森林浴，森林癒

財團法人「張老師」基金會張琇莉芳療師



隨著疫情逐漸趨緩，我們那顆被禁錮許久的心，幾乎要關不住了～親近大自然是人類的本性，也是心中那份最天然的渴求，出外踏青則是老少咸宜、最尋常不過的活動了，返家後那種釋壓的心境，正是大自然最真誠的款待。親近大自然、享受森林浴對身心產生的助益為何呢，今天將帶領大家以香氣療癒的角度來看森林浴的好處～

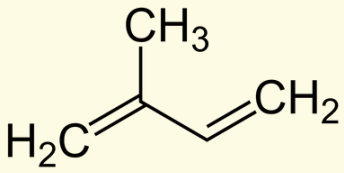
1984年一位美國生物學家E.O. Wilson大力提倡與推廣「親生命假說」，指人類在DNA裡有種必須與自然界聯繫的生物需求，我們在大自然環境中會感到舒適、我們命中注定會喜愛自然界。我們若常置身在自然界中，健康就會獲得改善，脫離自然界，健康就會受損。在李卿博士帶領下，日本森林醫學團隊初次以科學方法研究證明**森林浴確實能幫助人們增強免疫系統、提振精神活力，甚至減少焦慮、憂鬱和壓力。**

和大自然接觸就像健康均衡飲食和規律運動一樣重要，對於我們的身心健康是幫助甚鉅的。森林浴就像一座橋樑，藉由它張開我們的感官，連結了我們與自然界的鴻溝。

在森林浴裡的五感療癒中，嗅覺是最突出的，在森林裡享受天然芳香療法，所謂芬多精(phytoncides)的植物化學物質提供了我們身心強大的療癒力。芬多精是植物體內的自我防禦系統，除了病蟲防護外，同時也對直接對人體呼吸系統有相當好的協助，間接也改善人體的循環及內分泌系統。在心理方面，芬多精的氣味也代表與大自然的連結，對精神方面的正向幫助十分顯著。常綠樹木如松樹、檜木、扁柏、雪松、雲杉和針葉樹等，都是芬多精最大的生產者，芬多精主要成分是萜烯(terpenes)，而這便是你我在森林浴時所聞到的氣味。

主要的萜烯包括：

1) D-檸檬烯：它聞起來有檸檬的清新氣味。
2) α-蒎烯：有一種非常新鮮，如松樹的香氣。
3) β-蒎烯：聞起來像香草，如蒔蘿或甜羅勒。
4) 崁烯：有一股松節油、樹脂的氣味

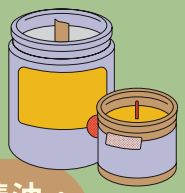


在芳療的知識中已知接觸這類松柏科屬的精油可以舒緩壓力、解除憂鬱和焦慮。所以推測森林中的芬多精必定是讓人感到愉快、輕鬆的原因之一。

既然我們知道親近大自然是一件最天然的活動，且現在相關研究也都證實森林浴對現代人的健康有相當大的益處，不過畢竟主動踏出戶外、親近森林可能需要克服時間及交通問題，除此之外是否有機會將森林帶入室內呢？可以嘗試以下幾種方式把家裡營造出森林的氛圍！



1） 用植物布置你的居家環境，可以綠化環境及淨化空氣



2） 可選擇使用擴香機或擴香竹、香氛蠟燭、雪松/檜木刨花等工具搭配精油，將森林的氣味帶回家。



3） 家中不妨準備像赤松、絲柏、冷杉、雲杉、扁柏、尤加利、茶樹等精油建立自己的居家森林藥櫃，他們將成為你居家防護的得力助手。

在未來生活中多多走入森林中直接享受五感療癒、提振我們的情緒，日常生活中也可以布置宛如置身於大自然的氛圍，多元且無時無刻地幫助我們維持身心的平衡與健康。

我想找心理師聊聊～工作、生活、親子、婚姻、人際、情緒、睡不著、壓力、健康，任何心情，
具備國家證照的諮商心理師，都可以聽您說喔！

預約及諮詢專線：***2993-6180*32***
預約及諮詢信箱：***120505@cyc.tw***
(服務時間：周一至周五上午9:00至17:00)

