

園藝紓壓體驗課程

與植物作朋友

4/7-8；4/8-9 兩梯次



◎活動概念 春季來臨，萬物從冬裡復甦。傳統農業社會裡，農民配合季節及氣候安排農業活動，「春耕、夏耘、秋收、冬藏」為一年中的大事，依節氣變化栽種適當的植物，才有豐富的收穫。本場於 102 年 10 月間辦理兩梯次園藝紓壓體驗課程，參加學員反應熱烈。103 年度更結合季節特色與農事體驗，分別舉辦「春耕」及「秋收」園藝紓壓體驗課程，藉由自然景觀及田間勞動達到身心放鬆的效果，重拾與環境的連結，讚嘆植物之美與智慧。

◎活動日期 「春耕」第一梯 4/7(一)至 4/8(二)；第二梯 4/8(二)至 4/9(三)
「秋收」活動時間暫定於 10 月舉辦，將另行公告，敬請密切注意相關訊息。

◎活動人數 每梯 20 人(全程由專業講師帶領活動)

◎活動對象 對園藝紓壓課程有興趣之個人或團體

◎活動費用 每人 2000 元(含一泊二食、園區導覽體驗、專業講師。住宿房型為十人團體房)

◎活動內容

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】	春裡植物吐露新芽，大地呈現清新氣息。在農場原生主題園中，認識並欣賞屬於臺灣中海拔的原生植物之美，聆聽關於它們的迷人故事。 講師：嚴新富 老師及本場環境教育人員
17:30-18:30	【風味晚餐】	品嘗農場安全無毒的在地時蔬
18:30-20:40	【夜間簡報】	透過精采的簡報認識梅峰地區豐富多樣的植物生態，以及原住民族與當地植物互動的生活智慧。 講師：嚴新富 老師
第二天		
06:00-08:00	【晨光時刻】	漫步林間聆聽鳥鳴晨喚，欣賞春天綻放蘋果花與花卉。 講師：陳瑞源 老師
08:00-09:00	【活力早餐】	活力的一天從早餐開始
09:00-11:00	【田間操作】	春之耕作：種植馬鈴薯種球，藉由田間勞動感受土壤芬芳，重拾與土地的關聯。 講師：陳瑞源 老師及本場環境教育人員
11:00-12:00	【分享交流】	採摘春天新發的野菜作料理，一起用餐感謝上天賜予食物並分享活動心得。

◎師資介紹

◆嚴新富 博士

國立自然科學博物館植物學組副研究員，專長於各族民俗植物之利用與部落傳統智慧。

◆陳瑞源 講師

園藝景觀設計師，長期浸淫於自然之中，自詡為土地道士，連結人與土地的關係。

◆環境教育人員

熟悉農場環境及四季變化，致力傳達環境與生活之重要性。

※報名表請至：<http://goo.gl/Xn0IzY> 下載