溪頭精彩50

／臺大實驗林管理處主任、研究助理　彭嘉文、劉威廷

溪頭森林遊樂區（現已更名為「溪頭自然教育園區」）於民國59年成立，並自當年11月10日起開始向遊客收取門票，是時全票為5元，半票為3元，時光荏苒，今年適逢屆滿50周年。

「溪流源頭」的山林小村—溪頭

清朝末年，溪頭原是一處「溪流源頭」的山林小村，時至日治時期開始有林業經營的苗圃及柳杉造林地之設置，臺灣光復後，改歸由臺灣省政府林務局管理，民國（下同）38年6月撥交予臺灣大學，溪頭營林區（以天然林或人工林之營造與維護為主）即成為臺大實驗林管理處的營林區之一。

50 年前，溪頭營林區一直保留著原始林的狀態，因時代背景，當時未規劃予民眾觀光，僅供臺大森林系等師生教學實習用途。然因歷經多年教學研究等有計畫地栽植不同樹種，讓溪頭形成截然不同的林相及優美的景緻：如針葉林的大規模樹海、銀杏林的四季美景、神木區的檜木林、翠綠整齊之孟宗竹林，以及時隱時現、雲霧繚繞的氣候景觀，讓遊客風聞而至、絡繹不絕，甚至包計程車進入遊覽。由於園區清潔及維護經費所費不貲，故於 59 年奉教育部同意設立「溪頭森林遊樂區」，並開始向遊客收取門票，今年適逢屆滿 50 周年。

溪頭長年涼爽宜人 遊客重遊意願最高

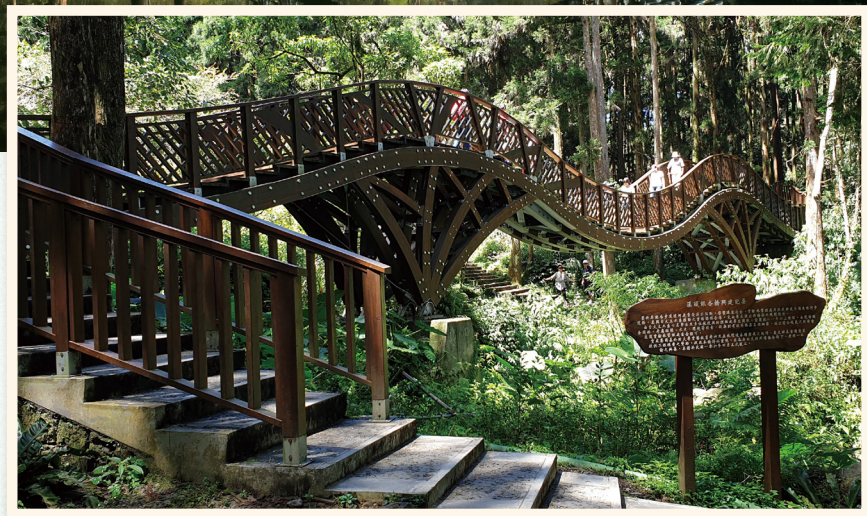
溪頭地形上為一略呈畚箕形之谷地，由南端之嶺頭山及向北延伸之鳳凰山脈構成數座連峰，氣勢雄偉，全區海拔介於 6 百至 2 千公尺間。另經園區氣象觀測站長年觀測顯示，氣溫年均量約 17℃，涼爽宜人。山間經常濃霧瀰漫，偶有雲海，亦為園區之特色。

園區自 59 年設立後，遊客人數逐年上昇；數年前觀光局委託調查，溪頭位居全臺風景名勝地區中遊客重遊意願之冠。園區



翠綠的孟宗竹林。





園區內著名的景點—大學池、竹橋及銀杏橋。

因自然生態資源豐富，成為各級學校教學研究的熱門地點；芬多精量多質佳，吸引不少中高齡民眾前來運動及淨化身心；尤其園區林相優美、氣氛寧靜，更成為一般民眾觀光遊憩的首選之地，因此，近年間每年入園人數屢屢突破 2 百萬人次。

包羅萬象的螢火蟲大觀園

溪頭內動物資源亦相當豐富，包含哺乳類、鳥類、爬蟲類、兩棲類、魚類、蝶類及螢火蟲等，其中螢火蟲可視為重要環境指標生物，如果棲地遭受環境汙染，將直接影響其族群數量。臺灣已發現的螢火蟲約 60 餘種，園區目前已發現有 34 種，超過臺灣螢火蟲種類的半數，遊客如住宿於園區內，夜晚可散步至針葉樹及竹類標





溪頭螢火蟲盛況。（圖片來源：葉永廉）

本園之林道觀賞。夏季 4 至 7 月可在此區域發現黑翅螢、大端黑螢、端黑螢、紅胸黑翅螢、小紅胸黑翅螢、黃胸黑翅、梭德氏脈翅螢、黃緣螢、紋胸黑翅螢及三節熠螢等多種螢火蟲。

亙古擎天的生命搖籃—神木

多年以來，園區神木一直是遊客造訪溪頭必到的景點，但 105 年 9 月卻因連續降雨造成土石鬆軟，導致神木倒伏。實驗林隨即啟動神木重生計畫，並於神木倒伏周年後完成「神木觀景平臺」，讓民眾可從不同角度來觀看神木及其表面多樣的依附植物，也可以從觀景臺遠眺前方日治時期所留下來的紅檜人工林。

溪頭神木除是亙古擎天的存在外，更是許多生命的孕育搖籃。105 年神木倒塌的同時，臺大實驗林即刻著手其上依附植



神木是遊客造訪溪頭必到景點，倒伏的神木仍依附多種植物，持續孕育著自然界豐富的生命。



左圖為依附在神木上的紅檜小苗，中圖為石葦，右圖為臺灣目賊芋。

物的植生調查，發現有藤蔓、纏勒與地生等 49 種的維管束植物。神木雖倒，然臺灣厚距花及粉紅脫俗的肉穗野牡丹依舊為傾倒樹體提供點點驚豔，而一株株的紅檜小苗更像承襲神木意志般，在倒伏樹幹上日漸茁壯。

得天獨厚的「芬多精」森林浴

舉凡森林中的枝、葉、花、果所散發出來的揮發性芳香物質，具有殺菌作用，這些森林裡的香氣泛稱為「芬多精」；又在森林林間微氣候中，水汽霧狀粒子常附著負離子，它有促進人體新陳代謝、強化細胞及增進吾人健康的功效。

溪頭具有得天獨厚的「芬多精」產出條件，經科學研究證實對人類健康有非常大的功效。例如，曾比較長期生活在溪頭與都會區者之身體，發現在溪頭生活者，其總膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇等較都會區者低；而自然殺手細胞百分比較都會區者高，自然殺手細胞正是人體免疫系統中對抗內在細胞突變和外來病毒感染的第一道防線。

開啟身體五感　體驗森林美好

透過訓練有素的森林引導員帶領遊客進入園區森林中，引導其輕鬆漫步林中並以開啟「身體五感」的方式來體驗森林的美好，時而透過閉上眼睛內心寧靜地感受森林裡的風聲、聆聽水流聲、蟲鳴及鳥叫聲；時而張開雙臂輕柔擁抱大樹，如同孩提時母親的溫柔撫慰；或者赤腳行走在綠

草如茵的草地，感受人與大地最原始且自然的接觸。

森林療癒賦予森林新的價值與意義，使森林除多目標利用外，如木材生產、水源涵養、遊樂及生態保育等等，更將成為未來人類保健的重要資產。森林對於人類之益處無遠弗屆，而人類對於森林的依賴，更將隨著時代推進而日益增加。在溪頭邁向下一個 50 周年之際，期待持續探索其對人類之價值及益處！





入園後請開啟「身體五感」體驗森林的美好，享受芬多精的洗淨。

（本文除刊頭圖外，其餘圖像皆由作者提供。）