

森林療癒體驗活動

森林療癒是什麼？我要如何進行森林療癒？

透過理論與體驗活動，您將瞭解到森林療癒概念及簡易活動操作。

如果你是為了自己，或許可以找到與森林接觸的另一種方法。

如果你是為了他人，或許可以融入解說、課程教案及業務當中。

在家裡悶壞時，不妨和我們一起走出戶外，擺脫壓力、連結自然！

- 一 時間：2020年7月5日（星期日），上午9:00~下午16:00
- 二 費用：每人1,000元（台灣森林保健學會會員享9折優惠）
- 三 地點：內雙溪自然中心（台北市至善路三段150巷27號）
- 四 對象：對森林療癒培訓有興趣、有意願一般大眾，滿20人即開班，至多30位。
- 五 專業師資



袁孝維

教授／理事長

國立臺灣大學森林環境暨資源學系／台灣森林保健學會

臺灣特有或特殊物種野外及實驗室之研究、生物多樣性保育與維護。現擔任台灣森林保健學會理事長，致力於森林療癒之推廣，並發展與結合各相關領域專業。



林家民

副秘書長

國立臺灣大學森林環境暨資源學系／台灣森林保健學會

森林療癒、環境教育，以森林療癒研究完成碩士學歷，現任台灣森林保健學會副秘書長，活躍於森林療癒之推動。



張庭璋

專案助理／森林療癒嚮導

台灣森林保健學會／美國自然與森林療癒協會

森林療癒、活動策劃。現任台灣森林保健學會專案助理、美國自然與森林療癒協會認證森林療癒嚮導，致力於森林療癒推廣及連結國內外相關資源。

六 報名規則

1. 一律採網路報名，請填寫線上報名表。
6/6 (六) 中午12:00 至 6/29 (一) 中午12:00 受理網路報名 (→按我報名←)。
2. 報名表請填妥完整及正確資訊，以利辦理相關行政作業。
3. 我們將於收到報名資料後三個工作日內，將以電子郵件寄發錄取通知，並於確認錄取後以電子郵件的方式提供匯款帳號，如未收到任何通知，請於上班時間來電詢問。
本活動匯款/手續費須由參加者自行負責。(錄取方式：依報名順序錄取。)
4. 收到「匯款通知」請於 3 個工作天內完成繳費 (請暫時保留匯款單據，以備查詢。) 逾 3 個工作天未繳費者，視同放棄。
5. 核對匯款金額無誤後，即完成報名。

七 課程安排

時間	活動	內容	地點	講師
08:30-09:00	報到	學員報到 (報到前線上填寫森林療癒認知問卷)	教學中心 研習教室	友種團隊
09:00-09:10	開場	活動流程環介紹		
09:10-10:00	認識森林療癒	國內外森林療癒介紹		袁孝維 老師
10:00-10:10	休息			
10:10-12:00	森林療癒體驗(一)	我與自然的連結 培養獨處 聲景地圖	大崙山頭 森林步道	林家民 老師
12:00-13:00	午餐			
13:00-13:10	甦醒活動	種子暖身操	森林藥用 植物園	張庭璋 老師
13:00-15:00	森林療癒體驗(二)	寶藏採集 自然連結 茶儀式		
15:00-15:10	休息			
15:10-16:00	森林療癒與生活	分組討論分享 小組簡報	教學中心 研習教室	袁孝維 老師
16:00-	賦歸	(線上回饋表單填寫)	教學中心	友種團隊

注意事項：請學員自行攜帶環保餐具及隨身水杯。

【我有問題歡迎來電】環境友善種子 02-23680602 吳先生/趙小姐

指導單位：行政院農業委員會林務局
協辦單位：環境友善種子有限公司

主辦單位：台灣森林保健學會／國立臺灣大學森林環境暨資源學系