

國立臺灣師範大學文學院地理學系

碩士論文

Department of Geography

College of Liberal Arts

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

新竹縣森林療癒與地方創生之探討

—以大山背及白蘭部落為例

Regional Revitalization and Forest Therapy in Hsinchu County

-A Case Study of Dashanbei and Paskwaran Tribe

楊立宏

Yang, Lee-Hung

指導教授：廖學誠 博士

Advisor : Liaw, Shyue-Cherng, Ph.D.

中華民國 110 年 7 月

July 2021

摘要

臺灣面臨嚴重的人口高齡化、少子化等問題，加上許多地方鄉鎮的人口外流嚴重，這些人口大量湧入都市，使得城鄉發展愈趨失衡。為緩解這些問題，推動地方創生是近年來許多地方鄉鎮的發展重點。臺灣有許多山村就存在上述發展危機，被歸類為地方創生優先推動區，利用在地資源來推動地方創生便成為不少山村的發展方向。

另一方面，都市的生活壓力與工作壓力讓人們需要紓壓的管道，許多人選擇離開都市到森林中放鬆身心，因為森林具有療癒的效果，過去也有許多研究已經證實森林療癒具有促進人體生心理健康之功效。此外，森林療癒也能夠提升社會福祉，日本有許多山村透過森林療癒來振興地方、進行地方創生，並且有不錯的成果。臺灣與日本一樣都擁有豐富的森林，國內目前也正在發展森林療癒當中，然而，是否能透過森林療癒來幫助這些具備豐富森林資源的山村推動地方創生，目前國內仍然缺少相關研究。

因此，本研究挑選新竹縣橫山鄉大山背與五峰鄉白蘭部落兩處山村為研究場域，藉由參與觀察、深度訪談及 SWOT 分析等方法，分析兩處山村發展地方創生的優勢、劣勢、機會與威脅，並提出策略規劃。同時也根據訪談結果，探討兩地居民對於推動森林療癒與地方創生的態度、認知、現況、挑戰等，並據此提出相關建議以供我國未來推動森林療癒與地方創生的參考。

關鍵詞：森林療癒、地方創生、SWOT 分析

Abstract

Taiwan is now facing serious problems, such as population aging and declining birth rate. Worse still, the problem of people moving out of local townships is becoming more and more serious. These people mainly flooded into some big cities, making urban and rural development increasingly unbalanced. In order to alleviate these problems, promoting regional revitalization has been the development focus of many local townships in recent years. Many mountain villages in Taiwan suffer from the above-mentioned development crisis and are being classified as priority areas for promoting regional revitalization. Using local resources to promote regional revitalization has become the development direction in many mountain villages.

On the other hand, the pressure of life and work in city pushes people to find a way to relieve the stress. Many people choose to step out of the city and relax themselves in the forest, for the forest always has a healing effect. In the past, many studies have confirmed that forest therapy can promote human health. Besides, forest therapy can also improve social well-being. Many mountain villages in Japan have used forest therapy to revitalize and recreate local areas, and they all enjoy positive results. Taiwan, like Japan, is rich in forest resources, and the country is currently developing forest therapy. However, whether forest therapy can help these mountain villages with abundant forest resources promote regional revitalization still lacks relevant research in Taiwan.

Therefore, this study selected two mountain villages, Dashanbei, Hengshan Township, Hsinchu County, and Paskwaran Tribe, Wufeng Township, as the area for study. By means of participant observation, in-depth interviews and SWOT analysis, we analyzed the strengths, weaknesses, opportunities and threats of the development of the two mountain villages, and finally proposed strategies. At the same time, based on the results of the interview, the study also discussed the residents' attitudes toward forest therapy and regional revitalization. What's more, according to this, we put forward relevant suggestions in reference to the future promotion of forest therapy and regional revitalization in Taiwan.

Keywords: forest therapy, regional revitalization, SWOT analysis

目次

摘要.....	i
Abstract.....	ii
目次.....	iii
表次.....	iv
圖次.....	v
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究流程圖.....	4
第二章 文獻回顧.....	5
第一節 近代臺灣的人口概況.....	5
第二節 地方創生.....	11
第三節 森林療癒.....	25
第四節 關於大山背與白蘭部落之相關研究.....	32
第三章 研究方法.....	36
第一節 研究區域.....	36
第二節 研究方法.....	39
第三節 研究對象.....	42
第四節 訪談大綱與分析工具.....	44
第四章 結果與討論.....	46
第一節 大山背地方創生 SWOT 分析	46
第二節 白蘭部落地方創生 SWOT 分析	52
第三節 新竹縣如何藉由森林療癒推動地方創生.....	61
第四節 大山背與白蘭部落推動地方創生的挑戰.....	73
第五章 結論與建議.....	88
第一節 研究結論.....	88
第二節 相關建議.....	92
第三節 研究限制與後續研究建議.....	93
參考文獻.....	95
中文文獻.....	95
外文文獻.....	101
附錄.....	104

表次

表 2-1 日本地方創生三支箭	13
表 2-2 地方創生優先推動地區比較	17
表 2-3 臺灣地方創生三大發展策略與五大推動戰略	17
表 2-4 以地方創生為題目之學位論文一覽表	20
表 2-5 地方振興、地方發展相關政策	23
表 2-6 森林療癒相關學位論文整理	30
表 2-7 有關大山背之學位論文一覽	32
表 2-8 有關白蘭部落之學位論文一覽	33
表 3-1 深度訪談法的類型	41
表 3-2 訪談人員列表	42
表 4-1 大山背地方創生 SWOT 分析	46
表 4-2 白蘭部落地方創生 SWOT 分析	52



圖次

圖 1-1 研究流程圖	4
圖 2-1 總人口成長趨勢高、中、低推估	6
圖 2-2 出生率、死亡率和自然增加率趨勢中推估	8
圖 2-3 扶養比變動趨勢中推估	9
圖 2-4 地方創生計畫概念圖	15
圖 2-5 地方創生優先推動地區分類圖	16
圖 3-1 大山背位置圖	36
圖 3-2 白蘭部落位置圖	38
圖 3-3 三角查證法	42
圖 3-4 SWOT 分析法	45
圖 4-1 橫山十年願景	79



第一章 緒論

第一節 研究動機

自從臺灣邁入後工業化時代後，地方鄉鎮的青壯年人口為尋求較多的工作機會與追求較好的工作待遇，紛紛湧入都市。過去具備豐沛勞動力的地方鄉鎮，近二十年來高齡化及少子化的問題愈來愈嚴重，地方鄉鎮的新生兒數量也急遽減少，早已與過往不同。雖然高齡化及少子化是全國性的問題，不侷限於地方鄉鎮，但相較於都市地區，地方鄉鎮在就業機會、社會資源相對缺乏的情況下，很難抵擋來自都市的強大拉力，許多青壯年人口持續從鄉村流入都市，這無疑讓地方鄉鎮的老化加劇，也擴大了城鄉失衡的問題。鄰近臺灣的日本也存在類似的情況，日本與臺灣有許多相似的人口問題，而且甚至比臺灣還嚴重，因此日本會如何因應，也往往被臺灣拿來借鏡。日本為了因應高齡化及少子化、地方人口不斷外流朝大都市集中的問題，他們在 2014 年提出「地方創生」並且擬定相關戰略計畫，試圖扭轉此一局面。臺灣也受到這股地方創生風潮的影響，近年來有關地方創生的各式計畫有如雨後春筍般地出現，地方創生同時也被列入國家重大政策，政府將 2019 年訂為臺灣地方創生元年，在各地推動地方創生工作。

而在都市化程度超過 80%的臺灣，大多數人處在生活與工作壓力較大的都市中，也產生不少生、心理的問題。人們開始尋求紓壓的管道，而離開都市環境，到大自然的森林中休閒、放鬆，也成為許多人的首選。森林環境能讓人感覺心靈變得平靜、放鬆，在森林中深呼吸、活動筋骨後，往往讓人感到精神變好、充滿活力。過去也有許多研究在探討森林環境對於人類生心理健康的影響，並且證實森林確實能幫助人類降低壓力與提升免疫能力，後來也被稱作森林療癒（大井玄等，2009；Tsunetsugu et al., 2010；Li, 2010；Park et al, 2010；曾宇良、顏建賢，2011；莊怡倫，2014；Jung et al, 2015；Kobayashi et al., 2015；林一真，2016；林

家民，2017；Yu et al., 2017；謝萱，2018；Park et al, 2018；Kobayashi et al., 2018；Song et al, 2019）。

森林療癒不僅對人體生心理有正向功效，在日本有許多人口老化及外流嚴重的山村就透過森林療癒來發展觀光、進行地方創生，並且獲得良好的效果，說明了森林療癒也能促進社會福祉。臺灣具備豐富的森林資源，許多山村也面臨與日本山村相似的困境，既然我們也有豐富的森林資源，將來是否也能透過發展森林療癒來協助山村推動地方創生呢？在這樣的過程中會面臨到哪些挑戰呢？是相當值得研究的課題。

然而，目前這方面的研究在國內仍較為缺乏，為了研究國內山村的森林療癒及地方創生，本研究挑選目前正在推行森林療癒師培訓課程的新竹縣作為研究區。新竹縣橫山鄉大山背與五峰鄉白蘭部落皆面臨嚴重的人口外流問題，居民也想設法改善，希望運用在地資源來發展地方創生，大山背與白蘭部落皆擁有大面積的森林，具備發展森林療癒的條件，在地理位置上分別位於淺山丘陵和深山地區，居民屬性則以客家族群及泰雅族為主，雖然都是山村但還是有所差異，因此本研究將大山背與白蘭部落同時列入研究區，希望能增加研究廣度來探討國內山村發展森林療癒與地方創生的情形。

第二節 研究目的

基於上述動機，本研究旨在達成下列幾項研究目的：

1. 分析大山背與白蘭部落發展地方創生的優勢、劣勢、機會、威脅，並提出策略規劃。
2. 探討大山背與白蘭部落居民如何透過森林療癒推動地方創生。
3. 釐清大山背與白蘭部落發展地方創生的挑戰並提出相關建議。



第三節 研究流程圖

本研究流程圖，如圖 1-1 所示。

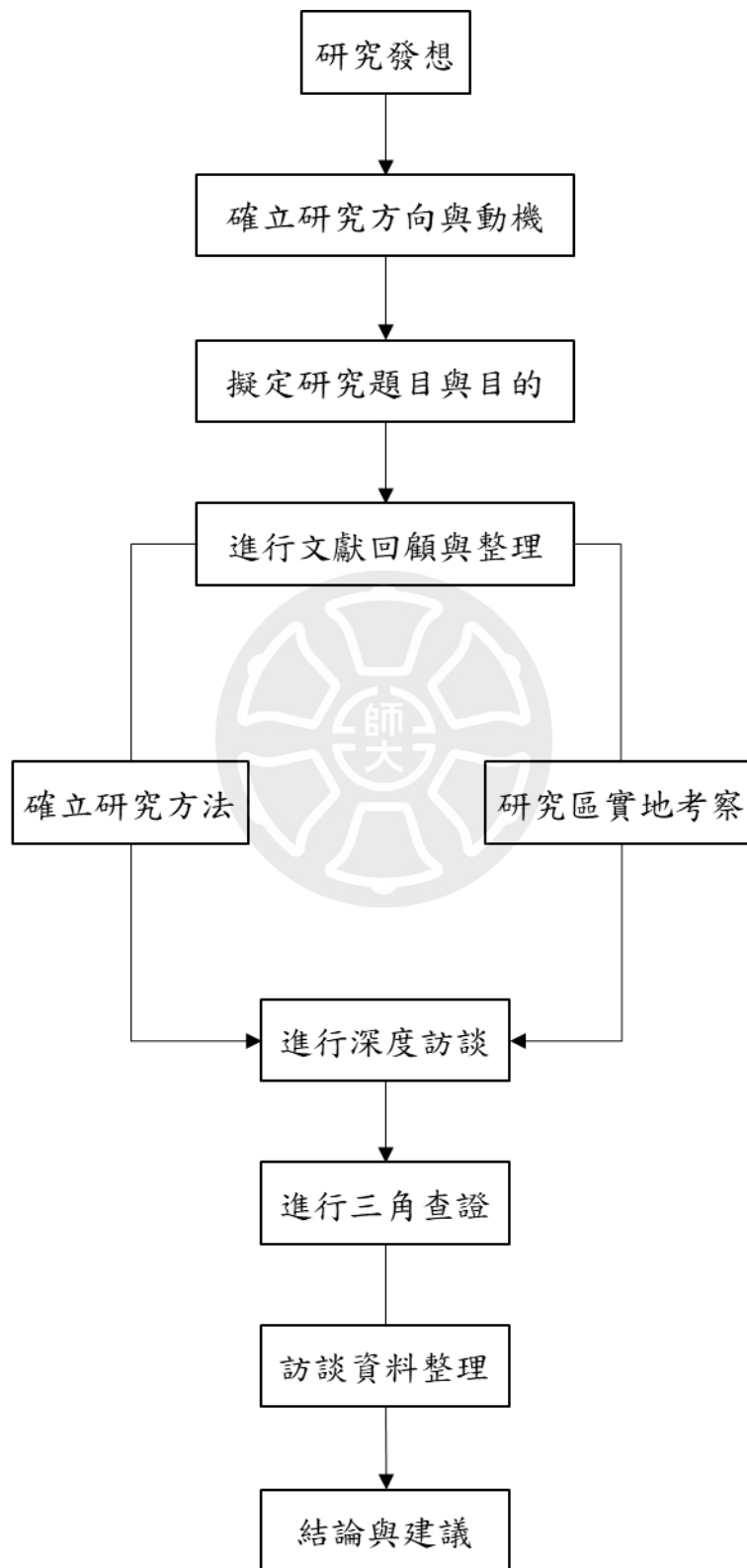


圖 1-1 研究流程圖

第二章 文獻回顧

第一節 近代臺灣的人口概況

人口學是社會科學領域的根基之一，原因在於幾乎所有的社會科學都以人為研究對象，且期望能改善大多數人的生活，並以能提升人類的幸福為依歸（蔡宏進，2010）。人口研究應用層面相當廣泛，其研究結果往往被拿來作為政府制定政策的參考依據，例如都市規劃、徵兵課稅、教育體制、社會福利、產業策略等皆會受到人口的影響；對於民間企業而言，則可提供企業進行行銷策略、商品開發、發展方向等方面的調整參考，足見人口研究對人類社會影響的重要性。

本研究所要探討的「地方創生」，也是因應人口產生的轉變所應運而生的議題。因此本研究有必要先回顧我國的人口概況，釐清我國當前所存在的人口課題，以作為本研究的論述基礎。本研究將藉由回顧人口成長概況、國內人口遷移、人口成長的危機，了解當前我國人口概況。

一、人口成長概況

根據國發會 2020 年出版之《中華民國人口推估》報告指出，預估我國總人口將提前於 2020 年進入負成長，這除了是受到高齡化及少子化趨勢的影響外，再加上 2020 年以後受到新冠肺炎疫情影響，導致國際遷徙所造成的社會增加呈現負值，無法彌補自然增加率呈現負值所導致的人口減少情況。根據人口統計資料（內政部，2020），我國早在 2019 年已出現自然增加率為負值的現象，社會增減因此成為目前我國人口是否出現負成長的關鍵。

國發會（2020）採國際常用的年輪組成法（Cohort-Component Method）對我國未來人口成長進行低、中、高推估，三項推估皆以 2020 年為基期，基期總生育率設定為 1.0，推估總生育率成長至 2045 年後維持固定的人口數量變化。低推

估假定總生育率將逐漸下降至 0.9；中推估假定總生育率上升至 1.2；高推估則假定總生育率能上升到 1.5。雖三項推估皆低於人口替代水準所要求的 2.1，但不同的推估情境之下卻足以對我國未來人口數量造成重大差異（見圖 2-1）。

總人口數量對國家整體的發展固然重要，然而，若只關注全國整體的情況恐怕難以看出不同地區之間的差異，進而忽略區域差異所衍生的問題。因此還必須進一步將尺度縮小，以理解國內不同地區之人口成長情形，以及影響其人口變化的因素，才能以更周全的視角總覽我國的人口概況。

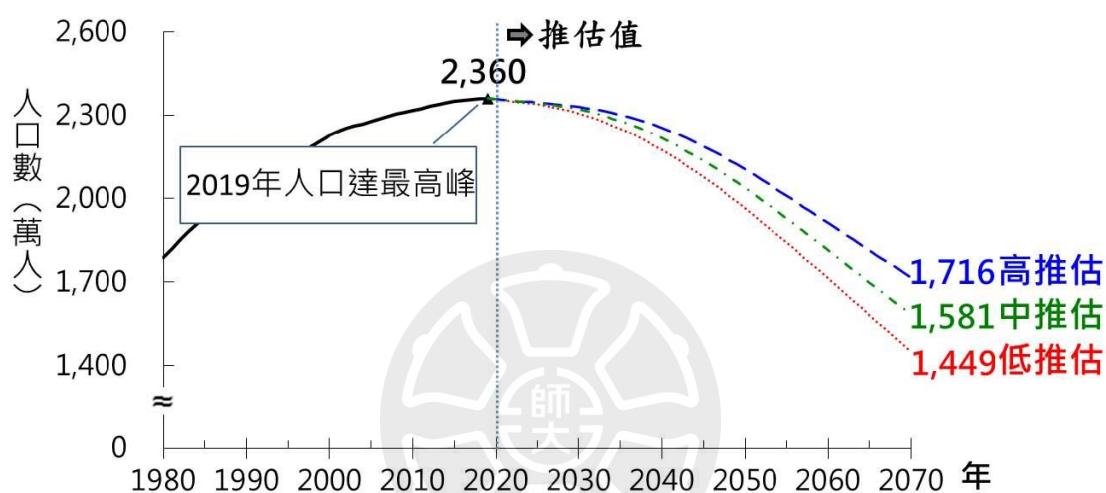


圖 2-1 總人口成長趨勢高、中、低推估

圖片來源：國發會（2020）

二、 國內人口遷移

自戰後以來，臺灣的國內遷移與工業發展的空間分布關係密切，人口遷移方向主要從農業區遷往工業區或都市，此現象在近十幾年來特別明顯（蔡宏進，2004；引自宋郁玲，2006），這樣的問題雖然在 1980 年代之後有所改善，但是人口往大都市遷移的情況仍然嚴峻（宋郁玲，2006；葉高華，2018）。

葉高華（2018）以過去臺灣的人口普查資料搭配 GIS 繪製 1975-1985、1985-1990、1995-2000、2005-2010 以及 2014-2017 年的臺灣常住人口淨遷移地圖，發現在 1980 年以前全臺各地人口幾乎往臺北市與新北市（當時的臺北縣）遷移，臺中市與高雄市也分別有一些從鄰近縣市遷入的人口。1980 年代以後遷移的力

道則開始減弱，甚至開始出現返鄉潮，雙北不再是臺灣人口大量遷移的目的地。1995 後，雙北的人口有逐漸向桃園遷移的趨勢，並且一直持續至今。而 2005 年之後高雄、臺中則是各自吸收了周邊縣市的人口（葉高華，2018）。時至今日，升格為直轄市的桃園成為近年來臺灣人口淨遷徙之冠，另外新竹縣市、臺中市也成為近 10 年來國內人口遷入的熱門地區（內政部戶政司，2021）。

然而，有一個特別值得留意的地方在於：我國的人口遷移統計是以戶籍資料的移轉作為統計依據。換句話說，若僅是到外地工作、求學，但沒有牽涉到戶籍地轉移，並不會被計算在人口遷移當中，僅能算是人口流動，這是因為統計者看到的是「靜」的資料，而非「動」的實際情況。

至於為何出現人口遷移？人口遷移背後所牽涉的因素十分複雜，可從多種觀點和角度切入，例如社會、經濟、心理、教育、文化、政治等因素，也可能與個人、家庭、環境等因素有關（蔡宏進，2010）。

蔡宏進（2010）在其著作《人口學》一書中，以過去國外學者所提出的推拉理論模式、經濟因素作為人口遷移背後原因的介紹，並認為經濟因素是促成人口遷移最關鍵的原因。Ravenstein（1885）的人口遷移法則與 Lee（1966）的人口遷移理論是當今最具代表性的人口遷移理論，雖然兩位學者的理論著墨點有所不同，卻都不約而同地呈現經濟的重要性。李永展（2019a）則回顧臺灣產業結構的變遷，提及不同時期受政府政策的引導，產業結構的變遷不僅促使臺灣工業化與都市化，也使得人口重心由南往北移轉。他提及 1970 年代臺灣開始與世界經濟接軌後，產業鏈集中於與全球經濟體系連接的大都市，並且以臺北為例，說明臺北如何在全球化資本主義體系下作為臺灣對外發展經濟的窗口，以此集結大量資源與機會，進而拉大城鄉差距，使得年輕人口紛紛往都市移動來尋求工作機會和生活品質。

綜合上述，若根據官方資料所作成的統計，我國人口遷移仍以北部縣市為主要移入地區，而臺北市與新北市從過去為人口遷移的熱門地區逐漸轉變為今日的桃園市、新竹縣市、台中市，但又不可忽略未計入人口遷移統計資料中的人口流

動情況。造成我國國內人口遷移的因素與產業的變遷有著高度關聯，過去的工業化使得人口由農業為主的鄉村遷往都市，經濟因素則為其主要考量。

三、 人口成長的危機

臺灣過去的人口變遷相當快速，自 1949 年國民政府遷台後，當時臺灣大約有 740 萬人口，而一直到 2019 年臺灣總人口數達到最高峰 2360 萬人（國發會，2020），僅僅 70 年的時間人口增加了 2 倍，達到原先的 3 倍之多。薛承泰（2016）在其著作《台灣人口大震盪》中指出，臺灣的人口從千分之 30 的高度成長演變至千分之 10 的低度成長僅歷經三十年，與世界各國相比，這樣的情況實屬罕見。他一併指出，臺灣在二十世紀內即完成人口三階段轉型，分別是：世紀初高出生率、高死亡率，戰後的高出生率、低死亡率，1984 年生育率低於人口替代水準後的低出生率、低死亡率階段。而這在西歐國家約花費 200 年才完成。此外，根據《中華民國人口推估》報告，臺灣在 2010 年總生育率降至歷史最低點，2018 年正式進入高齡社會，且於 2019 年達到人口最高峰的 2360 萬人，並預估在 2020 年正式進入人口負成長的階段（見圖 2-2）。綜觀上述，臺灣社會目前正存在嚴重的少子化問題，以及國人平均壽命延長、老年人口比例不斷攀升的高齡化問題。

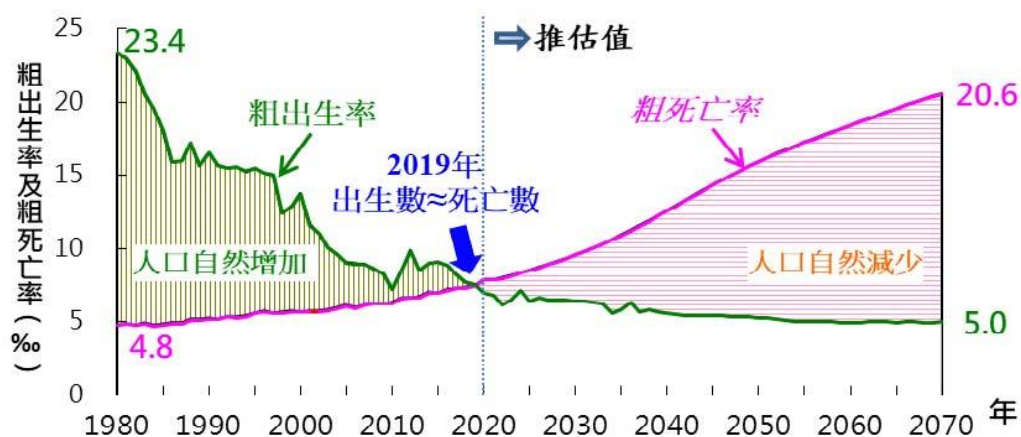


圖 2-2 出生率、死亡率和自然增加率趨勢中推估

資料來源：國發會（2020）

然而，少子化看似能降低父母育兒的經濟負擔、高齡化代表大家都將更長壽，固然是好事一樁，但為何少子化與高齡化會導致我國人口成長的危機呢？原因在

於這兩項議題搭配在一起將對我國未來的社會發展帶來許多挑戰。日本已有學者透過人口推估資料再搭配時間年表的方式，提出日本到 2065 年之間可能會面臨的諸多社會問題，問題範圍涵蓋教育、經濟、國防、社福、醫療、糧食等方面（河合雅司，2017）。臺灣雖然也遇到嚴重的高齡化及少子化問題，但卻尚未有針對國內的情況進行如此全面、縝密分析的出版品問世。在政策方面，臺灣雖從 1984 年總生育率跌破人口替代水準所要求的 2.1，政府在 2007 年推出的《人口政策白皮書》卻未將提升生育率列為人口政策重點，直到 2011 年政府將少子化列為國安問題，2013 年修正版的《人口政策白皮書》才針對少子化、高齡化、移民問題訂定相關目標（薛承泰，2016）。

若以現實層面來看，人口不斷高齡化首當其衝的即是醫療照護等問題，老人安養也是一股龐大的支出。雖然我國目前尚處於人口紅利期，但持續的高齡化又加上年輕人口受少子化影響不斷減少，將來若人口紅利結束，扶養比將受老年人口增加逐漸升高（見圖 2-3）。扶老比也將從目前的 4.5 位生產者扶養 1 位老人提升至 2070 年 1.2 位生產者扶養 1 位老人。扶幼比雖然受少子化影響維持在非常低的數值，但是這些幼年人口將來也會成為國家的勞動力，因此未來世代所會面臨的負擔並不會減輕，反而會隨著高齡化加劇（國發會，2020）。

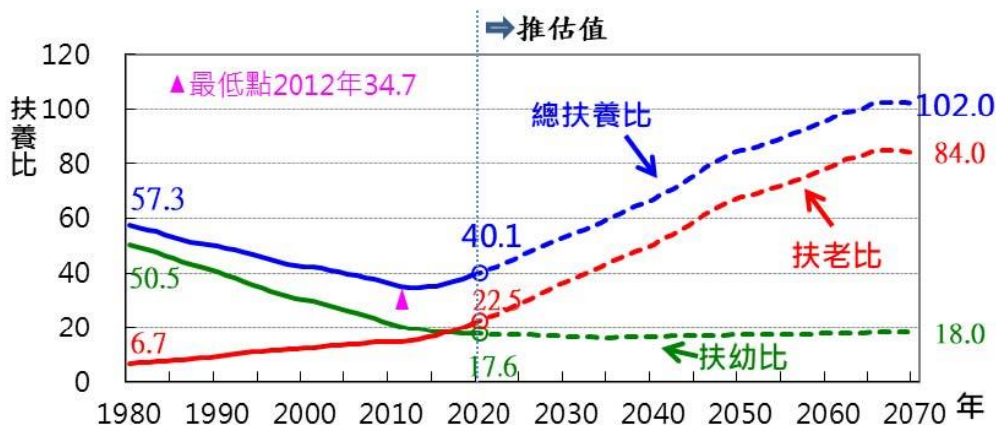


圖 2-3 扶養比變動趨勢中推估

資料來源：國發會（2020）

人口成長取決於自然增加與社會增加，自戰後以來，除國民政府遷台時有大約 200 萬人從中國大陸遷入臺灣造成龐大的社會增加之外，影響我國人口增減的

關鍵因素在於自然增加（薛承泰，2016）。根據我國的人口推估資料，高齡人口逐年攀升乍看之下是會持續進行下去，然而人類的壽命畢竟有限，即使再長壽還是會有壽終的一天。但是若能改善少子化問題，不僅能減緩人口數量急劇下降的趨勢，也能連帶使高齡化的速度減緩。因此提高生育率、強化人才培育與招募、因應高齡人口的需求即成為因應未來人口課題的對策（國發會，2020）。



第二節 地方創生

一、 地方創生的理論起源

「地方創生」一詞源於日本，是前日本首相安倍晉三於 2014 年 9 月所提出的政策。安倍政府之所以會提出地方創生，則可以追溯至 2014 年夏天由日本前總務大臣增田寬也出版的《地方消滅-東京一極集中が招く人口急減》一書，增田寬也在該書中以「地方消滅」作為開端，他根據日本國立社會保障人口問題研究所的未來人口推估結果闡述當前的少子化問題及人口大量往都市集中的現象（特別是以東京為首的大都市成為熱門的人口移入地區），正導致日本各地方人口不斷流失，甚至在未來可能會有 896 個地方消滅的隱憂（增田寬也，2014）。

增田寬也的《地方消滅》一書出版之後，該書所闡明的主要論點地方消滅論成功以其聳動性在日本社會引發極大的關注與諸多討論。然而，並非所有人皆同意地方消滅的論點，有些學者即提出不同的看法來回應。例如：明治大學的小田切德美根據其觀察日本山區偏鄉的社區經驗，他發現在數據上被歸類在「限界集落」、人口過疏、可能消滅的村莊並未如數據所揭示那般，因此他相信山村具有其韌性，並且主張政府應給予這些偏鄉聚落財政協助，協助他們開創新的可能性（小田切德美，2014；張正衡，2017）。此外，東京都立大學的山下祐介則認為，《地方消滅》一書中提及把人口集中到地方上的中小型都市來當作抗衡人口大量集中東京的一道防線，這樣的說法其實隱含了放棄那些偏鄉村落的意圖。他將地方社會當前所面臨的問題歸因於政策的失敗，並且提出多樣性共生的概念，主張透過社會實驗來驗證未來地方社會可容納的各種居住型態（山下祐介，2014；張正衡，2017）。

雖然小田切德美與山下祐介都提出對地方消滅論的質疑，卻還是難以撼動地方消滅的立論基礎。其原因在於地方消滅論以日本的未來人口推估進行詳細地分析，也針對日本從戰後到現在的人口動向與其變化趨勢一併探討，並就處理當前

日本面臨的嚴重少子化、人口過度集中東京等問題分別提出因應對策，顯示其理論背後具足夠完備的根據所支持。而對於小田切德美與山下祐介所提出的質疑，日本社會學者金子勇曾指出增田寬也的地方消滅理論視野具備面的廣度，而小田切德美與山下祐介的論述依據則太侷限在一些成功個案，難以與之抗衡（張正衡，2017）。

值得一提的是，《地方消滅》一書中特別強調 20-39 歲的女性是影響「再生育力」之關鍵族群，未來處在這個年齡區間的女性人口數量多寡將直接影響日本的人口總量變化，但當前受到少子化以及地方人口外流的影響，許多地方的 20-39 歲女性除了逐代減少之外也大量移入都市，這將使地方逐漸只剩下老年人口，甚至在未來有消失的可能。

因此，如何制定當前所需要的國家策略、避免人口過度集中東京為首的大都市、解決少子化問題等就成了後來日本政府訂定地方創生政策的目的。

二、 日本的地方創生發展情形

安倍政府於 2014 年 9 月正式提出「地方創生」政策，並將 2015 年訂為日本的地方創生元年。在此之前，日本在短短幾個月的時間內分別通過了《地方創生法》（まち・ひと・しごと創生法）以及成立地方創生本部事務局作為主管地方創生的中央機構（內閣府，2014）。而根據《地方創生法》第一條所揭示的立法目的，地方創生即是為了解決上述日本當前所面臨的高齡化及少子化、未來人口減少隱憂及人口過度集中東京圈等問題而提出的政策。謝子涵（2018a）指出，日本的地方創生政策相當倚重各部會人才的力量，希望藉由多元官僚人才之力來幫助地方人口回流、提振地方經濟活力、改革生產力與解決人口減少問題。

而為了詳細規範地方創生具體細節，於 2014 年 12 月推出《地方創生總合戰略》（まち・ひと・しごと創生總合戰略），規劃出以五年為一期的施政目標與相應的採取措施，並於 2015 年更進一步推出地方版的地方創生總合戰略。日本的地方創生採取 PDCA 管理循環為執行模式，即透過計畫（Plan）、執行（Do）、查

核（Check）、行動（Act）的循環來執行政策，這樣做的優點在於能不斷進行滾動式修正，除此之外，也會依據計畫目的來制定許多 KPI（關鍵績效指標）作為各項計畫執行狀況的檢驗指標，也是補助金能否持續申請的依據（謝子涵，2018b）。

此外，安倍政府也針對協助地方發展地方創生射出三大箭，分別為情報支援、人才支援、財政支援（蔡鳳凰，2018；謝子涵，2018a），如表 2-1 所示。

表 2-1 日本地方創生三支箭

類別	情報網站	人才資源	財政支援
主要具體措施	架設 RESAS 地方經濟分析系統，提供完整的情報資訊與服務。	1. 地方傳道師制度 2. 地方窗口平台及人才支援制度 3. 地域振興協力隊 4. 網路平台與資源	1. 地方創生交付金(補助金) 2. 企業版故鄉納稅

資料來源：本研究整理自謝子涵（2018a）

情報支援主要在架設地方經濟分析系統，整合日本各地開放資料，提供一個全面性的開放資料查詢平台，並結合地圖，以地圖搭配各類資料以圖示方式呈現，讓使用者能夠清楚地獲取所需的資訊。甚至將這套地方經濟分析系統融入中學地理教育，例如位於福岡的浮羽中學就讓學生運用這套系統來分析學校所在地的農業發展課題，讓學生從小就練習思考對自己家鄉未來會面臨的問題之具體想法（陳志仁，2018）。

人才支援方面則提供相當多元的服務項目，例如地方傳道師制度提供來自地方的農工商業創新、醫療社福教育、交通情報通信、農林水產、觀光交流、環境保育等方面專家來讓地方政府與團體諮詢。截至 2020 年 9 月底共計有 386 為地方傳道師登錄（地方創生事務局，2020），並被派遣至諸多區域實地支援。地方窗口平台則提供全日本各級政府地方創生之承辦人，讓地方團體與民眾能快速找到對應的承辦人員；人才支援制度則提供類似於我國的借調服務，派遣公務員、專家至需要人手的地方蹲點服務 1、2 年。除了公部門人才與專家學者之外，也以專案的方式成立地域振興協力隊向外招募人力，並希望參加協力隊的人才能在

專案結束後根留地方。除了上述實體的人才支援外，也提供網路平台資源，例如地方創生大學計畫提供線上課程、地區專業人才戰略入口網提供虛擬與實體的陪伴服務、地方創生實習平台提供大學及地方團體媒合實習機會的管道（謝子涵，2018a）。

財政支援上如提供地方創生交付金（即補助金），有別於日本過去曾實施的「故鄉創生」政策直接補助各地方一億元做建設，卻沒有設定相關評價機制，導致最後以失敗收場並引起許多批評聲浪，地方創生交付金的申請是建立在設定計畫關鍵指標 KPI 與運用 PDCA 循環機制下進行的。也就是地方在運用補助金時必須做出一定的成效，並經得起檢驗，讓地方創生交付金的投入能真正看到成效。然而，木下齊（2018）則提醒我們，地方不能過度仰賴政府的補助金，他將補助金視為毒藥，若過度依賴補助金對地方將產生長遠的負面影響。柳軍亞（2018）曾提及過度依賴補助金可能使地方的行動者欠缺募資與成本效益管控的能力。正因如此，制定地方創生計畫 KPI 的驅動要素才特別強調自立性（謝子涵，2018b）。

除中央政府實施的地方創生政策之外，矢口芳生（2018）指出包含地方政府、私人企業、社區團體、非營利組織等，也都能夠提供協助、支持，這些機構、組織皆能直接參與地方振興活動，達成由下而上的地方創生願景。由此可見日本的地方創生不僅僅只是政府由上而下的政策推動，民間團體與個人的參與也不可或缺，再者，地方創生事業成敗關鍵最終還是取決在地方居民與團體本身（木下齊，2018；市來廣一郎，2019）。

三、 我國的地方創生發展情形

與日本相似，當前我國也面臨嚴重人口高齡化及少子化的問題，也存在地方人口往都市集中的趨勢，另根據國發會《中華民國人口推估（2020-2070 年）》報告指出，我國已提早於 2020 年進入人口負成長的階段，而這個推估結果比 2018 年的人口推估結果所預估 3 至 10 年後將轉為負成長還快。有鑑於此，推行地方創生也成了近年來我國十分重視的課題。行政院國家發展委員會（以下簡稱為國

發會)於 2016 年開始推動「設計翻轉 地方創生」，並選擇屏東東港與金門兩地作為示範區試辦，並藉由兩地試辦經驗研擬相關作業規劃指引與推動步驟來作為日後各單位推動地方創生的參考依據(國發會，2017)，因此可將此計畫視為臺灣發展地方創生的第一本官方參考書(見圖 2-4)。

「設計翻轉地方」推動台灣「地方創生」計畫概念圖



圖 2-4 地方創生計畫概念圖

圖片來源：國發會(2017)

2017 年底前行政院長賴清德在「育人攬才及移民政策專案會議」上指示國發會參考日本地方創生政策和體制，並盤點我國政府單位之相關計畫，進行系統性規劃，並於當年年底行政院年終記者會中宣示將在均衡臺灣的目標下，積極推動地方創生(陳美伶，2018)。2018 年是我國進入地方創生政策研擬的關鍵一年，國發會於這一年度先後完成地方創生政策初步構想報告、討論各部會地方創生相關計畫資源整合應用、地方政府共同推動地方創生、大學社會責任、企業投資故鄉相關租稅優惠構想等，並且趕在年底完成最重要的《地方創生國家戰略計畫》，以因應 2019 年臺灣地方創生元年的到來。

我國《地方創生國家戰略計畫》以均衡臺灣為目標，希望藉由地方特色來發展地方經濟，藉此緩和人口過度集中六都的趨勢。此外，計畫將以未來人口不低於 2000 萬為願景，配合首都減壓，讓地方移入人口與移出人口能在 2022 年達到平衡、2030 年地方人口能夠回流（國發會，2018）。為達到此目標，國發會先對全國 368 鄉鎮市區進行人口、經濟等面向之分析，並從中選出 134 個鄉鎮區列為優先發展地方創生的地區（見圖 2-5）。

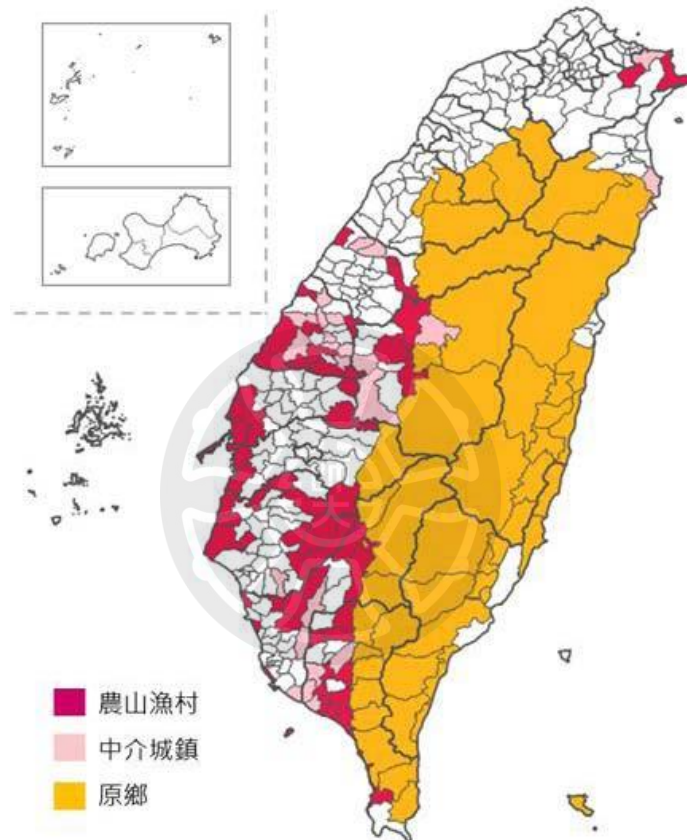


圖 2-5 地方創生優先推動地區分類圖

圖片來源：國發會（2018）

這些鄉鎮區佔我國國土面積約三分之二，然而人口數卻僅有 11.6%（國發會，2018），加上低收入與中低收入戶數比例也遠高於全國平均值，因此被列為優先發展的區。然而依據鄉鎮屬性差異，可再細分為農山漁村、中介城鎮與原鄉，三類型的鄉鎮區差異如表 2-2 所示：

表 2-2 地方創生優先推動地區比較

鄉鎮類型	農山漁村	中介城鎮	原鄉
鄉鎮數量	62	24	48
主要分布	中南部沿海及淺山丘陵地區	介於都市邊緣與農山漁村或原鄉之間的過渡區	中央山脈及東部
地方困境	人口規模過小、青壯人力不足	地方街區老舊沒落、產業動能不足	土地發展限制多、產業發展受限、青年就業機會不足、公共服務水準不佳
對應措施	輔導青年返鄉創業、發展產業六級化、改善對外交通、強化高齡照護設施、完善地方基本生活機能	強化中介服務機能、活化舊街區、提升地方商業活動機能	協助當地就業或創業、媒合專業人才協助發展產業、強化教育、醫療、對外交通等服務及設施

資料來源：國發會（2018）

我國為推展地方創生，國發會研擬出三大發展策略與五大推動戰略，並於發展策略方面設定計畫 KPI 檢視執行情況；於推動戰略方面則進行法規調適以確保法源有所依據。有關發展策略與推動戰略的整理如表 2-3 所示：

表 2-3 臺灣地方創生三大發展策略與五大推動戰略

三大發展策略	
策略名稱	內容
優化地方產業，鞏固就業機會	以工作帶動地方人口成長，以地方產業創造就業機會。著重在以地方 DNA 開發具在地特色產品、地產地銷、提高產品價值、生產與銷售力等，並重視人才培育。
建設鄉鎮都市，點亮城鎮偏鄉	照顧偏鄉弱勢地區的生活機能，對原鄉與農山漁村鄉鎮著重於交通、醫療、教育等公共服務的提升；對中介城鎮發展街區活化，確保地方產業與都市的連結，並期望吸引都市人口遷入。
推動地方品牌，擴大國際連結	打造地方品牌，發展地方限定的產品與服務，並透過科技來行銷在地產品，將地方產品的商品圈擴及至國際市場。並且結合在地資源，推廣具備在地特色的旅遊行程，吸引國內外旅客造訪地方進而帶動地方產業發展，提升地方經濟收入來達到人口成長的目標。

五大推動戰略	
戰略名稱	內容
企業投資故鄉	鼓勵企業發揮企業社會責任，透過認養地方的方式投入企業資源，或是透過資金捐贈給地方創生專戶的方式，幫助地方創生事業發展。政府也透過稅賦、法規調整的方式提供企業投資地方的誘因。
科技導入	結合新興科技技術來協助地方創生事業發展，運用科技力協助地方產業升級，提高產品生產力與附加價值，以因應人力不足的問題。並妥善利用科技來維繫城鎮機能，提升地方生活品質。
整合部會創生資源	此部分又可再細分為：財政支援、資訊支援、人才支援（與日本地方創生三箭相似）。以下分別介紹： 1. 財政支援：整合 11 部會 37 項計畫，共同協助地方創生事業，也避免資源重複投入。並提高政府相關基金投資金額比例、與民間合資創投基金，幫助地方創生事業融資。 2. 資訊支援：建置地方創生資料庫(TESAS)，整合政府與民間各類統計資訊，並以電子地圖的方式呈現臺灣各地在人口、經濟、產業、交通、教育、醫療等眾多重要資訊提供發展地方創生之參考。 3. 人才支援：考量到地方創生涵蓋許多不同專業領域，以及鄉鎮公所人才、人力缺乏的問題，鼓勵中央單位公務員或公私部門退休人員至地方服務、教育部 USR 大學社會責任計畫協助制訂地方創生願景、成立地方創生服務隊等方式協助地方發展創生事業。
社會參與創生	透過產、官、學、研、社共同參與，集結社會各界資源共同投入地方創生相關工作。
品牌建立	由政府與相關領域人才的協助，以創新的觀點和手法，幫助地方打造鄉鎮品牌，並且轉化為創造地方生機的資本，帶動地方產業發展。

資料來源：國發會（2018）

綜觀我國發展地方創生的策略與戰略，可發現與日本的地方創生總合戰略有許多相似之處，這是由於我國地方創生政策高度參考日本的做法。然而臺灣雖與日本鄰近，也有著相似人口結構與城鄉失衡的問題，但在國情、政治、經濟和文化等層面仍與日本有所差異，因此需留意臺灣是否適用等問題（蔡富滇，2019）。

此外，在人才支援方面，雖然政府鼓勵中央部會公務人員下鄉協助地方創生，然而根據學者陳秋政（2020）對我國政策與法規的分析，指出現行制度缺乏誘因，不利於中央單位公務人員下鄉服務；此外，他也提及雖然政府已經推出地方創生借調平台一段時間，但依然尚無功效，因此他建議應回歸人性本質來思考必要的配套措施。

我國的地方創生政策推動與日本一樣有設定推動期程，惟不同之處在於日本以 5 年為一期，我國則以 4 年為一期。而日本目前已經完成第一期（2015-2019），正進入第二期，我國則正處在第一期（2019-2022）。我國與日本皆採取逐年滾動式檢討的方式，在年底檢核該年度地方創生事業執行的成效，作為修正的參考依據。因地方創生並非短期即有成效，故初期採 4 年為一期逐年推動的方式進行（國發會，2018）。

綜合上述，我國的地方創生發展可說正處於初步推展階段，相關政策、計畫的推動成效皆還無法得知，再加上《地方創生國家戰略計畫》僅就全國的尺度訂定推動地方創生的基本指導原則，至於各鄉鎮區實際上是如何發展地方創生？如何運用政府提供的資源？推動過程中可能面臨什麼樣的困難？仍需將尺度縮小，回歸到地方相關的計畫、政策上，並需要長時間的觀察、追蹤，才能得知是否達到地方創生。

四、 我國地方創生相關研究論文

本研究整理我國近年來以地方創生為題目之學位論文共計 66 篇（見表 2-4），可發現幾乎所有學位論文皆在 2016 年後出現，並有逐年增加的趨勢，這與地方創生風潮帶入臺灣的時間點不謀而合。

表 2-4 以地方創生為題目之學位論文一覽表

作者	年代	論文名稱
人文學門		
侯惠香	2019	社區總體營造、文化創意產業與地方創生發展之研究－以竹田鄉為例
歐懿慧	2020	地方創生之品牌設計行銷運用於非營利組織之研究－以安泰社區為例
工程學門		
魏育源	2016	地方創生數位創意與加值之研究－以鹽水新營為例
徐懷玲	2020	體驗設計與地方創生－以台中電子街為例
民生學門		
廖坤川	2019	地方創生初探-以嘉義縣布袋鎮為例
戴美珍	2020	地方創生初探--以桃園市復興區 嘎色鬧(蜻蜓)部落為例
陳平洲	2020	林下經濟循環農業活化在地產業與地方創生結合觀光生態發展-以南投縣國姓鄉種植森氏紅淡比為例
鄭意如	2020	合作農場經營策略與地方創生整合之研究-以 X 合作農場為例
伍永益	2020	地方創生評選成長策略之研究-以宜蘭斑為例
張榕茜	2020	影響地方創生發展的關鍵因素：以雲林縣古坑鄉為例
劉昆彥	2020	地方創生成功關鍵因素探討-以台南市無米樂社區為例
社會及行為科學學門		
柳軍亞	2018	臺灣社會企業的美麗與哀愁-以地方創生發展地方產業為例
許翠玲	2019	文化公民參與與地方創生的認知分析 -以台南正興街為例
吳柏岳	2019	日本地方創生的發展與限制－以京丹後市為例
吳曉鈞	2019	藝文團體對地方創生政策支持程度之研究
許憶琳	2019	日本地方創生制度移植至臺灣可行性之研究
白宜鑫	2019	日本地方創生之研究－岐阜縣 LUCKY 工業株式會社為例
郭睿均	2019	日本的農業改革與地方創生政策之研究-以養父市與新潟市國家戰略特區為例
張瓊文	2020	日本與臺灣地方創生比較之研究
陳宜芯	2020	公民參與地方創生的公共服務動機認知研究：以臺南市新化區為例
王涵君	2020	地方創生與農業創新初探:以台南市白河區農業六級化為例
龐郁潔	2020	社群媒體於地方創生內容行銷的實作應用：以東管處「雙濱生

		活趣」計畫為例
蔡宜錚	2020	以地方創生觀點探討鄉村地區產業振興策略之研究
張璞玉	2020	藝術祭與日本地方創生：以大地藝術祭與瀨戶內國際藝術祭為例
建築與都市規劃學門		
呂依潔	2019	臺灣地方創生之政策形構－新北市三峽個案研究
黃奕綺	2020	從權益關係人觀點探討社區地方創生數位平台之設計
王婉娟	2020	地方創生與青年學子地方認同關聯性之研究－以苗栗縣苑裡鎮為例
商業及管理學門		
王宏楨	2018	地方創生企劃之初探－以彩虹眷村街區創生企劃為例
馮慧	2018	以團結經濟探討社區地方創生可行性以桃園陳康國小為例
藍紀堯	2019	日本高濱町地方創生之研究
張慕白	2019	「傳統聚落」與「地方創生」整合機制探尋-以金門碧山聚落為例
任周瑞	2019	促進循環生活形態之地方創生－以石碇螢火蟲書屋為例
王叔杰	2019	以地方創生觀點探究臺東鸞山部落之創意生活產業經營策略
洪民南	2019	地方創生的檢視與省思-休閒農業區之觀點
馮思萍	2019	地方創生體驗與設計
黃佳琦	2019	以服務主導邏輯與資源拼湊觀點探討地方創生：以土溝農村為例
林彥辰	2019	地方創生之生態系統探討
劉愛鈴	2020	以傳統產業轉型推動地方創生之研究－以 K 公司為例
陳函君	2020	「地方創生」的現況與困境－以 A、B、C 為例
呂孫福	2020	台灣非營利組織推動地方創生之研究
方儷憇	2020	以文化節慶推動地方創生的省思：以屏東東港為例
陳俊銘	2020	區域漁會循環經濟對地方創生效益之個案研究－以新港區漁會導入深加工為例
張永恩	2020	利用三重螺旋模型與自我效能以計劃行為理論探討投入地方創生意圖之研究
葛修鋒	2020	節慶觀光活動之推動效益 及其對「地方創生」之影響- 以「新社花海節」與「客家桐花祭」為例
邱如平	2020	探討南投鹿谷鄉地方創生計畫 林下經濟、青銀共創與永續經營之研究
張靜芬	2020	從地方創生觀點探討品牌經營策略-以三義卓也小屋為研究案例
蔡千惠	2020	地層下陷區濕地活化與地方創生發展－以雲林縣成龍濕地為

		例
教育學門		
謝昱萱	2020	以社區節慶為基礎推動地方創生之研究—以鬧熱關渡節為例
黃奕禎	2020	臺灣偏遠地區國民中小學參與社區地方創生之研究
林佳慧	2020	戶外探索體驗活動之規劃研究-以梅山地方創生計畫為例
設計學門		
蔡宗穎	2019	以傳統產業轉型推動地方創生之研究-以嘉義市為例
陳冠勳	2019	龍潭小眾茶農地方創生遊戲化設計-以找茶 找碴 桌上遊戲為例-
張瑋伶	2019	以分散型旅館文創體驗發展地方創生之研究-以桃園市忠貞新村為例
劉芳晴	2019	以社會設計之底蘊探論臺灣地方創生之實踐
蔡瀚緯	2019	以資訊設計優化地方創生政策溝通與地方實踐
黃翌萱	2019	地方創生開發初期之社會設計以新竹縣竹東鎮地方品牌設計為例
曾郁捷	2020	以文字探勘研究地方創生旅店旅客評價
郭睿駢	2019	地方創生策略應用於建立在地品牌形象之 設計規劃-以明志書院為例
李彥儒	2020	休閒農業品牌化對地方創生效益之研究-以自然圈農場為例
鍾育軒	2020	地方創生之品牌形象視覺設計研究與創作—以雲林縣口湖鄉莊記品牌為例
王麗雅	2020	運用系統動態學探討地方創生之研究-以社區工藝為例
藝術學門		
黃淪芳	2017	以農食文化為基礎發展地方創生之研究—臺東池上鄉為例
王羿文	2019	藝術節慶主導地方創生之研究—以台灣好基金會於台東池上的文化規劃為例
蔡富滇	2019	台灣地方創生策略之研究-以產業六級化為例
陳志誠	2020	社區產業發展與地方創生推動之研究—以嘉義縣民雄鄉興中社區為例
戴群芳	2020	小旅行與地方創生之研究-以新竹關西石店子 69 有機書店為例

資料來源：本研究整理（截至 2020/9/30）

在學位論文方面，可發現地方創生相關學位論文以商業管理學門占最大宗（20 本），接續為社會及行為科學學門（13 本）、設計學門（11 本）、民生學門（7 本）、藝術學門（5 本）、建築與都市規劃學門（3 本）、教育學門（3 本）以及工程學門（2 本）、人文學門（2 本），其中大部分論文是以個案研究的形式進行，

一部分論文以日本為研究案例。

由地方創生相關學位論文之題目與所屬學門可得知，來自商管、工程、設計、藝術學門的論文多以專業角度探討地方創生產品與服務之規劃、設計、創造，大致符合臺灣地方創生政策所揭示的創意、創業、創造精神；來自人文、社會及行為科學即建築與都市規劃學門之論文則偏好探討相關政策、策略，以及人、地、產之間的相互關係；而民生學門則皆來自觀光相關科系，探討地方創生與觀光遊憩的案例。部分不同學門間的論文題目探討範疇或多或少有些重疊討論之處，這可能與題目的選擇或是地方創生本身的跨領域性有關。

本研究屬社會及行為科學學門，以個案研究的方式探討森林療癒與地方創生的發展關係，不僅補充國內尚為缺乏的森林療癒振興社區研究，也希望能提供擁有豐富森林資源的山村一個發展地方創生的新選擇。

五、 地方創生相關概念比較

我國自 2019 年起開始推行的地方創生政策，然而我國在過去不同時期也曾推出幾項與地方振興、地方發展等相關政策，例如：社區總體營造、農村再生計畫等（見表 2-5）。這些政策在概念上因與地方創生有部分相似之處，因而導致地方創生也常被解讀為「換湯不換藥」的政策，因此本研究認為有必要釐清地方創生與我國過去推動的幾項政策之差異。

表 2-5 地方振興、地方發展相關政策

政策名稱	社區總體營造
主管機關	文化部（舊時為文建會）
內容	1994 年由文建會提出，旨在社區居民凝聚社區共識，並強調居民的社區參與。早期以社區空間改造、地方產業振興和藝文活動為基礎，加上社區參與、學習、美學等價值觀，再由政府從旁提供協助與資源幫助社區進行以社區居民為主體的改造運動。此計畫後續還有「新故鄉社區營造」與「臺灣健康社區六星推動方案」為進一步推動社區營造方案。
政策名稱	農村再生計畫
主管機關	行政院農委會

內容	強調由下而上、計畫導向、社區自主、軟硬兼施四大主軸，是因應農村社區發展的需要而產生的計畫。目的在於改變過去由政府由上而下幫居民規劃的方式，調整為讓農村居民自行討論並找出農村發展的共識，再由政府端導入資源幫助農村社區改善社區問題。並以「培根計畫」課程作為農村再生計畫的推動基礎，課程目的在於引導居民共同參與了解社區、發現問題、構思未來願景和行動方案。
政策名稱	地方特色暨社區小企業輔導計畫
主管機關	經濟部中小企業處
內容	旨在輔導地方有意願並且具備在地特色的在地社區之組織廠商，透過結合地方政府資源共同輔導、幫助其進行整合並建立發展基礎環境、推動傳統產品現代化並發展具在地地方格的地方特色產業。後續又有「一鄉一特色」、「城鄉創生轉型輔導計畫」進一步協助地方產業發展之相關計畫。
政策名稱	創造城鄉新風貌計畫
主管機關	內政部營建署（舊時經建會提出）
內容	1997 年由經建會提出，當時希望整合各部會資源幫助地方創造新風貌與擴大環境改造的效果。範圍涵蓋人為、自然環境與生活文化景觀，再透過評選、示範區、獎勵等機制打造城鄉具文化、綠意、美質的新風貌。後來因應國內擴大內需方案，行政院以「創造臺灣城鄉新風貌示範計畫」為中長程計畫，到後來又隨產業環境、人口結構變遷與城鄉發展失衡而演變出「均衡城鄉發展推動方案」與「前瞻基礎建設計畫－城鄉建設」等新方案、計畫。

資料來源：本研究整理文化部、經濟部、農委會、營建署網站以及李永展（2019b）

綜觀上表可發現在不同時期政府提出許多幫助社區、農村、地方鄉鎮發展的計畫與方案，每項計畫與方案的目的與操作方式皆有所不同，卻又有所類似。然而《地方創生國家戰略計畫》中特別指出為避免各個政府部會已存在與正在執行中之計畫、方案資源重複投入，國發會作為協調各部會的中介機關，需盤點各部會現行計畫中與地方創生推動相關的計畫並進行統合，因此地方創生就像是融合過去諸多計畫的綜合體，將過去與現在各部會分別推動的計畫有效重整。再者，地方創生無論在推動目的、推動對象尺度、推動計畫涵蓋層面，皆較過去其他計畫來的廣泛。

第三節 森林療癒

一、 森林療癒的定義

西元 1982 年，時任日本林野廳長官的秋山智英首先提出「森林浴（Shinrin yoku）」的概念，指的是進入森林，沐浴精氣，藉以鍛鍊身心（林一真，2016）。在森林浴這個名詞被提出 22 年後的 2004 年，森林療癒（森林セラピー）開始被提倡，森林療癒可視為「進化版的森林浴」（森林林業學習館，2021）。

隨著 2004 年日本森林治療研究會的成立，日本政府也經費補助學者研究森林對於人體的健康影響，以基礎的醫學來實證森林對人體的身心效益（林一真，2016；林家民，2017）。爾後，森林對人體的效益研究愈來愈豐富，陸續有學者對森林療癒提出定義：如日本學者大井玄等人（2009）認為森林療癒即是利用科學證據證明森林浴的功效；Tsunetsugu 等人則定義森林療癒為在森林環境進行森林浴（Tsunetsugu et al., 2010）；上原巖定義「森林療法」為全方位的運用森林環境，以休閒、勞動、身心療癒、諮商等活動，來增進健康的天然療法或環境療法（引自林一真，2016）。韓國則有學者舉韓國相關林業法規中對於森林療癒的定義，指出森林療癒是利用森林的各種元素，增強免疫力和促進健康的活動（Jung et al, 2015），這也和 Park 等人（2018）的看法相近。

國內學者曾宇良等人（2011）將森林療癒定義為在有完善規劃的森林環境中，透過嚮導的解說，以身體的五感去體驗森林及大自然的感動，並感受森林的生命力，達到恢復身心健康的狀態；林一真（2016）則稱森林療癒為「森林益康」，她分別從廣義與狹義上賦予森林益康定義。廣義上的森林益康即是人類親近或觀賞森林，感受大自然的美好，使人身心舒暢、提升健康；狹義上的森林益康則是必須經由受過專業訓練的人士針對特定對象需求，擬定具體目標來運用森林場地與設施進行活動，並評估效果以促進人之生心理和靈性健康，並且能夠促進社區和生態環境發展的歷程。余家斌等人則認為個人本身沉浸在大自然中體驗森林氣

氛來改善身體和心理的健康即是森林療癒（Yu et al., 2017）。

值得注意的是，在上述森林療癒的稱呼中，上原巖稱之為「森林療法」，並且已在日本申請商標專利（林一真，2016）。而林一真（2016）認為目前國內尚未發展出專業森林治療的軟、硬體規劃設施，人才和相關法規也相當有限，因此她認為稱治療還太早，故使用「森林益康」一詞，代表增益健康之意。

雖然國內外學者對於森林療癒的定義不完全相同，但大體來說，森林療癒能夠使人們親近森林環境，並透過自身或讓專業人士帶領，在森林環境中進行多元的活動來促進自身生理上的健康與心靈上的滿足。

二、 森林療癒相關研究成果

1982 年森林浴在日本被提出後，喚起學界與大眾對森林的關注，學界也開始積極針對森林環境進行對人類的助益之相關研究，自 2004 年森林療癒開始被提倡以來，至今已累積豐碩的研究成果。

多數與森林療癒有關的研究在探討森林療癒對人體生、心理的影響。如 Li（2010）曾在日本進行森林療癒三天兩夜行程測試，研究結果顯示森林療癒活動能夠提升自然殺手細胞（NK cell）的活性及數量，達到預防癌症的產生與發展的功效。Park 等人（2010）於日本 24 處森林環境進行研究，證實森林療癒活動能降低皮脂醇濃度、脈搏、血壓，提升副交感神經活動、降低交感神經活動，在生理上能有效的放鬆人體。日本有研究以 600 多位年輕男性大學生為研究對象，挑選 57 座森林與 57 個城市進行座觀與漫步實驗，研究個人在不同環境中的自律神經活動變化，發現在森林環境中大多數受測者的 lnHF 值上升，顯示森林環境有助活化副交感神經，達到自律神經放鬆之功效（Kobayashi et al., 2015; 2018）。Yu 等人（2017）的研究發現森林療癒能降低中老年人的脈搏與收縮、舒張壓，也能減低緊張、憤怒、疲勞、抑鬱、困惑和焦慮的負面情緒。Chen 等人（2018）研究中年女性參與森林療癒活動前後的生心理變化，發現在活動後諸如緊張、困惑等負面情緒減少，正面情緒增加，且在生理上出現收縮壓降低。Song 等人（2019）

的研究指出，年輕女性在森林中漫步不僅能促進副交感神經系統活動且降低交感神經活動，亦能降低心跳率、焦慮感，並且感到更舒服、放鬆、自然。香港學者 Yau 與 Loke (2020) 透過大量文獻回顧，發現許多研究都證實森林療癒能夠降低血壓、心跳率並能帶給人們好心情及減少焦慮感，他們一併指出森林浴——特別是森林漫步與森林療癒，能帶給患有高血壓或高血壓前期的中老年人生心理上的放鬆效果。

森林療癒研究主題相當廣泛，近年來除探討森林療癒對人體生心理健康相關研究外，亦有森林療癒對於地方發展的討論。如上原巖 (2012) 監修的《回復の森》一書中就提到當今日本人口高齡化、山村衰退問題嚴重，森林療癒、森林保健活動可提供增進福祉、醫療、教育等方面的幫助。曾宇良與佐藤宣子 (2012) 在九州三處森林療癒基地進行參與觀察和深度訪談，發現三處基地皆希望透過森林療癒來振興、活化地方，此外也發現其成功推動森林療癒基地之關鍵在於有力的領導者共創地方發展、成立專業部門提升居民意識以及培育專業嚮導人員，而縣級行政部門的動向與基地周遭的交通和資源多寡也會影響到森林療癒基地的推動。國內學者廖學誠 (2016a) 以東京都奧多摩町的森林療癒基地為例，說明當地透過森林療癒來結合其他地方產業如木工、蕎麥麵製作、農事體驗等，推出一日或兩日的森林療癒套裝行程來吸引觀光客參加，有利於強化山村振興。他也進一步指出日本森林療癒協會所認證的療癒基地多位在偏遠山村，具備豐富的自然人文特色，也有利森林療癒工作進行，此外這些山村藉由森林療癒來提升知名度，吸引觀光客造訪，能振興地方以及為在地居民創造就業機會 (廖學誠, 2016b)。

除此之外，日本的森林療癒也與地方創生緊密結合。以奈良縣吉野町為例，當地人口外移老化、產業蕭條沒落、基礎整備不足，為了因應這些挑戰，吉野町特別強調林業與觀光業的緊密結合，促進創新產業、活化地域振興，並且善用環境資源、推動森林療癒、強化觀光力，提升森林的附加價值，開創嶄新的綠色產業，轉型為三級的森林療癒服務業 (廖學誠, 2017a)。此外，和歌山縣的高野町也是成功案例之一，當地的林產工業日益沒落，但森林觀光服務業卻日益蓬勃發

展，高野町擁有眾多寺院，宗教歷史悠久，是當地觀光旅遊的重要特色，也是森林療癒的獨特元素，高野町將寺院的精神文化及精進料理融入森林療癒活動中，更加凸顯高野町的與眾不同（廖學誠，2017b）。

三、 我國的森林療癒發展情形

林一真（2016）指出過去我國對森林的態度，從早先的伐木經濟慢慢轉變到納入文化、休閒遊憩和生態保育，且經營管理也出現由上而下的轉變，森林逐漸對民眾開放。1980 年代林文鎮博士將森林浴的概念帶進臺灣（張安瑀，2019），並鼓勵民眾進行森林保健活動（林文鎮，1988）。林文鎮博士從引進森林浴到 2001 年之間撰寫不少文章與書籍來推廣其概念，但當時仍缺乏研究來驗證其效果（林一真，2016）。

而國內第一次出現森林療癒實證研究，是在 2005 年（林一真，2016）。學者陳俊忠等人（2005）透過在大雪山國家森林遊樂區安排兩天一夜之森林生態旅遊套裝行程，對 39 位參加者進行身心問卷調查，研究結果顯示在森林遊樂區進行戶外活動可明顯改善負面情緒與降低疲勞感等，也能促進人際關係。同一時期，國內亦有園藝治療的發展，如林一真提出「生命樹——人與植物互動的健康因子模式」，臺大園藝系多位教授也合著專書，以多篇實證研究說明植物的保健效果，介紹園藝治療（林一真，2016），可作為森林療癒的參考。林務局於 2010 年至 2012 年委託馬偕醫學院林一真、申永順和中興大學森林系廖天賜所組成團隊在宜蘭太平山的步道進行森林療癒研究，並證實具備生、心理之功效（林務局，2012；林一真，2016）。林一真也在其著作《森林益康》中提出應從先導性實務、系統研發、人才培訓、建置益康森林、謙虛學習來推動森林療癒（林一真，2016）。

余家斌等人（2015）指出國內森林和醫學的合作研究尚在萌芽階段，因此他們搜尋國內外森林遊憩與健康相關研究，從不同學門的視角來探討森林遊憩活動對人體生、心理和社會健康的影響，並提出未來國內研究可從森林環境對人體健康的影響、森林遊憩體驗、森林環境有益健康因子、森林遊憩體驗對特定疾病恢

復等面向進行，並發展不同族群的遊憩體驗活動來幫助改善身心狀態。徐中芃、邱祈榮（2016）也回顧日本森林療癒推動情形，針對我國森林療癒提出生活、生態、生產要「三生平衡」，且結合產、官、學、民的合作來推動基礎研究、環境營造、地方推動、教育推廣與知識加值。袁孝維等人（2017）從林業發展趨勢、森林場域療癒、森林療癒引導員培訓、政策與法規等方面來爬梳臺灣發展森林療癒的契機，並特別強調森林經營的策略必須著重在森林福祉的展示。

2016 年，國內與森林、心理、醫學相關科系的教授籌組台灣森林保健學會，希望藉由跨領域、單位的合作來推廣森林療癒活動和課程，並且擴大影響力（林務局，2021）。2018 年起林務局委託台師大、彰師大地理系與屏科大森林系共同組成的研究團隊進行森林療癒協助私有林林業振興研究，此研究除舉辦多場森林療癒活動並驗證生心理功效外，也完成私有林發展森林療癒之策略、財務分析和建立私有林的森林療癒基地運作準則，並且也將地方創生也納入討論（林務局，2019；林務局，2020）。時序進入 2020 年底，教育部地方創生中心結合林務局等諸多單位，於新竹縣橫山鄉啟動森林療癒師培訓課程，台灣森林保健學會也於 2021 年推出線上函授森林療癒師培訓課程，顯現國內森林療癒正一步一步朝產業化目標邁進。

四、 我國森林療癒相關研究論文

本研究整理國內與森林療癒相關之學位論文（見表 2-6），在這些論文當中，多數在實證森林療癒對人體之生理、心理所產生的助益，包含針對特定年齡層人士或族群進行的森林療癒研究（莊怡倫，2014；林家民，2017），以及針對不同場域進行效果測試（陳奐存，2014；張晉，2019），甚至是透過虛擬實境進行森林療癒都被作為實證森林療癒功效的研究主題（翁銘隆，2020）。此外，有研究者以森林療癒的帶隊領導方式進行比較研究，藉此比較有無專人帶領是否影響療癒的效果（陳恆婷，2019）。也有研究者以森林療癒基地規劃為主，針對森林療癒活動場域進行評估與規劃（張安瑀，2019）。

表 2-6 森林療癒相關學位論文整理

作者 (年代)	論文名稱 內容摘要
陳奐存 2014	漫步於不同綠境對人體生理效益之影響 以森林環境、都市綠帶、都市街道為實驗區，測試在三種不同場域中受測者的九種生理訊號變化，結果顯示在森林環境與都市綠帶的多種生理訊號顯著優於在都市街道中，證實國內森林環境具備森林益康之效果。
莊怡倫 2014	大學生森林療癒與環境識覺關係之研究 以大學生為研究對象，在惠蓀林場與八仙山森林遊樂區進行森林療癒行程之生理與環境識覺測量，發現森林療癒有助於促進人的生心理狀態，且不同森林療癒場域也會影響受試者之健康效益、態度、環境視覺與滿意度等，也發現森林療癒效益視覺越高，對森林療癒的參與態度也越高。
趙彥琛 2015	森林環境對生心理狀態效益之研究 以大學生為研究對象，探討森林環境與都市環境對於受試者的生心理影響是否存在顯著差異，生理指標採心跳變異率、心理指標採大學生生活壓力樣表、POMS 盤斯心情量表和 SD 法語意差異成對形容詞進行研究。結果顯示在生理指標上並無顯著差異，心理指標在大學生生活壓力上部分指標達顯著；POMS 量表僅自尊構面未達顯著，其餘皆達顯著。SD 量表也顯示受試者對都市與森林環境有顯著之不同評價。
林家民 2017	森林療癒對中高齡與高齡者健康效益之研究 以心跳、血壓、唾液澱粉酶活性以及心跳變異率作為生理指標，搭配 POMS 盤斯心情量表與情境焦慮量表的心理指標，並透過流行病學研究中心憂鬱量表、自然連結經驗子量表、受試者背景資料以及環境因子作為參考依據對中高齡者進行研究，證實了森林療癒對中高齡與高齡者生心理具備正向的影響。
林昱德 2018	台灣森林遊樂區之芬多精成分與負離子含量解析 選擇八處森林遊樂區與兩處都會區地點交互對照，測定各場所芬多精組成成分與正負離子濃度，並比較不同季節的量測結果。結果顯示場域是否有溪流、瀑布或短時間大量降雨會影響負離子含量。不同季節芬多精成分變化不大，但含量比例會互有增減。此外，不同地區相同樹種的主成分也受到樹齡、採集時間等因素影響導致成分比例不同。
謝萱 2018	森林療癒活動對壓力恢復、自然連結及創造力的影響－以大鞍森林益康研習會為個案 除探討當前多數研究以生心理壓力恢復的主題外，亦納入森林療癒對自然連結與創造力的影響。研究結果顯示在生理方面並無顯著改變，但在心理方面可有效降低緊張、生氣、沮喪、混亂、焦慮並提升精神

	活力。在自然連結上可顯著提升自我包含自然連結程度，創造力方面則可顯著提升中文詞彙遠距聯想力。整體而言，森林療癒活動有助身心健康，也可提升參與者認知型自然連結與遠距聯想創造力。
張晉 2019	漫步於不同環境生心理效益：比較都市、自然與水體之差異 探討在自然與都市環境中有無水體的環境下散步，四種不同環境條件對於人的生心理效益為何。研究結果顯示，在相同性質的環境中（都市或森林），有水體則會有更佳的恢復效果，在都市中配置水體，其所帶來的療癒效能甚至接近於具有水體之自然環境。此外療癒活動也受平時運動習慣影響甚鉅，若平時缺乏運動習慣則反而會造成生理上的疲勞與壓力，應在規劃療癒活動時加以考量。
張安瑀 2019	新竹縣私有林森林療癒基地評估與規劃 以模糊德爾菲法透過專家問卷來找出適合台灣私有林的森林療癒基地評估指標，再搭配層級分析法（AHP）來取得指標權重，並邀集專家在新竹縣三處私有林進行療癒基地與活動評估，並以 SWOT 對私有林森林療癒基地進行分析，提出策略規劃和建議。
陳恆婷 2019	森林療癒健康效益：比較解說引導方式之差異 比較不同引導方式的森林療癒活動帶給民眾在生心理數值上的差異，研究結果顯示有專人引導的森林療癒活動較自導式森林療癒活動在各項心理數值上皆有進步，且也能增加民眾對森林環境和療癒活動的認同感。
翁銘隆 2020	都會中虛擬實境森林療癒建置效果之評估 透過虛擬森林療癒環境，測試是否在虛擬實境下，進行森林療癒的五感體驗是否能夠具備生心理效益。研究結果成功證實虛擬實境森林療癒能達到生心理上的效益，滿足都會人士放鬆身心靈的需求，同時也驗證了此研究的虛擬實境森林療癒建置條件具有基本效果。

第四節 關於大山背與白蘭部落之相關研究

有關大山背與白蘭部落之相關學位論文整理如下（見表 2-7），大山背共計 7 篇、白蘭部落共計 3 篇。

一、 大山背地區相關研究

表 2-7 有關大山背之學位論文一覽

作者 (年代)	論文名稱 內容摘要
陳玉書 (2006)	大山背傳奇 本篇論文為一紀錄片與攝影專題創作。
孫英峰 (2007)	館舍參訪經驗、參訪滿意度與經營管理之研究－以大山背客家人文生態館為例 運用線重要-表現程度分析法結合藍海策略之行動架構，探討大山背客家人文生態館參訪者參訪經驗與經營活動管理策略。並就成本節約策略與差異化策略就提升館舍競爭力提出執行策略。
詹雲雅 (2008)	客家地區生態觀光規劃與思維的探究：以新竹縣橫山鄉大山背地區產業轉型為例 透過文獻分析、參與觀察和深度訪談等質性研究方法，對政府單位、規劃執行者、地方單位、業者、居民和遊客進行研究，探討大山背地區觀光規劃思維與狀態，並分析當地的產業轉型。研究結果發現大山背正處於初期開發階段，發展特色尚未定型，並且面臨經費與人的問題，無論觀光開發與產業發展均呈延宕狀態。作者建議未來須透過進一步整合、協調，並產生一致共識才能促成地方發展的前進。
李佩倫 (2013)	橫山大山背遊客環境識覺與空間行為之分析 以後結構式問卷對大山背地區遊客進行抽樣調查，並透過變異數分析結果顯示遊客年齡、收入、婚姻狀況、居住地、伴遊人數、資訊來源在環境視覺上有顯著差異，卡方檢定顯示遊客個人屬性及旅遊特性在空間行為上有顯著差異；遊客的活動內容與停留時間與其環境視覺有顯著差異。
莊凱詠 (2014)	以行動者網絡理論分析大山北月服務創新之歷程與結果 以服務系統作為主要研究觀點，搭配行動者網絡理論分析架構，研究個案大山北月的服務創新活動、不同行動者間的互相連結、協商合作及產生不同價值的過程。研究發現服務創新活動能否成功與利害關係人的連結深度和共創價值程度密切相關。

詹廷有	運用服務科學評估大山背人本運輸服務方案
(2016)	以具備服務科學基礎的大山背地區進行觀察與探討，並以工作坊的形式探討橫山鄉人本運輸環境，並以實地勘查、訪談的方式整理歸納最適合大山背之人本運輸規劃設計。
吳映嫻	行動設計研究方法於場域服務創新之實作：以新竹縣大山背區域為例
(2018)	以服務主導邏輯觀點，整合行動設計研究方法導入服務設計為分析架構，並實地進行方法論測試與實作，梳理此方法論應用在地方創生議題的方法使用建議。結果顯示整合行動設計研究方法導入服務設計方法論應用在地方創生，具備： 1.引導研究與行動。 2.持續演進服務系統。 3.賦予研究者、實務者角色功能變動的彈性。 4.增強學術面與實務面的溝通交流等效用。

大山背過去的研究論文除了陳玉書（2006）以拍攝紀錄片與攝影專題的方式記錄大山背的一位傳奇人物之外，其餘 6 篇研究則與產業發展、觀光遊憩、服務科學相關，近年來的論文又以服務科學的應用為主。而根據台灣服務科學學會網站的定義，服務科學從人的需求出發，整合跨領域專業知識，運用如管理、工程、設計等科學方法共創價值，促進系統的永續發展。服務科學以跨領域人才培育和學術研究來輔助各種產業進行服務改善與創新，讓服務系統更獨特、更有效率，創造更方便、舒適與嚮往的服務體驗。由此可知，大山背地區近年來不斷有研究者在當地進行服務科學研究，而這些研究者運用服務科學之專業知識協助地方進行產業服務改善、創新，甚至已經將服務科學導入地方創生上。

二、 白蘭部落相關研究

表 2-8 有關白蘭部落之學位論文一覽

作者	論文名稱
(年代)	內容摘要
林杏	原住民地區民宿經營發展課題之研究-以新竹縣五峰鄉白蘭部落為例
(2011)	採用扎根理論，運用開放式編碼來分析白蘭部落的民宿發展脈絡是如何引起集體性的經營風潮、白蘭部落形塑產業的主體意象、對其經營的策略與永續性的發展中，如何變革改造行動策。

林韻平	新竹縣泰雅族歌謠之研究－以五峰鄉白蘭部落為中心
(2012)	鑒於對泰雅族古老歌謠失傳的擔憂，作者以歷史文獻分析與透過田野採集、訪談耆老的方式將泰雅古老歌謠進行譜曲、收錄，並嘗試推論五峰鄉泰雅族原住民的遷移史。
李瑋玲	民宿經營關鍵成功因素探討-以新竹縣白蘭部落巴棍民宿為例
(2015)	以白蘭部落巴棍民宿進行個案研究，研究個案民宿的發展過程和現況、關鍵成功因素，以及探討如何永續經營民宿。研究所獲結論有： 1.善用地方資源，結合自然人文的體驗活動有助於提升顧客滿意度。 2.經營者個人特質可增進民宿經營與顧客互動品質。 3.策略同盟、同業合作已達利多趨勢。 4.能隨產業環境改變、追求經營創新，永續經營。

題目中有提及白蘭部落的論文雖然只有三篇（表 2-8），但可以發現泰雅族、民宿為其關鍵字，事實上白蘭部落居民以泰雅族為主要群體，民宿為當地常見的事業。然而白蘭部落位於新竹縣五峰鄉，若將尺度擴大至以五峰鄉來搜尋，則可發現過去已有 28 本學位論文在題目中提及五峰鄉，且共計超過 60 篇論文選擇五峰鄉作為研究區域。研究主題相當廣泛，但大多數皆與原住民族有關聯，包含原住民的文化、產業發展、教育、健康衛生、社區發展等，其中產業發展方面又多與觀光遊憩相關。除與原住民相關的研究之外，亦有多篇動植物、自然災害相關的研究，這些研究中也或多或少會觸及當地原住民利用自然資源的特性以及對環境災害的識覺等。然而受到資本主義的影響，過往原住民傳統的生活型態早已轉變，許多正值青壯年的原住民也離開部落前往都市求學、工作，使得部落中缺乏青壯年人力。白蘭部落所在地五峰鄉亦是國發會所匡列的 134 個地方創生優先發展鄉鎮，類型上屬於原鄉鄉鎮，過去幾年白蘭部落也接受了雪霸國家公園舉辦的生態旅遊培力計畫，然而卻因缺乏人力導致實務上難以實際推展。然而五峰鄉具備豐富的山林自然資源與原住民文化，具備獨特的在地 DNA 要件，對發展地方創生來說是具備優質的在地條件的。雖然青壯年人口外移是個挑戰，但這不只是五峰鄉獨有的問題，而為了解決這樣的問題，發展地方創生變顯重要。然而過去研究當地的論文並未出現以地方創生作為探討主軸的論文，因地方創生在臺灣的

發展也只是初始階段，故本研究除了能記錄大山背與白蘭部落的地方創生發展之外，亦希望能比較不同族群發展地方創生過程中的異同之處。



第三章 研究方法

第一節 研究區域

一、 大山背

大山背位於新竹縣橫山鄉豐鄉村境內，該村位於橫山鄉南側，與五峰鄉和尖石鄉相接（見圖 3-1）。豐鄉村在地形上可分為兩大主體，東南側為油羅山脈、西北側為大山背山地，由於豐鄉村位在大山背山的後方，因此也被稱作大山背。根據《臺灣地名辭書》卷十四新竹縣的記載，大山背的範圍涵蓋大山背山東側的幾個聚落的總稱，此地原是泰雅族的生活地區，在清領時期則有來自粵籍人士前來開墾，並建立大山背庄，現今為客家聚落。大山背的地名由來與大山背山有關，早期此地的開發相較大山背山的另一側橫山地區晚，故被認為是大山之背（施添福等，2010）。

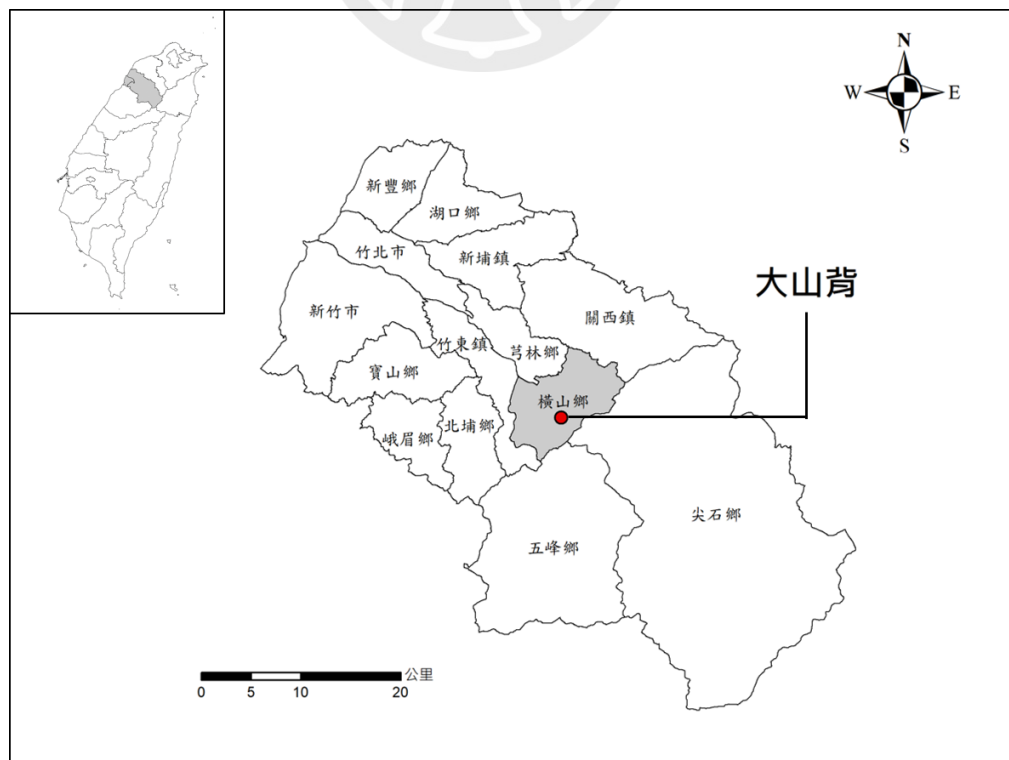


圖 3-1 大山背位置圖

在地形方面，當地以丘陵為主體，大山背山海拔高度約 705 公尺，也是上坪溪、油羅溪匯入頭前溪前的最後分水嶺。當地居民多選擇在丘陵坡地上種植蔬果，其中柑橘是大山背農民主要種植的作物。氣候方面，由於大山背位於丘陵地帶，氣候濕潤，氣溫在夏季較平地涼爽，舒適宜人。

在人口方面，大山背所位於的豐鄉村近 10 年來總人口數有逐年下降的趨勢，且橫山鄉近 10 年（2010-2019）來除 2012 年（龍年）與 2018 年以外，其餘年份人口皆呈負成長，除低出生率外，人口長期外流是當地早已存在已久的問題（新竹縣政府主計處，2020）。

二、 白蘭部落

白蘭部落位於今新竹縣五峰鄉桃山村第 18 鄰，是二戰結束後才出現新地名，是一泰雅族部落（見圖 3-2）。白蘭源自於日語（從パスコワラン音譯過來），パスコワラン（Pasukowaran）這一稱呼早期可能改寫自泰雅語的「獵寮（Tkwalan）」，原因在於據說當地過去曾是一重要獵場。目前白蘭部落的泰雅族稱呼為 R'uyan，至於 R'uyan 的地名由來有四種說法，分別為：休息之地、美好之地、雲霧繚繞之地、鹿群之地，但來源仍有待考證（施添福等，2010）。雖然白蘭在行政區劃分上被劃入桃山村第 18 鄰，但白蘭也可泛指在桃山土場間、上坪溪左岸區域，因日治時期此一範圍被劃入パスコワラン社，在當時，這個範圍不僅包含今白蘭，還包含了清泉等聚落（張峻嘉，1987）。

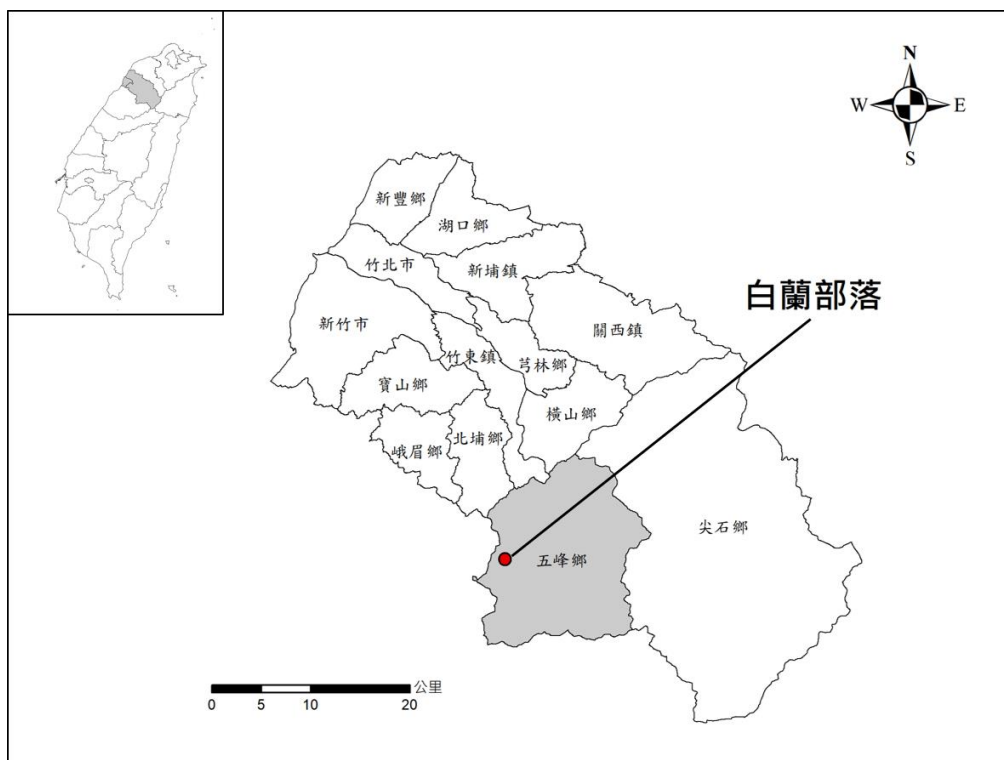


圖 3-2 白蘭部落位置圖

在自然環境方面，白蘭部落位於海拔高度約 1000 公尺的山坡地，夏季氣候涼爽，冬季偶有機會降雪，當地年均溫約為 17.4°C ，氣候宜人。白蘭部落周遭有上坪溪與白蘭溪兩條河川流經，當地有不少人造林，諸如竹子、杉木、肖楠、檫木、楓樹、杜英等，造林史起始於日治時代，過去政府亦有段時間獎勵推廣造林，目前則以撫育森林為主（陳子晴等，2009）。居民傳統上以務農、打獵維生，種植作物有水蜜桃、甜柿等。後隨著民國 90 年周休二日的實施，帶動國內的旅遊風潮，白蘭部落也在外部資源的幫助下，帶動該地民宿產業蓬勃發展（林杏等，2013），至今更有許多居民投入經營露營場。

五峰鄉是新竹縣人口數最少的鄉鎮（內政部，2021），長年保持在 5000 人以下，人口密度約 20 人/平方公里，僅略高於尖石鄉。五峰鄉位處深山，交通發展受限，土地開發也受相關法規限制而無法大幅開發。當地缺乏工商業就業機會，且教育、醫療等資源也相當匱乏，因此居民紛紛下山求學、就職，五峰鄉在經濟、文化建設相對落後，而出外接受教育的年輕人也多不願留在家鄉工作（五峰鄉公所，2021）。

第二節 研究方法

一、 參與觀察法

觀察是一種經常被研究人員用來認識周遭環境的方式，也可說是一種最基本、最簡單的研究方法，但卻與一般日常生活中的觀察有所區別，它必須是有目的、有計畫的行動，透過研究者本身感官知覺或科學器材的輔助來對所欲研究的現象、事件、行為進行資料蒐集（潘淑滿，2003；王雲東，2016）。

觀察法進行的地點又可區分為實驗室的觀察和實地觀察，前者是指在操控良好的環境中，研究者可對研究現象、事件或行為進行操弄與有系統的觀察紀錄；後者則強調在自然情境下，研究者運用自身感官知覺對研究的事件、行為、現象進行系統性的歸納整理（陳向明，2002；潘淑滿，2003；王雲東，2016）。本研究並非在實驗室進行，也無權操控研究對象，故屬於觀察法中的實地觀察。

實地觀察又可再細分為參與觀察和非參與觀察兩類，前者是大多數質性研究中所指涉的觀察法，也就是在自然情境中對研究現象或行為進行觀察，研究者能對現象的文化脈絡有更清楚、具體的認識，以便更深入瞭解、詮釋研究現象；後者則指研究者必須獨立於受觀察現象、對象之外，以旁觀者或局外人的視角來解讀現象、行為的意義，非參與觀察法透過研究者與被觀察者間的距離，使得觀察較為客觀，同時也較容易操作（陳向明，2002；潘淑滿，2003；王雲東，2016）。

參與觀察法很早就被應用在田野工作之中，王雲東（2016）歸納其他學者們的看法得到參與觀察法具備的幾項特質，他指出參與觀察法以局內人的角色融入研究場域，對研究對象密集觀察，並以日常生活情境脈絡為基礎，重視對觀察現象或行為背後意義的解釋。在態度上需保持彈性開放，並以直接、小範圍的方式進行有系統的資料蒐集。此外必須和研究對象保持友好關係，最後經由實務工作的累積和意義詮釋，發展出理論建構基礎。

參與觀察法又可依照觀察者與被觀察者之間的知情與否與互動情況，區分為

下列四種不同類型，分別為完全參與者、參與者如同觀察者、觀察者如同參與者、完全觀察者（Patton, 1990；趙碧華、朱美珍，2000；潘淑滿，2003；劉世閔，2006；引自王雲東，2016），至於須採取何種類型，則端視研究情況而定。本研究採用觀察者如同參與者的互動類型，向研究對象表明研究身分，並有所互動，藉此觀察研究區是如何推動地方創生。

二、 深度訪談法

深度訪談法在社會科學領域的研究中是非常常用的質性研究方法之一，陳向明（2002）指出訪談為研究者去尋訪、拜訪被研究者，並與被研究者交談和向其詢問。訪談與日常對話有所不同，必須區別兩者差異，訪談是帶有特定研究目的所進行的交談，不同於日常對話可能是隨意開啟的交談。再來，日常談話多以情感交流為出發點，訪談則以蒐集資料或進一步瞭解、釐清研究對象對於研究課題的認知、想法、意見與感受為主（陳向明，2002；潘淑滿，2003；王雲東，2016）。

訪談除注重資料的蒐集，也特別強調傾聽。質性研究訪談與專業的諮商晤談在某些面向上有其相似之處，但作為訪談的研究者，傾聽與蒐集資料是訪談的重點，不需對訪談對象所言及之處多作處置（陳向明，2002；潘淑滿，2003）。此外，深度訪談的研究者與受訪者之間講求平等的互動關係，受訪者有權接受或拒絕訪談，在訪談過程中也有權決定對研究者吐露的程度。訪談的方式具有彈性，可根據實際情況來調整訪談的題目、地點、方式（潘淑滿，2003；王雲東，2016）。

深度訪談法具備多元的類型，依據不同分類標準會出現不同的結果（Bainbridge, 1989，引自王雲東，2016），一般依照訪談問題的結構，將訪談類型分為三大類，分別為結構式訪談、非結構式訪談、半結構式訪談（潘淑滿，2003；王雲東，2016），如表 3-1 所示。

表 3-1 深度訪談法的類型

類型	內容
結構式訪談	或稱為標準化訪談、封閉式訪談、正式訪談。訪談之前，研究者已先設定好結構式的問題，並須遵照題目順序不得擅自改動，對受訪者進行資料蒐集。
非結構式訪談	或被稱為非標準化訪談、開放式訪談、非正式訪談。研究者無須先設計出一套標準訪談大綱，而是藉由與受訪者談話的內容來自然深入對談。
半結構式訪談	或被稱為半標準化訪談、引導式訪談。介於結構式與非結構式訪談之間，屬於較彈性的作法，與結構式訪談一樣先需設計出訪問大綱，但在執行訪談時題目次序得以變換，且能依照訪談狀況對題目進行調整。

資料來源：本研究整理自王雲東（2016）

半結構式訪談因介於結構式訪談與非結構式訪談之間，具備相當的彈性，既可保持對不同受訪者訪談內容的一致性，控制了非結構式訪談可能產生的偏誤，也提供了面對不同受訪對象、情況所需對訪談提問進行調整的空間，因此也成為目前社會科學領域中最常被使用的訪談類型（王雲東，2016）。本研究欲瞭解大山背與白蘭部落發展地方創生的情形，考量受訪者及研究區間的差異性，將選擇半結構式訪談法來進行深度訪談。

三、 三角查證法

此方法源於航海學，後被用於社會科學研究中，是用來交叉檢驗資料可信度的一種方式（Marshall & Rossman, 2016；引自鈕文英，2021）。三角查證能夠提升研究的廣度與深度，並增加其嚴謹性（Flick, 1992）。三角查證又可分為方法內的三角查證與方法間的三角查證（Lincoln & Guba, 1985），前者包含不同資料來源、不同研究者、不同理論的三角查證，後者則指研究者以不同蒐集資料方法，再進行不同方法間的三角查證（鈕文英，2021），如圖 3-3 所示。本研究對受訪者的敘述進行方法內不同資料來源（資料提供者）的三角查證，藉此提升訪談資料的可信度。

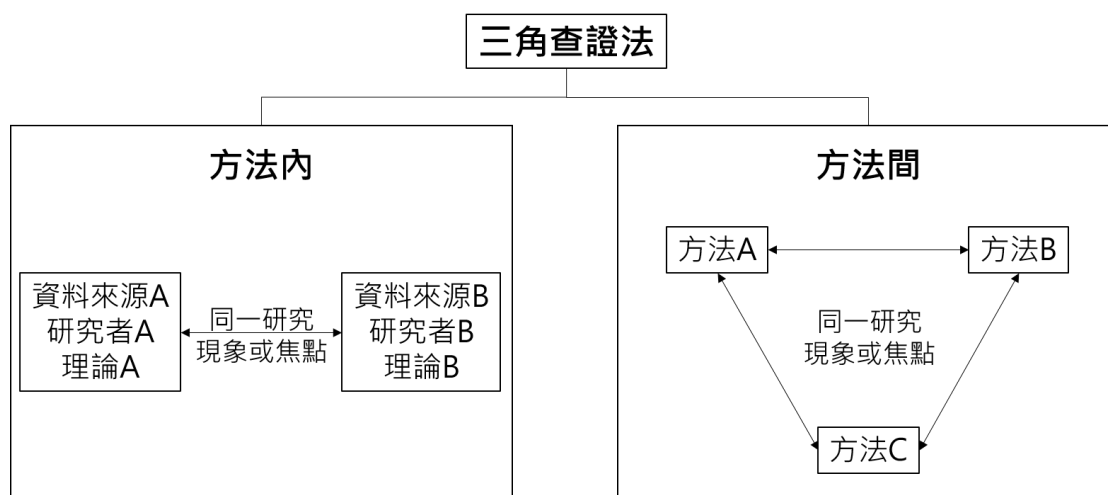


圖 3-3 三角查證法

圖片來源：改繪自鈕文英（2021）

第三節 研究對象

本研究主要訪談研究區域內的地方人士、業者、以及輔導當地的民間團體或公部門人員（見表 3-2），並且考量到研究所欲探討的目標，在受訪者選擇上採取「立意抽樣」的方式直接選取與研究目的最為相關的受訪者，並透過「滾雪球」的方式來找尋受訪者名單，以拓展資料蒐集的廣度。

本研究共計有 20 位受訪者，其中一半的受訪者為大山背相關的地方人士、業者、輔導人員，另一半受訪者則與白蘭部落相關。男性受訪者共 11 位，女性受訪者 9 位。

表 3-2 訪談人員列表

代碼	受訪者屬性	身分背景	訪談日期	時間
DSB-1	男性，70 多歲，客家人	農園主人、主委(9 年)	2021/2/4	90 分鐘
DSB-2	男性，40 多歲，客家人	農園主人、總幹事(8 年)	2021/2/4	60 分鐘
DSB-3	女性，50 多歲，客家人	農園主人、手工精油業者	2021/2/4	90 分鐘
DSB-4	男性，60 多歲，客家人	農園主人	2021/2/4	90 分鐘
DSB-5	女性，30 多歲，客家人	返鄉青年，過去在臺北從事廣告業(8 年)	2021/4/21	40 分鐘

DSB-6	女性，50 多歲，閩南人	因疫情返台定居， 民宿經營者(2 年)	2021/4/21	50 分鐘
DSB-7	男性，30 多歲，閩南人	橫山喜市經理(1 年)	2021/4/21	60 分鐘
DSB-8	女性，30 多歲，閩南人	公務人員(1 年多)	2021/3/9	90 分鐘
DSB-9	女性，40 多歲，閩南人	公務人員(近 3 年)	2021/3/9	90 分鐘
DSB-10	女性，20 多歲，閩、客 家人	地方創生規劃師(1 年)	2021/2/28 2021/5/11	120 分鐘
PT-1	男性，60 多歲，泰雅族	退休教師、露營區 經營者、發展協會 理事長(2 年半)	2020/8/21	60 分鐘
PT-2	男性，60 多歲，泰雅族	部落耆老、鄰長(10 多年)、民宿與露營 區經營者	2021/5/4	70 分鐘
PT-3	男性，50 多歲，泰雅族	退休警察、露營區 經營者、雪霸共管 委員(1 年)	2021/3/14	60 分鐘
PT-4	男性，40 多歲，泰雅族	返鄉壯年、民宿與 露營區經營者	2020/8/21 2021/3/13	60 分鐘
PT-5	男性，70 多歲，客家人	中華電信退休、民 宿與露營區經營者	2021/3/13	60 分鐘
PT-6	女性，60 多歲，閩南人	整脊師、民宿與露 營區經營者	2021/3/13	60 分鐘
PT-7	男性，50 多歲，客家人	大學退休、露營區 經營者	2021/3/14	60 分鐘
PT-8	男性，30 多歲，泰雅族	兩地居青年，露營 區經營者	2021/3/14	60 分鐘
PT-9	女性，30 多歲，閩南人	公務人員(3 年半)	2021/4/6	60 分鐘
PT-10	女性，40 多歲，閩南人	公務人員(近 20 年)	2021/3/16	60 分鐘

備註：代碼 DSB 代表大山背，PT 代表白蘭部落，數字為受訪者編號

第四節 訪談大綱與分析工具

一、 訪談大綱

本訪談大綱除先透過文獻回顧來構思所需提出的問題之外，亦考量到諸多受訪者年齡偏大，若採用過多學術用語恐使高齡受訪者在理解上產生困難，因此在徵詢學者建議後，訪談大綱以淺顯易懂的問句來呈現，以利受訪者能清楚明白問題的核心，詳見附錄。

訪談內容涵蓋森林療癒與地方創生，問題設計著重在幫助本研究探尋大山背與白蘭部落在發展森林療癒與地方創生上具備哪些地方特質，並了解兩地是否有相關單位在輔導或協助發展森林療癒與地方創生，與釐清地方人士在發展森林療癒與地方創生中所面臨的挑戰，以及受訪者對於森林療癒與地方創生之看法。

二、 分析工具

SWOT 是美國舊金山大學管理學教授 Weihrich (1982) 所提出的分析工具，SWOT 是由優勢 (Strengths)、劣勢 (Weaknesses)、機會 (Opportunities)、威脅 (Threats) 的第一個英文字母縮寫所組成，原先被應用在商管領域的策略規劃上，後來其應用層面愈趨廣泛，至今已被使用在諸多領域之中 (見圖 3-4)。

本研究採用 SWOT 分析作為分析工具，分析大山背與白蘭部落在推動森林療癒與地方創生的內部優、劣勢與外部機會、威脅，並進行策略規劃。

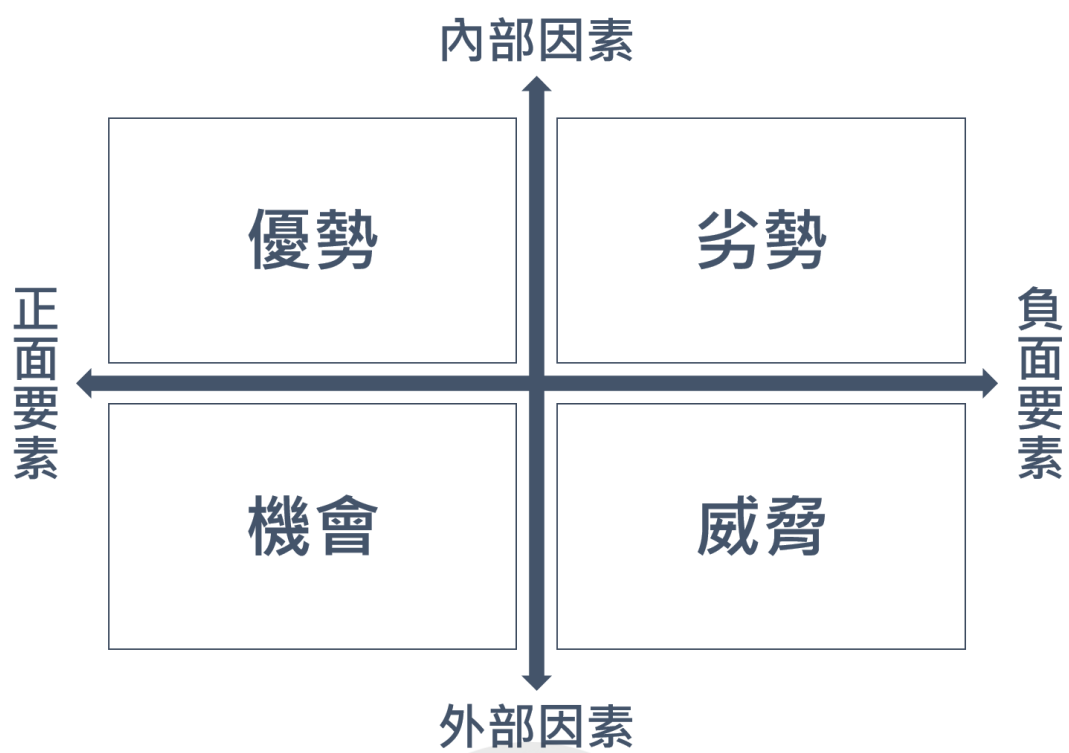


圖 3-4 SWOT 分析法



第四章 結果與討論

第一節 大山背地方創生 SWOT 分析

藉由數度走訪大山背進行深度訪談及參與觀察後，本章節整理出大山背發展地方創生 SWOT 分析（見表 4-1）。

表 4-1 大山背地方創生 SWOT 分析

內部因素 外部因素	優勢－S 1. 自然環境優美 2. 地理位置俱佳 3. 傳統客家文化 4. 居民向心力強	劣勢－W 1. 休閒農業區人口老化 2. 人力不足，難以擴大經營規模 3. 行銷能力較為缺乏
機會－O 1. 多外部輔導團體在此區進行輔導 2. 異業合作風氣興盛 3. 後疫情時代國旅蓬勃發展 4. 新竹人消費力強	發展長遠的地方創生策略(S1、S2、S3、S4、O1、O2、O3、O4)	持續與產、官、學界合作(W1、W2、W3、O1、O2) 加強行銷能力與宣傳力道(W3、O1、O2、O3、O4)
威脅－T 1. 與周邊鄉鎮農產品高度相似 2. 內灣老街吸力太強	善用當地特色，創造市場差異(S1、S4、T1、T2)	與內灣老街策略聯盟(W3、T2)

一、 內部優勢

1. 自然環境優美

「我們這邊保有原始山林，土地條件也很好，種什麼就長什麼！」(DSB-3)、「大山背至今還保持原始農村風貌……且不亂開發……」(DSB-1)，當詢問受訪者們大山背有什麼先天優勢時，自然環境是許多人不約而同所提到的答案之一。大山背地區至今仍然保有較純樸的農村風貌，且開發少，森林環

境與生態資源都是當地寶貴的自然資產。

2. 地理位置俱佳

大山背雖位處淺山丘陵地帶，但與鄰近都市的交通卻非常便利。大山背與新竹市約相距 25 公里，僅須 30 分鐘車程即可到達；與臺北市約相距 80 公里，當交通順暢時約開車一至一個半小時可抵達，因此適合作為鄰近都市民眾假日放鬆、踏青的目的地。此外，亦有受訪者提到：「大山背距離竹科很近！」(DSB-10) 這顯然也是當地的一項位置優勢，加上優美的自然環境也幫助當地吸引竹科工程師假日能來此旅遊。

3. 傳統客家文化

大山背位在大多數居民為客家人的橫山鄉，在橫山當地輔導地方創生的輔導團隊經理向筆者表示：「橫山這邊保有客家、自然文化，然後利用生態來發展特色，這是橫山未來的發展方向。」(DSB-7)、大山背休閒農業區主委也提到：「在客家文化之中，客家人包容性強、團結合作……」(DSB-1)，當地亦有提供客家餐飲，以及具有濃厚人文氣息的樂善堂、楊石屋等古蹟。

4. 居民向心力強

大山背的居民向心力十分強大，休閒農業區總幹事就表示：「我們這邊的組織能力很強，休閒農場（農業區）團體戰、獨立戰都很強。」(DSB-1)，當地「方向一致、目標性強，定期會議不可少、客家人團結，然後主委很重要。」(DSB-2)，休閒農業區主委也說：「……透過樂善堂的祭祀活動，加上異業合作……客家人好客、團結，加上大家年齡已不年輕，不以利為主，居民間也都很有默契。」(DSB-1)，但也有受訪者認為當地在發展地方創生的向心力上「是可以培養的！」(DSB-5)，由訪談資料可以了解到，當地居民在推動地方創生的凝聚力強大，組織能力是一個關鍵，主委是很重要的核心人物，再加上當地的自然環境讓當地人具備團結、互助的精神，以及願意嘗試新事物的風氣，讓大山背的居民得以具備高度向心力。

二、 內部劣勢

1. 休閒農業區人口老化

大山背的人口老化相當嚴重，多數居民、業者多為 60 歲以上的長輩。負責輔導當地的地方創生規劃師提到：「這裡的青年人太少，五根手指數得出來。」(DSB-10)，當地公部門人員也提到：「年紀偏大，使得能不能操作輔導的課程也是個問題……休區偏老，但太過倚賴休區幾位年輕人，可能會忙不來。」(DSB-9)，一位當地業者也抱持相同看法：「執行力的問題，與年齡層偏大有關。」(DSB-6)。可見當地人口老化的問題也連帶影響著地方創生的發展。

2. 人力不足，難以擴大經營規模

現在大山背地區的人口數並不多，且其中有些居民目前是處於兩地居的型態。「我們這邊人口少，雖然大家都會種（農作物），但量不夠多，因為人少...」(DSB-1)、「希望年輕人能回來，人手不足……且還沒有到很能吸引年輕人進來，新竹科技業又發展良好，主要還是要看年輕人啦！」(DSB-4)，道出了目前大山背缺乏人力的事實。

3. 行銷能力較為缺乏

由於大山背人口老化與人力不足，也連帶影響了當地的行銷能力。休閒農業區主委就提到：「人口少，行銷能力較為缺乏，人才不夠。」(DSB-1)，當地公所負責輔導大山背休閒農業區的人員也指出：「我們這邊資源、資訊整合不夠。」(DSB-8)，曾在臺北從事廣告業的返鄉青年也提到：「當地的行銷能力有待加強」(DSB-5)。

三、 外部機會

1. 多外部輔導團體在此區進行輔導

「在地團隊其實不少，有清大、九讚頭、大山北月等……」(DSB-7)、
「...中華科大、台師大、清大、明新科大輔導、產學合作...教育部地方創生

中心、林務局...」(DSB-1)，大山背有好幾個外部輔導團體在此進行輔導，除了有農委會與公所的農業輔導外，近年來還有來自清華大學、中華大學、明新科大等在地大學的輔導與產學合作，以及承接客委會計畫的橫山喜市輔導團隊、教育部北區地方創生中心協同台灣森林保健學會與台師大地理系在此推動森林療癒。輔導團隊間雖輔導項目有所不同，但有些會互相合作，共同為地方創生努力。

2. 異業合作風氣興盛

除了與輔導團隊、學研單位的異業合作，筆者也觀察到當地業者間會願意相互合作，互相幫對方販賣、行銷商品，或是包裝成一套農遊、森林療癒的行程，過程中讓許多在地居民都可以因此獲得收益。當筆者訪問大山背休閒農業區總幹事對於當地地方創生發展的目標時，他也提到：「鼓勵更多年輕人回鄉，以及和其他人合作、異業結合……」(DSB-2)，至於大山背異業合作風氣興盛可能也與當地的內部優勢—居民的特性有關，願意多方嘗試、與他人合作。

3. 後疫情時代國旅蓬勃發展

西元 2020 年，新冠肺炎疫情在全球爆發，重創海外旅遊市場，使得旅行業進入景氣寒冬。出國旅遊團紛紛被迫取消，就連個人的跨國移動也處處受到限制。所幸臺灣的疫情與其他國家相比之下較為和緩，社會大致能維持正常運作，加上政府推動的疫情紓困政策，也促使國內觀光業得以在疫情下減少部分損失。橫山喜市的經理就認為：「後疫情時代正好可以讓國人好好認識臺灣！」(DSB-7)，對透過農遊、森林為主要發展的根據的大山背，後疫情時代國旅的發展也是一個機會。

4. 新竹人消費力強

根據統計，新竹縣市人口合計約有 100 萬人，此外，民國 108 年新竹市與新竹縣的平均家戶所得收入分別位居臺灣第二、第三名(行政院主計總處，2020)。新竹縣市如此龐大的人口數與高平均家戶所得，對於大山背而言不僅提供了廣大遊客來源、也提供了商機。當地公所人員也表示：「新竹人的

消費能力很強……像之前大山北月他們就有舉辦 3、4 天給小朋友來參加的活動，收費也不便宜，但這邊的家長如果覺得是有意義的，都很願意花這個費用讓孩子參加……」(DSB-8)，顯示新竹人的高消費力是大山背發展地方創生的一個機會。

四、 外部威脅

1. 與周邊鄉鎮農產品高度相似

負責輔導大山背休閒農業區的橫山鄉公所人員在受訪時談到：「我們這邊的農產主要以柑橘類為主，當然還有一些農民自己種的其他作物，但是農作物品項與鄰近的鄉鎮高度重複，且產量也不及他們。」(DSB-8)，大山背是橫山鄉重要的農產地，但是在作物品項上卻與周邊鄉鎮同質性過高的問題，產量也難與以周遭的鄉鎮相比。

2. 內灣老街吸力太強

同樣位在橫山鄉的內灣老街，是國內知名景點之一。但可能也因為內灣的名氣太過響亮，又有內灣支線通過，交通便利，使得遊客來到橫山旅遊，往往以內灣老街為目的地。當地公所人員表示：「我們一直有嘗試要把內灣的遊客引到山上去（大山背）的想法……」(DSB-9)，新竹縣也有連結內灣與大山背的觀光公車，但「新竹縣這個公車，純粹就是像臺灣好行那樣，主要是方便不開車的遊客，希望更多人到景點去……據在地人說，這觀光公車的使用率似乎沒很高……」(DSB-9)，顯然大山背受到內灣老街對遊客的強烈吸引力影響，不可避免地讓許多遊客來到橫山卻並非以大山背為目的地。

五、 策略規劃

1. SO（利用優勢、利用機會）策略

發展長遠的地方創生策略：

大山背已經具備自然與人文的優勢，又有極佳的地理位置和居民向心力

佳，近年來也獲得了許多輔導團隊的協助，也有非常多計畫在此進行。大山背已具備穩固的地方創生發展基礎，可開始規劃長遠的地方創生策略，並設立短、中、長期目標來逐步達成。

2. WO（減少劣勢、利用機會）策略

持續與產、官、學界合作：

大山背與產官學界關係友好，未來可針對現存的劣勢問題與產官學界合作構思改善方案，逐步解決人口老化、人力不足與行銷能力缺乏等問題。例如可透過招募在地青年返鄉二地居、提供農村生活體驗機會給予有意願參與的外地民眾能夠前往協助當地、輔導居民行銷產品和旅遊行程等。

加強行銷能力與宣傳力道：

經由訪談結果得知，大山背的行銷能力較為不足，知名度有待提升。將來必須加強宣傳，並利用後疫情時代國人多在國內旅遊的時機點以及新竹民眾消費力強這兩項機會，讓更多民眾認識大山背並願意前來觀光。

3. ST（利用優勢、減少威脅）策略

善用當地特色，創造市場差異：

大山背可透過當地豐富的森林資源來發展森林療癒產業，藉此創造與周遭地區的差異性，區隔出獨具一格的旅遊市場。此外，憑藉居民向心力強，可互相合作推出豐富多元的遊程吸引遊客前來，並且進一步行銷當地的農產品，提升其銷售量。

4. WT（減少劣勢、減少威脅）策略

與內灣老街策略聯盟：

大山背與內灣老街分別位在淺山地帶與鐵道支線上，有其個別特色。將來可思考與內灣老街組成策略聯盟，例如與內灣老街的店家互惠合作，借用內灣對遊客的吸引力來宣傳大山背，邀請遊客上山旅遊，以提升知名度，並且將原先外地遊客被吸引走的威脅轉化成機會。

第二節 白蘭部落地方創生 SWOT 分析

藉由數度走訪白蘭部落進行深度訪談及參與觀察後，本章節整理出白蘭部落發展地方創生 SWOT 分析（見表 4-2）。

表 4-2 白蘭部落地方創生 SWOT 分析

內部因素 外部因素	優勢－S 1. 自然環境優美 2. 部落傳統文化 3. 耆老關心部落發展 4. 樂於交流與分享	劣勢－W 1. 青壯年人口流失，人力不足 2. 居民凝聚力不足
機會－O 1. 雪霸國家公園培力計畫 2. 與林務局建立夥伴關係 3. 國內興起露營風潮	建立合作夥伴關係(S3、S4、O1、O2) 推動森林療癒產業(S1、S2、O2) 露營結合多元遊程(S1、S2、O3)	持續與雪霸國家公園、林務局合作(W1、O1、O2)
威脅－T 1. 天然災害隱憂 2. 主流文化衝擊	建立年輕世代對傳統文化的自信(S2、S3、S4、T2) 交流對天然災害的調適方式(S4、T1)	創造公共對話場域(W2)

一、 內部優勢

1. 自然環境優美

「我們這邊的優勢有...開墾少，保持原始樣貌.....好山好水...多數居民對白蘭的環境保護也有共識！」(PT-2)、「部落因為不是群居，大家住很散，但也因為散，所以保留很多自然、未開發的景觀...我們白蘭最好的就是環境...」(PT-4)，白蘭部落擁有豐富的自然環境資源，這裡過去曾經從事林木買賣，後來隨著國內林業治理思維改變，鼓勵造林取代伐林的政策讓當地保留了許多人工林，此外還有多條風景優美的步道。

動物資源方面也很豐富，山豬、山羊、猴子、蛇...等都是白蘭部落會出

現的動物，昆蟲方面，夏天有螢火蟲，這邊還發現了稀有的大紫蛺蝶，動植物資源豐富程度，不勝枚舉。「我第一次來白蘭是來參加我哥哥的蘭花園開幕，第一次來就愛上這裡……這邊山林好、生態好，而且面積大...」(PT-5)、「這邊沒被破壞，沒有較多的人為開發。」(PT-6)，這樣的自然環境條件也吸引了一些退休人士選擇搬來白蘭部落。

此外，優良的自然條件也讓「生態旅遊、自然農法、食農教育、社區林業之林下經濟」(PT-3)得以在白蘭部落發展。



照片：椴木香菇（浮雲杉林攝）

2. 部落傳統文化

白蘭部落居民為泰雅族原住民以及少數漢人，部落的泰雅文化是發展觀光旅遊事業中非常重要的一個環節，例如當地部分民宿業者提供泰雅風味餐、獵人餐等餐飲，也提供生態文化導覽服務，帶領遊客認識泰雅族常利用的植物、陷阱布置、早期放置獵物的天然冰口等。

部落發展協會常務理事表示：「目前也在規劃獵人野營活動，預計未來將推出三天兩夜的行程，內容包含帶遊客體驗泰雅獵人的狩獵生活，讓遊客野營在森林中、DIY 獵人便當等...」(PT-3)，即是部落文化推動地方創生的案例。

此外，專門輔導白蘭部落培力的雪霸國家公園管理處人員也說到：「泰

雅族傳統的 GAGA 十分重視資源共享，族人共同完成工作，長輩傳承給晚輩等與地方創生的社區意識凝聚的精神相合。」(PT-9)，泰雅族的傳統文化是白蘭部落發展地方創生的優勢。



照片：原住民風味餐



照片：生態導覽解說



照片：泰雅族篝火屋



照片：狩獵用陷阱

3. 耆老關心部落發展

「耆老關心部落事務，願意傳承在地精神文化，居民對於環境保護有初步共識，知道要留下好的環境給後代。」(PT-9)，有感於部落文化逐漸流失以及年輕人外流等問題，白蘭部落的耆老們非常關心部落的發展及文化傳承。

4. 樂於交流與分享

白蘭部落非常願意與其他部落或團體進行交流，「白蘭會與其他部落分享經驗……」(PT-9)、「...有一陣子桃山國小有請我們幫他們做穀倉...早期我們有幫他們做...後來最近是請宜蘭南澳那邊的泰雅族幫忙做...我有去看...」(PT-2)，部落除了與雪霸國家公園管理處及林務局的交流外，也會與周遭部落、學校分享經驗。

二、 內部劣勢

1. 青壯年人口流失，人力不足

「白蘭部落目前的常住人口僅有 60 人左右」(PT-5)，多半為中、老年人，當地年輕人幾乎都到山下去就學、工作，僅假日會回部落，青壯年人口外流，也使白蘭部落的居民在推行地方創生相關工作時常面臨心有餘力而不

足的窘境。當筆者詢問白蘭部落的受訪者當地推行地方創生工作所遇到的困難時，「人口不足」(PT-3)、「人口數有限，加上大家有各自的事業，要推行地方公共事務常會分身乏術。」(PT-6)、「山上沒有固定工作，為了生活還是得往外跑。」(PT-2)、「青壯人口缺少」(PT-7)，都不約而同地點出了人力不足的問題，顯然這個問題需要被改善。

2. 居民凝聚力不足

「部落協會凝聚力不足！」(PT-7)，一語道破了白蘭部落發展地方創生的一大困境，有些受訪者將此問題歸咎在泰雅族人的文化性上，認為是「泰雅族沒有頭目制度，可能會使社會凝聚程度不足。」(PT-5)、「泰雅族只有領袖，沒有所謂頭目。」(PT-3)，對於此說法，筆者在詢問身為部落耆老兼領袖的鄰長時，得到更深入的回答：「輩分觀念、分享文化是我們這代還存在的，但選舉來了之後改變了原住民很多...連兄弟都可以鬩牆.....早期我們是有 maraho 制度的，部落裡的大小事情，由 maraho 講的算數，大家就會遵守，沒有異議。.....但近 30 年來這樣的制度已經慢慢瓦解，可能也跟年輕世代多接受較高等的教育有關.....」(PT-2)。Maraho 在泰雅族語中指的是「領袖、頭目」，原住民族委員會網站中對於 Maraho 有詳細的解釋：「泰雅族與清朝有所接觸後，清朝開始使用漢語的頭目一詞。頭目對內處理部落公共事務，對外代表全社與他社間保持聯繫。頭目的承繼與更迭有世襲制與選舉制兩種，世襲制是指部落頭目的繼承，由長子或同一家系之子繼承，有長子繼承與父死子繼、兄終弟及的原則，盛行於同一家系組成的部落內。選舉制是在頭目因征戰、疾病死亡，或因體弱無法執行任務時，由原來的頭目或長老們在會議中推選決定。」(原民會，2021)。根據鄰長的說法，部落凝聚力不足可能與選舉制度中每一個人皆有同等投票權的民主觀念有關，再加上部落的年輕世代已經普遍接受高等教育，深深受到社會主流文化影響，觀念早已發生改變，導致很多年輕人不能接受早期「maraho 說了算」的作法。

雪霸國家管理處的輔導人員則認為：「部落關係和睦，願意彼此分享、

聆聽不同建議，接受新的想法，嘗試創新變化。……當地十分重視每個人的意見，居民想法多便難以凝聚共識，或常會被新的議題分散能量，導致推動的業務中斷，無法持之以恆。」(PT-9)，以上也顯示了導致部落居民凝聚力不足的原因多元，可能是當地泰雅族人受到現代社會主流文化影響所致。

三、 外部機會

1. 雪霸國家公園培力計畫

「雪霸國家公園自民國 100 年還是 101 年起就有陸續和白蘭部落建立關係……這幾年來我們有陸續在白蘭推動生態旅遊培力課程……去年我們也舉辦了五場耆老訪談，以了解部落所面臨的問題…」(PT-9)，雪霸國家公園近年來持續努力與國家公園周遭部落、社區建立良好的夥伴關係，白蘭部落與雪霸國家公園目前也持續進行合作中，並共同提計畫，由部落居民和國家公園管理處討論，提出誘養野蜂與泰雅飲食兩大發展方向。

2. 與林務局建立夥伴關係

「5/1 我才帶一團林務局的，40 人…四月也有…目前與雪霸是夥伴關係，也積極與林務局發展夥伴關係…」(PT-2)、「下禮拜二(3/16)我們要帶林務局的人去看一個九芎林步道…」(PT-3)，白蘭部落與林務局新竹林管處竹東工作站關係良好，具受訪對象表示，竹東工作站主任時常到訪白蘭，林務局也有意協助當地整修步道，或許未來能作為推動森林療癒的基地。

3. 國內興起露營風潮

近年來國內興起一股露營風潮，白蘭部落多數居民都有經營露營場，透過優美的風景與大自然環境吸引都市人前來放鬆身心，也是當地發展地方創生的一個機會。



照片：白蘭部落的露營區

四、 外部威脅

1. 天然災害隱憂

白蘭部落所在的五峰鄉桃山村在民國 93 年曾經受到艾利颱風的摧殘，發生了嚴重的土石流。雖然當時的白蘭部落所受到的衝擊並不大，但同是位於桃山村的土場部落則遭受重創，而颱風也將白蘭部落的對外聯絡道路給摧毀，導致當時才剛起步的民宿事業受到嚴重打擊（林杏等，2013）。

走在前往白蘭部落的 122 縣道上，有些路段會有落石警告牌，路邊也會看到一些被搬運到道路側邊的石塊，雖然根據陳子晴、楊文燦等人（2009）的研究顯示，白蘭部落所在之白蘭集水區的原住民保留地利用尚屬合理，但考量部落周遭地區與聯外道路會受到颱風侵襲，進而影響白蘭部落的發展，故天然災害依然是白蘭部落必須面對的威脅。

2. 主流文化衝擊

隨著工商業的發展與高等教育的普及，白蘭部落的青壯年人多在國中小畢業後就前往平地的都市就學，許多人也在完成學業後即留在平地工作。

部落耆老憂心地表示：「我們祖先能留下來的就盡量留，像我們泰雅族有分享文化啊……像以前的傳統就是這樣啊，所以我也跟他們講，我們以前這種傳統有沒有留下來，能留多少就算了啦！因為現在的小孩子啊，我們跟他們聊天啊（講述過去的傳統）…哎呀沒有啦！哪有什麼這樣子！（年輕

一輩聽了之後的反應) ...我就說，你們就當作我講故事給你們聽就好了嘛！因為現在的小孩子，好像很不採納。他們就是說，哪裡怎樣怎樣啦，所以說早期農業時代，大家唯一的娛樂就是工作.....以前哪有手電筒、燈，以前回來就是用木材烤火，不過你講給現在的年輕人，他們都不相信啦！...」(PT-2)，此外，「來一個選舉就好了嘛，選舉齣，有的是兄弟就互相廝殺，不是說殺來殺去那個殺，兄弟有的我挺這個（候選人或支持的議案），兄弟自己搞得.....以前的原住民不會這樣，就選舉來以後把我們整個改變掉了，所以兄弟都有的反目成仇的，都有啊！」(PT-2)，選舉進入部落，也鬆動了當地傳統的 maraho 文化。

五、 策略規劃

1. SO（利用優勢、利用機會）策略

建立合作夥伴關係：

白蘭部落和林務局關係良好，未來可透過正式簽訂夥伴關係來深化彼此的合作。除了公部門外，也能與公司、學校等產學單位建立夥伴關係，並藉此推廣部落生態旅遊、文化體驗活動，促進部落經濟發展來提升外流人口返鄉的意願。

推動森林療癒產業：

白蘭部落有非常多的原住民保留地，早期當地有伐木事業，有些居民便以此為生。後因政府鼓勵造林代替砍伐，當地遂保留許多人工林，而隨著民宿、露營區設立風潮興起，許多居民便將過去所種植的林木保留下來作為觀賞用途。未來還可與林務局合作發展森林療癒，培育專業嚮導人才、建立療癒基地，並可結合泰雅文化來規劃獨特的森林療癒活動（張安瑀，2019）。

露營結合多元遊程：

隨露營風潮興起，白蘭部落的露營區蓬勃發展，吸引許多遊客願意前來旅遊。露營可與生態旅遊、森林療癒、原住民文化體驗等活動進行結合，讓

遊客除了露營之外還能體驗不同的遊程，豐富旅遊的深度與廣度。也能藉此提高遊客重遊的意願。

2. WO（減少劣勢、利用機會）策略

持續與雪霸國家公園、林務局合作：

白蘭部落近年來已和雪霸國家公園及林務局建立友善合作關係，將來可在現有的基礎上繼續深化合作，白蘭部落也能夠與兩個機關共同思考如何改善部落人力不足等問題，並滾動式調整後續的發展模式。

3. ST（利用優勢、減少威脅）策略

建立年輕世代對傳統文化的自信：

在家庭教育方面，家長能與孩子養成在家說族語的習慣，並從小開始傳承泰雅傳統文化，建立小朋友對族群文化的認同感。在學校教育方面，五峰鄉的國中、國小近年來已開始重視原住民傳統文化的傳承，白蘭部落也曾至周遭的學校幫忙建立傳統穀倉，學校也都有安排相關課程在傳承原住民文化。將來還能多安排年輕世代與不同族群進行文化交流的機會，透過其他族群對於泰雅族文化的肯定，強化年輕世代對傳統文化的自信心。

交流對天然災害的調適方式：

部落樂於分享和對外交流，可善用這樣的優勢與其他曾經遭受天災摧殘的部落、山村進行經驗交換，學習不同地方面對災害的調適方式。也能向學研單位請益，吸收相關知識來提升面對災害的應對能力。

4. WT（減少劣勢、減少威脅）策略

創造公共對話場域：

根據訪談結果，白蘭部落存在居民凝聚力不足的現象。目前部落居民在討論公共事務時多輪流到村民家中討論，或是至白蘭部落工場（私人空間）進行，尚無固定的對話場所。未來部落可思考建立一處能隨時進行公共對話的空間，雪霸國家公園管理處或林務局也能輔導部落建立更加通暢的對話管道，提升居民的凝聚力。

第三節 新竹縣如何藉由森林療癒推動地方創生

森林療癒在國內剛起步發展，2020 年底進入嶄新的階段。教育部北區地方創生推動中心聯合林務局、台灣森林保健學會、橫山鄉公所、臺灣師大地理系、橫山喜市，跨單位合作以推動新竹森林療癒師的培訓課程（海大快訊，2020）。

森林療癒在我國學界已經有一定的研究成果累積，我國森林療癒過去已進行許多實證研究，證實其療癒效果存在，也有研究者進一步針對森林療癒解說引導方式進行比較，或針對森林療癒基地進行評估與規劃並提出相關基地建立準則（陳恆婷，2019；張安瑀，2019）。本研究的研究區大山背與白蘭部落皆有不少林地，且部分受訪者亦參與新竹森林療癒師培訓課程，因此本研究整理與受訪者的訪談資料，透過在地居民及相關輔導者的視角，探討新竹縣如何以森林療癒來推動地方創生。

分析結果將分別以當地居民與輔導人員對森林療癒所抱持的態度、森林療癒相關經營策略與規劃、與其他在地產業結合的可能性、以及其他必須考量到的重要項目進行討論。

一、 對森林療癒所持之態度

為避免呈現混亂，本研究將受訪者依據身分背景進行分類，分述不同背景之受訪者對於森林療癒所抱持之態度，主要是以森林療癒對於地方發展的看法與可能產生的效益進行討論。

1. 在地居民

大山背休閒農業區主委認為：「森林療癒是個新興行業，大山背本地很適合，因保留很多原始風味，加上在地人也有興趣加入。……森林療癒也很有前景，可以讓附近都市的人過來放鬆、紓壓...」（DSB-1），休閒農業區的總幹事也認同主委的看法，表示：「覺得還不錯，離城市很近，交通又蠻方便，若之後能解決遊客來這邊的餐飲、住宿不夠多的問題，將來還能推廣國

際化，目前已經有在部分介紹文宣中加入英、日、韓文的想法，休區也有相關經費能支應。」(DSB-2)，總幹事又進一步補充到：「森林療癒培訓課能使之職業化，還可使地方農業進展，引導休閒農業的推動！」(DSB-2)。根據筆者在大山背休閒農業區的觀察，主委是核心人物，總幹事則非常有行動力與想法，他們推動了休區中的許多公共事務，也具有很大的影響力，森林療癒受到當地重要人士的支持，等於成功地踏出了第一步。

「森林療癒會讓這邊變得不一樣，年輕人來到這邊放鬆，帶領的人很重要，要有不一樣的東西，才會吸引人家來。」(DSB-3)，在當地帶領遊客DIY手工精油、香皂的受訪者認為，森林療癒可成為吸引遊客前來體驗的原因，她也表示森林療癒「很有效，能順便將產品推銷出去！」(DSB-3)，顯示其在帶領森林療癒活動時，客人覺得不錯，就能順便行銷自家產品。

返鄉青年則認為「在這兩三年大家應該是旁觀者的角色，先觀察……」(DSB-5)，因其原先從事廣告事業，故在對於森林療癒來幫助地方產業的看法上就指出：「非常有機會，但缺乏行銷能力。」(DSB-5)，在當地經營民宿的受訪者也抱持類似看法：「森林療癒目前才剛開始，還在觀察當中，但大山背這邊有一些小規模的經濟效益。」(DSB-6)，她同時也指出：「當地私有林主多，有土地也會希望拿到經濟效益，因此也促成小農願意去嘗試。」(DSB-6)。

白蘭部落由於並未有居民參加此次新竹森林療癒課程，故這邊的受訪者對森林療癒方面的回答多為不清楚、不瞭解，但同時也好奇地詢問什麼是森林療癒？筆者也向他們簡介了森林療癒的概念，部落耆老也告訴筆者：「像我們原住民就是靠山嘛！很久沒有爬山的話都會覺得身體怪怪的，因為你在這裡跟你走到森林裡面，那個味道又不一樣。...心胸都打開，很輕鬆這樣...」

(PT-2)，在地居民雖對森林療癒概念多還不清楚，但他們的日常生活，早就沐浴在森林之中。筆者也有遇到部分部落受訪者有聽過森林療癒，並表達高度興趣，拜託筆者若後續有課程相關資訊務必分享給他們，筆者後來也分

享了台灣森林保健學會所開設的線上課程給表達高度興趣的受訪者。

2. 輔導團體

第一次與專責橫山的地方創生規劃師談到森林療癒對地方創生的看法時，得到了：「森林療癒目前像是一個噱頭，它創造話題，可能帶來第一波人潮，但是後續發展就難以預測……目前比較像是透過其他產業來支撐森林療癒的萌芽…」(DSB-10) 的回答。當時因為森林療癒師培訓課程尚在進行階段，尚難預測後續發展，只能持續進行觀望其進展。此外，參加新竹森林療癒師培訓課程的學員多為有固定事業的農園、餐飲、民宿等經營者，故受訪者 (DSB-10) 認為目前是透過其他產業來支持森林療癒的發展。

第二次與受訪者 (DSB-10) 聊到再聊到森林療癒時，課程已進入尾聲，「像我們現在森林療癒，我覺得大家現在開始願意掏錢，然後去做。除了付錢上課、付錢去申請認證，我覺得這都是一個改變！從免費到付費，這是一個進程。……像她 (受訪者 DSB-5) 那個也是花了不少錢，我覺得很感動，也是運氣好遇到這些人，……我們的課程群組大家都很積極，互相幫忙…形塑出一個班級的力量，我覺得不容易！我就覺得，森林療癒，真的林務局要快一點。……今年的下半年，就可以來印證我當初的答案是不是對的或是達成多少…」(DSB-10)，課程學員的投入與高度凝聚力，並且願意投入成本進行相關認證、場域整理，對於新竹縣發展森林療癒產業而言，是好的開始。

在橫山當地輔導地方創生的團體橫山喜市則表示：「……那時候剛好他們 (受訪者 DSB-10) 計畫剛開始跑，她的概念就很清楚是森林療癒，也跟我們原本自然生態的東西不相衝突，所以我們就做一些合作，那我也介紹一些在地的夥伴給她認識，等於說我們計畫同時在進行，也彼此做一些合作……那森林療癒這個特色因為我們本來就是淺山地帶，所以她們 (受訪者 DSB-10) 在推的也希望用放鬆的方式來做，所以她就有一系列的活動在跑。阿我們這邊的方向也差不多，像塵外 (受訪者 DSB-6) 也有來提我們這邊的提案，悅音阿甲 (受訪者 DSB-3) 也有，用這裡的優勢開始發展……但目前

來說這邊利用這個模式在推動的人還不多，老實講在橫山這地方，大家對這個概念一定都還沒想法、也不那麼熟悉，那我們希望慢慢用這個方式讓在地的人知道可以用自然生態做一些永續發展的模式，然後可以有一些商業的收益。像悅音阿甲（受訪者 DSB-3）那邊原本會做很多東西來做體驗，但沒有一個比較清楚的主軸來讓大家了解，所以就是用這個森林療癒套進去，並引進專業的師資來協助，讓大家知道原來他們的東西就是森林療癒！也用森林療癒讓大家更有主題性的來認識他們所做的事情。那塵外（受訪者 DSB-6）也是，我們引進自然谷的攀樹團隊到他們上面，讓大家知道說到底怎麼樣好好地進入山林，好好的放鬆。……那我們這邊很多的提案青年也有去參加森林療癒培訓課程，我們希望說可以利用這套模式……啊就我們來說我們比較不是專一，我們是想推廣里山生活的概念，啊森林療癒是其中一支……我們希望讓大家好好來體驗這些生態環境……也希望說我們青年能好好利用這些生態環境來扣連地方創生。」（DSB-7），可以發現其將森林療癒涵蓋到橫山的地方創生發展計劃中，並且讓森林療癒能作為一個主要概念，幫助在地業者能運用森林療癒作為森林體驗活動的主軸，進而吸引消費者。

3. 公部門人員

談到森林療癒，橫山鄉公所人員向筆者表示：「森林療癒可望成為一個象徵！……森林療癒是橫山發展的一個新方向，橫山是新竹最大的造林鄉鎮，森林可說是橫山的特色...」（DSB-8），另一位公所人員則補充：「森林療癒若能變成橫山的一個特色，或許能做出與周遭鄉鎮的差異性……」（DSB-9），在訪談間的閒聊時刻，公所人員也跟筆者提到周遭的關西有仙草、北埔有擂茶、峨眉有東方美人茶等...但講到橫山，可能不會特別想到一個代表性的物產，因此橫山作為新竹培育森林療癒師的基地，若能順勢將森林療癒變為橫山的特色，是當地公所是樂觀其成的。

「森林療癒帶來的人變多，也能讓當地的橘子產業受惠，或是有機會將內灣遊客帶往山上。」（DSB-9），在大山背地方創生 SWOT 分析中，公所人

員其實就有提到遊客過度集中在內灣，雖然公所一直有想將人潮也引到山上去，但過去始終成效有限，森林療癒的發展也許能夠為大山背再增加吸引力，幫助橫山內部的均衡發展。

林務局新竹林管處的人員也贊同這樣的看法，「目前地方可能因森林療癒帶來人才培力、人才回流，且在地經濟收入應能透過森林療癒而有所提升。」(PT-10)，負責輔導白蘭部落的雪霸國家公園管理處人員則表示：「森林療癒可以改變當地的經濟型態，讓經濟開發更加友善環境。」(PT-9)，但她也不忘提醒到：「希望能太過商業化，以免過度商業導致環境消耗太快，如果能帶入友善環境的觀念，讓大家在體驗中不破壞甚至一起保護森林，才能夠永續經營。」(PT-9)。

4. 小結

在本研究的受訪者當中，不論是過去有接觸過森林療癒或正在學習森林療癒的受訪者們皆對森林療癒抱持正向看法，也都一致認為發展森林療癒能幫助到地方發展。

二、 相關經營策略與體驗活動

當筆者詢問大山背的受訪者們當地是否有針對森林療癒提出相關經營策略與體驗活動時，所得到的回答有：「目前算剛在起步階段，有在整理自己的農路中，並保留一些傳統農具、植物以供遊客觀賞，公所也有在 7 條步道定期除草。」(DSB-1)、「有在討論，但目前較難單獨成立，而是結合農遊行程，推出一日農遊體驗。」(DSB-2)、「有和橫山喜市合作執行里山計畫辦森林療癒活動兩次，塵外(受訪者 DSB-6)也有參加里山計畫，他們是執行攀樹體驗。」(DSB-3)、「還在醞釀中，大山北月他們有一些活動。」(DSB-9)、「經營策略上看不太多，體驗活動上則以一日體驗為主」(DSB-5)、「主委(DSB-1)他們有、受訪者(DSB-3)他們有體驗活動，而且大家型態都不同。」(DSB-6)，由受訪者的回答可以得知目前大山背尚缺乏一套系統性的森林療癒經營策略，也有受訪者認為目前的規劃

就是橫山喜市、教育部地方創生推動中心等輔導團隊在做的事情，顯然在經營策略上還有待努力。



照片：整理中的森林療癒基地

對此，地方創生規劃師則表示：「當地目前還沒有相關經營策略，而協力師的角色是希望『從旁支援』，而非『主導規劃』。」(DSB-10)，她並表示：「因目前課程尚未完全進行完畢，希望在今年內能讓森林療癒師培訓完成並且取得認證，能夠順利上線。」(DSB-10)，目前可能因在地人對森林療癒的看法還處在「觀察、觀望」的階段，或是正在學習森林療癒的知識中，加上不少參加培訓課程的受訪者本身有在經營事業，在時間分配上也必需分配給原本的工作。故現行之下要有明確的經營策略仍較為困難，因為大家都還處於「摸索、學習」的階段，要談到明確的相關經營策略與規劃仍然過早。

不過，雖然大山背當地目前沒有明確的森林療癒經營規劃，但有舉辦了不少場體驗活動來「試水溫」以及「向遊客宣傳」森林療癒。另外，森林療癒師培訓課程中有規定，每位學員在參加完課程後要自行舉辦三場森林療癒活動，最後才能取得森林療癒師認證。地方創生規劃師就提到：「我們有 30 多個人，每人自辦 3 場，如果 2 個人一組，或是 3 個人一起辦，那至少會有 30 場。30 場其實是很驚人的，以一年來說，或半年，我在橫山有 30 場森林療癒活動...一個禮拜不只

1 場，應該是 2 場或 3 場同時進行，這樣子的大家去推廣這 30 個活動，就算我們不灑廣告錢，這個用口碑效益或是人脈這樣子的推廣，它的觸及率也可以推高到一個新的高度。比起很多地方小型自辦活動來說，這樣的推廣程度可以算很高了，那就可以來看說有沒有辦法創造一個新的話題，讓大家開始好奇詢問『森林療癒是什麼？』，開始問起來。...這個階段達到的話，帶動起來的話，那接下來就要去看它的程度，然後我們再緊接著這個再去規劃後續，趁著這個熱潮再去規劃一系列的活動，把品牌在這個熱潮中推出來！那我就會覺得，森林療癒會是橫山地方創生的一個指標性案例。」(DSB-10)，日後隨著課程的推進，待舉行完學員自辦活動後，或許就能進一步進行森林療癒的長遠經營規劃。

白蘭部落雖僅有少數居民聽聞過森林療癒，然而當地具備優美的自然景觀環境，張安瑀(2019)的研究中以白蘭部落浮雲杉林為森林療癒基地進行專家評估，也談到專家們在評選指標中也給予當地環境方面很高的肯定，她並指出「森林療癒指導員的配置」、「團隊組織健全人力充足」、「人才培訓增能制度明確」之得分較低，是當地將來要發展森林療癒時所需要設法解決的面向。雪霸國家公園管理處的輔導人員則表示：「白蘭部落沒有特別以森林療癒為行銷，但有許多步道活動或友善耕作體驗活動(附近都是森林的環境)都可以達到森林療癒的效果。.....在地居民有自己帶團、服務自己的客人進行相關導覽，也有具有森林專業的工作室在當地協助開設課程。」(PT-9)，當地有生態導覽解說活動，也有體驗採收蔬果、段木香菇的種植與採收等供遊客體驗的活動，也都是在森林的環境中進行，再加上當地露營區、民宿產業發達，也提供原住民風味餐飲、搗麻糬、烤肉等體驗，加上與林務局的關係友善，未來若能與官學界合作，導入森林療癒的培力課程，結合既有的原住民文化體驗活動，應可推展出更精緻與多元的旅遊體驗服務。

三、 與在地產業串連的可能

森林療癒活動常常結合各式體驗活動，在這樣的過程中，即會連結許多在地產業。本研究以大山背曾經舉辦過的第一次新竹橫山森林療癒兩天一夜體驗課程

為例：體驗課程先安排體驗學員至當地的輔導團隊駐地工作站橫山喜市進行課前生理前測，並向學員介紹橫山的社區營造、地方特色及協助行銷農產品。接著帶領學員們至大山背當地的餐廳享用客家料理，餐後前往參觀大山背的著名景點豐鄉瀑布與糯米橋等，了解當地的自然與文史景觀。隨後前往下榻的民宿，讓學員稍作休息後便開始進行第一部分的森林療癒課程，讓學員以自然素材進行藝術創作，並交互分享。課程結束後則有一小時的休息時間，能讓學員先在民宿周邊參觀、放鬆，再享用晚餐，晚餐安排返鄉在地青年所創立的餐飲品牌到民宿料理私房客家餐。飯後則學習利用精油、木製品等物品，在室內營造出森林感。第二天的課程活動中則繼續進行森林療癒課程體驗，並有茶儀式與分享。午餐前往當地一間由廢棄小學轉型而成的景觀餐廳，並享用餐廳從當地及周遭鄉鎮所挑選的在地食物，達到地產地消的目標。最後進行課後測試，結束森林療癒之旅。

這樣的體驗行程在後續又舉辦了第二次，但行程與第一次並不相同，主打方向也不一樣，收費上也有差異，唯相同之處就是行程安排邀請了許多在地業者、居民來提供服務，讓森林療癒以套裝行程的方式販售。促成此兩次體驗課程的主辦者指出：「這兩場活動刻意在價錢上進行較大的區別，第一場是走精緻團路線，約 10 人報名參加，體驗價每人酌收 7800 元；第二場走大眾路線，以親友價（成本價）進行販售，約 22 人報名參加，每人酌收 2000 元，但定價是 3860 元。而做下來的結果顯示，定價落在 2500-2800 的價位，都算好賣。」（DSB-10），這兩次的體驗活動也能作為當地居民、業者日後推行套裝行程的參考。

此外，大山背的居民向心力強，願意互相幫忙、合作，加上有許多自身有在經營事業的人也參與了森林療癒師培訓課程，另外，雖然大山背休閒農業區是以休閒農業為發展主軸，但休閒農業區內的成員各自在做的事業又有所不同，加上在地居民間較不會以利益為主，較不會產生利益衝突的問題，這些都是日後大山背的森林療癒連結不同產業的優勢。

白蘭部落雖然沒有以森林療癒為主軸的遊程，但其發展生態旅遊與原住民文化體驗活動也有以套裝行程的方式出現，部分居民會相互合作，誰負責帶什麼活

動，誰又負責帶什麼，誰負責供餐等。將來森林療癒在白蘭部落若有進一步發展，也應當能與當地的生態旅遊、原住民文化體驗活動能相結合，串聯當地不同的產業資源。

四、 必須考量的重要項目

筆者也透過訪談，整理出了幾項當地居民認為規劃森林療癒活動時所必須考量到的重要項目，茲就活動安全、人員教育、環境保護、硬體設施、其他項目分別說明。

1. 活動安全

「安全，因為人來了之後安全問題也備受考驗，因此公所這邊會加強環境維護……」(DSB-8)，森林療癒雖並非高危險性的活動，但在活動過程中還是偶爾會發生有遊客不小心滑倒、扭到腳等事件，林一真(2016)就提及安全森林的概念，她指出森林中的步道和設施的安排、管理皆要以安全為首要考量，若森林療癒的場域中會遇到相關的危險(動物、地形、落石等...)都必須先提前提醒，這樣才能使森林療癒活動具有安全感。

林務局新竹林管處的人員也相當重視安全考量：「規劃森林療癒活動時安全是最重要的，再來還有人員的專業度要夠、硬體設施也必須充足，而硬體設施又會回應到安全的問題。」(PT-10)，此外，受訪者(DSB-5)和受訪者(DSB-7)也都有提到安全的重要性。受訪者(DSB-7)也表示：「我們有和千里步道協會合作，一起在大山背修理步道。」，為前來爬山的遊客提供一個更加安全的活動環境。

2. 相關教育

相關教育又可細分為人員的教育與對遊客的教育，人員教育即是為了達到受訪者(PT-10)所提到的「人員的專業度」所需做出的準備，人員的專業度不僅會影響參與活動的遊客之體驗結果，若在活動過程中遇到問題時也才有足夠的處理、應變能力來確保安全，而目前的森林療癒師培訓課程就是為

了達成此一目的所做的措施。

在遊客教育方面，受訪者（DSB-7）認為：「...希望能讓人家了解這些自然生態是我們最大的特色，然後我們保護...也希望透過這樣的活動創造一個場域，對於兩方，舉辦活動的人有收益，來參加活動的人有學習到東西，然後他願意再介紹更多人來支持這個環境，那這個東西就會變成一個循環。」，森林療癒可結合環境教育，讓前來體驗的遊客能獲得相關知識，再透過他們回去分享給朋友們，讓越來越人能支持這種愛護環境又能增進身體健康的活動。

受訪者（DSB-10）則認為：「消費者的教育、消費者的認知非常重要，若消費者僅是以『走馬看花』的心態來參加森林療癒活動，恐怕有點難達到成效。」，這可分兩個層面來討論，第一是與消費者參加完後的在生心理狀態改善狀況可能會因此有所差異，若是抱持走馬看花心態來參加活動，可能不會太投入專業人員所帶領的活動，進而影響到療癒成果。陳恆婷（2018）的研究就證實了有專人引導的森林療癒較自導式與漫步型的方式更能提升生、心理方面的功效。第二是若能讓消費者認同森林療癒，那麼也會促使消費者對森林療癒的花費更能接受，覺得這個活動值這個價錢，也才能進而讓森林療癒得以朝產業化持續推進。

3. 環境保護

「若將來遊客量提升，必須要考慮到遊客量管制，...是基於生態的考量...」（PT-10），遊客增多雖對森林療癒事業是件好事，也可為居民帶來更多收益，但也可能因此增加人為開發或造成環境破壞，故如未來森林療癒吸引愈來愈多遊客參與時，也需加強對環境保護的考量以及相關因應措施。

4. 硬體設施

部分受訪者提到在硬體設施的部分仍有待改善，硬體設施包含與森林療癒的安全有直接關係的場域安全設施，例如步道、護欄、急救站等，或是森林療癒基地周遭有沒有可供遊客用餐、住宿的地方，都是本研究受訪者有提

及的面向。張安瑀（2019）的研究中對新竹縣三處私有林進行森林療癒基地評估時，也曾指出森林療癒基地的相關設施不足的問題，並提出應以短、中、長期的經營規劃來逐步完善森林療癒硬體設施。

5. 其他項目

除了上述四項重要項目之外，部分受訪者也以自身的經驗來提供一些對森林療癒推動的看法：

受訪者（DSB-3）就提到：「我認為森林療癒培訓課程的上課內容就已經介紹很充足，但如果能加入園藝療癒會更好，或是加入食農教育。」，該受訪者本身是經營小規模有機休閒農園的在地小農，重視食物的生產過程，她本身也有在帶遊客進行植物精油、手工皂 DIY 體驗活動，故提出加入園藝療癒或食農教育的想法。另外受訪者（DSB-3）也十分重視環保，她也表示未來森林療癒雖可為地方帶來更多遊客，乍看下是一件好事情，但「在活動中因製作而產生的垃圾，若遊客並未隨手帶走而是將垃圾留在山林裡，那對當地而言也不是一件好事。」，換言之，在發展森林療癒的過程中也需考慮到過程中產生的垃圾處理問題。

受訪者（DSB-5）提到：「第一個一定是安全，然後第二個我可能就是跟節氣走，然後還是會有那種常態性、就是跟季節沒有關的，但是如果可以的話，我是希望所有東西都要跟著節氣走，然後都是要跟氣候有關，不同季節有不同的玩法。……我覺得要有一點勞動，大家都會想放鬆，可是我發現大家的體能真的沒有很好，都市人的體能真的沒有很好（笑聲），我覺得超多！所以我會覺得要帶一點（勞動），因為太休閒身體其實沒有什麼修復。」，即森林療癒活動可以配合季節的不同，推出適合不同季節的療癒體驗。考量到現代都市人可能平時缺乏運動，體力不足，若在森林療癒活動中安排一些勞動，或許能幫助遊客提升體能。

受訪者（DSB-7）與受訪者（PT-9）則不約而同提到森林療癒要融入在地特色，「最好能結合當地的生活、文化，與在地結合，由在地人導覽更能

感受土地的脈動、歷史，達到深度地體驗。」(PT-9)。森林療癒體驗活動連結在地文化特色，除了原本所具備的生心理效益外，還能讓遊客更加認識地方，也讓在地居民能藉此機會行銷地方。



第四節 大山背與白蘭部落推動地方創生的挑戰

本研究藉由第一手訪談與觀察，挖掘出大山背與白蘭部落推動地方創生所遇到的共同難題。筆者將訪談資料分析結果分為人力資源、相關法規、政策計畫、目標願景、概念教育五個層面分別進行探討。

一、人力資源層面

不論在大山背還是白蘭部落都存在青壯年人力不足的問題，這雖是推動地方創生所希望處理的問題之一，卻也是兩地推動地方創生初期的一大難處。隨著時代的變遷，兩地居民一方面希望年輕一輩能夠回到家鄉，但也知道當地無法提供那麼多的就業機會可供年輕一輩發展。「在山上沒有固定工作，為了生活還是得往外跑……協會會努力想把人拉回來……時代的改變使得什麼都需要錢，經濟變成很重要的考量。」(PT-2)、「希望繁榮地方、增加在地居民收入，讓更多人了解大山背，至於年輕人要尊重其意願、所學，最重要的是『經濟』，要能讓年輕人養活自己！」(DSB-1)、「如何把年輕人找回來？透過經濟……」(DSB-9)、「創造就業機會，才能把人帶回來！」(PT-5)，大家都明白要讓青年人口回來必須先創造能夠支應生活的經濟發展條件，大山背與白蘭部落在地居民所組成的在地發展協會也都非常願意努力不斷改進，讓地方變好，設法建立年輕人回到家鄉的誘因。因此大山背和白蘭部落也都積極與外部輔導團體合作，不斷找尋讓地方變更好的方法。

目前無論在大山背或是白蘭部落，輔導團體皆是透過相關政府部會補助計畫所支持。白蘭部落由於從民國 109 年度起由雪霸國家公園管理處親自輔導，不再交由委外團隊輔導，大山背目前則有多個輔導團體在當地進行一些輔導、活動。輔導團體對於在地居民來說，具有幫助當地引進許多外部資源的效果，同時也為地方帶來豐富的資訊、知識。輔導團隊擁有具備寫企劃案能力的人員，能幫助具備發展潛力但缺乏企劃能力人才的地方向政府機關申請一些資源。此外，外部團

隊成員多為青壯年人，相較於年紀偏大的地方人士，他們的資訊蒐集能力強大，能獲知時下的流行趨勢，為地方帶來新觀念，幫忙地方進行產業轉型、行銷。

就白蘭部落來說，受訪者（PT-7）就表示：「...我在退休之前，早期是帶領學生服務學習，民國 91 年後興起一股民宿風潮，當時就讓中原大學資管系學生來幫助部落行銷。.....」，即是輔導團隊成功幫助地方的案例。但是外部輔導團隊不可能一直留在地方，像是上述過去輔導白蘭部落行銷民宿產業的大學生服務隊也僅能利用假期上山協助當地，而白蘭部落之後也陸陸續續接受過其他團隊輔導，例如：中華大學、臺北市立大學、圈谷資訊股份有限公司等等，這些外部輔導單位多接受雪霸國家公園計畫補助，有時間限制地在當地進行輔導工作。大山背的輔導團體也多為領取相關部會補助計畫所前來進行輔導，也具有時效性限制，計畫是否能延續的不確定性大。因此如何在有限時間內將輔導效果最大化，或是輔導結束後能留給地方什麼，都是輔導團體所關心的。

大山背的受訪者（DSB-7）就提到：「因為地方創生嘛！面對的共同背景就是地方青少年，我們就是要花更多的力氣，然後跟這個模式的建立（里山生活）。像我們現在有一些年輕人願意開始做一些事，但這一些事到底可不可以支持他真正的留鄉生活，是我們背負的壓力。我們把人家 call 回來了，就要讓人家在這個地方好好發展，他也可能很認真投入了，但有沒有辦法支持他在這個地方發展，就是我們提的那個地方創生的模式、森林療癒的模式，到底能不能夠有效的發展、支持這些青年在這裡生長。.....不一定只是賺錢，可能考慮到他的小朋友在這裡的教育資源到底怎麼樣，都會影響他決定可不可以繼續待在這裡，所以這是接下來我們要一起去克服的。」，有些輔導團隊除了引入資源，也積極找尋返鄉青年並協助其返鄉發展，但同時也肩負回鄉青年能否順利發展的重大責任。

整體而言，外部輔導團體與地方具有互補的作用，大山背與白蘭部落都具備其獨特的人、地、產資源，但缺乏具備能夠規劃、行銷的人才，暫由外部輔導團體來協助補足。

公部門人士雖然不必像在地居民必須直接負擔地方事業盈虧，但他們經常需

要站在輔導者、協助者、監督者等的立場來協助地方發展，因此公部門的人力資源往往也會影響地方發展。本研究訪談了幾位參與大山背與白蘭部落輔導的公部門人士，也從他們的訪談回答中，獲得關於公部門人員對於人力資源層面的看法。

事實上，人手缺乏的問題也存在於公部門當中。「以基層公務人員而言，『時間』和『業務』的壓力，常常使我們難以有足夠的時間去思考以及後續追蹤。」(DSB-9)，公部門人員多有其主責之業務範圍，業務內容包羅萬象，而且許多業務具有時效性的結案壓力，經常是同一段時間必須經手好幾項完全不相關的業務案件，在這樣的情況下是非常難深入去追蹤輔導對象的後續發展。

另外，「公部門蠻容易遇到困難就放棄，或是換個承辦人、政策轉變，那原本的就都改變了。」(PT-9)，參與輔導的公部門人員多為基層，經常容易受到人事更動、政策改變的影響，進而影響其輔導推動地方創生。加上政府注重關鍵績效指標(KPI)，若上級機關認為成效不如預期或是看不到成效，改變策略，就往往牽動基層公部門人員在輔導地方上的原則。

因此站在公部門人員立場而言，增補公部門人力或是給予公部門人員更多時間、彈性，是公部門協助地方創生所迫切需要的。

二、 相關法規層面

大山背與白蘭部落，前者位在淺山丘陵地區，後者位於深山地帶，因所在位置的地形上多為山坡地，且有許多森林地，白蘭部落又多為原住民保留地，因此在土地使用、開發上也受到種種法規限制。例如：《山坡地保育利用條例》、《森林法》、《水土保持法》、《原住民保留地開發管理辦法》等。山區受制於地形條件，發展不易已是長年存在的問題，加上土地利用相關法規的規範，往往使得山區居民在使用土地上處處受到限制，或是產生因不清楚法規而違法利用土地的情形。

筆者在大山背與白蘭部落拜訪研究對象時，也同時注意到兩地在土地利用上的差異。大山背為休閒農業區，林地之外的多數土地會被用來開闢果園、經營休閒農場；白蘭部落除了林地外多被拿來開墾成菜園、果園，此外這邊隨處可見到

民宿、露營區，每逢假日總是能看到各個露營區充滿帳篷與前來放鬆的遊客。然而，這些土地利用是否做好水土保持與環境保護，以及是否符合土地使用法規的規範，這不僅關乎到自然保育以及當地居民的權益，也關乎前來觀光的遊客是否能玩的安全、有保障。

在本研究的受訪者中，多為休閒農場、果園、民宿、露營場的經營者，並且多數受訪者同時兼營好幾種事業。在這些受訪者中，休閒農場、民宿皆有合法登記，但在露營場方面皆因違反土地使用法規而尚未合法。事實上，目前全臺灣的露營區大多未合法，以新竹縣而言，在交通部觀光局的露營區查詢專區所查詢(資料更新至 2021/5/11) 到的 302 處露營區中，就有 294 處違反相關法規而未合法，剩餘的 8 處中扣除待清查的露營區，僅剩 4 處是經過確認的合法露營區，換句話說，新竹縣有高達 98.6% 的露營區尚未合法，在這些露營區之中，大多又以不符合土地管制法規佔大宗，部分露營區則是違反《森林法》、《水土保持法》和《休閒農業輔導管理辦法》。

因直接詢問受訪者此類問題太過敏感，筆者並未在半結構訪談中主動向所有經營露營區的受訪者詢問合法性的問題，而是在訪問發展協會理事長時順著訪談的過程帶出此一問題，也非常感謝理事長願意與筆者討論當地露營區的合法性難題。

「露營場現在還沒有合法……目前卡在沒有法規，就只有它還沒開放合法，……那目前你看到有標榜自己合法的，可能是拿其他執照，因此標榜合法營業，……所以那些合法露營場不是合法，而是它有其他的執照，……但中華民國的法律很怪，……我們現在沒有合法執照的露營地至少都繳三條稅，地價稅、房屋稅、營業稅，可是你還不是合法的…，稅歸稅，執照歸執照。」(PT-1)，白蘭部落的露營區有不少有稅籍登記，必須繳交相關稅金，且當地多數露營區經營者與愛露營線上平台有合作，收、退費標準與營區使用規範皆有清楚公告，加上當地居民對環境保護有共識，在垃圾處理方面會交由垃圾車處理，在交通部觀光局的露營區查詢專區上，這些露營區經過清查後也沒違反《森林法》、《水土保持法》

等法律規定，在陳子晴等人（2009）的研究中也指出當地並無土地超限利用的問題，但在汙水處理方面本研究則未進一步詢問，故無法得知。白蘭部落的露營區因多建置在農牧用地上，農牧用地講求農地農用，若無特別許可並無法發展露營區，這也是當地露營區都無法合法的主要原因。

露營區未能合法首要問題就是欠缺相關法規，臺灣目前並沒有一套專門管理露營的法規。在目前少數合法的露營區中，為數不少是屬於休閒農場附設的露營區，因現行之《休閒農業輔導管理辦法》（修正日期：民國 109 年 7 月 10 日）中有明文規定：「休閒農場中得以設置露營設施，但必須佔休閒農場內的農業用地面積的百分之十為限，且最大面積不得超過二千平方公尺。」，休閒農場以外的合法露營區多位在國家公園、非都市土地中的丙種建築用地與遊憩用地與都市土地中之農業區、保護區、風景區、露營區內，也都須經過相關主管機關之認定，才能成為合法露營區。

公視節目《我們的島》也曾就露營區的管理推出相關報導，報導中大致提到幾項當前國內露營區土地利用的問題，例如：位於可能發生山崩與地滑的地質敏感區、業者不太清楚相關法令規定、申請露營區合法的門檻過高、非法經營且無嚴格取締措施，也出現環保團體、學者主張與露營區經營者立場產生衝突的情形。

我國地方創生所希望達成的目標是能均衡臺灣，藉此緩和人口過度集中六都的趨勢。多數需要推動地方創生的鄉鎮本身就位處交通偏遠的地區，特別是位在山區的鄉鎮與原住民保留地特別容易受到各種土地利用法規的限制，這也往往使得這些地區在推動地方創生相關事業時困難重重。本研究以白蘭部落當地獨特的土地利用方式-露營區為例，提出相關法規對推動地方創生的影響，也期盼相關政府機關與民間團體和露營區營主能早日達成各界共識，輔導大多數尚未合法的露營區走向合法化。

三、 政策計畫層面

我國自 2019 年起開始啟動地方創生相關政策至今已邁入第三年，國內也有許多地方鄉鎮開始接受政府或外部團隊的輔導，亦有在地青年返鄉自發性地推動地方創生。本研究的兩個研究區，近年來皆有受到政府單位及外部輔導團隊在進行相關輔導工作，為順應地方創生的風潮，相關計畫也紛紛朝向地方創生的方向進行。筆者在訪談時，也請受訪者分享對於相關單位在輔導地方創生時，是否能確實回應地方需求以及在地居民或輔導人員本身對地方創生政策的想法，受訪者們也根據自身觀察和經驗給予筆者相當豐富的回應。筆者整理訪談資料後發現，兩個研究區的受訪者的回答中有許多建議高度相似，有關政策層面受訪者們所提出的想法主要可分成幾個方向進行探討，分別為長期性的規劃、加強資源整合、減少活動比例、投資青年人才、尊重在地族群以及建立合作伙伴關係。

1. 長期性的規劃

「發展一件事情是需要短、中、長期計畫...」(DSB-10)、「除了經費補助之外，希望輔導團體能長期進駐。」(PT-3)、「要有計畫、制度化的盡快納入」(DSB-1)、「長期規劃是需要的，現在感覺很草創。」(DSB-5)、「政策補助可能會有年限，因此要有要有長期的規劃，比如說 6 至 10 年的政策計畫。」(DSB-6)，許多的受訪者皆認為地方創生必須要建立長遠的規劃，未來在政策規劃上應朝深耕地方的方向進行。

近年來大山背與白蘭部落許多輔導計畫年限多不長，問題主要出在輔導團體多為接受政府計畫補助的單位，有計畫時限的壓力，且計畫結束後不見得能繼續在同一個地方輔導，因此輔導團體是否能在有限時間內規劃一套能幫助地方居民長期發展的輔導方案，就顯得非常重要。而在地方政府方面，地方政府也是配合上級政府單位的政策規劃來執行相關業務，故實際上對地方的輔導也隨著上級政府政策改變而轉變。

不過筆者在訪談目前輔導大山背與白蘭部落的輔導團體與政府單位時，發現到兩地皆已經出現經過長遠思考的輔導計畫，大山背的輔導團隊橫山喜市和教育部地方創生推動中心的地方創生規劃師都在有限的時間內幫助地方想出一套未來在輔導團隊抽離後，當地居民還能繼續進行的地方創生長遠規劃方案，例如新竹橫山森林療癒師培訓計畫、橫山十年願景（圖 4-1），他們甚至不約而同向筆者提到：「與其給他們（在地居民）魚，不如給他們釣竿，教他們釣魚的方法！」（DSB-7、DSB-10）。白蘭部落現在是由雪霸國家公園管理處親自輔導，經過長期的滾動修正與檢討，雪管處再和當地居民充分討論後達成共識，確立了以發揚原住民文化與自然生態的地方創生規劃，並且預計分階段執行。

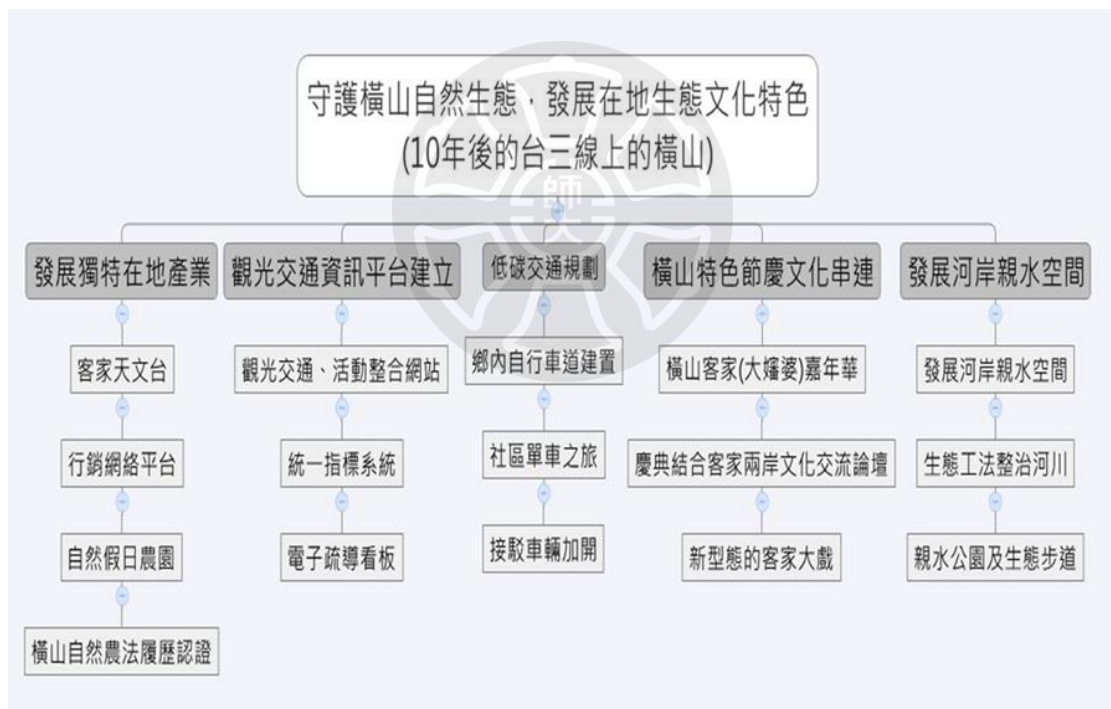


圖 4-1 橫山十年願景
圖片來源：橫山喜市提供

2. 加強資源整合

大山背的公所人員與休閒農業區總幹事有特別提到資源整合的問題：「地方的鏈結還不夠強、縣府的推動力道也可再加強。」（DSB-2）、「資源、資訊整合不夠」（DSB-9）、「為何各單位都在做相似的事情？但換個角度想能

帶來很多資源。」(DSB-8)，國發會雖然在《地方創生國家戰略計畫》中有提到要整合各部會資源，避免資源浪費或重複投入的問題，但在實務上似乎還沒有讓在地方前線推動地方創生的人員感受到「有整合的感覺」，目前實際情形比較像是「大家各做各的事情為主」。

受訪者(DSB-7)就提到：「像我們工作站其實是一年一年提計畫跟客委會爭取經費來做發展，其實我們有很多在地團體也都一樣啦！我們有這些不一樣的資源來做這些事...但彼此間其實沒有規定要做硬性交流，所以我們都是友好的團隊，我們會邀請大家來做討論，這些都是自發性的，我們都是自發性地在做這些串連的動作，阿其實我們若彼此不理彼此也沒關係，只是我們現在大家關係還算友好，可以一起來看這個東西(地方創生)的發展。.....所以我覺得國發會要做的事或是透過公所或是有另外的方式讓這些在地比較有概念的團體可以多一些認識或對話、溝通、交流，我覺得是很重要的！」，顯示出若能加強不同資源間的交流、對話，是非常重要的課題。

3. 減少活動比例

「政府很喜歡辦一次性的活動，很愛辦市集、一次性活動，然後很愛砸大錢辦然後放個煙火，可是他們都沒有思考到辦這個活動的前因後果是什麼？未來對這個產業的影響是什麼？完全沒有。.....像橫山就辦了油桐花季，砸了很多錢搞了一個很大的油桐花季，可是你只有這兩天油桐花季，前後我看不到任何油桐花相關的生態旅遊導覽行程、我看不到你對油桐花的一些植物介紹，或是食農教育的一些東西上面，然後教材、教案，在教育上針對油桐花。你只是一個油桐花季然後一個市集，就是在放煙火！可是如果你是真心要把油桐花季變成一個區域的亮點或是一個發展地方創生的主軸，那你應該要往油桐花的歷史脈絡、文化背景然後帶到未來怎麼去做在地旅行、深度旅行，然後結合一些教案做生態解說，把它弄得完整，不是只有一個市集就結束，然後打著油桐花季，其他事都沒做然後這種活動卻一大堆！」

(DSB-10)，地方創生規劃師跟筆者分享到她對於目前政府在推動地方創生

時一次性活動舉辦過多卻無法讓地方有太多收穫的問題，亦有在地居民（DSB-3）也提出相同看法：「錢要花在刀口上，要花在年輕人身上，不要為了可能是政治的考量，就一直在辦活動！」，辦活動雖然是宣傳地方特色的一種方法，但也應考量活動成本投入後是否能帶來相當的效益，或是活動結束後能對地方造成什麼樣的影響，否則花費金錢投入活動卻無法為地方帶來正面效益，對於地方創生的幫助恐怕成果有限。

4. 投資青年人才

青年人才是亟需推動地方創生的農山漁村非常重要的資產，但目前除了相關提案團隊或 USR 大學社會責任相關計畫之外，似乎仍欠缺一套完整訓練青年人才至地方服務的機制。另外，提案團隊與大學社會責任計畫也有時效限制，如同本小節第一點所討論過的，除非輔導團隊在有限時間內協助地方規劃出一套能幫助地方持續推動地方創生的模式，否則隨著計畫結束輔導團隊的抽離，地方若還無法站穩腳步，具備自主發展地方創生的能力，那麼地方衰退的狀況還是無法獲得改善。

有受訪者（PT-6）就認為，「應先培育一些年輕人才，並讓這些年輕人才到地方發展所長。」，政府可思考培育青年人才的方案，並提供其至地方創生優先發展區的就業機會。這位受訪者（PT-6）又進一步補充到：「地方創生應由國家來統合發展，可多學日本做法，派遣專人至地方駐點深耕，協助地方創生。」，這樣的看法也與輔導團長駐地方類似，筆者認為，或許能將培育青年人才與輔導團長駐兩個概念相結合，可規劃相關培育計畫，例如設立給在地年輕學子的公費獎學金制度，培育在地年輕學子，並讓他們在學有所成後利用他們所學的專業，以輔導人員的身分回鄉幫助家鄉地方創生，這或許是未來可以嘗試的方向。

筆者也訪問到目前正以「二地居」方式在白蘭部落與新北市來回工作的在地青年，請他以在地年輕人的視角分享對於當地推動地方創生所需要哪些協助的看法，該受訪者（PT-8）就提到：「我認為第一個是缺少硬體設施，例

如市集、活動場域等，要有這些地方才能凝聚人。……再來第二個是若有小辦公室能讓年輕人進駐會很好，大家可以在裡面工作、討論。……第三是目前這邊是有想法的，但有些是要做的話目前資本還不夠多。」，以白蘭部落來說，目前居民開社區發展協會會議時「只能在白蘭部落工場開會」(PT-3)，或是輪流到大家家裡開會。白蘭部落工場是鄰長所提供的私人空間，除此之外部落並沒有可供居民共同討論的公共空間。

綜上所述，青年人才是地方創生很重要的推動元素，培育青年人才返鄉、下鄉協助推動地方創生，並且協助提供辦公空間或開會空間，有助於讓在地居民一同討論地方創生的發展。

5. 尊重在地族群

在本章第二節的白蘭部落 SWOT 分析中有探討到白蘭部落存在居民凝聚力不足的內部劣勢，根據訪談結果也分析出背後原因有好幾種可能性。而有一項影響當地地方創生凝聚力的因素筆者並未將其歸納在部落本身的內部劣勢，是因這個因素與「政策的思維」有關。

白蘭部落自民國 100、101 年起就與雪霸國家公園管理處合作，接受雪管處的輔導。早期雪管處與大多數政府單位一樣，提供經費開放外部團隊提案申請，來協助國家公園周遭部落的發展。白蘭部落也在雪霸國家公園所提供的計畫支持下，陸陸續續接受了中華大學、臺北市立大學與圈谷公司等產、學單位的輔導，輔導內容主要與生態旅遊相關。輔導團隊為部落居民進行許多與生態旅遊相關的課程，也與部落開了許多場會議，然而，這些培力計畫執行完畢後，後續的成效卻不如預期。

雪霸管理處的人員 (PT-9) 向筆者表示：「民國 108 年我們發現到很多原住民參與意願低，所以推動友善耕作...過去外包給輔導團體的後續成果一直不好...後來因有居民反應過去都以漢人的思維在決定計畫，所以雪霸從民國 109 年開始，就改由部落和雪霸共同提案，結果部落居民提案十分踴躍，提了快 20 個案子，後來我們與居民開會，經過層層篩選後決定以誘養野蜂

和泰雅飲食作為本期的計畫主軸。...由於當地許多婦女都擁有乙級、丙級的廚師資格，我們也讓她們輪流擔任講師，有舞台來大展身手，加上這個計畫是他們（白蘭部落）自己提出的點子，居民參與率就明顯上升很多。」，這樣的合作模式可有效增強參與程度，原住民會支持自己的家人、親友，進而來參加，而過去在白蘭部落舉辦的許多會議、課程，常常都需要發展協會的幹部四處去拜託才能湊滿開會、參與課程的基本人數。這樣的轉變也讓雪管處人員發現：「不能完全仰賴外包廠商，有時也必須要親身參與才能真正了解在地需求。」（PT-9），林務局新竹林管處的人員（PT-10）也提到：「...要回歸當地人的需求.....，最終目標應該還是要能做到永續發展，讓青年返鄉。」，地方創生的規劃必須考慮到在地人真正的需要，也才能讓在地居民有所共鳴、強化其參與感與參與動機。

在此一方面，受訪者（PT-7）也與筆者分享他長年在白蘭部落與原住民互動的觀察：「原住民碰到壓力時可能會退縮，故我們不能用平地人的角度來看待原住民，平地人能接受的方式不代表也能套用在原住民身上...」，他並提到：「原住民文化一半在狩獵，若狩獵習慣失傳，則可能產生危機。...建議之後政策可進行調整，可以從獵人制度切入，政府也可以考慮核發獵人認證、榮譽書，藉此來肯定其文化。」，顯示出原住民文化與漢人文化的差異性，是需要予以尊重的。

最後，當詢問部落耆老對相關單位來輔導地方創生有何建議時，耆老（PT-2）也告訴筆者：「要尊重原住民文化.....以前其實我們跟林務局、雪霸可以說是死對頭嘛，他們就是不要我們這樣、不要我們那樣的，管太多了！你要知道我們原住民本身就是這樣的嘛！這是我們祖先留下來的呀！森林我們愛怎麼走就怎麼走，沒有被約束，所以有一段時間我們對林務局、雪霸很感冒。可是現在他們好像意識到了，就慢慢慢慢地跟我們做好朋友，當然我們也喜歡啊！」。

綜合上述，未來在進行相關地方創生政策、計畫時，必須尊重在地族群，回歸當地居民的需要來進行政策、計畫的規劃，這樣才能更符合當地居民的需求，也有助於引起當地居民的參與動機、共鳴。

6. 合作夥伴關係

本研究發現到大山背與白蘭部落的居民都非常樂意和產、官、學界合作，異業合作的情況相當熱絡，部分受訪者也提到建議可以和相關單位成立夥伴關係，繼續深化發展。目前白蘭部落與雪霸國家公園管理處間的互動就類似於夥伴關係，民國 109 年後，雪霸國家公園召集周遭原住民族部落成立共同管理委員會，部落必須推派代表擔任雪霸國家公園的共管委員，共管委員同時扮演部落與雪霸的中間人，讓雙方合作關係更穩固。

而另一個與大山背和白蘭部落非常有關的公部門－林務局新竹林管處，也在三年前首次與原住民族締結合作夥伴關係。林務局在 2018 年與苗栗南庄蓬萊村的賽夏族原住民簽訂夥伴關係，互相合作以謀求部落、森林的永續發展，賽夏族也成為了臺灣首個與林務局簽訂夥伴關係的原住民族(章睿桓、曾宇良，2020)。與南庄鄉僅隔一座山的白蘭部落也與林務局新竹林管處關係良好，部落耆老就表示：「...有那種夥伴關係都很好啊！現在像雪霸啦、林務局那些，他們有什麼課程啦、有什麼資訊啦都會幫忙我們原住民，比如說做步道啦、開墾那些，反正比較小型的，林務局、雪霸都有在幫忙，所以目前還可以，沒有像以前那樣...」(PT-2)，或許未來白蘭部落有機會與林務局簽訂夥伴關係，更加深化彼此的合作。

四、 目標願景層面

每個地方在發展地方創生時，多會設立所欲達成的目標及對未來的願景。在大山背，筆者發現到不同的利害關係人在對地方創生的目標、願景上，看法不盡相同：

休閒農業區的主委就跟筆者提到他所認為的目標、願景是：「希望繁榮地方，

增加在地居民收入，讓更多人了解大山背，至於年輕人要尊重其意願和所學，最重要的是『經濟』，要讓年輕人能養活自己。」(DSB-1)，同為休閒農業區核心人物的總幹事則提到：「朝優等休閒農業區前進、鼓勵更多年輕人回鄉以及和其他人合作、異業結合」(DSB-2)。

有在地小農認為：「我對農業有信心，我覺得年輕人做農業應該還是能生活，人應該要『回歸自然』，但還是要一邊行銷有收入。」(DSB-3)，認為農業還是得以支撐生活，返鄉青年則抱持著：「能在這裡生活很重要」(DSB-5)的看法，能否支應生活，可說是他們認為地方創生最重要的事情。

地方創生規劃師則認為：「有一個集體共識很難，但會有很多不同人、團體會有自己的目標，因為大家對地方創生的解讀不同。」(DSB-10)，一位後來才搬到大山背定居的民宿經營者也抱持類似看法，並提出需要有影響力的在地人士出來帶領大家的見解：「共同的目標還沒有，因為必須要有一個領導者嘛，那如果說領導者的話一定是在地有影響力的人，那應該就是主委。」(DSB-6)，事實上休閒農業區主委也因年紀大，不知道能在做多久，故當地許多公共事務多放手交給當地較為年輕的休閒農業區總幹事、副主委等人來做，由他們來引領休區的發展。主委則扮演協調者的角色，並且提醒休區的發展要以照顧當地農民、不損及農民權益為出發點。

在白蘭部落方面，筆者也發現這邊也存在不同利害關係人對目標、願景有不同看法的現象，例如：

「觀光發展」(PT-2)、「立基於民宿、露營區的基礎，發展其他多元的體驗。」(PT-3)、「部落想朝生態旅遊發展」(PT-4)、「結合生態旅遊讓遊客來山上紓壓。」(PT-8)，多位受訪者都將觀光發展視為白蘭部落發展地方創生的目標，而觀光發展背後的目的也是希望能創造經濟收入，創造經濟收入就能「創造就業機會，把人帶回來。」(PT-5)。透過當地既有的民宿、露營區產業基礎，導入更多元的體驗活動，讓遊客能有不一樣的遊玩體驗，藉此創造更大的經濟效益來帶動青年回流，這是當地居民的一個共識。因此，雪霸國家公園管理處的輔導人員就表示

白蘭部落的地方創生目標與願景是：「會因人有些差異，每個人重視的面向可能不同，有的人重視文化保存，有的人重視經濟，有的人重視生態復育，都不太一樣，但能共同找出一個平衡點，來發展文化、經濟、友善環境。」(PT-9)。

綜觀訪談資料，本研究發現大山背與白蘭部落都存在「願景相似，目標多元」的現象，不同團體、個人在所認知的地方創生目標不太一樣，目標不同也會影響其正在做的事情。但在目標多元、不統合的狀況下，卻有著相似的地方創生願景，皆希望透過地方創生，達到「繁榮地方，增強地方經濟條件，讓年輕人口能回流。」的願景。整體而言，大山背與白蘭部落是具有地方創生概念的。

五、 概念教育層面

本研究在進行訪談時，雖已經採用立意訪談來選取與研究主題相關的受訪者，也特別簡化訪談大綱的提問敘述以力求受訪者能盡其所能回答，但在訪談的過程中，筆者還是發現有非常多的受訪者不太清楚什麼是地方創生、做地方創生的目的是什麼？因此筆者會換個提問方式或稍微用舉例解釋的方式，才能讓受訪者更了解地方創生的意義，以及讓受訪者們能更精確地回應訪談大綱中的問題。

本研究也觀察到，一開始不太清楚地方創生的受訪者們也並非集中於高年齡層，反而有些高齡受訪者聽到地方創生竟目光炯炯有神、侃侃而談，不僅知道地方創生也非常關心它的發展，因此不太清楚何謂地方創生的受訪者單純是沒有聽過或是曾經聽過但是沒有進一步去了解它的涵義，無關乎年紀。

然而，若大多數居民不了解地方創生是什麼？為什麼要地方創生？就可能造成在推動上的一些阻力。有返鄉青年就告訴筆者：「民眾、老人家沒有那麼容易支持，不過這個不支持比較像是不熟悉。」(DSB-5)，因此，她也建議「可以利用年節的時間，大家都從外地回來過年過節的時候，舉辦一些小活動來多多宣傳。」(DSB-5)。

除了在地居民之外，筆者在訪談公部門時，也發現到即使是負責執行政策的公部門人員，也並非都很清楚地方創生。受訪者(DSB-8)和受訪者(DSB-9)

就告訴筆者：「我們通常會有一些研習可以去參加，地方創生也是有辦過相關的研習，但研習並非人人都會參加……」，在這樣的情況下，若非參加過相關研習或聽聞過地方創生介紹的公部門人員，在沒有完整的教育訓練之下，第一線公部門人員對地方創生可能也會有不同的見解。

有受訪者（PT-7）就認為：「在教育上就出了問題，工作都已經把時間給綁死，何來有時間做地方創生？……以原住民來說，現在年輕世代已經愈來愈少人還有接觸傳統文化，學校上的東西與他們的傳統不相干，我反而覺得應該要撥出很多時間教他們學習傳統文化。」，我國的教育近年來雖然強調適性、多元發展，但大體上還是脫離不了以繼續升學為導向的教育觀點。「努力讀書，取得好成績才能比別人更有機會從事好的工作」，在當今社會中依然被很多學生、家長、學校所採納。而等到工作之後，時間又都奉獻在工作上，也很難有多餘的時間來做地方創生。

因此，地方創生也必須在宣傳、教育上再加強，讓更多民眾了解地方創生，也較能支持那些正在投入地方創生事業的工作者。也能讓更多有意回鄉發展卻不知道哪邊有資源的外流人口能找到資源，減低其回鄉發展的擔憂。在學校教育方面也能讓地方的莘莘學子更加了解到家鄉具有的發展潛力，並正視家鄉所面臨的困境。

第五章 結論與建議

第一節 研究結論

本研究透過參與觀察及半結構深度訪談大山背與白蘭部落的利害關係人，以瞭解兩地推動地方創生的情形，並以 SWOT 分析來詮釋大山背與白蘭部落發展地方創生的優勢、劣勢、機會、威脅。兩地都具備豐富的森林資源，本研究也同時探討藉由森林療癒來協助兩地推動地方創生的可能，最後針對訪談資料進行結果討論，整理出兩地發展地方創生過程中所面臨的共同困境。

一、地方創生 SWOT 分析

1. 內部優勢

大山背與白蘭部落皆具備優美的自然環境以及分別擁有客家、泰雅族的傳統文化特色，兩地具備豐富的在地資源。此外大山背居民向心力強，同時地理位置位於鄰近新竹市的淺山丘陵區；白蘭部落則有非常關心部落發展的耆老們，耆老也非常願意傳承泰雅文化知識給年輕人，另外白蘭部落也樂於對外交流和分享其經驗。

2. 內部劣勢

人力不足是目前大山背和白蘭部落共同的困境，也讓兩地居民即使有好的經營想法也難以執行，或是既有的事業也不易擴大經營，例如白蘭部落發展生態旅遊多年，也接受多年的培力課程，卻因為人力不足導致不易實踐。人口高齡化的問題也讓大山背的居民要推行地方創生相關事業時，心有餘而力不足，僅能依賴當地幾位年輕人，同時大山背的知名度還有待提升，還須強化行銷能力。白蘭部落居民凝聚力不足的問題也有待克服。

3. 外部機會

大山背與白蘭部落皆有相關輔導團隊在進行輔導，兩地都可以透過外部輔導

團體的資源來幫助地方發展。大山背異業合作盛行，加上鄰近市區，如何吸引高消費力的新竹人上山消費是其發展地方創生的良好機會；白蘭部落長期與雪霸國家公園合作，彼此已是合作夥伴關係，共同管理國家公園，也積極與林務局互動，將來也有望與林務局締結夥伴關係，深化雙方合作。後疫情時代造成出國旅遊的景氣寒冬，卻也讓國內旅遊市場得以蓬勃發展，加上近年來國內露營風氣愈來愈興盛，是兩地發展觀光的好機會。

4. 外部威脅

大山背所生產的農產品與周圍鄉鎮相似度高，但在產量上卻不及周圍鄉鎮。而且同樣位在橫山鄉的內灣老街名氣太過響亮，使很多遊客到橫山遊玩時會以內灣老街作為目的地。白蘭部落則因地形、地質等因素，容易受到颱風、豪雨等天然災害影響，阻斷對外道路，此外，主流漢文化也急遽影響部落的年輕人，導致部落傳統文化正在流失當中，傳承不易。

二、藉由森林療癒發展地方創生

本研究部分受訪者有參加新竹橫山森林療癒師培訓課程，此培訓課程不僅是國內森林療癒發展的重要里程碑，也期望能透過森林療癒師的培育來帶動森林療癒產業，幫助當地私有林林業振興，達到地方創生的成效。經過訪談資料的整理，本研究發現：

1. 利害關係人所持之態度

大山背的居民、公部門、輔導團體等不同利害關係人皆對森林療癒帶動地方創生表示樂觀其成，當地也有多位居民已經開始整理自家私有林場域或規劃相關體驗遊程。白蘭部落的受訪者雖沒有參加森林療癒師培訓課程，但也對森林療癒充滿好奇，部分受訪者對森林療癒表示高度興趣，並有意進一步瞭解森林療癒。

2. 相關經營策略與體驗活動

大山背的森林療癒經營策略仍較為缺乏，原因是大多數利害關係人仍然在觀察階段，森林療癒師培訓課程也還尚未結束，大多數人仍在學習森林療癒中，因此目前談經營策略還過早。但在體驗活動方面，大山背已有舉辦多場森林療癒活

動，舉辦活動除能宣傳森林療癒外，也能「試水溫」並進行後續調整，且森林療癒師培訓課程規定學員在課程結束後必須自辦三場活動，才能取得森林療癒師資格。未來待舉行完學員自辦活動後，或許就能進一步進行森林療癒的長遠經營規劃。白蘭部落方面，雖無人參加此次森林療癒師培訓課程，但當地有許多遊憩體驗活動皆在森林中進行，且過去也有研究者在此進行森林療癒基地評估規劃，加上與林務局的關係友善，未來若能與官學界合作，導入森林療癒的培力課程，將森林療癒結合既有的原住民文化體驗活動，應可發展出更精緻與多元的旅遊體驗服務。

3. 與在地產業串連方面

在大山背所舉辦的多場森林療癒體驗活動中多以套裝行程的方式進行，連結在地餐飲、住宿產業，也能一併向遊客介紹在地故事、行銷在地農產。當地居民向心力強，願意互相幫忙與合作，加上休閒農業區內的成員各自在做的事業又有所不同，居民間不以利為主，較不會產生利益衝突的問題，這些都是日後大山背森林療癒連結不同產業的優勢。在白蘭部落方面，雖然還沒有以森林療癒為主軸的體驗活動，但當地發展生態旅遊與原住民文化體驗活動也會以套裝行程的方式出現，部分居民會相互合作。將來森林療癒在白蘭部落也應當能與當地的生態旅遊、原住民文化體驗活動互相結合，成功串連當地不同的產業資源。

除上述三個面向，活動安全、相關教育、環境保護、硬體設施等也被認為是發展森林療癒事業非常重要的事項。綜觀上述，透過森林療癒來振興私有林林業，幫助山村發展地方創生，是高度可行的。

三、推動地方創生的挑戰

藉由訪談資料的整理，本研究發現大山背與白蘭部落在推動地方創生時有部分相似之處，結論分述如下：

1. 人力資源層面

外部輔導團體與地方具有互補的作用，大山背與白蘭部落都具備其獨特的在地資源，但缺乏能夠規劃、行銷的人才，暫由外部輔導團體來協助補足。人手不

足的情況不只發生在地方，也發生在公部門中，增補公部門人力或是給予公部門人員更多時間、彈性，是公部門協助地方創生所迫切需要的。

2. 相關法規層面

大山背與白蘭部落因多山坡地、林地與保留地，土地開發與利用受到諸多法規限制，例如：《山坡地保育利用條例》、《森林法》、《水土保持法》、《原住民保留地開發管理辦法》等，使居民可能因不清楚法律規定而違法進行土地利用。國內多數需要推動地方創生的鄉鎮本身就位處交通偏遠的地區，特別是位在山區的鄉鎮與原住民保留地。複雜的法規限制也往往使得這些地區在推動地方創生相關事業時困難重重，因此非常需要政府相關部門來輔導或調整法規限制。

3. 政策計畫層面

在地利害關係人建議，未來相關單位在推動地方創生政策時，應特別朝長期性的規劃、加強資源整合、減少一次性活動比例、投資青年人才、尊重在地族群以及建立合作伙伴關係六大面向進行。

4. 目標願景層面

存在「願景相似，目標多元」的現象，不同團體、個人在所認知的地方創生目標不太一樣，目標不同也會影響其正在做的事情。但在目標多元、不統合的狀況下，卻有著相似的地方創生願景，皆希望透過地方創生，達到「繁榮地方，增強地方經濟條件，讓年輕人口能回流。」的願景。整體而言，大山背與白蘭部落是具有地方創生概念的。

5. 創生教育層面

許多在地居民對地方創生其實是陌生的，必須透過宣傳或教育的方式讓更多民眾了解地方創生，此舉將有助於在地居民支持或加入那些正在投入地方創生事業的工作者，也能讓更多有意回家鄉發展卻不知道哪邊有資源的外流人口能找到資源，減低其回鄉發展的憂慮。在學校教育方面，也能讓在地的學子更加了解到家鄉具有的發展潛力，並願意正視家鄉所面臨的困境。

第二節 相關建議

本研究藉由訪談資料的整理結果與受訪者的建議，針對大山背與白蘭部落在推動地方創生與森林療癒工作上，歸納出以下幾點建議：

（一）地方創生推動建議

1. 在地居民可考慮鼓勵外流人口返鄉二地居，或提供短期打工換宿機會，讓有意體驗地方鄉村生活的民眾也能貢獻一己之力。政府可編列預算來幫助改善人手不足的問題，並且檢視基層公部門人員的業務負擔，適時增派人手或彈性調整，也可以學習日本派遣地域振興協力隊至地方駐點服務。
2. 相關單位在輔導地方創生時，應回歸到在地需求並且尊重族群文化。例如：在原鄉輔導地方創生時，輔導團隊需以原住民本身為出發點進行輔導，要特別注意漢人思維模式不一定適用於原住民身上。
3. 地方創生也需要相關法規支持，須排除相關法規障礙或協助合法化。政策也需要有詳細的短、中、長期計畫，才能讓地方鄉鎮無後顧之憂發展地方創生。
4. 加速落實地方創生相關教育，讓更多民眾知道地方創生，並培育年輕人才，提供年輕人才到地方發展所長的機會。

（二）森林療癒推動建議

1. 輔導私有林主及森林療癒師進行相關經營策略規劃，包含基地場域整理、硬體設施盤點、安全急救網絡建立等，穩固森林療癒長期發展。
2. 療癒基地場域認證機制需盡早確立，以檢視療癒基地場域是否安全、相關硬體設施是否齊全等，以保障森林療癒參與者的權益。
3. 強化推廣森林療癒，將來可考慮與旅遊節目或具備良好形象的 Youtuber、網紅合作，運用他們的人氣快速推廣森林療癒以及提高觸及率。
4. 建立合作夥伴關係，可與公司行號、學校、旅行社進行長期合作，規劃公司員工紓壓小旅行、學校戶外教學、各式套裝行程等，並連結其他地方產業共同分享經濟果實，達成類似地方創生的效果。

第三節 研究限制與後續研究建議

一、 研究限制

1. 本研究受限於空間距離的因素，無法長時間蹲點研究區進行更深入地觀察，加上每位研究對象皆有各自的工作需要進行，因此在研究時間安排上必須與研究對象互相配合，也較難頻繁拜訪研究對象。
2. 因採用立意抽樣進行深度訪談，受訪者雖具備高度代表性，但在身分背景上皆是業者、地方人士或公部門人員，缺乏其他較為經濟弱勢在地居民的聲音，是較為可惜之處。
3. 部分受訪者因年齡偏高，對於受訪問題較難以理解或是中文表達能力較差，進而影響回答。此外，研究者本身並非泰雅族人與客家人，也無法採用泰雅語或客家話進行訪談，故在這類型的部分受訪者上可能較難挖掘到更深入的資訊。

二、 後續研究建議

不論是森林療癒或地方創生，在國內皆還有很長的一段路要走，且兩者皆非一蹴可幾，故後續應持續進行研究追蹤。茲就研究對象、研究方法與未來研究議題上提供下列建議：

（一）研究對象

1. 本研究考量遊客對森林療癒與地方創生的概念較為陌生，故並未將遊客列入研究對象中，未來待森林療癒與地方創生更廣為人知時可將遊客也一併加入研究對象中。
2. 若研究時間充裕，可加入至外地工作的當地人作為受訪者，提升研究討論的廣度。

（二）研究方法

1. 未來待森林療癒與地方創生更加成熟後，可納入量化研究方法，以進行較為龐大的數據分析，並可補足使用質性研究方法的不足之處。

（三）未來研究議題

1. 目前國內的森林療癒研究多偏重在科學實證上，也已經累積一些研究成果，但以森林療癒發展地方創生的相關研究在國內仍較為缺乏，可再針對後續發展追蹤研究，或選擇不同研究場域以同樣方式進行研究，也許可進行比較，是相當值得發展的研究方向。
2. 國內地方創生相關研究近年來相當多元，然而地方創生的推動成效是需要長時間的累積才能顯現，加上在不同時期會有不同政策出現，新政策出現或舊政策過期是否會影響地方創生的發展是值得討論的方向。
3. 當外部資源與支援抽離後，地方能否具備自主發展森林療癒、地方創生的能力仍有待後續研究追蹤、驗證。



參考文獻

中文文獻

- OTOP 城鄉特色網 https://www.otop.tw/otop/about_otop (2020/9/27 瀏覽)
- TESAS 地方創生資料庫 <https://colab.ngis.org.tw/lflt/index.html> (2020/8/4 瀏覽)
- 內政部戶政司人口統計資料 <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>(2020/9/30 瀏覽)
- 內政部戶政司全國人口資料庫統計地圖 <https://gis.ris.gov.tw/> (2020/9/30 瀏覽)
- 內政部統計月報 <https://ws.moi.gov.tw/001/Upload/400/refile/0/4413/ea7e6f45-9b0f-44c9-b12e-87b8f6733e18/month/month.html> (2021/6/14 瀏覽)
- 內政部營建署魅力城鄉主題網 <http://trp.cpami.gov.tw/ch/index.aspx> (2020/9/21 瀏覽)
- 公共電視 (2018)。我們的島第 953 集：露營區管理困境。
<https://www.youtube.com/watch?v=bKCa6wTEMtQ> (2021/5/28 瀏覽)
- 文化部 (2009)。台灣大百科全書。社區總體營造。
<http://nrch.culture.tw/twpedia.aspx?id=3972> (2020/9/24 瀏覽)
- 王雲東 (2016)。社會研究方法：量化與質性取向及其研究。新北市：揚智文化。
- 台灣服務科學學會 <https://www.s3tw.org.tw/> (2020/10/27 瀏覽)
- 交通部觀光局 (2021)。露營區查詢專區。<https://gis.tboc.gov.tw/TTE/index.jsp>
(2021/5/28 瀏覽)
- 行政院主計總處(2020)。108年家庭收支調查報告。
<https://win.dgbas.gov.tw/fies/a11.asp?year=108> (2020/5/16/瀏覽)
- 行政院農委會 (2013)。農村再生-推動農村再生。
<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2447063> (2020/10/1 瀏覽)
- 余家斌、袁孝維、蔡明哲、邱祈榮 (2015)。森林遊憩與健康。中華林學季刊，

48(2)，173-184。

宋郁玲（2006）。人文地理學人口遷移研究的跨界與轉向台灣與英美研究的比較。

地理學報，43，61-79。

李永展（2019a）。因應「城鎮收縮」的地方創生。經濟前瞻，(183)，41-45。

李永展（2019b）。地方創生與地方發展脈絡。經濟前瞻，(185)，49-52。

林一真（2016）。森林益康:森林療癒的神奇力量。臺北市:心靈工坊。

林一真、申永順、廖天賜（2012）。森林益康評估準則之建立與示範推動工作之研析與規劃（3/3）。行政院農委會林務局委託研究計畫。

林文鎮（1988）。森林浴活動之推廣策略。台灣林業，14(11)，11-12。

林杏、吳幸玲、陳桓敦、文祖湘（2013）。原住民部落民宿行銷突破關鍵－以新竹縣五峰鄉白蘭部落為例。區域與社會發展研究，(4)，263-285。

林昱德（2018）。台灣森林遊樂區之芬多精成分與負離子含量解析。國立中興大學森林學系所碩士論文，臺中市。

林家民（2017）。森林療癒對中高齡與高齡者健康效益之研究。國立臺灣大學森林環境暨資源學研究所碩士論文，臺北市。

林務局（2019）。林務局應用森林療癒協助私有林林業振興之研究計畫。行政院農委會林務局委託研究計畫。

林務局（2020）。108-110 年度林務局應用森林療癒協助私有林林業振興與地方創生之研究計畫期中報告書。行政院農委會林務局委託研究計畫。

林務局（2021）。台灣森林保健學會成立緣起。

<https://www.twforesttherapy.org/%e6%88%90%e7%ab%8b%e7%b7%a3%e8%b5%b7/>（2021/6/14 瀏覽）

林詠純、葉小燕（譯）。未來年表：人口減少的衝擊，高齡化的寧靜危機（原作者：河合雅司）。臺北市：究竟。

法務部全國法規資料庫（2021）。休閒農業輔導管理辦法。

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=M0090014>（2021/5/28 瀏

覽)

施添福總編纂 (2010)。臺灣地名辭書卷十四：新竹縣，南投市，臺灣文獻館。

柳軍亞 (2018)。臺灣社會企業的美麗與哀愁-以地方創生發展地方產業為例。國立臺灣大學政治學研究所碩士論文，臺北市。

原住民族委員會 (2021)。泰雅族祖先的規範。

<https://www.cip.gov.tw/portal/docList.html?CID=FAD81C01A21CEFD8&type=A281488B606D9313D0636733C6861689> (2021/6/14 瀏覽)

徐中芄、邱祈榮 (2016)。日本的森林療癒發展與定位。林業研究專訊，23(5)，20-26。

海大快訊(2020)。地方創生規劃新竹橫山森林療癒新商機 獲熱烈迴響。

<https://ocean-news.ntou.edu.tw/p/406-1017-43190,r1031.php?Lang=zh-tw>
(2021/5/18瀏覽)

翁銘隆 (2020)。都會中虛擬實境森林療癒建置效果之評估。國立臺灣大學生物產業傳播暨發展學研究所碩士論文，臺北市。

袁孝維、曾煥鵬、余家斌、林一真 (2017)。淺談臺灣森林療癒發展之契機。台灣林業，43(6)，3-9。

國家發展委員會。推動地方創生政策。

https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=78EEEF8C1D5A43877
(2020/6/17 瀏覽)

國家發展委員會。設計翻轉、地方創生。

https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=4A000EF83D724A25 (2020/6/17 瀏覽)

國發會 (2017)。翻轉設計、地方創生計畫規劃作業指引。

國發會 (2018)。地方創生國家戰略計畫。

國發會 (2020)。中華民國人口推估 (2020年—2070年)。

張正衡 (2017)。「地方創生」政策作為日本地方治理新模式。

<https://twstreetcorner.org/2017/03/28/changchengheng/> (2020/8/19 瀏覽)

張安瑀 (2019)。新竹縣私有林森林療癒基地評估與規劃。國立臺灣師範大學地理學系碩士論文，臺北市。

張佩瑩 (譯) (2018)。地方創生：觀光、特產、地方品牌的 28 則生存智慧 (原作者:木下齊)。臺北市:不二家。

張峻嘉 (1987)。山村生計活動之變遷：新竹縣五峰鄉桃山村個案研究。國立臺灣師範大學地理學系碩士論文，臺北市。

張晉 (2019)。漫步於不同環境生心理效益：比較都市、自然與水體之差異。國立臺灣大學森林環境暨資源學研究所碩士論文，臺北市。

張雲清 (譯) (2019)。熱海重生：地方創生的典範 (原作者：市來廣一郎)。臺北市：天下文化。

章睿桓、曾宇良 (2020)。原住民族地區林地多元發展之研究－以苗栗縣南庄鄉賽夏族為例。土地問題研究季刊，19(4)，95-107。

莊怡倫 (2014)。大學生森林療癒與環境識覺關係之研究。國立彰化師範大學地理學系碩士論文，彰化市。

莊凱詠 (2015)。以行動者網絡理論分析大山北月服務創新之歷程與結果。國立清華大學服務科學研究所碩士論文，新竹市。

陳子晴、楊文燦、周天穎、陳錦嫻 (2009)。新竹縣白蘭集水區原住民保留地超限利用問題之探討。中華水土保持學報，40(3)，97-106。

陳世龍 (2018)。「設計翻轉 地方創生」計畫願景目標及推動情形。國土及公共治理季刊，6(2)，8-17。

陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。

陳志仁 (2018)。借鏡日本地方創生發展經驗。國土及公共治理季刊，6(2)，18-25。

陳俊忠、劉孟縹、陳重榮、林順錕、余烜 (2005)。森林生態旅遊健康效益初探——以大雪山國家森林遊樂區為例。台灣林業，12，80-88。

- 陳奐存（2014）。漫步於不同綠境對人體生理效益之影響。國立中興大學森林學系所碩士論文，臺中市。
- 陳恆婷（2018）。森林療癒健康效益：比較解說引導方式之差異。國立臺灣大學森林環境暨資源學研究所碩士論文，臺北市。
- 陳秋政（2020）。地方創生也要「借力」公務人員。新社會政策，(67)，80-85。
- 陳美伶（2018）。「設計翻轉 地方創生」－臺灣地方創生的起步。國土及公共治理季刊，6(2)，2-7。
- 曾宇良、佐藤宣子（2012）。日本推動森林療癒基地之過程與現況之研究－以九州為例。林業研究季刊，34(2)，161-171。
- 曾宇良、顏建賢（2011）。日本農山村推動森林療癒基地之設立過程與現況：以九州為例。農業推廣文彙，(56)，1-11。
- 鈕文英（2021）。質性研究方法與論文寫作三版。臺北市：雙葉書廊。
- 新竹市政府主計處 <https://dep-auditing.hccg.gov.tw/ch/index.jsp>（2020/10/30 瀏覽）
- 新竹縣五峰鄉公所 <https://www.hcwf.gov.tw/>（2020/10/8 瀏覽）
- 經濟部。經濟部中小企業處辦理地方特色產業暨社區小企業輔導作業要點。
<https://law.moea.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL036660>（2020/9/27 瀏覽）
- 葉高華（2018）。別再漂了，來談真正的人口遷移。
<https://twstreetcorner.org/2018/10/28/yapkohua-6/>（2020/9/15 瀏覽）
- 廖學誠（2016a）。日本東京都奧多摩町的森林療癒。林業研究專訊，23(5)，31-34。
- 廖學誠（2016b）。日本的森林療癒與山村振興。林業研究專訊，23(5)，27-30。
- 廖學誠（2017a）。日本奈良縣吉野町的森林療癒。造園季刊，90，3-9。
- 廖學誠（2017b）。日本和歌山縣高野町的山村振興與森林療癒。台灣林業，43(6)，38-46。
- 趙彥琛（2015）。森林環境對生心理狀態效益之研究。國立臺灣大學森林環境暨資源學研究所碩士論文，臺北市。

- 趙碧華、朱美珍（2000）。研究方法：社會工作暨人文科學領域的應用。臺北市：學富文化。
- 劉世閔（2006）。質性研究資料分析與文獻格式之運用。新北市：心理出版社。
- 潘淑滿（2003）。質性研究：理論與應用。臺北市：心理。
- 蔡宏進（2004）。臺灣的人口與人力研究，臺北市：唐山出版社。
- 蔡宏進（2010）。人口學。臺北市：三民。
- 蔡富滇（2018）。台灣地方創生策略之研究-以產業六級化為例。國立臺北教育大學文化創意產業經營學系碩士論文，臺北市。
- 蔡鳳凰（2018）。借鏡日本經驗發展我國地方特色產業。經濟前瞻，(177)，107-113。
- 橫山鄉公所全球資訊網 <http://www.hchst.gov.tw/>（2020/10/8 瀏覽）
- 薛承泰（2016）。台灣人口大震盪。臺北市：天下文化。
- 謝子涵（2018a）。借鏡日本地方創生，啟發臺灣未來推動地方創生的新思維。台灣經濟論衡，16(4)，41-55。
- 謝子涵(2018b)。日本地方創生交付補助金政策－關鍵績效指標及績效管理制度。新社會政策，(58)，50-58。
- 謝萱（2018）。森林療癒活動對壓力恢復、自然連結及創造力的影響-以大鞍森林益康研習會為個案。國立臺灣大學森林環境暨資源學研究所碩士論文，臺北市。

外文文獻

RESAS 地域經濟分析系統 <https://resas.go.jp/#/13/13101> (2020/8/4瀏覽)

まち・ひと・しごと創生本部。關係法令・閣議決定。

<https://www.kantei.go.jp/jp/singi/sousei/info/> (2020/9/23瀏覽)

上原巖、日本森林保健學會 (2012)。回復の森。東京都：川辺書林。

大井玄、宮崎良文、平野秀樹(2009)。森林医学 II— 環境と人間の健康科学—。

東京都：朝倉書店。

小田切徳美 (2014)。農山村は消滅しない。東京都：岩波書店。

山下祐介 (2014)。地方消滅の罫：「増田レポート」と人口減少社会の正体。東京都：筑摩書房。

内閣府地方創生推進事務局、内閣官房地方創生本部之地方創生専門網站

<https://www.kantei.go.jp/jp/singi/sousei/> (2020/8/11瀏覽)

森林林業学習館 <https://www.shinrin-ringyou.com/> (2021/5/25 瀏覽)

増田寛也 (2014)。地方消滅-東京一極集中が招く 人口急減。東京都：中央公論。

Bainbridge, W. S. (1989). Survey research: A computer-assisted introduction. Wadsworth Publishing Company.

Chen, H. T., Yu, C. P., & Lee, H. Y. (2018). The effects of forest bathing on stress recovery: Evidence from middle-aged females of Taiwan. *Forests*, 9(7), 403.

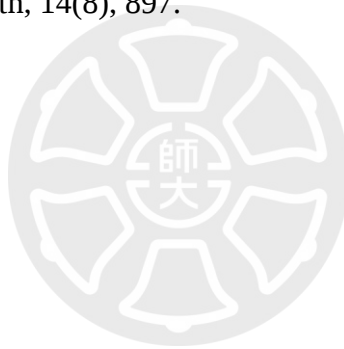
Flick, U. (1992). Triangulation revisited: Strategy of validation or alternative? *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 22(2), 175-197.

Jung, W. H., Woo, J. M., & Ryu, J. S. (2015). Effect of a forest therapy program and the forest environment on female workers' stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(2), 274-281.

Kobayashi, H., Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2015). Analysis of Individual Variations in Autonomic Responses to Urban and Forest Environments.

- Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM, 2015, 671094.
- Kobayashi, H., Song, C., Ikei, H., Park, B. J., Lee, J., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2018). Forest Walking Affects Autonomic Nervous Activity: A Population-Based Study. *Frontiers in public health*, 6, 278.
- Lee, E. S. (1966). A theory of migration. *Demography*, 3(1), 47-57.
- Li Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental health and preventive medicine*, 15(1), 9–17.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. sage.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2016). *Designing qualitative research*. Sage publications.
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental health and preventive medicine*, 15(1), 18–26.
- Park, J. H., Park, S. H., Lee, H. J., Kang, J. W., Lee, K. M., & Yeon, P. S. (2018). Study on NVOCs concentration characteristics by season, time and climatic factors: Focused on pinus densiflora forest in national center for forest therapy. *Journal of People, Plants, and Environment*, 21(5), 403-409.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. SAGE Publications, inc.
- Ravenstein, E. G. (1885). The laws of migration. *Journal of the statistical society of London*, 48(2), 167-235.
- Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2019). Effects of Walking in a Forest on Young Women. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 229.
- Tsunetsugu, Y., Park, B. J., & Miyazaki, Y. (2010). Trends in research related to

- “Shinrin-yoku”(taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 27-37.
- Wehrich, H. (1982). The TOWS matrix—A tool for situational analysis. *Long range planning*, 15(2), 54-66.
- Yau, K. K., & Loke, A. Y. (2020). Effects of forest bathing on pre-hypertensive and hypertensive adults: a review of the literature. *Environmental health and preventive medicine*, 25(1), 23.
- Yu, C. P., Lin, C. M., Tsai, M. J., Tsai, Y. C., & Chen, C. Y. (2017). Effects of Short Forest Bathing Program on Autonomic Nervous System Activity and Mood States in Middle-Aged and Elderly Individuals. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 897.



附錄

訪談大綱

1. 請問您在此居住多久？年齡？性別？在當地擔任何種職務？主要工作經驗？是否為當地民間團體成員？
2. 請問您認為發展森林療癒對當地將產生哪些效益？
3. 就您所知，當地有相關單位或團體在推動或輔導森林療癒的發展嗎？
4. 就森林療癒而言，目前當地有提出相關的經營策略或體驗活動嗎？
5. 您認為未來在規畫森林療癒活動時，有哪些必須考量到的重要項目？
6. 請問您對於透過森林療癒來帶動、幫助地方的產業發展看法為何？
7. 請問您認為當地在發展地方創生上的優勢(強項)為何？
8. 請問當地的傳統文化、價值、特性等因素，是否會影響居民對發展地方創生的意識凝聚？
9. 請問就您的理解，當地對地方創生發展的目標、願景為何？
10. 請問您認為當地在推動地方創生工作上，所遭遇到的困難有哪些？
11. 請問您對於政府單位(包含輔導團體)在推動地方創生工作上有哪些建議？