

# 森林療癒基礎工作坊

## 森林療癒基礎工作坊

奧萬大自然教育中心於107年10月13-14日邀請園藝治療協會的洪賢蓉老師，從園藝治療與綠色照護的角度結合森林療癒力的元素，分享戶外森林活動對於人理的健康益處與案例介紹，並透過學習自然體驗引導技巧及藝術創作的方式，引導學員一同進入森林療癒的世界。



課程資訊及報名

2018年最後強檔研習課程，僅此一梯名額有限！  
全程參與本次研習者可登入環境教育人員展延時數10小時！

現代人生活壓力大，積極尋求自然體驗紓壓之方式，而近年興起的森林療癒活動，恰好提供民眾一種尋求放鬆遊憩的方式。台灣森林覆蓋率大約60%，不論從低海拔到高海拔皆有豐富林相與生態資源，具備成為森林療癒地點之潛力，其中奧萬大森林遊樂區內的森林多為原生針、闊葉混合林，大多保留原生林的風貌，而且瀑布溪流等多樣的環境特色，能在靜謐的環境中提供民眾放鬆身心靈的優質場所。

本次奧萬大自然教育中心邀請園藝治療協會的洪賢蓉老師，從園藝治療與綠色照護的角度結合森林療癒力的元素，分享戶外森林活動對於人理的健康益處與案例介紹，並透過學習自然體驗引導技巧及藝術創作的方式，引導學員一同進入森林療癒的世界。



- ◆ **主辦單位：**林務局南投林區管理處－奧萬大自然教育中心
- ◆ **研習地點：**奧萬大國家森林遊樂區
- ◆ **研習時間：**107/10/13-14（六-日），一梯次兩天一夜活動。
- ◆ **研習對象：**各級學校教師、各級機關人員、或年滿十六歲之一般民眾。每梯次招收 22 人。
- ◆ **研習費用：**3,600 元/人(含烏日高鐵-奧萬大國家森林遊樂區來回接駁、課程講師費及教材費、食宿、門票保險)

**※如該梯次報名人數不足 18 人或因天候不佳取消活動，則全額退費※**

- ◆ **報名時間：**107/09/03（一）09:00 開放報名，額滿截止。
- ◆ **報名網址：**採「**線上報名**」，

請至林務局**台灣山林悠遊網**奧萬大自然教育中心網頁

[http://recreation.forest.gov.tw/NC/NC\\_1\\_4.aspx?NEC\\_ID=awd](http://recreation.forest.gov.tw/NC/NC_1_4.aspx?NEC_ID=awd)

→線上報名→登錄帳號→填妥報名資料後送出→經審核通過中心將寄發「匯款通知書」(內含虛擬帳號)→請持匯款通知書中之虛擬帳號進行繳款即可完成完整報名流程。

- ◆ **洽詢電話：**049-2974499 環境教育教師 吳志忠
- ◆ **交通接駁時間及地點：**

去程 10 月 13 日 09:20-09:30 烏日高鐵站 6 號出口報到

回程 10 月 14 日預計 15:30 抵達烏日高鐵站

◆ **相關說明：**

1. 本中心提供參與學員教育研習館（**8 人及 12 人通鋪**）住宿（不須另行付費），住宿空間由主辦單位依性別安排，另園區有套房可供自行訂房（須自費）。（**自行訂房者恕不抵扣研習費用**）。
2. 本活動登入環境教育研習、公務人員終身學習時數及環境教育人員展延時數 10 小時。
3. 本研習有提供台中高鐵站 <=> 奧萬大國家森林遊樂區接駁。
4. 響應環保，活動期間敬請學員自備餐具及環保杯。

◆ 課程內容：

10/13 (六) Day1			
時間	活動名稱	單元內容	地點
09:30 - 11:30	瑪寶學習列車出發	09:20 臺中高鐵站集合 09:30 準時發車	集合點及遊覽車
11:30 - 12:00	自然教育中心介紹	環境場域及中心人員介紹	多功能教室
12:00 - 13:00	午餐		
13:00 - 15:00	綠色療癒力	瞭解如何透過森林舒緩身心與相關案例介紹	多功能教室
15:00 - 15:30	茶水時間	中場休息 & 自由活動	多功能教室
15:30 - 17:30	森林放鬆初體驗	體驗如何在森林中放鬆身心並學習自然體驗的引導技巧	多功能教室 奧萬大園區
17:30 - 19:00	分配房間/晚餐		
19:00 - 20:30	夜間觀察	夜探奧萬大園區，感受園區夜間的靜謐感與繽紛的生物演奏會	奧萬大園區
20:30 -	星夜呢喃	欣賞奧萬大星空並夜宿教育研習館	教育研習館
10/14 (日) Day2			
時間	活動內容	單元內容	地點
07:00 - 08:00	早餐/打包行李 (08:00 退房)		
08:00 - 10:00	森林藝術家	學習運用森林中的素材進行藝術創作	多功能教室 奧萬大園區
10:00 - 12:00	綜合座談	課程設計經驗分享及 Q&A 時間	多功能教室
12:00 - 13:00	午餐		
13:00 - 13:30	回饋與分享	填寫問卷回饋及研習心得分享	多功能教室
13:30 -	賦歸	預計 15:30 抵達臺中高鐵站	

◆ 退費/更換梯次說明：

1. 匯款後若因故欲"取消"，於活動 7-14 日前通知可"取消"或"頂替"，"取消"需打 6 折再扣除轉帳手續費後退回
2. 匯款後，於活動前 7 日內或活動中退出者，非特殊原因者，不予退費，亦不可頂替。
3. 如遇天災或不可抗拒事件，致活動被迫取消，本中心將扣除轉帳手續費後全額退費。