

台中縣教育會 109 年度會員「正念滋養與療癒植栽研習」

活動實施計畫

- 一、主旨：(一)體驗正念滋養—認識正念、運用正念在忙碌的生活中減壓、換檔。
(二)療癒植栽 DIY—走訪彰化菁芳園，進行生態環境導覽與植栽手作。
- 二、主辦單位：台中縣教育會
- 三、協辦單位：彰化田尾菁芳園休閒農場
- 四、活動日期：109 年 11 月 27 日（星期五）9：00 至 16：00
- 五、活動地點：彰化田尾菁芳園休閒農場(地址：522 彰化縣田尾鄉張厝巷 73 號)
- 六、講座老師：洪千芝老師(正念講座)、菁芳園手作教學人員
- 七、活動內容：

時間 11/27(五)	活動名稱	負責/講師	內容
9:00~10:00	車程	縣教育會團隊	由大甲發車至彰化田尾
10:00~10:20	報到		
10:20~10:30	開幕式	蕭建華校長	理事長致詞
10:30~11:30	正念滋養力講座	洪千芝老師	1. 認識正念，從實際的體驗中理解 2. 認識「自動導航」和「行動模式」 3. 在繁忙的生活中，適時「換檔」舒壓，體驗當下的力量 4. 從大腦科學的實證研究，瞭解正念為身心帶來的好處
11:30~13:00	用餐&交流	菁芳園團隊	溫室餐廳－精緻簡餐享用
13:00~14:00	生態環境導覽		菁芳園環境導覽、自由參觀
14:00~15:30	植栽手作課程		DIY 植栽課程體驗
15:30~	賦歸	縣教育會團隊	

- 八、參加對象：台中縣教育會會員(免費)；若攜帶眷屬者每人繳交參加費 1,000 元。

※會員眷屬繳費請至郵局劃撥，戶名：台中縣教育會、帳號:02908808。

- 九、名額：30 名為原則，經審核「會員身分」通過後，再依「報名時間」之順位排序，額滿為止。

- 十、報名日期：即日起至 11 月 20 日（五）止。

- 十一、報名方式：Google 表單報名或傳真報名擇一。

- (一)請參加教師利用 Google 表單報名:填妥報名表單按送出，並來

電確認。<https://forms.gle/RkFXWjvSDDoSf6FD8> (輸入網址或掃描 QRcode 連結)

- (二)傳真報名：填妥報名表後傳真至 04-26800514 (傳真後請來電確認)。

- (三)審核結果：每週三更新於網站 <http://www.djsh.tc.edu.tw/> 請逕自查詢。

[大甲高中首頁/重要連結/台中縣教育會/3 活動資料/5 活動報名資訊]

- 十二、前往方式：自行前往或搭乘接駁車，接駁停靠站：大甲高中、大甲火車站(海線)、社頭火車站(山線)，詳細時間另行公告。



十三、聯絡人：臺中市立大甲高中 訓育組長 林榆茜

Email: tc210@djsh.tc.edu.tw

地 址：臺中市大甲區中山路一段 720 號

電 話：(04) 26877165 轉 42

傳 真：(04) 26800514

十四、注意事項：(一) 參加人員請假規定請各校本權責自行妥處。

(二) 為響應節能減碳，請自行攜帶環保杯、紙、筆等。

十五、附 則：本辦法如有未盡事宜，得適時修正之。

附件一：個人報名表

台中縣教育會 109 年度會員「正念滋養與療癒植栽研習」活動個人報名表				
所屬教育會	學校・職稱	姓名	連絡電話	電子郵件
飲食習慣	<input type="checkbox"/> 葷食 / <input type="checkbox"/> 素食			
前往方式	<input type="checkbox"/> 自行前往 / <input type="checkbox"/> 搭乘接駁車：請勾選下列站別 <input type="checkbox"/> 大甲高中、 <input type="checkbox"/> 大甲火車站(海線)、 <input type="checkbox"/> 社頭火車站(山線)			
攜帶眷屬 (自費)	<input type="checkbox"/> 無 / <input type="checkbox"/> 有：請備註眷屬姓名、關係、飲食習慣			

報名日期與方式：

(一)即日起至 11 月 20 日 (五) 止，30 名為原則，經審核「會員身分」通過後，再依「報名時間」之順位排序，額滿為止。

(二)Google 表單報名：填妥報名表單按送出，並來電確認。

(三)傳真報名：填妥報名表後傳真至 04-26800514 (傳真後請來電確認)。

(四)審核結果：每週三更新於網站 <http://www.djsh.tc.edu.tw/> 請逕自查詢。

[大甲高中首頁/重要連結/台中縣教育會/3 活動資料/5 活動報名資訊]

(五)聯絡人：臺中市立大甲高中 訓育組長 林榆茜

Email: tc210@djsh.tc.edu.tw

地 址：臺中市大甲區中山路一段 720 號

電 話：(04) 26877165 轉 42

傳 真：(04) 26800514

(六)參加人員請假規定請各校本權責自行妥處。