

臺北市立景美女子高級中學

112 學年第二學期高中優質化暨數位前導學校計畫

《森林療癒教師培訓(初階)暨陽明山夢幻湖森林療癒體驗活動》實施計畫

壹、依據

- 1、 依據教育部 111 年 3 月 1 日臺教授國部字號 1110018868 號函修正之「高中優質化輔助方案」辦理。
- 2、 依據教育部國民及學前教育署 109 年 12 月 7 日臺教國署高字第 1090148425B 號令修正「十二年國民基本教育課程綱要前導學校暨機構作業要點」辦理。

貳、目的

- 1、 認識森林療癒概念及理論基礎。
- 2、 森林療癒的結合運用(課程、生活)。
- 3、 森林療癒活動體驗(五感體驗、正念…等)。

參、辦理單位

- 1、 指導單位：教育部國民及學前教育署
- 2、 主辦單位：臺北市立景美女子高級中學

肆、課程介紹

【森林療癒】是近年新興的保健方法，研究指出森林療癒能帶給人在身體、心理、認知上有正向的影響與發展。我們將透過活動體驗與分享討論的方式，除了讓教師們有個自我充電療癒的時光，也嘗試將森林療癒的概念融入在未來戶外實務活動帶領或個人日常生活當中，期盼森林/自然讓我們更好、更健康！

伍、講師介紹

【廖婉汝/阮璟雅】講師

經歷：林業署森林療癒師、諮商心理師、台灣冒險治療專業社群 (TTAPG) 委員

陸、活動時間與地點

- 1、 研習時間：
113 年 3 月 16 日(星期六) 08:45-17:00 (08:45-09:00 為報到時間)。
113 年 3 月 17 日(星期日) 06:30-13:00 (06:30-08:00 為景美女中至冷水坑接駁車車程時間)。
- 2、 研習地點：
第一天：本校科學館二樓會議室/木柵公園。
第二天：陽明山夢幻湖(集合點：冷水坑服務站，台北市士林區菁山路 101 巷 170 號)。
***若氣候不佳，第二天活動將延期至 6/8 辦理，最晚會於 3/14 前通知是否改期。**

柒、參加人員

- 1、 基於場地限制，總限額 15 名。
- 2、 112 學年度受高中優質化輔助方案戶外教育議題學校以及十二年國民基本教育前導學校計畫輔助之學校(優先錄取)。
- 3、 對戶外教育議題有興趣之全國教師。

捌、報名方式

- 1、 報名請至全國教師在職進修資訊網報名，課程代碼：4239872。

(相關報名問題請洽詢臺北市立景美女中前導助理郭霖 zero831007@cmgsh.tp.edu.tw (02)2936-8847#326)。

2、報名時間：即日起至 113 年 2 月 29 日(星期四)。

3、錄取名單公告時間：113 年 3 月 1 日(星期五)中午 12 時前發送電子郵件通知。

玖、經費來源

- 1、本案所需經費由本校 112 學年度「高中優質化輔助方案」、「十二年國民基本教育課程綱要普通型前導學校計畫」經費項下支應。
- 2、參加人員請予以公(差)假並惠予課務(排代)，請服務學校(單位)惠予參加人員公差，往返差旅費及住宿費由原服務單位依規定報支。

拾、研習時數

全程參加本研習人員，核給研習時數 13 小時。

拾壹、注意事項

- 1、考量課程連貫及學習完整性，建議全程參加兩天課程。
- 2、課程會至戶外進行活動，請穿著輕便舒適、方便活動的服裝及鞋子並備妥合適的防水衣物、雨衣褲或雨具(山上氣溫較低且天氣變化大，建議長袖衣褲加外套，亦可防止蚊蟲叮咬)。
- 3、課程中須使用眼罩，請自行準備(可用遮眼布/頭巾/口罩…等替代)。
- 4、為響應環保，本場研習無提供紙杯，敬請與會教師自備環保杯盛裝飲用水。
- 5、本次研習敬備午餐，請於報名表單填寫時，清楚標明葷素飲食需求。
- 6、本校校園內停車位有限，敬請與會教師盡量搭乘大眾交通工具前往本校參與研習活動，若有停車需求，請務必於錄取通知信中之報名資訊填寫表單中註明。

拾貳、交通資訊

- 1、本校地址：臺北市立景美女子高級中學(臺北市文山區木新路三段 312 號)

◆自行開車(請參考右圖)

1. 辛亥路～木新路
2. 羅斯福路～興隆路～木新路
3. 羅斯福路～北新路～寶橋路～木新路

4. 北二高新店交流道~中興路~寶橋路~木新路

◆捷運轉乘：(至景美女中站下車)

捷運路線	捷運站(出站)	可轉乘的公車
文湖	辛亥	295、611、237(忠順街口)
	萬芳醫院	綠 2、253、611、237(忠順街口)
	木柵	棕 7、252、251、819
	動物園	793、綠 1、611
松山新店	景美	252、671、251(區間)(實踐國小)
	七張	綠 1、綠 2、棕 7、252、819、793、796
松山新店、環狀	大坪林	793、796、252、棕 2
環狀	秀朗橋	793、796、綠 2
中和新蘆	頂溪	綠 2 左
	景安	793、796、綠 2 右



2、冷水坑服務站：台北市士林區菁山路 101 巷 170 號

◆自行開車前往者，請於**上午 08:00 前到達冷水坑服務站**。

◆接駁車(來回)：景美女中⇄劍潭捷運站⇄冷水坑服務站，與會教師可依下方規定時間於景美女中或捷運劍潭站搭乘。

	接駁地點	集合時間	發車時間(準時發車)
去程(6:30 發車)	景美女中	06:20	06:30
	捷運劍潭站	07:10	07:20
回程(13:00 發車)	下車地點	到達時間(預估)	
	捷運劍潭站	13:40	
	景美女中	14:30	

*捷運劍潭站上車位置：2 號出口右轉黃線區域(朱宗慶打擊樂教學中心對面)



◆捷運轉乘：(至冷水坑服務站站下車)

捷運劍潭站(北藝中心)轉乘小 15 路線公車(車程時間約 50 分鐘)

首都客運：0800-000-866 士林站：2834-5022

小15

一、起迄點：捷運劍潭站-擎天崗

二、頭末班車時間：平日 05:40~16:20 / 例假日 05:40~17:30

三、收費方式：一段票收費

四、發車間隔：固定班次(捷運劍潭站(北藝中心)發車)

全程式平日：05:40/07:40/08:00/08:20/08:40/09:00/09:20/09:40/10:00/10:20/10:40
11:00/12:00/13:00/14:00/14:20/14:40/15:00/16:00/16:20
※16:20班次繞駛「菁山遊憩區」、「菁山遊憩區一」

例假日：05:40/06:20/06:50/07:20/08:00/08:30/09:00/09:30/10:00/10:30/11:00
11:30/12:00/12:30/13:10/14:00/14:30/15:00/15:30/16:00/17:30
※山區安全無慮路段隨招隨停(山仔后-擎天崗)·市區路段停車固定站。

1 捷運劍潭站(北藝中心) (起點) → 陽明戲院 → 士林分局 → 士林區農會 → 士林國小 → 捷運士林站(中正) → 福林國小 → 士林官邸(中正) → 泰北中學 → 岩山里 → 岩山里一 → 芝蘭新村 → 華興中學 → 嶺頭 → 拔子埔 → 永嶺 → 永福(蘇語堂堂屬) → 陽明教養院 → 福音 → 陽明山國小 → 明德新村 → 白雲山莊

2 捷運劍潭站(北藝中心) (起點) → 陽明戲院 → 士林分局 → 士林區農會 → 士林國小 → 捷運士林站(中正) → 福林國小 → 士林官邸(中正) → 泰北中學 → 岩山里 → 岩山里一 → 芝蘭新村 → 華興中學 → 嶺頭 → 拔子埔 → 永嶺 → 永福(蘇語堂堂屬) → 陽明教養院 → 福音 → 陽明山國小 → 明德新村 → 白雲山莊

3 陽明山國小 → 明德新村 → 白雲山莊

4 格致國中 → 下竹林 → 新安

5 山仔后派出所 → 山仔后 → 淨水廠 → 陽明山泉 → 山豬湖 → 菁山一 → 菁山二 → 菁山三 → 菁山五 → 土地公廟 → 網絲瀑布 → 菁山遊憩區 → 菁山遊憩區一

6 擎天崗 → 天寶聖道宮 → 冷水坑 → 冷水坑服務站 → 田尾湖 → 松園 → 菁山遊憩區

※視山區天候狀況及旅客需求，增派「捷運劍潭站」至「冷水坑服務站」及「冷水坑服務站」至「擎天崗」加班車服務。
※冷水坑大型公車加班車，因道路限制，不停靠「士林分局」站。

臺北市立景美女子高級中學

112 學年第二學期高中優質化暨數位前導學校計畫

《森林療癒教師培訓(初階)暨陽明山夢幻湖森林療癒體驗活動》時程表

日期：113 年 3 月 16 日(星期六)		時間：08:45-17:00
時間	活動內容	地點
08:45-09:00	報到	景美女中 科學館二樓會議室
09:00-12:00	認識森林療癒 森林療癒活動體驗 I 課程結合運用討論 I	景美女中 科學館二樓會議室、校園/ 周邊綠地(木柵公園)
12:00-13:00	休息用餐	景美女中 科學館二樓會議室
13:00-16:20	森林療癒活動體驗 II 課程結合運用討論 II	景美女中 科學館二樓會議室、校園/ 周邊綠地(木柵公園)
16:20-17:00	總整理、學習分享、綜合討論	

日期：113 年 3 月 17 日(星期日)		時間：06:30-13:00
時間	活動內容	地點
06:20-06:30	集合準備出發	景美女中行政大樓前
06:30-08:00	景美女中→捷運劍潭站→冷水坑服務站 *詳細內容請參考上述交通資訊 (自行前往者，請於 08:00 前到達冷水坑服務站)	06:30 景美女中上車 07:10 捷運劍潭站上車
08:00-08:30	開場、課程說明	冷水坑服務站
08:30-12:30	認識森林療癒及感官體驗	冷水坑→七星公園→夢幻湖→冷水坑
12:30-13:00	學習分享、綜合討論	冷水坑服務站周邊
13:00-14:30	賦歸 冷水坑服務站→捷運劍潭站→景美女中 *詳細內容請參考上述交通資訊	13:40 捷運劍潭站下車 14:30 景美女中下車