



水土保持局技研小組seminar專題討論分享

# 農村社區推動生態 療癒之設計與實踐

亞洲大學休閒與遊憩管理學系

童秋霞助理教授

2022.3.22

# 研究背景與動機

- 對心靈沈淨與身心療癒的需求—園藝治療、森林療癒、農業療育...
- 生態療癒(Ecotherapy)
  - 由Theodore Roszak提出
  - 強調人類社會與自然和諧共存的重要性
  - 自然冥想、園藝治療、動物輔助療法、在自然環境中進行身體運動、參與保護活動
- 日本的森林療癒發展確實與山村振興有極大關連
- 農村社區的特性(中低海拔生態系、物種近日常生活、交通便利)
- 提供近郊類型(地方居民利用)或郊外類型(短期停留)的療癒活動
- 提供農村社區多元化的發展

# 研究目的

- 探討農村社區推動生態療癒可能遭遇之困境及適宜推動生態療癒之條件。
- 探討民眾對於生態療癒之動機與需求。
- 建構農村社區生態療癒活動之發展策略與實施方式。



# 生態療癒(Ecotherapy)

- 透過讓人們探索自己在整個生態系或環境中的定位與角色
- 有助於生理、心理等健康的復原

# 生態療癒相關文獻

- 以五感體驗搭配瑜珈、冥想、氣功、坐禪…等來進行
- 生心理測量
  - 血壓
  - 唾液澱粉酶
  - 腦波
  - HRV
  - 情緒量表

## 無相氣學

陳坤堡、莊淑婷、陳光偉、張家昇、林必盛、洪至仁、吳世銓(2005)提出無相氣學對於疼痛病人之治療有立即療效

- 由陳銘堂老師於1990年創立
- 融合傳統氣功、中醫五行、俞穴、順氣調理、病理學、解剖學、組織學、細胞學
- 具科學基礎為主並融合中西醫學的一種氣功學派
- [官能感知學]是以五官的感知來了解外在現象，以及各種外在現象對自身心理與生理或心理與生理之交互作用現象
- 外在環境中有許多不同生物或非生物皆可對人體產生影響
- 談及不同植物的氣行對人體的影響

# 研究方法

- 訪談法
  - 專家訪談--瞭解推動生態療癒可能產生的問題、困境及解決方法
- 問卷調查
  - 民眾對於從事生態療癒活動之偏好與需求
- 生態療癒體驗營(10/4,10/11)

9:00-10:00	受試者前測
10:00-12:00	生態療癒體驗
12:00-13:00	受試者後測
13:00-14:00	午餐暨回饋

# 訪談法

- 森林療癒、農村再生、農業療癒專家學者，共四位
- 訪談大綱
  - 1. 適宜推動生態療癒之條件及原則
  - 2. 台灣農村社區推動生態療癒的可行性
  - 3. 台灣農村社區生態療癒推動的初步架構
  - 4. 農村社區發展生態療癒可能產生的問題、困境及解決方法



# 問卷調查

- 對生態療癒功能的重視程度

- 提升注意力、減輕壓力、減輕焦慮感、緩和負向情緒、提升正向情緒、恢復心理疲勞狀態、提升工作表現、提升免疫功能、舒緩神經緊張、增強心肺功能、降低血壓、提升自我控制能力、調節自律神經、平衡內分泌、減少身心不適感等十五項

- 生態療癒體驗的項目

- 交通方便、距離、廁所、停車場、解說牌、活動帶領人員、自然資源豐富、自然資源有特色、在地特色文化、農事體驗、當地特色產品、整合農村資源及服務聯絡窗口等十三項

- 基本資料

- 性別、年齡、居住地點、運動習慣、接觸大自然的頻率、參與自然或環境保育團體、與大自然接觸的重要性、自覺健康狀況、罹患的慢性病種類等
- 2020年10月於網路上針對20歲以上的成年人進行問卷的發放，共計回收109份問卷

# 生態療癒體驗營(13位)

日期：2020年10月4日(日)

地點：樂活森林(南投縣埔里鎮桃米路55-1號)

時間	內容
9:00-10:00	受試者前測
10:00-12:00	生態療癒體驗
12:00-13:00	受試者後測
13:00-14:00	午餐暨回饋

日期：2020年10月11日(日) 10:00-15:00

集合地點：三茅屋民宿(南投縣埔里鎮桃米巷5-6號)

時間	內容
10:00-11:00	受試者前測
11:00-11:15	前往樂活森林
11:15-12:15	生態療癒體驗
12:15-12:30	回三茅屋
12:30-13:30	受試者後測
13:30-15:00	午餐暨回饋

# 研究工具



- 盤斯心情量表
- 受試者感受記錄
- 中醫師診斷
  - 舌色與舌苔
  - 肢體前彎離地的距離
  - 手側伸角度的變化

# 研究方法

---

## 資料分析

- 配對t
- 觀察記錄內容分析

---

## 研究倫理

- 通過中國醫藥大學中區區域性  
審查委員會人體研究證明
  - 事前說明
    - 研究相關內容
    - 參與研究時的限制
    - 配合事項
-



# 生態療癒地點勘查

- 社區焦點座談會議(5/8)





# 生態療癒成果分享

● 11/22



# 專家諮詢會議



時間	地點	會議摘要
6月21日	桃米休閒農業區	進行二條路線的勘查與討論，以桃米坑溪登山步道較適合
7月5日	桃米休閒農業區	勘查二條步道，其中以樂活森林步道較為適合
9月20日	亞洲大學	由專家討論並挑選適合生態療癒活動的地點
10月4日	樂活森林	由專家針對適合作為生態療癒的地點設計活動內容，並進行活動前後測的模擬。



# 生態療癒地點評估

項目	白葉山淨道	桃米坑溪登山 步道	水上瀑步步道	生態茶園步道
資源豐富性	樹種不多	樹種豐富	樹種豐富	樹種豐富
景觀吸引力	低	中	高	中
可互動的區位	沒有	少數	少數	多處
坡度	大	大	大	平緩
路徑	寬廣	普通	狹窄	寬廣
亮度	明亮	普通	暗	明亮
可及性	普通	普通	低	高
易達性	普通	普通	低	高
停車場	無	有	有	有
安全性	普通	普通	低	高
廁所距離	遠	遠	遠	近

# 生態療癒功能的重要性

生態療癒功能	平均值	標準偏差
減輕壓力	4.39	.593
舒緩神經緊張	4.29	.628
運動習慣		
及減少身心不適感		
調節自律神經		
平衡內分泌	3.61	.909
提升工作表現	3.61	.817
提升自我控制能力	3.61	.912
降低血壓	3.58	.895

## 不同運動習慣

## 增強心肺功能及減少身心不適感

## 與大自然接觸的重要性

提升注意力、減輕焦慮感、緩和負向情緒、提升正向情緒、恢復心理疲勞狀態、平衡內分泌及減少身心不適感

# 農村社區生態療癒體驗內容的重要性

項目	平均值	標準偏差
40-49歲的受訪者較20-29歲重視活動帶領人員		
居住於市中心者較市郊者更重視交通便利的重要性		
距離	4.17	.672
自然資源豐富	4.16	.611
無運動習慣者較有運動習慣者重視自然資源豐富的重要性		
認為與大自然接觸的重要的受測者較認為不重要者更重視自然資源有特色、在地特色文化及農事體驗的重要性。		
活動帶領人員	3.85	.718
當地特色產品	3.83	.743
解說牌		



# 生態療癒體驗活動

編號	性別	年齡	居住地點	運動習慣	接觸大自然的 頻率	參與自然或環 境保育團體	與大自然接觸 的重要性	就醫頻率
10031	女	40-49歲	市郊	每週2.5小時以上	每周一次	是	非常不重要	有時
10032	男	60歲以上	市郊	每週2.5小時以上	每周一次	否	非常不重要	有時
10034	男	40-49歲	市郊	每週2.5小時內	三個月一次	否	普通	有時
10035	女	40-49歲	市郊	每週2.5小時內	每月一次	否	不重要	有時
10036	男	50-59歲	市中心	每週2.5小時內	三個月一次	否	不重要	很少
10111	女	40-49歲	市中心	每週2.5小時內	三個月一次	是	普通	很少
10112	女	50-59歲	市中心	無	每月一次	否	普通	很少
10113	男	30-39歲	市中心	每週2.5小時以上	每周一次	是	重要	很少
10114	男	40-49歲	市中心	每週2.5小時以上	每月一次	是	重要	很少
10115	女	40-49歲	市中心	每週2.5小時內	每月一次	否	重要	有時
10116	女	30-39歲	市郊	無	六個月一次	否	普通	很少
10117	女	40-49歲	市郊	每週2.5小時以上	六個月一次	是	重要	有時
10118	女	60歲以上	市中心	每週2.5小時內	三個月一次	否	非常不重要	有時



# 活動過程





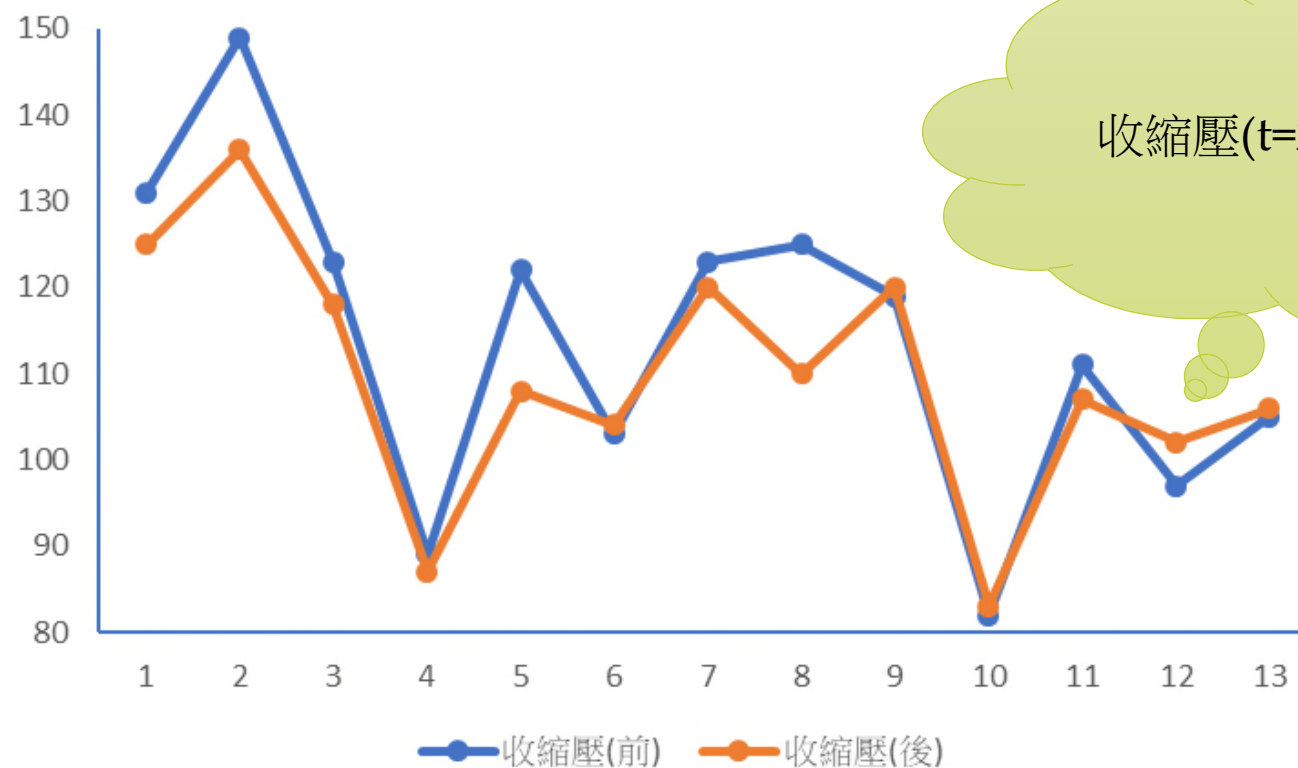
# 生態體驗活動回饋

- 活動中印象深刻的事
  - 感覺自己的身體有輕鬆的感覺(受試者A及F)，也有受試者喜歡自己跟大自然融合的感覺(受試者D及E)。
- 參與活動後的改變或不同
  - 覺得自己在體力及心情都有變好(受試者A、B及F)，也有受試者E跟G都覺得活動後身體變輕鬆了，受試者D跟H則是覺得跟大自然的互動讓自己對大自然的感受變得不一樣。
- 再次參與活動的意願
  - 大多數受試者都有再次參與生態療癒活動的意願，主要是覺得大自然對身體本來就有益處。

# 生態療癒活動之成效-活動前後身體變化

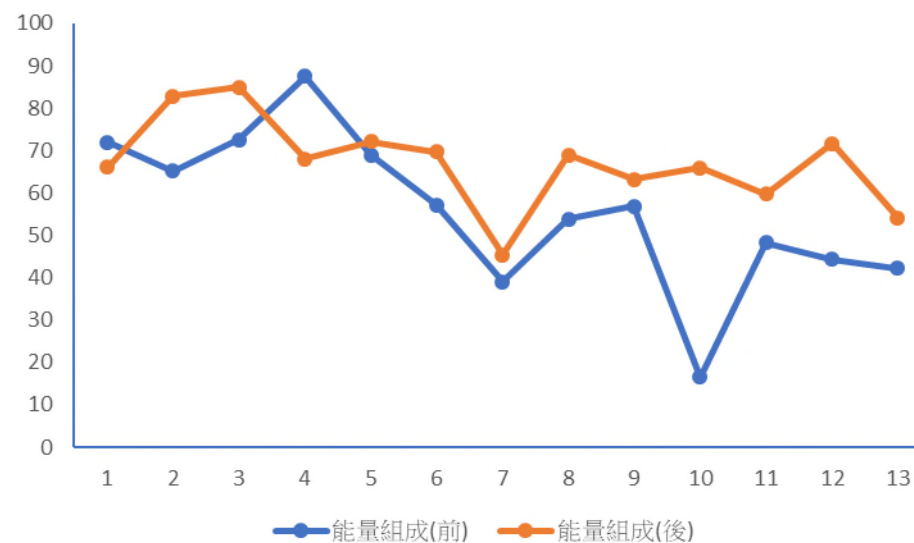
項目	10111	10112	10113	10114	10115	10116	10117	10118
舌色(前)	紅	淡紅	淡紅	粉	紅白之間	淡紅	右瘀斑至舌尖	紅帶紫
舌色(後)	紅	淡紅	淡紅	後方厚黃	紅白之間	淡紅	右瘀變淡	紫變淡
舌苔(前)	厚	厚 後方中裂	薄白	粉	少 舌尖紅	薄	薄黃	舌根厚
舌苔(後)	薄	舌尖紅減、 中裂消	少	苔厚區域減 少	舌尖紅消	薄	薄白	舌根厚變少
體前彎離地距離(前)	21	20	16.3	36	23	7	18	食指遠端指關節可摸地面
體前彎離地距離(後)	10	16	12.3	17	11.5	5	13.8	再增7CM
手側彎角度(前)	可貼耳、但會停頓	無法貼近耳朵	左150° 右165°	無法貼近耳朵	需用力才能貼近耳朵	右手較吃力	左100° 右100°	右160°
手側彎角度(後)	貼耳、較不停頓	無法貼近耳朵、但流暢度提升	左170° 右160°	較貼近耳朵	貼近耳朵較順暢	雙手速度平均	左145° 右150°	右170°

# 活動前後血壓及心跳生理狀態的變化





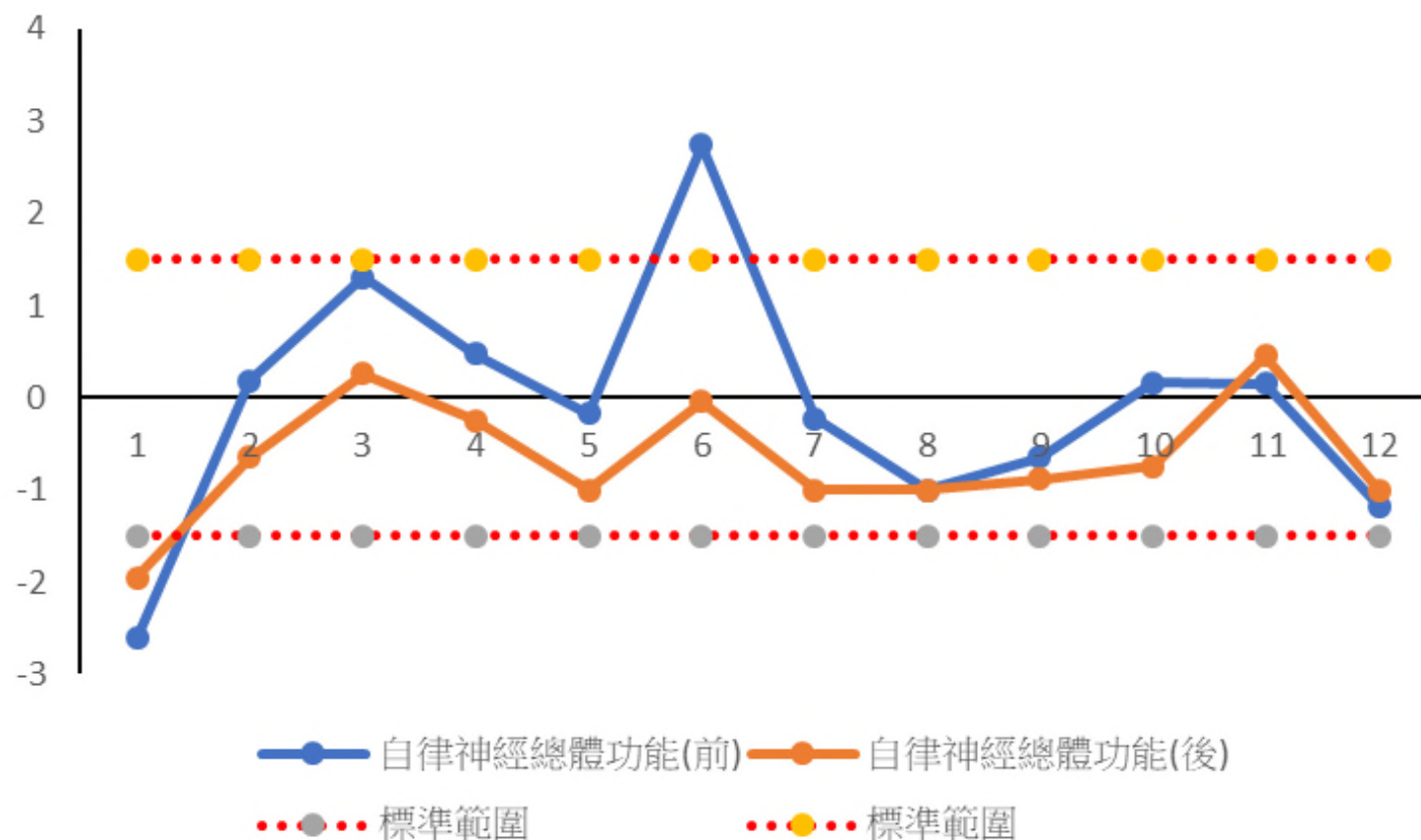
# 活動前後身體各經絡的變化



- 三焦經--與全身氣血與水分的運送有關，臟腑的異常狀況常常會反映在三焦經上
- 大腸經--與大腸的功能有關，與肺經互為表裡
- 心經--與心臟的功能有關
- 小腸經--小腸的消化作用有關，小腸經異常大多與消化性疾病有關
- 腎經--與腎臟的功能有關
- 膽經--膽經異常時，常會造成頭暈、眼睛無神等狀況

# 活動前後心率變異率變化

交感神經--增加心跳與提升血壓的功能，使個人精神緊張並活動起來  
副交感--放鬆內臟與器官活動，夜間休息時發生作用



# 活動前後情緒變化

項目	平均值	標準差	t值	顯著性
困惑	1.61538	4.31158	1.351	.202
活力	-5.53846	7.98556	-2.501	.028
疲勞	3.84615	6.45299	2.149	.053
憤怒	1.46154	2.25889	2.333	.038
自尊	-.84615	2.91108	-1.048	.315
緊張	.53846	1.85362	1.047	.316
沮喪	1.23077	1.64083	2.704	.019

# 農村社區推動生態療癒之可行性

- 可以提升農村的價值
- 豐富原本農村的行程
- 創造農村社區多元的特色
- 遊客的回饋都是正面的
- 目前生態療癒的收取費用較高
- 目標市場以所得收入較高者為主

# 農村社區推動生態療癒之條件

- 適當的環境條件
- 具備評估療癒成效的儀器
- 培訓專業人員
- 療癒課程或活動設計
- 療癒相關認證
- 具備農村文化特色
- 聯絡窗口



# 農村社區推動生態療癒可能遭遇的困境與問題

- 如何提供優質與深化的活動
- 活動易受環境因素干擾
- 目標市場難以確定
- 人員老化與人力不足
- 如何成為農村社區的共識

# 農村社區推動生態療癒之初步架構

- 取得社區的共識
- 生態療癒地點的選擇及療癒成效測量
- 建構生態療癒產業(綠色照護)

# 農村社區推動生態療癒之評估指標

項目	內容
療癒成效	提供療癒環境具有放鬆身心效果的實驗成果，包括生理及心理實驗
療癒體驗環境	資源豐富性高、具有景觀吸引力並有可互動的區位
可及性	步道坡度平緩易於行走、具備安全性、路徑寬廣、亮度、可及性及易達性高、停車場完備、與廁所距離等
社區配合度與共識	具備完善的組織與推行體制、對外服務窗口、療癒引導人員、設施完善並具管理措施、無障礙設施的配置、社區居民具備共識
永續性	以產業方式經營、推廣宣傳對策、人才培育等
融入社區特色	融入社區特色，如農產品、人文、農事體驗、特色餐點...等

# 建議

- 生態療癒的目標市場
  - 鎖定居住在市區、所得較高、認為接觸大自然較重要的這群人，療癒成效可以著重在強調減輕壓力、舒緩緊張、減輕焦慮感、恢復心理疲勞狀態等項目。
- 農村社區大多具備豐富的生態資源，在進行生態療癒體驗環境評估時需特別注意步道坡度需要選擇平緩易於行走、具備安全性、路徑寬廣、亮度高、可及性及易達性高的環境，生態療癒體驗活動設計也可以搭配環境特有的植物或生態來設計餐點或DIY活動，可以更深化活動的內容，讓社區的生態療癒產品更具有特色。
- 推動生態療癒除了需要凝聚社區人員的共識之外，將生態療癒視為產業的概念來推行才能達到永續性，而且，對於社區而言，最終要達到的是遊客、整個社區、整個生態都會達到療癒的層面。





# 簡報結束

敬請指正

