

低碳登山生態旅遊

楊秋霖

前農業委員會林務局 技正及育樂組組長
退休後出任林務局顧問

隨著台灣登山活動之日益蓬勃發展，假日登山健行的遊客越來越多。在呼吸新鮮空氣、體驗登山活動之情境之餘，遊客也多能採取把垃圾帶回家的實際行動，讓我們慶幸台灣人的環境意識已日漸提升，然而我們也看到登山活動之趕路行為仍然相當普遍，似乎對大自然的欣賞仍然視為次要，更無涉及對大自然靈巧萬物之觀察體驗，甚為可惜。

生態旅遊的概念興起是近 20 年的大事，與傳統的大眾旅遊頗為不同，生態旅遊的地點常常是在遊客相對干擾較少的地區，就此條件而言，自然登山健行步道相當合乎這樣的條件。另外生態旅遊希望遊客不要太多，有良好的行為規範，希望遊客是有目標的體驗、靜靜的享受自然與觀察萬物之美；生態旅遊不期待走馬看花的喧鬧，將伴唱機帶入大自然唱卡拉 OK，而是細細品味大自然的音韻，如蟲鳴、鳥叫、風吹樹梢的聲音、瀑布拍打石頭的音響；生態旅遊者喜歡吸收大自然的芬多精與陰離子，踩在落葉滿徑的步道，享受百分之百的野趣與詩意；他們對自然人文的態度是尊重，以深度體驗為主。因此參與生態旅遊活動預先做功課是必然的，對環境的認知不僅可減少對環境的破壞，同時也增加自己的安全度。對環境之充分理解也包括對地形、地質、氣象、植物、動物等自然景觀之了解，也包括對社區歷史、文化資源的鑑賞。對自然人文能深層體驗的遊者經常有機會享受旅遊最甜美的回憶，同時感知提升，並且得以促進生活美學向上昇華，甚至激發創意的機會。

晚近以來，隨著全球環境變遷帶來層出不窮的全球災難，如暴風、暴雪、乾旱、森林火災、水災、土石流、病毒、蟲害以及地震、火山爆發等天災人禍無日不在全球各角落以高頻率出現，90 年代盛行的新自由主義與消費主義主宰人類前景的習尚已呈現強弩之末，開始出現檢討的聲浪；反而強調儉約、調和與融入自然的生活美學蔚為風潮，人與自然共生之理念透過生態旅遊的實踐得到最佳的詮釋。在觀光的領域，加入保育與美學的元素，促進精神層面的自我提升，而非強調吃喝玩樂的麻醉。隨著地球的危機，永續生存之理念興起，將完全取代標榜成長率的永續發展。走入大自然將提供最佳的環保生活情境，遊客將日益珍惜與大自然延長相處的機會，並向大自然學習。而未來的所謂休閒實際上含有知識與技能的成分在內，嘉年華與消耗能源之花火節將逐漸被拋棄。

登山的人最有機會全面接觸自然，因為水石、森林之美隨時在眼前。如果更有心的話，沿途的植物之美，包括花果、樹姿、紅葉都是最佳的美景，野鳥、蝴蝶之動態景觀更增加景觀的躍動與變化，不要忘了台灣是野鳥與蝴蝶的王國！如有機會攀登高山則更能體驗台灣高山之勝，美麗的雲海與森林，壯麗的層狀山峰、浩瀚的星象均讓人留下終身難忘的回味。而登山活動經常有機會經過淳樸的鄉間與社區，有機會與良質的社區接觸，優先在社區採購社區獨特的農特產品，或品嚐社區之風味餐，不僅充分體驗社區之風土民情，亦將可以促進社區的永續發展。如果有優質的民宿或溫泉在登山的旅途中，更能充分享受生態旅遊的風味，因為森林浴加上溫泉浴，讓您的生活美上加美，這可是日本人能成為全世界最長壽的民族之重要原因之一喔！

登山活動是有益身心健康的活動，然而隨著登山人口大量增多，有時也將給美麗的山林、溪流與步道帶來污染、破壞，因此亟待登山的人都有正確的環境意識，林務局刻正推動的無痕山林運動值得大家之認識並擴大宣傳推展，讓更多的人積極參與，畢竟淨山運動只是後段的消極行動，積極面則是大家確實了解資源與環境的特性，以及認識任何活動對環境或多或少都會有傷害，吾人能作的是將環境的傷害降低到最低程度。

無痕山林的七大準則與行動概念包括：

- 1、事前充分的規劃與準備。
- 2、在可承受地點行走宿營。
- 3、適當處理垃圾，維護環境。
- 4、保持環境原有的風貌。
- 5、減低用火對環境的衝擊。
- 6、尊重野生動植物。
- 7、考量其他的使用者。

如同生態旅遊強調有目的的旅遊，而不是跟著別人的腳步走，走步道一定要事先收集當地的資訊，充實戶外的知識與技能，做好充分的計畫與準備，除可減少本身的受傷外，也可增加戶外遊憩體驗的豐富性。穿著與自然調和的衣服，可以減少被昆蟲，尤其虎頭蜂噬咬的機會。為了減低帶入山林的垃圾量，依個人體型計算所需營養與熱量，攜帶充足的飲水與食物，但勿過量，不喝瓶裝水；儘可能選用非塑膠製品或塑膠包裝的產品，並且回收與重複使用容器；儘可能購買在地製品，減少運輸油耗；野餐或活動時不使用拋棄式（一次性）用品。

行進時，應循著規劃設計之鋪面行走，不另闢捷徑；露營時，儘量使用現有營地，集中並儘量縮小帳棚、背包、煮食區等活動範圍；不要任意傷害露營地周邊的林木，如需要網綁繩索，應使用軟墊保護樹皮。離開營地時，應將所有垃圾帶走，不應留下垃圾餵食野生動物，以免造成其生活行為的改變。行進時不應留下痕跡

與路條；在戶外如無衛生設備，如廁時開挖使用貓洞仍是最佳的選擇；勿在溪邊清洗相關物品、鍋子等，最好帶至溪邊 60 公尺外解決。

保持環境的自然狀況，讓後來的遊客有同等品質體驗的機會，因此刻字、採摘野花、撿拾果實、野鳥羽毛都不是好的行為，使用相機、紙筆紀錄，可將最美的風景留存下來；千萬不要帶水果至山上吃然後丟下種子，因為外來種繁衍會帶來環境的改變；同時不要帶寵物上山，因為除了牠們身上可能有危害野生動植物的病菌外，寵物也會干擾野生動物的生活。用火的疏忽往往帶來森林大火，因此儘可能減少火的使用，如需使用，則以高效能的器具煮食；盡量利用現有的煮食地點，避免在有機土壤與落葉土堆生火，降低對環境的衝擊；現場如需柴火，則選擇枯倒木之小塊木材使用。

森林是野生動物的家，應尊重牠們的生活習慣，不捕捉、不餵食、不侵犯、不虐待，它們在山林裡自在的生活可以增加景觀的躍動美感。野生動物對人類活動相當敏感，因此應避開其繁殖季節之干擾，尤其不用閃光燈攝影；如經過危險性野生動物出沒處，應低調、快速通過；穿大紅、大黃之衣服及擦香水登山常是每年 8-11 月招致虎頭風叮咬之主因；在森林活動不應大叫呼朋引伴，因為會使野生動物遠離，如美麗的野鳥喜歡幽靜的芬圍，群鳥鳴唱形成大自然最佳的交響樂章，因此吆喝的行為已失卻森林漫步的意義。

最後，應學會與他人分享山林環境，尊重自然的寧靜，也尊重別人獨處享受寧靜的機會。在森林裡享受孤獨感，培養對大自然的鑑賞力與激發創造力是值得開發的心靈課程，喜好登山的人仍把城市之煩囂帶入自然形同褻瀆自然，因此帶著音響、收音機在自然環境中聽音樂實在無意義，因為大自然的音響卓然天成、無以倫比；登山途中禮讓與問候是好的生活行為，登山者的心靈應比一般人真純，互相幫忙與扶持，告知步道沿線之美景、里程與危險地區是登山者常見的行為，而交換食物則是最友善的人情溫馨。

林務局的國家森林遊樂區步道的建設策略，從資源調查、規劃設計、重視排水、盡量使用自然材料、重視自然教育、強調環境監測與維護，甚至協調社區或森林志工認養，已開始建立好的步道制度，而筆者協助訂定的林務局國家森林遊樂區生態旅遊遊客守則適足以促發大家關愛自然之具體行動。國家森林遊樂區生態旅遊遊客守則內容如下：

- 1、請帶著尊重自然的心，來鑑賞園區內動物、植物、地質、地形與氣象等自然生態之美。
- 2、請珍惜自然資源，隨手做環保，垃圾減量及分類，回收資源，留給園區清爽的環境。
- 3、徒步健行與單車旅行最有益健康，亦可充分享受大自然。

- 4、順著步道前行，避免破壞污染溪床、溼地與地形脆弱的環境。
- 5、國家森林遊樂區內不歡迎流動攤販，也請您勿任意購買。
- 6、請用欣賞、體驗與觀察代替採集、破壞、刻字、污染及捕獵。
- 7、進入園區內請儘量使用環保餐具，或攜帶可重複使用的容器。
- 8、在自然的環境中，宜著與自然環境相調和的衣褲、寬緣帽、運動鞋或登山鞋，並隨時預防蛇、蜂與蚊蟲叮咬。
- 9、在大自環境中，攜帶或引入外來的動植物，將帶來生態的干擾與破壞。
- 10、謹慎安靜的旅行，避免干擾野生動物的生息。
- 11、請學習並尊重社區的生活與文化。
- 12、除了攝影，什麼也不取；除了回憶，什麼也不留。

大自然擁有自然的芬芳，調和的色彩，寧靜的環境，還有降低現代文明病的芬多精與陰離子。讓我們與最好的親朋走入大自然，一起享受大自然的美麗吧！

<內容轉載自中華民國健行登山會網站宣導>

