

如何運用你的五官進行森林癒？

- 聆聽鳥兒唱歌和微風吹拂樹葉的沙沙聲。
- 觀察樹木不同的綠色，和陽光穿過樹枝的舞動。
- 嗅聞森林的芬芳，呼吸大自然芬多精的芳香療法。
- 深呼吸，品嚐空氣的清新。
- 把雙手放在樹幹上。把手指或腳趾伸入溪流中。躺在地面上。
- 掬飲森林的味道，釋放你的快樂感和平靜。這是你的第六感，一種心態。現在你已經與自然建立了關係。你跨過了通往幸福的橋梁。

FB搜尋

聯經出版 聯合文學雜誌 聯經思想

聯經出版官網 www.linkingbooks.com.tw



走進森林可以提振情緒，
恢復精神和活力，
讓我們返老還童，青春永駐。

森林是一種驚人的資源，提供我們賴以生存的一切。
它產生氧氣，淨化我們呼吸的空氣，使水潔淨。
它阻止泛濫的河水和溪流，防止山坡地遭到侵蝕。
它為我們提供食物、衣服和住所，以及製作家具、工具所需的材料。

除此之外，森林也一直治療我們的創傷，治癒我們的疾病。
從遠古開始，它就讓我們拋開憂慮，擺脫困擾，讓我們振作精神。
儘管我們早就明白森林治療的力量，然而一直到最近，
森林醫學專家李卿的研究才以科學的角度
證明親近樹林、在家布置室內植物、運用樹木精油，
可以舒緩身心，甚至改變我們的人生。

建議分類：
醫療保健／疾病百科／精神科／心理勵志

樂活生活

森林癒

你的生活也有芬多精，
樹木如何為你創造健康和快樂

日本森林醫學研究會會長
李卿博士◎著
莊安祺◎譯

聯經

169046
35



森林癒

Shinrin-Yoku:
The Art and Science of Forest Bathing
你的生活也有芬多精，
樹木如何為你創造健康和快樂

你只需要欣賞自然的聲音、氣味和景物，
讓森林走進來！

日本森林醫學研究會會長
李卿博士◎著
莊安祺◎譯



李卿博士

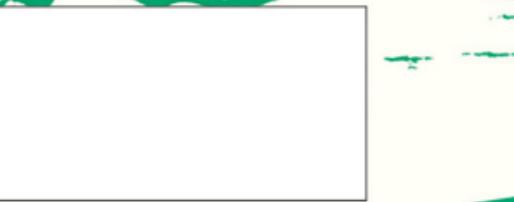
1962年出生於山西省大同市新榮區郭家窯鄉菜園溝村，山西醫科大學畢業，中國醫科大學碩士，日本鹿兒島大學醫學博士，美國史丹佛大學博士後研究。長期鑽研環境醫學和免疫學，致力於從森林醫學的角度，探究森林環境對人體健康的影響，是舉世頂尖的森林醫學專家。

曾任日本醫科大學副教授，現任日本醫科大學附屬醫院康復醫學科醫師、國際自然與森林醫學會副會長兼秘書長、日本森林醫學研究會會長、日本森林療法協會理事。

由於在森林醫學等研究的傑出貢獻，曾獲得「日本產業衛生學會獎勵獎」、「日本醫科大學醫學會獎學獎」，日本醫科大學大學獎。著作有《森林醫學》（*Forest Medicine*）、《森林浴》（*Shinrin-Yoku*）等。《森林浴》一書目前已被翻譯成25種語言，在30多個國家和地區出版發行，美國版（*Forest Bathing*）還曾榮登暢銷書排行榜。

莊安祺

台大外文系畢業，印地安那大學英美文學碩士，譯有《西藏的故事》、《托爾金傳》、《翁山蘇姬》、《創作者的日常生活》、《香料共和國》等書。



建議分類：
醫療保健／疾病百科／精神科／心理勵志

森林的力量

2 個小時的森林浴可以幫助你放下科技，放慢速度，帶你活在當下。許多資料都證明森林浴可以：
降低血壓、減輕壓力、改善心血管疾病和新陳代謝、降低血糖、集中注意力和記憶力、擺脫憂鬱、提高疼痛耐受力、增強活力、強化免疫系統、提高自然殺手細胞數量、增加抗癌蛋白的產生、協助減重……

日本森林醫學研究會會長
李卿博士◎著
莊安祺◎譯

聯經
169046
35

樹木越多，越幸福快樂！

森林癒讓我們與自然連結在一起，
森林癒帶領我們一路回到家，回到我們真正的自我。

首刷隨書
附贈

森林癒香氛書籤
POMS 測驗問卷 8 張

森林研究學者一致推薦

余家斌

國立台灣大學森林環境暨資源學系
副教授 · 台大實驗林副處長 · 傅
爾布萊特哈佛訪問學者

袁孝維

國立台灣大學森林環境暨資源學
系教授 · 台灣森林保健學會理
事長

廖學誠

國立台灣師範大學地理系教授 ·
文學院副院長