林木修枝、五感體驗　歲末年終來趟東眼山森林療癒之旅

在 2020 年的尾聲，讓我們一起走進森林，親近樹木、整理林地，將心打開，接受森林所帶來的康健身心服務。林務局委託台灣森林保健學會於 109 年 12 月 3、4 日在東眼山國家森林遊樂區舉辦兩梯次單日型的森林療癒體驗課程。報名開放時間為 109 年 11 月 25 日（星期三）上午 10 點起至 12 月 1 日（星期二）止，快跟著我們一起走入高聳山林，漫步在雲霧繚繞、美麗的柳杉林間吧！

森林像一部健康機器，富含氧氣、芬多精與負離子，具有預防疾病與保健效果。依據監測調查結果指出，森林中的負離子濃度相較於都市區高出三倍以上，芬多精的各種生物活性又能改善人體免疫力、平衡身心。此外，林木還能直接攔截捕捉空氣中懸浮微粒，使得森林裡的 PM2.5 數值低，空氣品質佳。過去多項研究也發現，在森林裡活動，不僅能提高人體副交感神經活性，幫助自律神經平衡，帶來紓壓效果，同時有助於提升人體自然殺手細胞的活性與數量，增強身體免疫力。因此，林務局近年來積極推廣國家森林遊樂區森林療癒，東眼山國家森林遊樂區就是森林療癒示範場域之一。

東眼山國家森林遊樂區森林繁茂，林相整齊優美，主要以柳杉及杉木人工林為主，走在林中，除了發現長得比天然林整齊外，更可看到一排排人工種植的痕跡。在東滿步道口座落著一塊造林紀念石，見證著台灣林業的過去。此外，園區內 3,000 萬年前遺留下來的生痕化石，更是相當少見的地質景觀。東眼山的生態也非常豐富，擁有約 43 種山鳥，以及為數眾多的哺乳動物，連中高海拔才有的白面鼯鼠都可以在這裡看見。最特別的是，有不少台灣野兔住在這裡，漫步林間時，別忘了注意您的腳邊唷！想做體能加強版的可以登頂到海拔 1,212 公尺的東眼山，一覽桃園到大台北的壯闊景緻。

一、時間：共兩梯次

(一) 2020/12/03 (星期四)

(二) 2020/12/04 (星期五)

二、地點：東眼山國家森林遊樂區

三、對象：每梯次一般民眾共 20 名(滿 16 名開課)，名額有限，額滿為止。

四、課程類型：紓壓放鬆、親子活動。

五、費用：原價 2,100 元，體驗價 980 元 (本會為非營利組織，故不開立發票，僅提供收據)

六、行程安排：

時間	地點	課程/活動內容	備註
12 月 3 日、12 月 4 日			
09:00~09:30	自然教育中心	報到	民眾自行開車前往 (自付停車費)
09:30~10:00	自然教育中心	生理前測與 基本概念說明	
10:00~11:00	自然教育中心	疏伐作業基本概念介紹	講師：邱志明 老師
11:00-12:00	森林步道兩側 雨備：自然教育中心	林業勞動體驗活動 (林木修枝、林地整理)	講師：邱志明 老師
12:00-13:00	自然教育中心	午餐	餐盒
13:00~16:00	森林步道 雨備：自然教育中心	心理體驗課程：三森有幸 雨備：生命中的一棵樹	講師：林一真 老師
16:00~16:30	自然教育中心	生理後測	透過情緒狀態量表、血壓計及唾液澱粉酶檢測儀，了解參與後生心理狀況
16:30~	賦歸		民眾自行開車返家

* 課程規劃暫定，視講師課程內容安排調整

自導式步道

柳杉人工林

森林景觀

東眼山晚霞

木造景觀

步道景觀

節肢動物生痕化石

洋蔥狀風化

七、注意事項：

1. 每梯次名額有限(20 名)，額滿為止(滿 16 名開課)，將依序通知報名錄取者，並需於兩天內繳交報名費。
2. 報名限制：以 20 歲以上一般社會大眾為主，20 歲以下需與年滿 20 歲以上之親屬一同報名。
3. 課程費用：原價每人新台幣 2,100 元整，體驗價每人新台幣 980 元整，請於收到錄取通知後儘速繳交費用。
4. 集合時間及地點：

   第一梯次：109 年 12 月 03 日(星期四) 上午 9:00 在東眼山國家森林遊樂區自然教育中心報到。

   第二梯次：109 年 12 月 04 日(星期五) 上午 9:00 在東眼山國家森林遊樂區自然教育中心報到。
5. 穿著建議:東眼山國家森林遊樂區為戶外自然場域,因活動多為步道健行、攀樹等室外活動，請穿著容易活動之輕便服裝及鞋具(鞋款以包鞋、運動鞋等包覆鞋款為主)。
6. 攜帶提醒：享受大自然蚊蟲難免，山上天氣多變化，請攜帶輕便雨衣、雨傘、保暖衣物、環保餐具、個人水壺、防曬用品及個人藥品(如暈車藥)。
7. 因應疫情，為確保參與民眾的健康安全，建議準備個人口罩。若有出國或有發燒、上下呼吸道感染症狀(咳嗽、流鼻水、多痰等)、或已知接觸新型肺炎患者或其他高風險者，應主動通報本會，並自行居家檢疫或自主健康管理。主辦單位將於活動期間以額溫槍量測體溫，並提供消毒用酒精供參與者使用。
8. 餐飲需求：本課程餐食皆採在地生機農產品，若有特殊需求 (例如素食或不吃牛..等)，請主動於報名系統填寫告知。
9. 開課條件：若課程報名未達需求人數，將於遊程舉辦日期前由主辦單位通知取消，並退回全額費用。
10. 收據開立：本學會為非營利組織，活動費用全額為代收轉付，本會僅掣

發電子收據。

11. 完成報名及繳費後將於活動前一週寄發行前通知單，若活動當天因不可抗力，如颱風、豪大雨、地震、土石流等，導致活動無法進行，將通知活動延期或視情況取消活動及退費。

12. 報名後若因故需取消，請提早主動來電通知，取消參加活動退費標準如下：

(1)因主辦單位宣布取消活動：100%

(2)活動日前 7-4 日(11/26-11/29)：50%

(3)活動前 3 日：(11/30 不予退費)

13. 退費須知：

(1)需提供參加人姓名、退款人戶名、轉帳銀行及分行、匯款帳號等資料。所提供個人資料使用期間自退費作業完成後 3 個月止。取消參加活動需退費者亦可依個人資料保護法第 3 條行使相關權利。若不願意提供資料，將無法受理退費申請事宜。

(2)提供之退費匯款帳戶皆需代扣行政手續費 130 元。若由主辦單位公告活動取消則免扣手續費。

14. 本課程相關事宜諮詢，請洽台灣森林保健學會；聯絡人/電話：張庭瑋 專案助理/02-33664637；電子郵件信箱：twforesthealing@gmail.com

主辦單位：行政院農業委員會林務局

執行單位：台灣森林保健學會

協辦單位：林務局新竹林區管理處