

一、計畫名稱：要想身體好・常往溪頭跑～森林療癒講堂

二、計畫目標或活動宗旨：溪頭自然教育園區從 2013 年至今整合森林、醫學、環境科學及公共衛生等專長領域研究者，進行跨領域的「森林環境對健康效益的研究計畫」。希望瞭解森林環境對健康的潛在有益影響，證明甚麼樣的環境是對健康有益的。2018 年本處經由研究證實溪頭自然教育園區的人們暴露於森林環境可能會增強自然殺手細胞的免疫反應，並且增加活化自然殺手細胞的比例。這項研究是國內第一個環境教育場域有著科學研究的實證對於人體的亞健康能夠改善，也加強支持森林環境的活動，包括森林浴、森林旅遊、或長期居住在森林環境，有潛在促進免疫功能的健康效應，此項研究結果也發表於國際期刊中。

本（109）年上半年因新冠肺炎疫情（covid-19）影響遊客人數下滑，但國內疫情趨緩，出外旅遊的人數則有報復性出遊一新名詞，又因溪頭自然教育園區鄰近的縣市對於 65 歲的長者，鼓勵出門搭車，另外加上在森林療癒的研究實證，讓溪頭每日的遊客量從 5,000 至 8,000 人不等，認為到森林就是對身體好，但卻忘記了溪頭自然教育園區位於海拔 1,150 公尺左右的山區，加上地形的關係冬季與春季的清晨低溫皆會低至 10 度以下，對於自身的身體環境並不了解民眾到了山上容易發生身體狀況，如何讓民眾先了解自己進而了解環境。

本年度將安排六場系列講座以精進生活為主軸，同時鼓勵參加的人員挑選綠色旅遊方式，洞察自身的狀況，進而洞察環境議題。

將進行跨界與臺灣森林保健學會、不倒翁學校、亞東紀念醫院生理健康中心、叮嚀科技有限公司、肯園國際股份有限公司，安排防疫新生活之精進生活課程，由

實際課程講述及體驗方式，察覺清淨空氣，透過科學研究後對於預防醫學、同時也讓民眾森林環境對於空氣的助益，除了落實防疫新生活，也可以到良好的環境教育場域進行環境教育學習，也能增強自己的環境素養。

三、補助單位：行政院環境保護署環境保護人員訓練所

四、執行單位：國立臺灣大學生物資源暨農學院實驗林管理處

五、辦理日期：第一梯 110 年 2 月 24 日、第二梯 110 年 3 月 24 日、第三梯 110 年 4 月 23 日、第五梯 110 年 5 月 19 日、第六梯 110 年 6 月 23 日、第七梯 110 年 7 月 2 日（每梯次上午 9：00-12：00、下午 13：00-16：00）

六、報名方式：採網路報名／每場錄取 30 人／每人 365 元（每人 350 元外加 15 元劃撥手續費，但不含午餐及入園門票）。

七、講座地點：溪頭自然教育園區（南投縣鹿谷鄉森林巷 9 號）

八、繳費方式：第一梯次報名正取者請於 110 年 2 月 10 日（未於期限內完成繳費者，視同放棄）前匯款或劃撥至「國立臺灣大學生物資源暨農學院實驗林管理處」中華郵政劃撥帳號「20089698」，繳費後即完成報名手續，請將劃撥收據，傳真(049-2660433)或 E-mail：lheiya@gmail.com。

活動承辦人及電話：049-2642181 轉 171 劉小姐

九、活動取消退費需知：如欲取消報名，請逕自上網取消。

- 1.活動日之 15 天（含）前申請退費，按所繳報名費退還 70%。
- 2.活動日之 8~14 天（含）前申請退費，按所繳報名費退還 50%。
- 3.活動日之 2~7 天（含）前申請退費，按所繳報名費退還 30%。
- 4.活動日前 1 天及活動當天申請退費，因費用都已完全支出，恕不受理。

第一梯 110 年 2 月 24 日 <https://www.beclass.com/rid=24461bf5ffbbb4e1d0c8>
第二梯 110 年 3 月 24 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004d18bdaf54>
第三梯 110 年 4 月 23 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004d5b715e5d>
第四梯 110 年 5 月 19 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004d7ba47323>
第五梯 110 年 6 月 23 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004d8fee6119>
第六梯 110 年 7 月 21 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004dbdd86b95>

下列為鹿谷鄉民及鄉內旅宿業者報名網址

第一梯 110 年 2 月 24 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004dda2ad0ad>
第二梯 110 年 3 月 24 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004e0d85ddcb>
第三梯 110 年 4 月 23 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004e328e23f1>
第四梯 110 年 5 月 19 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004e3f6b0eb8>
第五梯 110 年 6 月 23 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004e45563774>
第六梯 110 年 7 月 21 日 <https://www.beclass.com/rid=24461c66004e4d80f88c>