

## 112 年度關埔國小戶外教育教師研習-陽明山夢幻湖

醫學之父 Hippocratic 曾說「大自然是最好的醫師」，森林療癒成為近年紓壓放鬆和保健的熱門方法，並實證能調節神經系統、提升正向情緒。

每年關埔老師們會安排至少一趟跨域的春遊主題課程，帶領孩子走出教室，進行深刻的戶外學習之旅。今年寒假，邀請老師透過五感體驗，在自然中練習覺察自我、放鬆身心，找回身心的平衡。一同探訪陽明山夢幻湖神秘浪漫面紗。

2020 年，陽明山國家公園成為全球第一座「都會寧靜公園」，夢幻湖是陽明山中第一條寂靜山徑。

2023 年寒假，我們一同：**走進自然，聽見自然、聽見自己，聽見自己的初衷。**

一、時間：112 年 2 月 9 日 上午 7：50~17：30

二、行程規畫

時間	內容	地點
07:50~08:00	集合	關埔國小
08:00~09:50	去程	關埔國小→(冷水坑第一停車場)
09:50~10:30	【靜山·敬山·淨山】 入山儀式與團體動力	冷水坑遊客中心
10:30~12:00	森林療癒與戶外教育的交會	冷水坑→夢幻湖→冷水坑
12:30~14:10	當令在地：看見台灣食材之美	竹子湖米其林土雞私房料理
14:30~15:30	戶外教育與展館交互運用	陽明山遊客中心導覽(第一遊客中心)
15:30~17:30	去程	陽明山遊客中心→關埔國小

三、講師：廖婉汝 諮商心理師

~專長領域~

體驗教育/引導員培訓、冒險治療/輔導、自然/森林療癒

冒險教育課程規劃&執行帶領(平面、繩索、登山...等)

四、參加人數：本校行政同仁及五年級導師群

最多 40 人，本次為教師研習，不開放小孩及眷屬報名

五、報名表單：<https://forms.gle/B4SGGbcaoFWuddNe9>

六、請於 1/13 前完成報名及保險資料



1120209陽明山踏查

