

文化、生態與冒險～高山森林基地的療癒之道

馬中原*、徐堅璽†

摘 要

高山森林基地創辦於2017年，座落在東海岸山海交接之處，因著獨特的部落故事與多元族群的跨界合作，開創出以文化、生態、冒險為底蘊的療癒性體驗活動場域。經過這幾年不斷地嘗試、摸索，我們界定出高山森林基地在部落文化產業上所要展現的獨特價值精神：「我們在意生態的永續，以及海岸布農的文化智慧，尊重差異，開展跨界合作，重視執行細節與內心感受，透過心靈層次的體驗設計，引領人們重返自然、感覺自己。」

關鍵字

文化、生態、冒險、療癒、生態性知覺

*高山森林基地共同創辦人

†高山森林基地共同創辦人

文化、生態與冒險～高山森林基地的療癒之道

馬中原、徐堅璽

文化是我們的根，也是走向未來的指引

早在高山森林基地創辦以前，我們便開始部落遷移故事的田野調查。

民國二十二年，日本政府為削弱山區布農族勢力，將大批南投丹社群人移往花東縱谷的馬遠部落，當時一位布農青年馬大山從南投舉步東行，直至現今高山森林基地所在之處，這段遷徙之路讓原生於山林、被稱為高山民族的布農，首次看見海，並開啟在海邊山上的生活至今。

若要細細講述這段歷史，可能要從日治時代的理蕃政策、霧社事件、大分事件、布農族的集團移住，一直講述到國民政府遷台、國軍的開墾伐林、台灣社會的演變、以及還我土地運動。這些事件影響了高山部落的族群認同，雖然知道自己的血緣來自布農族的丹社群，但是近百年在海岸線上的生活，過往的傳統生活習慣不見得完全留存下來，但是在布農族身上的堅毅、謙卑、節制與分享卻仍然留存，並且成為一種普世的生活價值，能與更多不同族群的人展開交流與相互學習。

在基地進行體驗活動時，我們總是稱呼來訪的旅人 Taisang，Taisang 是家人，是受尊敬的耆老，也是對部落有貢獻的人，活動中大家放下消費者的心態，而是一起進入到自然之中，從部落的傳統智慧中，學習對生態、對群體有貢獻。

生態是無可妥協的價值，了解土地才能永續

在進行基地園區的規劃時，我們本著保護生態的原則，努力維持土地保持原有的地形地貌，避免大規模的土地擾動，同時尋求人與自然的和諧互動。為了讓人們能在基地內享受美好的夜晚，我們特別規劃了露營空間。然而，為了保持原有的地形，我們選擇不將園區弄得平坦整齊，而是保留了地勢的高低起伏，這使得每個營位都獨具特色，大小和形狀各異。透過這樣的設計，我們期望能讓人更貼近自然，與森林互動，真正感受到大自然的變化。

我們也深知，認識在地的生物是理解生態的一道門，為了幫助來訪的人入門，我們製作了兩本小手冊。第一本手冊「森林自己玩」，介紹基地裡常見的 20 種原生植物，讓人能更多認識這片土地的綠意。另一本手冊「森林鳥偵探」，則專注於基地裡常見鳥類的介紹，幫助人探索這片森林中鳴禽的足跡。這樣的設計希望能夠增加人們對自然生態的關注和了解，以更加尊重和愛護這片土地。

近年來，基地也積極與台灣山林復育協會合作，透過規律持續的物候調查，了解這座山的樹木生長情形。由於基地曾經是國軍泰來農場的高山分場，經歷過大規模的伐林，目前森林樣態是伐林之後，未假人類之手，完全由大自然自行復原的次森林，因此，可以發現許多生命力旺盛的台灣原生種植物。由於基地位於海岸山脈靠海一側，這是一座海邊的森林，所以先有生長在海岸的第一線植被，像欖仁、棋盤腳等，這些植物具有抵擋海風和鹽分的強大能力，他們先在海岸線上遮風擋鹽，讓後面的植物得以生長。第二線則是榕楠林帶，它們是

由不同類型的樹木所組成，就像碎花拼布一樣，遠遠看去，山色是由墨綠、青綠、草綠等多種綠色交織而成的。榕與楠是這片林帶的重要角色，它們就像森林的梁柱一樣，撐起整個生態系統的骨幹。在基地裡常見的有白榕、雀榕、島榕、幹花榕、大葉楠、香楠、皮孫木等等。

透過我們實地探訪基地的森林，才真正看見這片森林的活力。目前已標定一百多棵母樹，持續調查這些母樹的生長狀態，何時抽芽展葉生長，何時結花苞，長出果實等。這樣深入研究森林的理論知識，才讓我們更了解森林所傳遞的訊息，並深深感受到自然的奧秘之處。

五感體驗、親近山林、重回自己

基地裡的自然環境很容易讓人的五感開始覺醒。視覺上，這裡就是山海迭代的特殊景緻，來訪者的第一眼就是：「哇！好美。」聽覺上，從近處的蟲鳴鳥叫、風吹樹梢，往外有山羌、猴子的騷動，一直到更遠有大海的濤聲，耳朵充滿的就是大自然的交響樂；觸覺上，隨時可以感受土地的溫暖、樹幹的粗糙、草地的柔軟；嗅覺與味覺，也是滿滿的芬芳，光是新鮮的土壤與空氣，就令我們感受到生命的氣息，而各種可食、香草植物，也是隨手可得，能夠滿足味蕾。

親近山林意味著遠離都市的喧囂，進入一個寧靜的環境。在基地就算不做什麼，也能擺脫日常的煩惱和壓力，讓心靈沉澱下來。山林的寧靜與和諧，能夠平復心靈的漣漪，讓我們更加平和、放鬆。與自然親密接觸，讓我們重新感受到生命的美好，覺得自己與這個宏偉自然世界融為一體，重拾自己失去的本質。現代社會節奏快速、匆忙、高壓，我們常常疏遠了自己。但是，當我們與自然接觸，融入自然的律動，就有機會反思自己，重新探尋內心的聲音。山林給予我們靜觀自己的機會，讓我們重新審視生活的意義和價值，找回失落的自我。

基地的活動都是依著這樣的軸線來進行設計，下面是我們曾經做過的特色活動：

藝術的森林：成為溫柔的獵人

我們透過藝術角度讓人們重新體驗深度感受自然的樂趣。課程引領參與者進入山林，透過肢體伸展和調整呼吸，讓身心放鬆，開啟感官。然後，進行盲畫活動，讓他們自由地揮灑筆墨，表達對自然的感受。同時，也透過模仿植物、觸摸樹木等方式，增進對自然的了解。這樣的藝術體驗，讓每個人都感受到自己是具有創造力的藝術家，從而重新發現自己在自然中的真實面貌。我們也從這個課程發展出一本手冊「森林裡畫畫」，讓旅人能夠自己就來經歷這個過程。

大樹的森林

我們教導參與者，不是種樹就能救地球，而是種「對」樹才能救地球。在這個課程中，我們強調種植對當地來說適合的樹種的重要性，避免胡亂種樹導致生態多樣性的喪失。通過了解地區的植物種類及其生態功能，我們才能做出明智的種植選擇，真正對地球有所幫助。而課程也有實地操作，參與者幫助小苗換盆，學習如何細心照料這些嬌嫩的生命。透過實際參與，讓大家深刻了解種樹的重要性的對自然的責任，在行動中，讓人們走入自然、體驗自然、理解自然，喚醒每個人對自然的關愛之心，成為生態的守護者。一個人也從復育生態的過程中，復育了自己的心靈。

森林裡找食譜

我們提供各種不同食材搭配的簡易食譜，參與者可以自行選擇與挑戰，享受一段在自然中採集、入菜、料理、品嚐的美好時光，同時也拉近自己與森林的距離。這個體驗我們巧妙地結合科技與傳統，參與者用自己的手機下載基地自導式生態導覽 app，然後背上部落耆老親手編製的背籃，帶著所需的採集工具、簡易食譜，循著 app 定位指引走進森林，認識基地植物、跟植物一起玩，並完成基地半成品自製料理需要的採集，然後用自己的雙手來感觸食物，也用味蕾來認識周遭的自然，學會森林中的料理秘方。透過與自然的巧妙互動，這一次的飲食體驗，也成為自己與自然合而為一的歷程。

叫我野孩子～小勇士營隊

這是一個帶有獵人科學與自然連結的體驗營，將海岸布農獵人的狩獵文化融入其中，但我們不是在訓練技巧，而是磨練心智。孩子們要學習伏低身形、隱蔽氣息，理解人與動物同為生命，體會著生命之間的交換。狩獵不僅是對食物的溫飽，更蘊含著分享的精神。孩子們在追蹤動物、與動物互動的過程中學習到珍惜與接納自然的重要性。這種生命交換的歷程，讓他們不僅理解生命，更學會成為具有溫暖內心的人。

在三天兩夜的活動中，孩子們透過生火、辨識民族植物、製作食物等實際操作，親身感受自然的給予與療癒。他們學習與山林共生，創建與自然的連結，成為與自然和諧相處的勇者。例如，在夜探森林這個重頭戲中，孩子們要運用白天所學的感官技能，手持親自製作的傳統獵人科學火把，勇敢地踏入黑夜的森林。學習用火光照亮腳下的路徑，探索與黑暗共處的方式。我們鼓勵孩子用動物的視角進入自然，與附近的動物相互回應，動物也會逐漸靠近，共構一個充滿奧秘的時空。這是海岸布農獵人的身體記憶，也是每個參與者在黑暗森林中靜下心後，透過與山林生命的共振所獲得的身體經驗。

冒險就是進入質地獨特的空間

不同的空間會帶來生命不同的可為性，我們在基地所做的冒險，不一定是真的很危險，而是要引導參與者進入一種質地獨特的空間，並邀請他全人投入，當他進入這個空間時，因著他自身產生的獨特感官經驗，就有機會展現一種有別以往自我狀態，而我們也會善用這個經驗，轉化成一個人發現自我的過程。

近年來，生態心理學逐漸在台灣受到關注。其中有一個觀點，生態性知覺(ecological perception)，也就是要讓人能夠敞開感官，專心去感受環境的變化，而且是一種全人、全面性的投入，使一個人的自我邊界能具有通透性與彈性，透過生態性知覺的開啟，一個人也就得著更新的能力。但這樣的論述要如何進行實踐，讓人可以感受得到，也許在都市裡不容易做到，但原民部落裡的智慧與生活，正富含著恢復生態性知覺的寶藏，不得不說，在原民部落裡就有原初的生態心理學家。

以文化、生態與冒險來進行療癒，對人們來說至關重要。它不僅幫助我們紓解壓力，放鬆身心，也能增進我們對自然的尊重和感激之情。同時，它讓我們意識到自然界的偉大和我們與自然的連結，體認到我們與大自然之間的相互依存。這種重新與自然和諧相處的經驗，讓我們更加珍惜這片美麗的地球，更加珍惜我們自己的生命。