

尋找森林中的 紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

余家斌 國立臺灣大學森林環資系教授/實驗林副處長



本會承辦台北市萬華老人服務中心舉辦獨老旅遊，帶長輩至郊外踏青

摘要 身處自然中會使用較多的非自主性注意力，有助於放鬆與恢復身心健康

專家這樣說

注意力是認知功能重要的一環，這個「尋找森林中的彩虹」的活動主要目的，在於透過接觸與融入自然環境來恢復注意力。「注意力恢復理論」指出，自然環境有助於促進心理恢復，減少疲勞與壓力。

人的注意力分成「直接注意力」與「非自主性注意力」。直接注意力是指要關注不

吸引人的事物（例如工作與上課），這需要特別集中精神避免分心。而非自主性注意力則是指不需耗費心力就能注意的事物（例如觀賞自然美景）。

觀賞美景 減少注意力消耗

當我們長時間處在於需要直接注意力的活動中，例如認真工作或上課一段時間後，直接注意力就會開始被消耗，產生壓力與疲勞感，此時若觀看窗外有藍天白雲綠地，非自主性注意力就被激發提升，減少直接注意

力的消耗並得以慢慢回復，疲勞感與壓力就會減少。這也是投身自然環境有益身心健康的原因。

森林景色宜人具有魅力，各種鮮豔的顏色紛陳，如紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫等等，會讓我們感到愉悅，當我們身處森林環境中會使用較多的非自主性注意力，有助於恢復直接注意力，從而達到放鬆與恢復身心健康的效果。對於現代人來說，長期專注於工作或使用電子產品累積了許多疲勞，通過森林體驗來放鬆心情，將專注力轉移放在自然中，可有效降低疲勞感。

開始健腦練習

這樣準備更有效

進入森林前的注意事項，可確保你在森林中活動時的安全和舒適：

1. 確認身體狀況無不適，並知會家人戶外行程，以確保安全。
2. 攜帶手機、行動電源及確認有足夠電量，備妥充足飲水與食物。
3. 穿著快乾排汗保暖衣物與登山用鞋襪，必要時準備雨具，以應變不同天氣。
4. 可帶上紙筆記錄找到的不同顏色物品及心



志工陪伴長者走健康步道

情。也可尋找難一點的顏色，像是金色，給自己一點挑戰更有樂趣喔！

練習步驟

1. 在林間找一個安全且喜歡的步道。
2. 尋找森林中，紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫等各種自然的顏色。
3. 拍攝下來，並記錄看到不同顏色景物時的心情。（見參考附圖）
4. 找機會與家人朋友分享觀察和紀錄的顏色與當時的感受。

這點要注意！

此活動較適合健康族群