市是全日本最著名的紅柿產地，是當地重要的產業，因此，柿樹被選為市樹，市花為石蒜花，又名彼岸花。

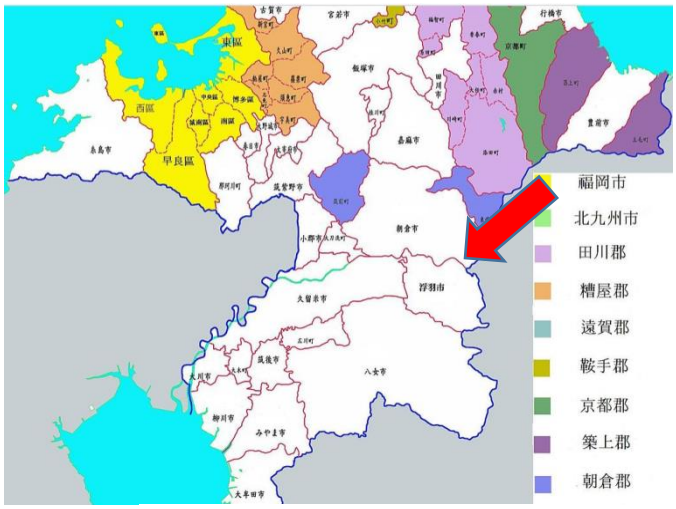

圖93：浮羽市地理位置

圖94-99：草莓、柿子、葡萄、奇異果、番茄、水蜜桃..等

(二)浮羽市的地方創生

浮羽市背山面水，平地年均溫16℃，年雨量2,100釐米，水資源充沛豐富，馳名全國。從福岡東南方開車約一小時車程即可抵達，耳納連山山脈及寬廣美麗的梯田，綠

意盎然的森林，有著日本最原始的自然美景。浮羽市共有四處景觀入選為日本百選之中，包括調音瀑布周遭的水源涵養林，於1966年被林野廳認定為水源森林百選，面積246公頃、海拔高介於300～780公尺間，森林以人工林為主，佔94%，其餘為天然闊葉林，林相茂密，孕育出優質水源；浮羽市清水寺的湧泉，水量豐富、水質清澈，1986年被當時的環境廳認定為百大名水；隈上川上游的葛籠梯田，有400多年歷史，面積7公頃的土地上開闢了300多個梯田，砌石田埂依山而建，櫛比鱗次，每年夏末秋初會有約50萬朵的石蒜花盛開，鮮紅的石蒜花點綴在田埂中，與金黃的稻穗形成鮮明的對比，是著名的文化景觀，1997年被農林水產省認定為梯田百選；浮羽市農業灌溉仰賴筑後川，1663年當地居民開始興建分洪道、引水灌溉，利用大石砌成水圳，綿密渠道提供2,000公頃農田用水，此系統名為「大石用水」，於2006年被農林水產省農村振興局認定為疏水百選，筑後川溫泉因泉質優良有「美肌之湯」美稱(圖100.101.102.103)。

其他著名景點，從浮羽市的「稻荷神社」能透過朱紅色的鳥居一望無際的欣賞浮羽市，筑後吉井地區街道上以土藏構造並以石膏敷牆的建築方式改建具有防火功能的白壁建築，充滿明治時期的懷舊風情，這都是浮羽市的魅力之一(圖104.105)。

圖100.101.102：調音瀑布、清水湧泉、葛籠梯田

圖103.104.105：筑後川溫泉、稻荷神社、白壁土蔵建築群

除此之外，浮羽市因介於耳納連山與筑後川之間，氣候溫暖，土質水源均佳，非常適宜農業發展，草莓、水蜜桃、葡萄和紅柿等水果眾多，稻米、茶葉、蕃茄、香菇及花卉等也相當普遍，早期製麵業、醬油廠及林產工業均相當發達，浮羽麵自古即享有盛名，當地的清酒及綠茶也是重要特產，康乃馨及玫瑰種植面積頗多，棚田米更是出

名，到了晚近時，工具機械、船舶零件及汽車工廠等公司也有逐漸增加。近年來，浮羽市積極推動「浮羽風土(Ukiha Terroir)」(圖106)，風土一詞源自法語，描述當地的地理、土壤、氣候及人文等特色，通常被用來形容葡萄酒的特徵，其個性隨環境而變化。浮羽市的地理環境與法國葡萄酒著名產區波爾多(Bordeaux)和阿爾薩斯(Alsace)非常相似，包括七大面向：(1)地形：耳納連山是天然屏障，保護平緩的沖積扇；(2)氣溫：介於耳納連山與筑後川間，日夜溫差大；(3)土壤：阿蘇山的火山灰及筑後川的沖積土，形塑出排水保水適中的土壤；(4)微風：風速低、較少形成風害；(5)水質：富含礦物質的鹼性碳酸鹽地下水及湧泉；(6)雨水：適度的雨量滋潤作物、甚少旱季；(7)地理：位於筑紫平原入口，是九州的重要門戶。基於上述特別的自然及人文條件，浮羽市種植49種不同的葡萄品系，所釀造出來的葡萄酒遠近馳名，形塑出獨特的「浮羽風土」形象。

圖106：浮羽風土/資料來源 http://www.city.ukiha.fukuoka.jp/

雖然浮羽市擁有得天獨厚的地理優勢，但在少子化及都市化浪潮下，當地的人口卻不斷地減少。1955年時，浮羽市人口達到高峰，有42,675人，此時日本處於高度經濟成長期，爾後人口逐漸減少，1990年代日本經濟泡沫化後，尚有36,845人，2010年後，只剩31,640人，2020年時，更下降至29,059人。另一方面，人口老化現象卻急遽增加，2010年，65歲以上的老年人口佔27.7%，已超過當時全日本的平均值23.1%，到了2015年時，老年人口比率更上升至30.7%，依據此趨勢推算未來人口，2040年時，浮羽市只有23,225人，2060年時，更跌至17,542人。

目前浮羽市的經濟狀況持續下滑中，在福岡縣的60個市町村中，排名第48位，正面臨著嚴峻的社會經濟惡化狀況。就產業結構中產業別人口來看，浮羽市就業人數最多的行業是製造業(17%)，其次是批發及零售業(16%)，再其次則為農林業(15%)及醫療福利業(13%)。農林業對浮羽市而言甚為重要，尤其是水果的產出，在其農業產出中所佔的比例甚高，全國平均水平為8.8%，福岡縣的平均水平為11.6%，而浮羽市的整體水果率為34.1%，是當地農業大宗，其中紅柿第一，稻米第二，葡萄第三；另外，從製造業的類別來看，事務所數量最多的是木材和木製品(23.8%)，其次是食品製造業(23.1%)，再來則是家具和設備製造業(11.6%)，若從就業員工人數來看，金屬製品製造業位居第一(24.3%)，其次是木材和木製品製造業(21.0%)，顯見林產工業在浮羽市具有舉足輕重地位，此與當地森林資源豐富密切相關。

為了因應人口減少、稅收下降、經濟衰退情況，浮羽市於2015年提出為期六年

(2015-2020)的「浮羽市振興戰略」計畫，推動當地的地方創生，包括社區、產業、地域創造的再生三大基本理念，並提出四個基本方針，包括：(1)活化資源和創造新的就業機會；(2)地域及社區的再生以吸引都市居民；(3)結婚生子安身立命的浮羽市；(4)現代化發展及區域間合作。

在第一個基本方針中，設立七個重要工作項目，其中與林業相關的，主要是第二項，要建立浮羽市獨特的品牌，利用當地豐富的資源，包括自然、文化、歷史、農業、商業和工業、景觀等，促進具有巨大經濟連鎖效應的觀光旅遊產業，並透過對各種特殊產品如農林產品來進行品牌推廣，整體行銷浮羽市品牌。在此工作項目下，預計每年國內觀光旅遊人數由目前的200萬人次提高到300萬人次，體驗型觀光旅遊達到10萬人次，外國旅客至少1萬人次。

第三項重要工作項目也與林業經營有關，主要是促進溫泉健康旅遊，當地有筑後川溫泉及吉井溫泉，泉質優良，非常具有浮羽市品牌力，當地市役所積極塑造易達性高的溫泉健康形象，有助於以福岡市為中心的都市居民前來享受，增進觀光遊客數量，預計溫泉旅遊人數由每年7萬人提升至9萬人，尤其是開發溫泉健康之旅，與周邊森林資源共同合作，促進森林療癒，且為都市居民量身訂做，制定溫泉住宿計劃，建構溫泉－森林－健康事業，每年參加人數至少3,000人次，此外，也開發水果和蔬菜健康菜單，將飲食與溫泉結合並搭配運動健康指導，每年參加人數至少3,000人次(圖107.108)。

圖107.108：由森林・溫泉合作的健康產業創出事業/資料來源 http://www.city.ukiha.fukuoka.jp/

另外，在第六項重要工作項目中更是與林業有關，其目的是要擴大農業及林業規模，由於農林業是維持和發展浮羽市的重要產業，提供穩定的就業機會，未來將生產高品質的農林產品，帶動浮羽市的品牌發展。浮羽市將培育和確保年輕的農林業公司，並轉型為高利潤的農林業經營，以維護和促進區域創新產業，積極推動六級農業，充分有效地利用耕地和設施，並致力於新品種作物和加工品的生產，此外，改善林業經營，擴大林產品市場，整備木造結構，以提高林業的吸引力並培養後繼者，未來木造公共建築物比率將達80%以上。

此外，在第三個基本方針「結婚生子安身立命的浮羽市」中，共有五個重要工作項目，其中與林業經營最息息相關的，主要是第二項，要將孩子視為當地的寶藏，研發幼兒木材玩具，與民間企業團體合作，積極推動木育活動，提升兒童對浮羽市的歸屬感，並振興當地林產工業(圖109~114)。另外，在第三項重要工作項目中是要促進市民健康，增進預防醫學活動，積極整備森林療癒步道，並在醫療支持下鼓勵市民使用，目標是每年有15,000名市民參與體驗，促進森林療癒的普及化。

浮羽市設立道之驛廣場(圖115)，經常在此舉辦蔬菜種植和有機農業講座，以及森林療癒的醫學效果說明，推廣森林療癒便當及飲食教育，並提供浮羽市生產的木製品體驗活動，強調木材療癒效果。最後，在第四項重要工作項目中，提升高齡者參與社會活動、促進健康，鼓勵年長者參加森林療癒培訓課程，進而成為專業人才，並登錄於當地自治協議會，達到人才充實化及活性化之目標。

圖109：森林療癒推廣中心

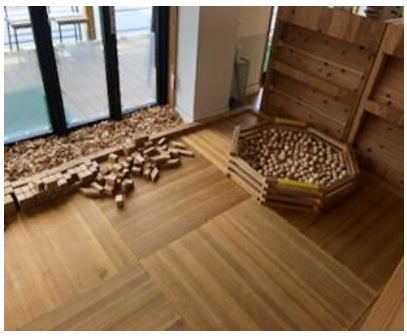

圖110：木育親子空間

圖111：在地木材打造休憩空間

圖112.113：森林療癒與綠色旅遊資訊

圖114：服務功能標示

圖115：道之驛/資料來源 https://www.ana.co.jp/zh/tw/japan-travel-planner/fukuoka/0000039.html

浮羽市除了提出「浮羽市振興戰略」計畫促進地方創生外，2016年進一步提出十年期的第二次總合計畫(2016-2025年)，分為前後兩期，前期為2016-2020年，後期則為2021-2025年，此計畫有四大基本目標：(1)培育和珍惜人民；(2)充滿生機活力的城市；(3)安心健康的生活；(4)安全踏實的住所。與林業經營相關的重要項目略述如下，首先，在「培育和珍惜人民」目標中，將積極促進都市與農村交流，活用山村地域民宅，提升山村觀光產業，促進森林療癒事業推動，並協助國際交流。

其次，在「充滿生機活力的城市」目標中，將增加農林業從業人數，支援造林事業森林整備，建置並維護林地作業道，長度為65,500公尺，且應用 GPS 及 GIS 協助林業經營，防止森林荒廢，並加強經營整備，疏伐作業面積預計達200公頃，此外，協助林產事業組合，培訓林產工業從業人員，強化浮羽市木材的品牌，透過當地木材利用促進計畫和木造公共事業的活用，來提高民眾對木材的認知，讓浮羽市木材的魅力廣為人知。

除此之外，觀光產業的整備更是重要，積極推動森林療癒工作，尤其是與民間團體合作，強調企業社會責任，促進山村農林業體驗，並保護自然環境。另外，在「安心健康的生活」目標中，特別強調地域福祉的確保及健康之促進，尤其是針對高齡者，森林療癒具有預防醫學功效，並可搭配食育推廣，提升民眾的健康福祉。最後，在「安全踏實的住所」目標中，著重傳統地景的保護，包括聚落房舍、梯田農作及自然環境等，山村林道的安全整備、公園綠地的維護管理、水質水源涵養、生物多樣性保全機能、治山防洪事業推進、環境教育及防災教育學習等重要工作事項，均與林業經營密切相關。

(三)浮羽市的森林療癒

浮羽市築後川流域水田肥沃，山麓帶形成水果種植區，山區內則有許多梯田及森林，大自然孕育出優質的水源及蓊鬱的森林，是浮羽市重要的旅遊資源。2008年4月，浮羽市通過森林療癒基地認證，共有兩條步道，分別是葛籠梯田步道及巨瀨源流步道，葛籠梯田曾獲選為日本梯田百選，而巨瀨源流步道則鄰近曾獲選為水源森林百選的調音瀑布水源涵養林旁。為了豎立浮羽市森林療癒品牌，浮羽市特地設計森林療癒徽標，作為識別和推廣之用，讓消費者記住浮羽市森林療癒的獨特性和品牌文化(圖116)。

圖116.浮羽市森林療癒徽標(Logo)

(四)浮羽市森林療癒及地方創生推動歷程及現況

2020 年 2 月 5 日上午 10 時一行人前往浮羽市公所拜會，由副市長今村一郎率品牌推進課課長樋口秀吉先生、地域振興係係長(類似科長或主任)熊懷真孝先生、地域振興係主查(主辦)佐々木理沙小姐接見，歷年推動森林療癒相關人士，包括浮羽市森林療癒嚮導協會會長米川更生先生、私有林主且為森林療癒便當會會長暨農家民宿經營者大力英行先生、公所退休官員且為浮羽市森林療癒第一位負責人熊谷泰次先生也出席座談會，說明浮羽市推動森林療癒及地方創生之歷程及現況(圖 117-124)。

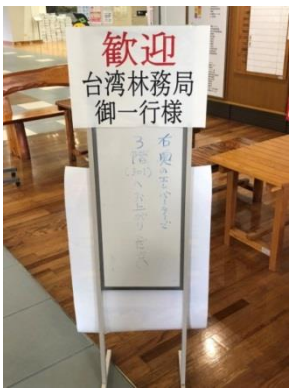

圖 117-124：與浮羽市公所人員及森林療癒相關人士座談情形

浮羽市獲得森林療癒基地認定前共歷經 3 年時間，其中申請到認可就耗費了 1 年時間。提出申請成為森林療癒基地手續後，進行森林療癒效果實驗，但在申請前以半年時間進行解說牌製作及修復危險道路，並利用半年時間進行人才培育、餐飲及旅遊規畫。3 年期間由當地森林組合配合進行，在推動森林療癒基地前，「森林療癒」這個名詞很難向當地居民傳達，大多數居民認為療癒與醫療有絕對關係，擔心會有許多病患因此進入。此外，許多步道經過私有林地，爭取地主同意使用花費相當多的時間進行溝通協調，為了讓地方居民理解並支持森林療癒，接觸反對的居民並尋求各地方團體領袖的支持，浮羽市森林療癒第一位負責人熊谷泰次先生表示，舉辦各項說明會進行溝通，就花了 1 年的時間，最困難的就是兩個基地道路的開闢及籌措建設經費。

(五)浮羽市森林療癒嚮導認證及收費機制

目前，浮羽市有兩條經過認證的森林療癒步道，分別是「巨瀨の源流の散步道」及「つづら棚田の散步道(葛籠梯田)」，最初是由公所人員與森林組合職員共同進行會勘調查並舉辦體驗行程而決定。選取標準為是否具備安全、有魅力及容易行走等要件。森林療癒路線是活用既有的林道及農業道路，不進行任何新開發行為，也盡可能不花經費，將現有資源做最大的使用，而製作 13 面解說牌約 100 萬元日幣，另外為了交通接駁，購買一部 12 人座小巴士。

為了培育森林療癒嚮導，也募集了外地人加入，訓練講座時間約半年，花費約 70 萬元日幣，全數由市公所負擔。教育訓練內容包括當地的林業發展、自然、觀光等導覽解說方式。另以 190 萬元日幣設置 24 小時可申請森林療癒活動的網站，每年編列 30 萬元日幣的廣告預算，並中央政府補助之地方創生經費製作宣傳影片，現有 25 家公司共同宣傳行銷。目前參加一次森林療癒活動 5 人以內為 1 組，每組配置嚮導 1 名，收費 5,000 元日幣，嚮導收取 4,000 元日幣，1,000 元日幣回饋森林嚮導人協會，作為促進地方經濟發展基金使用。推動森林療癒基地的經費，全部是地方自有財源，未接受任何單位補助。雖然在財政困難的情況下，仍獲得議會支持，讓森林療癒得以持續推動。

森林療癒行程區分一日遊及二日遊，一日遊主要對象為福岡縣居民，以結合鐵道方式提供大眾假日之森林療癒一日遊活動，並配合地方老街與綠色旅遊農場及民宿業者，推出森林療癒套裝行程，森林療癒活動結束後，可直接前往鄰近相關設施進行 DIY 體驗活動。其中結合森林療癒自然食材與芳療為最大特色，主要客源為女性及追求健康的遊客，透過四季自然食材的創作料理，提供養生理念並配合當地森林植物萃取的香精，進行獨特的芳療活動而吸引許多遊客參與。

二日遊主要對象為全國各地遊客，透過森林的四季魅力推出不同的套裝行程，享用地方特色餐飲並住宿於具有傳統的民宿或溫泉旅館，體驗森林療癒另外的特色。另外，因為韓國人喜歡綠色旅遊，因此也透過網路關鍵字行銷方式，吸引韓國遊客前來，同時參加多個觀光協會，製作摺頁手冊或於 FB 及 IG 進行宣傳(圖 125.126)。

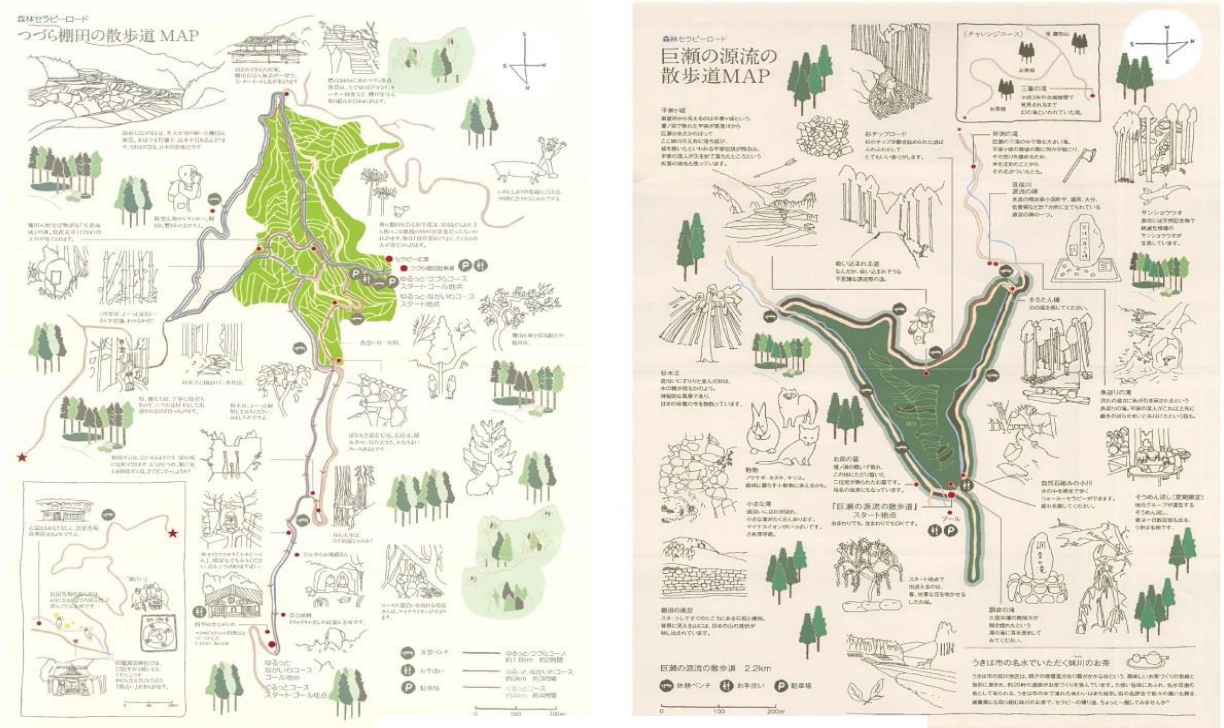

圖125.126：兩條森林療癒步道摺頁

森林療癒為浮羽市公所主要施政目標，2009 年浮羽市成立獨立營運的森林嚮導人協會，由公所協助進行嚮導訓練、擔任預約窗口及嚮導分配。每位嚮導領域不同，會依據個人專長安排課程。每年招募森林療癒嚮導 1 次，辦理養成課程 6 次，並與福岡縣內四個森林療癒基地辦理 1 次交流研習。目前約有 33 名嚮導，具進階資格者 4-5 名，係由全國森林療癒協會認證，其餘嚮導則是公所認證，居住浮羽市占 2/3、市外 1/3，女性占 2/3、男性 1/3，60 歲以上占 70%，來自農業、林業、教師、警察、護士等各個

領域。森林嚮導在加入森林嚮導人協會時需繳納公費 3,500 元日幣作為交流考察費用，嚮導資格無須每年更新，市公所則每年繳納 5 萬元日幣給森林療癒協會，作為基地持續認證之費用，每年也編列森林療癒道路維護經費約 300 萬元日幣。

(六)浮羽市森林療癒便當

浮羽市公所輔導成立森林療癒便當會，自 2006 年開發製作迄今已 13 年，森林療癒便當(圖 127.128)是經過不斷討論測試，並到宮崎縣的森林療癒基地學習改良後終於推出，希望使用當地種植無農藥栽培的食材，透過農家媽媽充滿愛心所完成的便當，能讓遊客安心享用。製作森林療癒便當必須具備七大準則：

1.使用優良的水質
2.使用當地的稻米
3.使用當地生產的野菜
4.使用在地生產的水果
5.使用福岡縣的肉品
6.使用指定的便當盒
7.菜單隨時改善調整及技術提升(多元料理)

圖127.128：森林療癒便當

透過協會申請森林療癒嚮導的遊客，可另外預約森林療癒便當，每份便當 1,000 元日幣，由 3 個團體輪流供應，當地餐廳也會跟遊客介紹，一般會議也可事前預約，目前一整年預約便當的遊客約佔申請嚮導遊客人數的 1/3，約 300 多個。

全九州有 11 個森林療癒基地，福岡縣有 4 個，其中浮羽市是九州北部第一個森林療癒基地，也是最有特色，基地內有瀑布、梯田。10 多年來已有超過 2 萬人來訪體驗，108 年約有 980 人次申請嚮導參加森林療癒活動，來旅遊的散客更多，並以福岡縣開車來的居多，外來遊客較少。由韓國來的旅行團也不少，不過，近年因日韓關係惡化，韓國遊客有銳減情形。雖然如此，要透過森林療癒來達到地方創生效果仍然有限(KPI：一萬人次)，不過區內已一些頗具特色的咖啡廳、文創商店、農產品銷售，可以吸引年輕人進來。浮羽市發展森林療癒後，因為遊客進來了，當地的居民會協助療癒步道的除草清潔工作，私有林主也會整理林地環境，未來希望可以將林業經營結合森林療癒，安排志工進行皆伐或林業活動。

(七)巨瀨の源流の散步道之森林療癒體驗

中午享用森林療癒便當後，一行人驅車前往「巨瀨の源流の散步道」，此步道位於巨瀨川上游，長 2.2 公里，海拔高介於 290 公尺至 390 公尺間，主要樹種為柳杉及扁柏，闊葉樹不多。首先由三位森林嚮導(泉洋子、國武俊光、林和弘)帶領我們在調音瀑布停車場前進行柔軟操(圖 129)，舒展筋骨後進入步道(圖 130-132)。沿著山澗小溪緩緩前行，聆聽流水聲、鼻聞梅花香、呼吸芬多精，路旁還有私有林主種植椴木香菇(圖 133)。

圖129：嚮導帶領進行柔軟操

圖130.131：步道景觀

圖132：步道林相整齊陽光通透

沿路設有許多五感體驗解說牌(圖 134)，說明森林療癒功效，並介紹步道附近動植物及景觀特色。另外，設有標示步道距離得雙面告示牌(135)，提醒民眾遊程長度，以利步行時間安排。也設置木製休憩桌椅(136)，讓遊客停歇休息。高聳的柳杉林經過疏伐作業，陽光通透，遊客不會有陰暗懼怕的感覺。由於步道位於私有林內，林農正進行林木疏伐作業，沿途可見停駐生產林道

圖133：椴木香菇

作業用的小型機具車輛(林業搬運車)及筆直的柳杉疏伐木(圖 137)。

圖134：五感體驗解牌

圖135：步道距離雙面標示牌

圖136：木製休憩桌椅

圖137：林業機具及疏伐木

圖138：品嚐特製的熱飲

圖139：躺在步道上閉目聆聽

繼續前行，來到一處空礦的休憩區域，兩位嚮導(國武俊光先生及林和弘先生)拿出預以烏樟、肉桂及甘草所煉製的熱飲讓學員進行味覺體驗，感受植物的原味，具有紓緩放鬆效果。隨後並取出事先放置在該處的瑜珈墊，讓我們逐一躺在步道上接受陽光洗禮，由下而上欣賞森林及觀空，閉目聆聽鳥鳴、流水聲，清風與樹稍的對話，體驗另類的視覺及聽覺饗宴(圖 138.139)。沿著步道前進，踩踏鋪滿木屑的林道上，感受豐富的觸覺體驗，享受迎風而來滿柳杉及扁柏味道的森林氣味，豐富了每位學員的嗅覺。最後來到築後川溪的源頭-魚返瀑布(圖 140~141)，顧名思義就是溪魚到此已無法再逆流而上了，欣賞瀑布由上而下奔騰的景像，頓時充滿涼意，夏天來此一遊，絕對非常療癒。

返程時途經許多廢棄梯田，由於人力不足，無法持續集約耕作，改種粗放的人工柳杉林，最後來到調音瀑布停車場。調音瀑布，瀑高 27 公尺、寬 9 公尺，與魚返瀑布、斧渕瀑布並稱巨瀨三瀑，是注入筑後川的巨瀨川源流，被日本林野廳選為「水源の森百選」(圖 142)。巨瀨源流步道每年夏季時氣溫炎熱，颱風時期又常有暴雨，進行森林

療癒活動較為不適且危險。當地森林療癒嚮導協會協助步道整理，每年至少砍草四次，浮羽市公所會提供補貼，視工作量多寡而定。

圖140.141：魚返瀑布　　圖142：調音瀑布

(八)つづら棚田の散步道之森林療癒體驗

最後一天的參訪行程，浮羽市公所特別安排我們前往つづら棚田の散步道(葛籠梯田)進行森林療癒體驗。此步道位於隈上川上游，貫穿森林、縱橫於阡陌之間，步行長度可依個人體力及時間而定，可分成 2 公里、3 公里及 4 公里三種路線，由於時間關係，我們參加 2 公里路線，海拔高介於 390 公尺至 465 公尺間。在進行唾液澱粉酶檢測後(圖 143)即驅車前往目的地，同樣由三位嚮導(大田、山崎、田中)帶領我們進行了柔軟操。

圖143：唾液澱粉酶檢測

つづら棚田の散步道(葛籠梯田)(圖 144)已有 400 多年歷史，人口外流極度嚴重，目前僅剩 1 戶人家居住，其他在管理稻米時才會回來，部分無法耕作的梯田已變成果園種植柑橘，易於管理。部分梯田由民間梯田保護協會認養，種植水稻，以維繫當地梯田景觀，市公所也協助招募志工，每星期巡視 2 次，企業每年也會協助 4-5 次。梯田

圖144.145：つづら棚田の散步道

由石塊堆砌而成，農民在石縫中種植茶葉，供做己用，充分利用農業空間。

つづら的石堆梯田(圖 146)是吸引遊客到訪的絕大因素，此次參訪季節恰好接近日本女兒節，在梯田上裝置著人形娃娃圖板，一階一階擺放(圖 145)，非常奇特的景像；走在水泥小徑上，看到特別的捕獸籠，原來這裡有山豬出沒，為避免作物被踩踏影響收成，會在籠內放置殼斗，抓到的山豬還可讓人飽餐一頓。

圖146：石堆梯田一角

來到梯田最上方有一座百年古宅民家，建築典雅，視野遼闊，可飽覽梯田美景，屋上掛著「つづら山荘」招牌(圖 147)，詢問公所人員得知，屋主年邁已失蹤多年，由市公所出錢整理後登錄為市府財產，目前委託在地團體經營民宿，經營者每年須繳付 6 萬元日幣租金給市公所並負責簡易修繕，超過 20 萬元日幣之修繕，則由市公所負責，租約一期三年。遊客可透過網頁預約供餐及住宿，最多可容納 15 人，一泊 2 食 7,700 元日幣，單純住宿 3,500 元日幣，一年純住宿之遊客約有 150-250 人，除此，民宿也提供梯田認養制度的人員用餐及稻米寄送服務，是閒置空間再利用的成功案例。

圖147：つづら山荘民宿

繞過梯田後進入森林步道，過去有許多居民從事木炭生產，以殼斗科植物為主，目前只剩一家，提供燒茶專賣店之用。沿途同樣設置了與巨瀨の源流の散步道相同型式的解說牌誌，嚮導一再強調森林療癒的五感感受，透過五感體驗，澈底放鬆享受 2 個小時的療癒行程。

圖148：步道景觀

視覺：眼看 400 年的梯田、收割乾淨的土地色、高聳的林木(圖 148)、隨風擺動的翠綠竹林，處處都具療癒效果。

聽覺：聽溪流潺潺、竹林與樹木摩擦的沙沙聲(圖 149)，，或往空礦處大聲吶喊，釋放壓力，並聆聽大自然的回應(圖 150)，內心不自覺平靜，大自然的魅力無法不在。

觸覺：抱樹體驗、躺在落葉上，吸收來自森林的能量，感受大樹的溫暖和氣流進入體內，選棵自己喜歡的樹，靠

圖149：翠綠的竹林與樹林

著樹閉上雙眼，感覺周圍的氣溫轉換，走累的身體也涼快起來(圖 151)。

嗅覺、味覺：用肉桂、蜂蜜、薄荷及香茅草等多種植物熬煮的綜合熱茶，淡淡的薄荷清香、柑橘的甜味，補精氣神，讓人走在山林中，卻不覺得疲累(圖 152)。

圖151：靠著樹閉上雙眼

圖152：在休憩涼亭內品嚐茶飲

圖150：往空礦處吶喊釋放壓力

返途中經過梯田旁的石碑，豎立於寬政甲寅六年(1794 年)，刻著「五穀成就」，祈求豐收，深具歷史文化意義。返回葛籠梯田停車場後再次檢測唾液澱粉酶，大都有下降趨勢，顯示出此趟森林療癒具有紓壓放鬆功效。

つづら棚田の散歩道(葛籠梯田)之森林療癒活動全年都有，一天只收 12 組遊客，每組 15 人以下，尤其九月份彼岸花(石蒜花)開時，滿山金黃紅色非常美麗，常吸引大批遊客來訪，帶動觀光熱潮，也造成大塞車。沿途道路較為狹小，因此搭乘大型遊覽車的遊客只能安排到巨瀨の源流の散步道進行療癒體驗，但考量巨瀨の源流の散步道在夏季時道路容易發生崩塌，屆時則安排到此步道進行療癒體驗。

在地方創生政策補助下，附近傳統古宅提供外地年輕人進駐，經營咖啡屋、餐飲、陶藝及民宿等，讓人口老化的山村注入青春活力。從森林療癒基地離開約半個小時車程，來到一家民宿餐廳「里樂」(圖153)，是間有170年屋齡的老屋，一對年輕夫婦因嚮往田園生活，由東京移居到此定居並經營民宿，先生就是森林療癒嚮導林和弘先生，本業從事木工。當初以1,000萬元日幣購屋，花費2,000萬元日幣裝修內部，因房屋位於景觀保護區，政府補助1,000萬元日幣。營業日為星期

圖153：里樂民宿

五至星期一，每月約有2-3組客人(每組2位)到訪，住客可參加一泊二食每人8,000元日幣，也提供單純住宿每人4,000元日幣，住客還可攜代食物入住自行烹煮。比較不方便的是，當地小學廢校後，小孩上學不易，必須每日接送、負擔較重。

踏進屋內就可聞到木炭的味道，每張桌子中間有一個小壁爐，用來燃燒木炭，是可以在爐膛中加熱並食用各種菜餚的風格。採用當地生產新鮮的食材，簡單的料理，營造極有特色，老闆娘非常親切，餐飲色香味俱全，非常用心經營。屋內架上擺設著各式手作木工品展售，上網搜尋發現是家頗有名氣的民宿，很多國外遊客都非常推薦，重遊客占不少比例(圖 154-161)。

圖154-161：手作木工品及特色餐點

肆、參訪心得及建議

一、參訪心得

日本福岡縣與台灣具有類似的森林組成與林業政策背景，且一樣面臨私有林閒置廢棄、勞動人口老化減少等問題。本局自 2017 年起推動國家森林遊樂區及私有林森林療癒相關計畫，或許能參考日本九州地區發展森林療癒的基地認證及森林嚮導檢定等，從中尋找出適合台灣進行森林療癒的場域及人員的認證制度，讓民眾參與森林療癒，促進身心靈健康的福祉。

九州大學於 2004 年法人化後，演習林轉為私有林，九州大學演習林即積極協助私有林及民間團體，2010 年與鄰近的篠栗町合作，共同管理篠栗九大森林園區，篠栗町也藉此場域積極推動森林療癒及自然體驗，落實地方創生理念。為了確保遊憩品質，2018 年 3 月九大演習林與篠栗町成立管理營運委員會以及營運連絡會，負責園區遊憩管理，豎立合作模式新典範。

篠栗町為了推動森林療癒，照顧民眾健康，提供學生學習森林機會，並促進當地觀光產業，投入經費完成基地認證、架設宣傳網站、補助民間協會從事森林療癒訓練及推廣工作，並編列預算整修維護療癒基地內的森林步道，負責與私有林主溝通協調以獲取同意無害使用。每年持續舉辦研修會、森林療癒嚮導養成講座，積極推動人才培育及召募訓練，促進質量優化。顯然，篠栗町公所對當地森林療癒發展至為關鍵，成功帶動當地觀光產業發展，達成地方創生目標。

浮羽市在推動森林療癒基地後，地方居民的意識明顯提升，特別是對於地方認同感及驕傲感提高，同時居民也會因遊客的造訪，自動自發的進行環境清潔與綠美化活動。由於推動森林療癒而增加遊客的造訪，對於在地消費也會增加，推出森林療癒便當後效果更為明顯。顯見，日本政府將森林療癒當作重要施政目標並積極推動是正確的方向。

本次在考察中深刻感受到日本政府對於國人的身心健康及地方產業發展的高度重視，地方政府紛紛藉由地域振興戰略，達到產業再生之目標，森林療癒為其手段之一。因而，日本森林療癒的發展，不論是在組織制度、研究推廣及教育訓練上都已臻健全。透過實地考察篠栗九大之森、篠栗町及浮羽市森林療癒基地現況，體驗森林療癒活動操作模式，並經由拜會九洲大學演習林、篠栗町公所、浮羽市公所及森林療癒相關人員，更深入瞭解日本私有林森林療癒基地在經營管理、人員訓練、場域設施、森林療癒嚮導課程發展之推動情形。

二、建議事項

(一)規劃完善的森林療癒場域設施

本次參訪的3處森林療癒基地皆為步道型態，長度在2.5公里以內，沿途沒有太多新闢設施，僅設置了簡易的步道距離標示牌、五感體驗解說牌、木製休憩桌椅，步道上鋪設厚厚的木屑層，踩踏時舒適柔軟。林相經過疏伐，陽光通透，較無陰暗潮濕感受。台灣，目前仍在輔導私有林經營者建置森林療癒基地及規劃體驗課程初期階段，應可參考日本作法，依據「台灣私有林森林療癒場域評估指標」遴選林地內符合推動森林療癒體驗之步道1-2條，進行簡易林相整理、步道修繕及設置解說牌誌，將可減少私有林主投入成本，增加參與意願。

(二)規劃多元的森林療癒五感體驗方式

本次參訪之3條森林療癒步道，森林嚮導帶領之森林療癒五感體驗方式大致相同，較缺乏獨特性。在台灣，私有林地林相多樣，自然與人文資源豐富，應依其環境特色，以五感體驗為基礎，發展更多元的體驗型態，讓遊客每次到訪都有全新的感受，以建立台灣森林療癒品牌。

(三)研發具地方特色之森林療癒餐飲

篠栗町及浮羽市公所輔導研發之森林療癒便當為一大特色，在體驗過程中讓遊客為之驚豔，但不符合台灣國人飲食習慣。然台灣應可以相同的製作理念，研發具當地情感及特色的地方料理。

(四)結合周邊產業及觀光資源達地方創生效益

浮羽市公所全力推動地方創生結合森林療癒，讓遊客繼續前往當地溫泉地區，並引導遊客至老街觀光，藉此共創利益達到地方創生效果。尤其市公所將被列為日本梯田百選之地區，結合其他動態遊憩活動，例如森林越野自行車搭配森林越野健走及森林療癒，或是溯溪結合森林療癒與溫泉等活動等。因此，台灣若能透過森林療癒整合周邊遊憩資源，規劃多樣化的療癒路線，反而可以吸引真正想從事森林療癒的使用者，極具發展潛力。

(五)私有林經營者、地方政府與民間組織密切合作，共創三贏

日本地方政府將森林療癒及地方創生視為重要施政目標，由地方政府提出振興戰略計畫，不斷與私有林經營者溝通說明，以推動森林療癒基地建置及認證，並由

農林產業部門受理森林療癒申請、活動規劃、人員培訓及行銷推廣等工作，且成立專門(民間)組織專人協助執行。因此，在森林療癒制度，不論是道路整備、人才培訓、便當製作、活動帶領及資源分配等均已相當成熟，分工也具體明確。而台灣，目前係由本局執行輔導工作，應可參考日本作法，透過地方政府、私有林經營者及民間組織共同合作推動，創造三贏。

(六)日本森林療癒及地方創生推動經驗應預為思考

浮羽市將森林療癒融入地方創生，並帶動當地的產業創新及就業機會，此成功案例非常值得我們借鏡參考，但浮羽市未來在森林療癒推動上仍將面臨五大問題。因此，台灣在推動過程中亦應預為思考。

1. 如何提升森林療癒在地方上的森林知名度。
2. 何結合企業的員工減壓對策方案（員工壓力檢測為日本企業義務），持續對九州最大城市福岡市企業進行宣傳。
3. 如何與各式各樣之地方資源整合創生，例如溫泉旅館業者之整合。
4. 因應現今常有韓國團體前來考察，為了接待外國團體遊客之軟硬體設備整備刻不容緩。
5. 如何讓私有林地地主能透過森林療癒增加收入。

(七)以每位國人都可享受「森林療癒」為推動目標

日本森林療癒推動宗旨，在於強調讓每個國人都能輕易接近並享受森林，進而在費用訂定上較為親民，且強調服務品質，控制遊客人數，不致有壅塞感而無法達到療癒效果，可做為台灣朝向一般民眾都可以享受「森林療癒」的目標邁進。

(八)借鏡日本閒置空間活化再利用及地方創生政策

日本山區人口老化外移，政府試圖以購置老屋補助方式(協助負擔部分的購屋及修建成本)，吸引更多人民回流或定居。而日本政府努力維持舊有的風貌、鼓勵老屋的保存與活化再利用作法，可提供台灣在重現山村風貌、林業歷史建物保存及空間活化等工作之借鏡；另外，浮羽市因推動森林療癒發展，吸引遊客造訪，同時帶動鄰近地方經濟發展，尤其吸引年輕人回流，里樂民宿的回歸，就是一個非常成功的案例，可做為台灣推動私有林森林療癒與地方創生之參考。

(九)台灣林業經營參考日本徵收「森林環境稅」

日本福岡縣為了將森林健康地傳承給下一代，於 2008 年 4 月開始課徵「森林

環境稅」，以保護和促進森林的公益性，鼓勵縣民參與林業建設，提高愛護森林的精神。「森林環境稅」規定，個人年繳 500 元日幣，公共法人及公益團體年繳 1,000 元日幣，企業單位則依其資本額多寡，每年課徵 1,000 元至 4 萬元日幣不等。所徵收到的經費，作為荒廢林地進行疏伐作業，水源涵養及土砂捍止功能、開闢作業道以利木材搬運，活化林業經營、創造山村地域就業機會等，成效相當顯著，應可提供台灣在林業經營上之參考。

伍、感謝

本次參訪行程由國立彰化師範大學曾副教授宇良統籌規劃，國立師範大學廖教授學誠及國立屏東科技大學森林系羅教授凱安協助並全程陪同。日本九州大學演習林林長佐籐宣子教授協調安排，古賀信也教授、大槻恭一教授、榎木勉准教授、久米朋宣准教授進行座談。篠栗町公所產業觀光課課長井上勝則、主辦合屋杏、篠栗町森林之風協會村嶋芳紀會長、廣田美由紀嚮導、浮羽市公所副市長今村一郎、品牌推進課課長樋口秀吉、地域振興係係長熊懷真孝、地域振興係主辦佐々木理沙、森林療癒嚮導協會會長米川更生、森林療癒便當會會長大力英行及熊谷泰次先生詳盡的說明，浮羽市泉洋子、國武俊光、林和弘、大田、山崎、田中等 6 位森林嚮導的活動帶領，使本次參訪得以順利完成，收穫豐碩。

陸、附錄

(一) 福岡県うきは市森林セラピー HAND BOOK

(二) 福岡県うきは市癒しの旅先案内

(三)「巨瀬の源流の散歩道」MAP

(四)「つづら棚田の散歩道」MAP

(五) フルーツ王國 うきは

(六) 福岡県うきはのおでかけマツプ

(七) 筑後吉井てくてくゆるつと

(八) UKIHACO PRESS VOL.2.秋季刊

(九) 福岡うきは里樂

(十) 浮羽市木工體驗宣傳摺頁

(十一) 浮羽旅遊導覽

(十二) 福岡県うきはに行きたくなる本(UKIHA city guide book)