

《森林益康》

图书基本信息

书名：《森林益康》

13位ISBN编号：9789863570613

出版时间：2016-4-15

作者：林一真

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《森林益康》

內容概要

回到森林母親的懷抱，啟動綠色療癒力！

親近森林，對我來說，是回家和母親相逢。——林一真

什麼是森林益康？

森林益康是活用森林環境來促進健康的方法。全方位地運用森林環境，透過休閒和勞動、身心療癒和諮商等活動，來增進健康。凡是在森林裡散步、進行教育、復健、療癒、諮商、團體活動或植物芳香治療等活動，都屬於森林益康的範圍。

森林益康適合什麼人？

無論是身心健康的一般人、或有身心疾病的患者，都適合森林益康。從預防醫學抑或輔助療法的角度來看，森林給人的療癒力，是其他場所無法取代的。

台灣適合森林益康嗎？

台灣有百分之六十以上的面積是森林，且林相與生物多樣性豐富，地形多變，非常適合發展森林益康。

國內第一本介紹森林益康的專著，寫給想重回森林懷抱的你

本書結合醫學、心理學、森林學、環境學、景觀設計等領域的研究，既有堅實的理論基礎，亦具備實際應用的價值。對於了解森林益康的國際發展、森林為何能促進健康、森林益康的活動、有何具體成效及作者獨創的「生命樹」、森林益康在臺灣的現況、國內校園第一座為森林益康而開拓的「馬偕醫學院真愛森林」等，都有詳盡的說明。

書末並附實用的評估量表、森林治療常見Q&A，讓有心進入此領域的初學者，一方面打好基礎，一方面立即可以上手！

書籍目錄

- 【推薦序一】森林的詮釋者 上原巖
- 【推薦序二】擁抱人類的故鄉——森林 林鴻忠
- 【推薦序三】與森林的另類邂逅 申永順
- 【推薦序四】以「眼、耳、鼻、口、手、心」體會森林的美好 廖天賜
- 【推薦語】邱惠玲、袁孝維
- 【自序】森林，我回來了！
- 第1章 進入健康的綠天地 森林益康概論
 - 森林益康的意義
 - 什麼是森林益康？
 - 綠文明 森林益康的發展國際篇
 - 德國的森林治療 日本的森林益康
 - 森林益康的特色
 - 在歲月悠久的生物空間中生活 森林益康集大成
 - 綠同心圓 人、森林和社區健康共生
 - 綠色金字塔 森林益康效果的概念模式
 - 森林益康或森林治療？我健康嗎？ 關於健康的幾個名詞
- 第2章 森林對人的好 森林益康指標
 - 減壓力，加活力
 - 森林活動的生理效應 適用的生理指標
 - 把心交給大自然
 - 森林活動的心理效應 適用的心理指標
 - 森林魅力的祕密
 - 森林益康化學性環境因子 森林益康物理性環境因子 適用的環境指標
- 第3章 生命樹 人與植物互動的健康因子
 - 生命樹的滋養
 - 健康森林 調理身體
 - 安全森林 安身、放心
 - 愛的森林 找回與環境的聯結
 - 尊重森林 尊重生命
 - 喜樂森林 快樂安祥，心曠神怡
 - 秩序森林 井然有序，自然韻律
 - 智慧森林 啟迪靈感，增長知識
 - 資源森林 創造價值
 - 美的森林 感動與創作
 - 圓夢森林 發揮潛能，自我實現
 - 靈性森林 人與天地和解
- 第4章 歡喜進森林 森林益康的安排
 - 誰來森林？森林益康的運用
 - 可靜可動，安祥自在
 - 森林裡，可以做什麼？
 - 準備進森林
 - 人和森林的適配 靈魂人物森林益康的人才培育
 - 森林益康的實例 精神疾病患者的治療活動
- 第5章 你的森林在哪裡 益康森林的選擇和建置
 - 就地取材或易地療養？
 - 益康森林的技術性設計考量
- 讓大自然療癒

《森林益康》

有療癒力的景觀
生命樹 在景觀中滿足人的需求 在景觀中恢復專注力 在景觀中恢復良好情緒
蔚然成林森林環境
生態和樹木規劃或選擇 步道的設計
益康森林的設施 參照生命樹建構台灣的益康森林
第6章 台灣森林原本美麗 森林益康在台灣
台灣森林益康的發展
太平山森林益康實測研究
森林場域 進出太平山森林的益康效果
推動台灣森林益康的展望
第7章 和大樹一起唱歌 馬偕博士和真愛森林
馬偕與森林
大地之子 馬偕
馬偕真愛森林的故事 益康森林步道的規劃
森林基地 我們的森林 參與式設計
森林、人文與靈性的協奏 馬偕池、聰明橋及逍遙坪
附錄1 森林益康答客問
附錄2 從森林的孩子到日本森林療法大師 和上原巖教授笑談森林益康
附錄3 明治神宮森林益康觀察趣
附錄4 近代森林益康大事紀
附錄5 益康森林量表
延伸閱讀

《森林益康》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com