◆二天一夜：預計活動課程內容

|  |  |
| --- | --- |
| 日 期 | 108年5月25-26日、6月22-23日 |
| 時間 | 單元 | 內容 |
| 09:00-10:00 | 低碳共乘 | 08:30台中高鐵站前站出口集合 |
| 10:00-10:30 | 報到 | 認識溪頭、填寫同意書(附件四)、身心理前測，利用唾液試片檢測在未經森林體驗前的人體壓力指數。 |
| 10:30-13:00 | 午餐 | 森林食堂DIY，以野外採取之野菜及在地食材，料理在地美味特色佳餚 |
| 13:00-13:30 | 休息 | 將行李放入房間 |
| 13:30-16:00 | 體驗森林管護員 | 進行林木修枝、林地整理作業。 |
| 16:00-18:30 | 植物染 | 將森林中的修枝後之枝條或葉子進行植物染，取用森林素材再利用 |
| 18:00-19:30 | 休息 | 晚餐時間 |
| 19:30-21:00 | 夜間觀察 | 夜間觀察:來到森林，探索夜間的動植物。 |
| 21:00- | 休息 | 入住溪頭小木屋別墅 |
| 07:00-08:00 | 早餐 | 吃早餐(溪頭自然教育中心) |
| 08:00-08:30 | 伸展操 | 活動筋骨、調整呼吸 |
| 08:30~11:30 | 森林療育體驗 | 與森林親密接觸，透過五感體驗，重新認識溪頭柳杉樹林，並了解無痕山林活動對於森林健康的意義。 |
| 11:30-12:00 | 休息 | 進行身心理值後測：利用唾液試片檢測在經過二天一夜的森林活動後人體壓力指數是否明顯降低，可瞭解人與自然接觸後的變化。 |
| 12:00-13:00 | 午餐 | 在地蔬食與特產節氣飲食 |
| 13:00-14:30 | 左手香膏 | 利用生活周遭可取得之植物，利用植物特性製作成蚊蟲咬傷可用之香膏。 |
| 14:40-15:00 | 回饋分享 |
| 15:00-16:00 | 自由活動 |
| 16:00- | 賦歸 |