

檔 號：
保存年限：RND0208
5

國立臺灣大學生物資源暨農學院附設山地實驗農場 函

地址：54641南投縣仁愛鄉大同村仁和路215號

傳 真：049-2801024

聯絡人：呂郁葦

聯絡電話：049-2803059

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國104年3月10日

發文字號：場研字第1040000351號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨（1040000351_1.DOC、1040000351_2.PDF，共2個電子檔案）

主旨：本場辦理104年「園藝紓壓體驗工作坊」，惠請轉知，請查照。

說明：

一、本場鑑於當今人們工作或生活均處極大壓力的社會型態下，現已對於自然體驗、森林及園藝等紓壓方式逐漸重視和認同，結合季節特色與園藝專長，特舉辦104年「園藝紓壓體驗工作坊-與植物做朋友」，透過場區自然景觀及田間活動，達身心放鬆效果，重拾人與土地的連結關係，並將自然美學落實於生活當中。

二、活動日期訂於104年4月10日(五)至4月11日(六)、4月12日(日)至13日

(一)共辦理兩梯次。每梯名額20人，活動費用每人2500元整。報名時間即日起至額滿為止，活動報名專線(049)280-3891、(049)280-2499。

三、檢陳活動簡章及報名表如附件。

正本：財團法人七星環境綠化基金會、財團法人七星生態保育基金會、財團法人臺北市錫?環境綠化基金會、臺灣園藝學會、中華民國人與植物學會、臺灣自然醫學學會、國立臺灣大學生物資源暨農學院附設農業試驗場、國立臺灣大學生物資源暨農學院農業推廣委員會、國立臺灣大學醫學院附設醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院金山分院、國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院、國立臺灣大學醫學院附設醫院北護分院、國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院、臺中環



研究發展處



1/5

境綠化基金會、國立自然科學博物館、臺灣綠色養生學會、晁陽綠能園區、臺中慈濟醫院、財團法人主婦聯盟環境保護基金會臺中分會、社團法人中華民國荒野保護協會臺中分會、城邦花草遊戲編輯部、國立政治大學、國立清華大學、國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立成功大學、國立中興大學、國立交通大學、國立中央大學、國立中山大學、國立臺灣海洋大學、國立中正大學、國立高雄師範大學、國立彰化師範大學、國立陽明大學、國立臺北大學、國立嘉義大學、國立高雄大學、國立東華大學、國立暨南國際大學、國立臺灣科技大學、國立雲林科技大學、國立屏東科技大學、國立臺北科技大學、國立高雄第一科技大學、國立高雄應用科技大學、國立臺北藝術大學、國立臺灣藝術大學、國立臺東大學、國立宜蘭大學、國立聯合大學、國立虎尾科技大學、國立高雄海洋科技大學、國立臺南藝術大學、國立臺南大學、國立臺北教育大學、國立新竹教育大學、國立臺中教育大學、國立屏東教育大學、國立勤益科技大學、國立體育大學、國立臺北護理健康大學、國立高雄餐旅大學、國立臺灣體育運動大學、國立臺中科技大學

副本：本場教研組

104703/510
15:43:59

場長 擬辦：

- 一、將來文上傳本校公文系統，公告週知。
- 二、文陳閱後存。

代行爲

專員王淑娟

104-3-12

副教授兼研發處
學務及推廣服務組組長 施君興

教授兼研發
組組長 楊德芳

教授兼研發
組組長 楊德芳

104-03-12

臺大山地實驗農場「園藝紓壓體驗工作坊」報名表

104年適用

機關名稱				預約人	先生/小姐	
聯絡電話	手機		傳真		電子信箱	
報名日期	春季 <input type="checkbox"/> 104年4月10日(五)至4月11日(六) <input type="checkbox"/> 104年4月12日(日)至4月13日(一)			秋季 <input type="checkbox"/> 104年10月9日(五)至10月10日(六) <input type="checkbox"/> 104年10月16日(五)至10月17日(六)		
參加人員	男___人 女___人 茹素：___人					
人員名單						
房間規格	十人房(上下舖, 每人2500元, 含一泊二食、活動材料等)					

*請於預約確認三日內將30%訂金匯入本場國庫帳戶：彰化銀行埔里分行(代號009)

戶名：國立臺灣大學-生農學院山地農場417專戶 逾期未付視同自動放棄，預約人不得異議。

國庫帳號：5925-04-07134-8-00 並由預約人具名傳真匯款單

*活動注意事項

- 為維護場區環境品質及安全，本場全面禁止煙酒、炊煮及攀折花木，並請勿攜帶寵物來場。謝您的配合！
- 依公路總局97年2月29日路養交字第0970004917B號公告，「台14甲線7.5K-18K(清境農場-翠峰)路段，例假日禁行甲類遊覽車或車齡逾12年遊覽車或總重25公噸以上大型車行駛」，請注意自身所搭乘之交通工具。本場亦有公車可抵達，詳細班次時刻請上「南投客運」官網查詢。
- 因應活動需求，建議攜帶禦寒衣物、帽子、水壺、防曬用品、雨具、望遠鏡、手電筒、個人藥品，並穿著適合步行之服裝鞋子，雨季可帶備用衣物、拖鞋或雨鞋。本場海拔2100公尺，平均溫度較平地低約12°C早晚溫差大，較易產生高山反應或引發高山症。請預約時衡量自身狀況(尤以心血管疾病患者)，並於活動前保持正常作息及充足睡眠以免身體不適。
- 餐點服務以「中式合菜併桌」為主，退房時需自行更換枕套、被單、床單。
- 響應衛生與環保概念，歡迎自備盥洗用具、環保餐具、茶杯及購物袋。

*退訂須知

- 營隊於來場十四日前取消，退回訂金100%。
- 來場七至十三日前取消，退回訂金70%。
- 來場六日前取消，退回訂金40%。
- 當日內取消者恕不退還訂金。
- 如因颱風警報或其他天然災害，本場經公佈位於警報區或災區時，得全額退還。

*請註明車輛數及車牌號碼，謝謝您。

車輛數：_____台。

車牌號碼：_____

*請先來電洽詢預約，並依正確報名表回傳時間排定優先順序。

洽詢專線：049-2803891 或 049-2802499

傳真專線：049-2802401 E-mail: mffarm01@mf.ntu.edu.tw

預約人簽章

本人確認以上預約內容無誤，並告知其他團員同意遵守注意事項所列之規定。若有違反上列之情事，其後果自行負責，且本場有權取消其往後之預約資格。





104 年園藝紓壓體驗工作坊-春耕、秋收

活動概念

「春耕、夏耘、秋收、冬藏」，農人配合作物的生長週期及節氣運轉安排農業活動，在四月春雨來臨前種下，並期待秋天的豐收。透過在自然裡的冥想與靜謐：凝視樹隙透下的光影、聆聽各式鳥鳴啾響、用膚觸感受中海拔的涼溫，以及田間農事體驗，紓解釋放積鬱體內過久的凝止，讓自己的心重新充滿。

臺大山地農場結合季節與農事，將於 2015 年春季舉辦「春耕·與植物做朋友」園藝紓壓體驗工作坊，以及秋季「秋之豐採」工作坊，歡迎舊雨新知前來共襄盛舉。

活動日期

春季-第一梯 4/10(五)~4/11(六)；第二梯 4/12(日)~4/13(一)~即日起受理報名~

秋季-第一梯 10/9(五)~10/10(六)；第二梯 10/16(五)~10/17(六)

【註：秋季活動日期暫定，如有變動以官網公告為主；7 月起接受報名，內容請上官網查詢】

活動人數 每梯 20 人

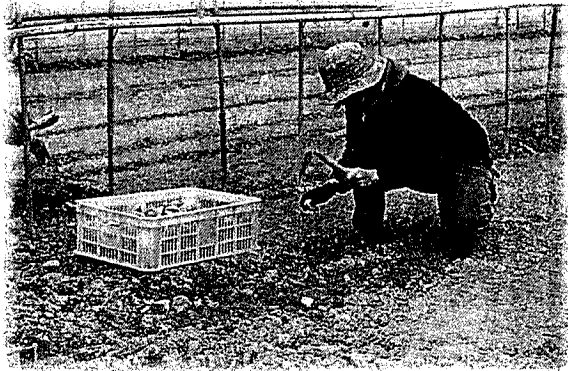
活動費用 每人 2500 元(含一泊二食、活動材料。住宿房型為教學宿舍十人房)

報名方式 即日起受理報名春季活動，請先來電洽詢預約 049-2802499 或 049-2803891

舊雨專案 凡曾參加本場舉辦之「園藝紓壓體驗課程」之舊雨朋友或 104 年「春耕」、「秋收」皆參加者即贈本場精美禮物喔！

活動內容 「春耕·與植物做朋友」 第一梯 4/10(五)~4/11(六)；第二梯 4/12(日)~4/13(一)

第一天	
13:30~14:00 報到	住房登記、領取名牌
14:00~16:30 與植物作朋友	春天，植物吐露嫩芽，大地呈現清新氣息。引導學員在農場步道及主題園中，認識並欣賞屬於臺灣中海拔的植物之美，聆聽關於它們的迷人故事。
17:30~18:30 風味晚餐	品嚐農場種植的安全在地時蔬
18:30~20:10 梅峰之美	以梅峰四季為序曲，帶出梅峰周圍環境美的角落與感受。
20:10~20:30 星空饗宴	在無光害的夜裡，燦爛星空盡收眼底(依天候狀況進行)
第二天	
6:00~8:00 晨光時刻	園區漫步，聆聽鳥鳴晨喚，並以場區園丁的角度引導學員欣賞認識溫帶花卉的生命之美。(自由參與)
8:00~9:00 活力早餐	活力的一天從早餐開始
9:00~11:00 田間實作	春耕：帶領學員在一平台種植馬鈴薯種球，透過田間勞動與土壤的觸撫，重拾人與土地的關係。
11:00 分享交流	運用場區內植物布置餐桌，採摘春天野菜作簡易料理，一起用餐感謝自然賜予食物，且分享活動心得。



新綠爬上枝頭，

樹隙間光影灑落，

透過聆聽與觸撫，

感受春天帶來的朝氣與節奏！