

* **主辦單位：**林務局南投林區管理處 奧萬大自然教育中心
* **研習簡介：**森林療法的精神，源自相信「人親近樹木會得到健康」的理念。現代人尋求養生之道，森林療法雖然是一個新興療法，卻是人類自古就有的經驗。森林浴、森林遊憩，利用大自然的的周遭環境，來從事療癒活動，進行健康的保健及療育。

台大研究「森林療癒的科學證據」，發現住在森林中，可活化人體自然殺手細胞，增強免疫力；對心臟、血管疾病也能有效舒緩！透過本次研習我們邀請到台大森林系的余家斌老師來為大家分享森林療癒，告訴您森林活動如何調節我們的身心健康，又該如何開始體驗神奇的療癒之森。然而除了森林以外，有一些植物被稱為香草，同樣也具有各式各樣不同的功能，中心將安排課程來為大家介紹各式各樣的香草及如何栽植它們，內容精彩可期!

* **研習地點：**奧萬大國家森林遊樂區
* **研習時間：**105年04月09日(六)至04月10日（日），計二日。
* **研習對象：**各級學校教師及各級機關人員，或年滿十六歲之一般民眾，預計名額24人。
* **研習費用：**3,500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、餐食、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※

* **報名網址：**採「線上報名」，請上林務局台灣山林悠遊網自然教育中心網頁 http://nc.forest.gov.tw/AWD＞ 線上報名＞登錄帳號＞填妥資料報名後，經審核通過將寄發「匯款通知書」（內含虛擬帳號，不另電話通知），請持匯款通知書中之虛擬帳號進行繳款。
* **洽詢電話：**049-2974499 環境教師 鄭 樵
* **交通接駁時間及地點：** 去程04月09日09：20~09：30烏日高鐵站6號出口報到

回程04月10日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)，園區另有套房可供自行訂房(須自費)。(自行訂房這恕不抵扣研習費用。)
2. 本活動可供環境教育研習及公務人員終身學習時數證明。
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。
5. 全程參與學員，均可獲得奧萬大自然教育中心頒發之研習證書。
* **課程內容：**
* **退費/更換梯次說明：**

|  |
| --- |
| 第一天(周六) |
| 時 間 | 活動名稱 | 單元內容 | 地 點 |
| 09：30~11：00 | 瑪寶學習列車出發 | 集合/車程時間臺中高鐵站09：20-09：30，09：30發車 | 集合點及遊覽車 |
| 11：00~12：00 | 相見歡 | 1.活動開場2.工作人員介紹 | 多功能教室 |
| 12：00~13：00 | 午餐 |
| 13：00~13：30 | 自然教育中心介紹 | 1.環境場域介紹2.中心活動宣傳 | 多功能教室 |
| 13：30~15：30 | 森林療癒簡介 | 進入森林療法的世界 | 奧萬大園區 |
| 15：30~16：30 | 健康你我他森林療癒實證 | 透過專業儀器，為學員評估生心理狀態 | 多功能教室 |
| 16：30~17：30 | 步道樂悠遊 | 瀑布步道健行，五感療癒講解 | 多功能教室 |
| 17：30~19：30 | 分配房間/晚餐 |
| 19：30~20：30 | 夜訪奧萬大 | 來趟夜間巡禮，感受不一樣的奧萬大之美。 | 奧萬大園區 |
| 20：30~ | 星夜呢喃 | 1.奧萬大星空欣賞2.夜宿教育研習館 | 教育研習館 |
| 第二天(周日) |
| 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 | 植物的療癒力 | 1.香草植物介紹及應用2.香草植物種植方法 | 多功能教室 |
| 10：00~12：00 | 綜合座談 | 1.兩天的研習回顧2.Q&A時間 | 多功能教室 |
| 12：00~13：00 | 午餐 |
| 13：00~13：30 | 期待再相見 | 填寫回饋問卷 | 多功能教室 |
| 13：30 | 賦歸 |  |  |

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7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，本中心將全額退費。