

2022 大安森林公園森林療癒計畫 從森林到森林

結案報告書

2022 年 10 月

目錄

壹、計畫概述	3
貳、計畫整體目標、構想及規劃理念	4
一、 計畫整體目標	4
二、 計畫構想	4
三、 規劃理念	5
參、計畫內容	6
一、 計畫辦理紀錄	6
二、 主視覺、報名系統與宣傳策略	7
三、 活動紀錄與臉書粉絲專頁紀錄	9
四、 參與者回饋統計	15
五、 生理檢測分析	17
六、 防疫計畫與公共意外責任險	18
肆、成果影片	23

壹、計畫概述

一、計畫名稱

計畫名稱：2022 大安森林公園森林療癒計畫

二、計畫主協辦單位

主辦單位：臺北市政府工務局公園路燈工程管理處、財團法人大安森林公園之友基金會

合辦單位：台灣森林保健學會、臺大實驗林管理處

執行單位：森林邦

合作夥伴：林士懿老師、泓棠老師、小人小學、CANJUNE 肯園

三、計畫聯絡人

機關名稱：森林邦

姓名：林家民

職稱：知識長

電話：0932651793

四、執行期限

全程計畫：2022 年 6 月 1 日至 2022 年 9 月 30 日止

貳、計畫整體目標、構想及規劃理念

一、計畫整體目標

- (一) 依據臺灣森林療癒發展現況，逐月規劃符合大安森林公園之森林療癒推廣活動。
- (二) 透過活動帶領民眾認識森林療癒，並初步體驗森林療癒課程。
- (三) 建立大安森林公園與國立臺灣大學實驗林管理處(溪頭自然教育園區)串接。

二、計畫構想

由於科技的進步，醫療設施、公共衛生以及環境品質的改善促使國人平均壽命增長，老年人口快速增加，內政部(2018)之報告指出，臺灣之高齡人口已達14%，正式邁入高齡社會，老年福祉已成為各界討論的重要課題。許多的研究證實，森林療癒是一種有效和便利的方法，不僅能讓人們脫離城市的束縛，並有利於人體生心理的健康。近年來，森林療癒在許多亞洲國家如日本、韓國、中國以及臺灣都被作為一種受歡迎的戶外休閒活動與促進健康之替代方法 (Lee et al., 2011)，通常藉由人體的五感體驗來達到放鬆身心與提升健康之目的 (Tsunetsugu, Park, & Miyazaki, 2010)。

森林療癒在全球已然成為顯學，政府機關或民間團體推動森林療癒，鼓勵民眾至森林中進行遊憩活動，以增進社會福祉，進而減少醫療花費。臺灣林務局於2017年至今，每年皆委託專業團隊進行國家森林遊樂區森林療癒健康促進推廣計畫，各社區部落、地方創生也漸漸以森林療癒作為計畫主軸，進行相關活動推廣。

大安森林公園位於臺灣臺北市大安區，佔地約26公頃，由臺北市政府工務局公園路燈工程管理處負責管理與維護。這座位於市區中心草木濃密的生態公園，每年也透過財團法人大安森林公園之友基金會進行活動推廣，辦理多項教育訓練、環境教育課程，廣受好評。更應不落人後，將森林療癒概念挹注，將都市森林與實際森林串接。

三、 規劃理念

本案規劃以森林療癒專業為基礎，設計符合大安森林公園可執行之森林療癒相關課程活動，按每個月份天氣狀況適合推動之活動，透過工作坊之方式讓民眾能實際參與，課程內容更與林務局「林務局國家森林遊樂區森林療癒健康促進推廣計畫」建置之森林療癒師認證課程相互呼應，引領體驗後有興趣之民眾可進一步取得認證，或實際到山上體驗森林療癒。團隊將大安森林公園與溪頭自然教育園區資源進行串接，提供後續民眾實際體驗長天數森林療癒遊程之機會。

本案規劃之體驗課程活動，以大安森林公園為主要場域，選定公園露天音樂台作為報到地點，並選用露天音樂台周邊草皮區進行相關課程活動體驗。



參、計畫內容

一、計畫辦理紀錄

本計畫考量六至九月份天候狀況，每月辦理 2 梯次工作坊，一梯次供大安森林之友基金會志工參與，另一梯次供一般民眾參與，每梯次工作坊時間為 3 小時，時間為上午 7:00~10:00，搭配森林療癒介紹與生體壓力檢測開場，結合每月主題進行不同類型活動，辦理之活動詳細內容如下：

日期	主題	出席人數	課程內容	講師
5/26(四)	淺談森林療癒線上課程	64 人	線上課程：淺談森林療癒 森林療癒概論 全球森林療癒發展現況介紹	林家民
6/11(六)	持杖健走	12 人	森林療癒體驗-在樹下學習靜心 持杖健走-雙杖雙持減輕身體壓力 活水飛輪-量測心率有效運動	林家民、 林士毅
6/16(四)	持杖健走	12 人	森林療癒體驗-在樹下學習靜心 持杖健走-雙杖雙持減輕身體壓力 活水飛輪-量測心率有效運動	林家民、 林士毅
7/8(五)	抗疫瑜珈	14 人	透過與自然的連結，和同伴進行分享，達到身心健康 覺察自己的身體狀況，伸展四肢、呼吸調息以獲得身心平衡	林家民、 泓棠
7/10(日)	抗疫瑜珈	52 人	透過與自然的連結，和同伴進行分享，達到身心健康 覺察自己的身體狀況，伸展四肢、呼吸調息以獲得身心平衡	林家民、 泓棠
8/9(二)	親子森林	18 人	以家庭為題的插花活動 自然像框與大地藝術創作	林家民、 小人小學

8/27(六)	親子森林	14 人	以家庭為題的插花活動 自然像框與大地藝術創作	林家民、 小人小學
9/14(三)	自然香氛	15 人	透過不同屬植物的香氣，對應到身體的各個部位，讓所有感官的可能都能在芳療裡發生	林家民、 肯園
9/18(日)	自然香氛	20 人	透過不同屬植物的香氣，對應到身體的各個部位，讓所有感官的可能都能在芳療裡發生	林家民、 肯園

二、主視覺、報名系統與宣傳策略

計畫設計主視覺，並依主視覺製作活動海報、報名頁面、報名系統及網宣文章，用於大安森林公園之友基金會臉書粉絲專頁張貼、報名頁面與資訊布達。並邀約網紅進行影像拍攝與媒體採訪(公視我們的島)。

森心健康 解方系列



現代人身處於都市的喧囂，時常忽略掉來自身體心靈的聲音。然而日常有形與無形的壓力都存在自我的身心靈，讓人在不知不覺中影響了健康而不自知。您，是否也是其一呢？！

森林療癒 (Forest Medicine) 是藉由大自然的力量來療癒身心，讓人與自然同時達到健康，是疫情下的綠色健康產業，也是一種替代醫學！

本次森心健康解方系列以林務局認證森林療癒師林家民老師，結合森之行走—持杖健走、森之自在—抗壓瑜珈、森之親子—探索自然、以及森之氣味—自然香氛，等不同主題的解方系列。

希望藉由這一系列的活動，讓森林與你我自然產生健康的連結。

2022系列活動

6/11 (六)
森之行走—持杖健走

7/10 (日)
森之自在—抗壓瑜珈

8/27 (六)
森之親子—探索自然

9/18 (日)
森之氣味—自然香氛

活動報名



5月20日起開放報名

1. 活動系列
2. 活動報名系統
3. 報名時間
4. 報名地點
5. 報名費用
6. 報名資格
7. 報名方式
8. 報名地點
9. 報名時間
10. 報名費用
11. 報名資格
12. 報名方式

活動簡章請加入
森林邦LINE



5月20日起開放報名

1. 活動系列
2. 活動報名系統
3. 報名時間
4. 報名地點
5. 報名費用
6. 報名資格
7. 報名方式
8. 報名地點
9. 報名時間
10. 報名費用
11. 報名資格
12. 報名方式

主辦單位：臺北市工務局公園路燈工程管理處、大安森林公園之友基金會
合辦單位：台灣森林保健學會、臺大試驗林管理處
承辦單位：森林邦

邀請臺大實驗林合作，同時宣傳溪頭森林療癒活動。邀請台灣森林保健學會與森林邦合作，提供相應之森林療癒課程教具。串接林務局森林療癒師認證制度，邀請林務局認證實習生擔任隊輔老師。邀請大安森林公園之友基金會志工優先體驗課程，開設供志工優先報名之梯次。

報名方案設計：

透過森林邦設計之線上報名平台進行活動報名，一次性進行系列活動曝光與開放報名，提供完善、方便之報名系統，系統頁面如下圖：

【森心健康解方系列】大安森林公園森林療癒免費體驗課程

7 工作天 內回覆確認 憑證隨確認信發送 自行前往目的地 總行程時間 3小時

森心健康 解方系列

2022系列活動

6/11 (六) 森之行走—持杖健走	7/10 (日) 森之自在—抗疫瑜伽
8/27 (六) 森之親子—探索自然	9/18 (日) 森之氣味—自然香氛

主辦單位：臺北市工務局公園路燈工程管理處、大安森林公園之友基金會
合辦單位：台灣森林保健學會、臺大實驗林管理處
承辦單位：森林邦

現代人身處於都市的喧囂，時常忽略傾聽來自身體心靈的聲音。然而日常有形與無形的壓力都存在自我的身心靈，進而在不知不覺中影響了健康而不自知，您，是否也是其一呢？森林療癒 (Forest Therapy) 是藉由大自然的力量來療癒身心，讓人與自然同時達到健康，是疫情下的綠色健康產業，也是一種替代醫學！

選項

6/11(六)森之行走-持杖健走 (已額滿)	NT\$ 0 起
展開	* 金額以付款頁面為準
7/10(日)森之自在-抗疫瑜伽	NT\$ 0 起
展開	* 金額以付款頁面為準
8/27(六)森之親子-探索自然 (已額滿)	NT\$ 0 起
展開	* 金額以付款頁面為準
9/18(日)森之氣味-自然香氛 (已額滿)	NT\$ 0 起
展開	* 金額以付款頁面為準

三、 活動紀錄與臉書粉絲專頁紀錄

文章皆由大安森林公園之友基金會臉書粉絲專頁進行發布，並邀請台灣森林保健學會、森林邦、合作夥伴等 FB 粉絲頁分享。臉書貼文中說明每一次活動理念與課程內容，並帶給民眾活動結束後能在家裡操作的亮點動作，臉書粉絲專頁知詳細內容如下：

大安森林公園「森心健康」解方之「持杖健走」

大安森林公園是個讓人朝向健康快樂的修練場，每天可見許多民眾散步、跑步、跳舞或打太極氣功等運動。公園栽種層次錯落的樹木將噪音阻隔在外，樹木也產生降溫效果，呼吸著花草樹木釋放的新鮮氣味，在公園四處走走，都能讓身心健康舒暢的效果。

#當森林療癒遇上持杖健走

但是，你懂得如何走路嗎？想知道如何走路以獲得更佳的運動效果嗎？邀請您來認識「持杖健走」。

森林療癒的概念有四大核心，除了基本的森林療癒，還包含森林科學、心理健康及身體健康。在森林中運動，因為有階梯、有斜坡、有大小石頭，總是會有風險。如果能學會正確使用輔具行走，研究顯示不僅可以運動到全身 90% 的肌肉群，使心跳率提高 6%，熱量消耗增加 37%，並且減少下肢壓力，增進代謝與循環，加上安全性非常高，相當適合剛剛運動的族群。

避免風險、減少下肢壓力並提升運動安全性。持杖健走是最簡單的入門運動，透過此方式帶給大家以「運動科學」達到有效解壓，學會正確走路，你會發現身體上很多痠痛都不見了！

2022 大安森林公園森林療癒計畫-森心解方系列，已於 6/9(四)和 6/11(六)辦理 2 場以「持杖健走」為主題的課程，由森林療癒師林家民與林士懿老師共同設計。七月份將辦理「抗疫瑜珈」課程，請已報名的民眾千萬不要錯過，若尚有名額，將進一步公告，敬請把握。

2022 大安森林公園森林療癒計畫-森心解方系列課程資訊，請洽詢森林邦
<https://foutw.rezio.shop/zh-TW/product/daan>

✂ 林家民老師  <https://sites.google.com/view/paulcmlin/>

✂ 林士懿老師(跑山幫)  <https://www.facebook.com/KailasTaiwan>

✂ 活動諮詢 LINE@  <https://line.me/R/ti/p/@foutw>

✂ 體驗更多森林療癒  <https://foutw.rezio.shop/zh-TW>

#臺北市政府工務局公園路燈工程管理處

#財團法人大安森林公園之友基金會

#台灣森林保健學會

#臺大實驗林管理處

#森林邦

#跑山幫

#活動贈送特調森林香氣精油(肯園贊助)



持杖健走大合照，圖說：「森心健康」解方之「持杖健走」



家民老師帶森林療癒照片，圖說：森林療癒體驗-在樹下學習靜心



士懿老師帶持杖健走照片，圖說：持杖健走-雙杖雙持減輕身體壓力



活水飛輪照片，圖說：活水飛輪-量測心率有效運動

大安森林公園「森心健康」解方之「抗疫瑜珈」

大安森林公園是個讓人朝向健康快樂的運動場，每天可見許多民眾散步、跑步、跳舞或打太極氣功等運動。公園中心的露天音樂台由樹木圍繞，在此就算沒有任何活動，也有許多民眾停留休息、伸展筋骨。

#當森林療癒遇上瑜珈

在疫情拘束之下，有多久沒有好好伸展自己的身體？邀請您來認識「抗疫瑜珈」。

森林療癒活動包括四個階段：靜心、覺察、連結和分享，在森林中如果能靜下心來，覺察自己的身體狀況，並透過與自然的連結，和同伴進行分享，最終可達到最好的身心健康。

本次抗疫瑜珈，教你如何在只有一張椅子的條件下，也能覺察自己的身體狀況，伸展四肢、呼吸調息以獲得身心平衡。心動不如馬上行動，快點入圖說，跟著老師練習瑜珈動作吧！

2022 大安森林公園森林療癒計畫-森心解方系列，已於 7/8(五)和 7/10(日)辦理 2 場以「森林瑜珈」為主題的課程，由森林療癒師林家民與泓棠老師共同設計。八月份將辦理「親子森林」課程，請已報名的民眾千萬不要錯過，目前尚有名額，敬請把握。

2022 大安森林公園森林療癒計畫-森心解方系列課程資訊，請洽詢森林邦

<https://foutw.rezio.shop/zh-TW/product/daan>

✧ 林家民老師  <https://sites.google.com/view/paulcmlin/>

✧ 泓棠老師  <https://www.instagram.com/hungtangtsai/>

✧ 活動諮詢 LINE@  <https://line.me/R/ti/p/@foutw>

✧ 體驗更多森林療癒  <https://foutw.rezio.shop/zh-TW>

#臺北市政府工務局公園路燈工程管理處

#財團法人大安森林公園之友基金會

#台灣森林保健學會

#臺大實驗林管理處

#森林邦

#活動贈送特調森林香氣精油(肯園贊助)

☆ 站姿系列

1. 來到椅子後方 手輕扶椅背最上方椅桿把腳跟離地（踮腳）找到平衡 把手離開椅子往天空延伸
2. 右腳踩在地上，左腳掌踩在右大腿內側（踩不到的同學可以踩在右小腿內側）找到平衡後可以試著放手 左腳掌踩地 往地板紮根 將右腳掌踩在等左大腿內側或左小腿內側（可用手幫忙把腳提上來）穩定後放手
3. 手輕扶椅背最上方椅桿，屈膝將左腿往後一大步，右腳蹲 左腳腳跟是離地 左大腿往後瞪直訓練腿的力量，可以試著將手離開椅子 往天空延伸 5 個呼吸後換邊
4. 站在椅子的前面 轉身面向椅子 手輕扶椅背最上方，交往後走（雙腳併攏）讓身體呈 90 度 伸展手臂跟背 肩膀放鬆不慫肩

4 森林瑜珈側拍，圖說：森林瑜珈-鼻孔交替呼吸法平衡神經系統與左右腦

☆ 坐姿系列

1. 脊椎暖身 吸氣雙手反掌推天，脊椎延伸，吐氣拱背 眼睛看肚臍手掌心朝向肚子（肩膀放鬆，不慫肩） 速度慢 3-5 組
2. 側彎：吸氣雙手反掌往天，吐氣右手放在椅子上，往右邊側彎（左手往右邊延伸 保持左邊臀部不離開椅子），吸氣雙手反掌向天，吐氣左手放在椅子 向左邊側彎（右手往左邊延伸 保持臀部不離開椅子）肩膀放鬆
3. 扭轉：吸氣雙手反掌推天 吐氣往右邊扭轉（右手輕扶後方椅背 左手搭在右肩 肩膀不慫肩）停留 5 個呼吸後換邊 速度慢 3-5 組
4. 坐姿右腳提起畫圓  抱右腿膝窩 將右腿往前伸直（腹部的力量將身體坐直不駝背） 伸展腿後側  將右腿腳踝放在左大腿前側 右膝蓋朝右邊，身體坐直 將右膝蓋往地板方向下沉（可用右手輕壓輔助） 5 個呼吸後 換邊
5. 左腳踩在地板上 右腳往前伸直，勾腳跟腳趾立向天空腳掌是離地的，吸氣雙手往天空延伸 拉長脊椎，吐氣前彎，雙手放左大腿上 不拱背 一直將上半身往前延伸停留 3-5 個呼吸後換邊

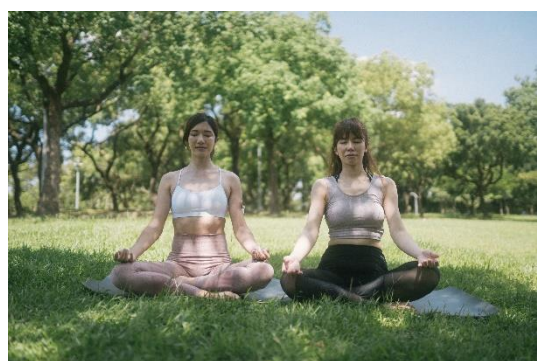
6.腳穩定 踩在地上（腳指頭朝正前方 不外八） 吸氣雙手往天延伸 吐氣時上半身前彎 手往兩側打開 脊椎往前延伸停留 3-5 個呼吸



森林瑜珈大合照，圖說：「森心健康」解方之「抗疫瑜珈」



澆棠老師帶森林瑜珈照片，圖說：森林瑜珈-活用椅子進行伸展動作放鬆身心



森林瑜珈側拍，圖說：森林瑜珈-鼻孔交替呼吸法平衡神經系統與左右腦



家民老師帶森林療癒照片，圖說：森林療癒體驗-在樹下練習分享感受

大安森林公園「森心健康」解方之「親子森林」

大安森林公園是個容易親近的自然環境，週末更是家庭出遊、親子互動的最佳場域。公園除了兒童遊戲區、溜冰場等設施外，在草地上鋪上一張野餐墊就能享受悠閒的親子時光。

#當森林療癒遇上小人小學

小人小學致力創造精緻的親子時光，本次首度與森林療癒結合，將親子互動、親子關係以及家庭式的學習納入課程，課程中以插花提升親子關係，以自然為像框促進親子互動，最後以自然物創作進行親子對話。

在城市裡的親子課，讓家長蹲下來聽聽孩子的聲音，同理孩子的感受，進而了解情緒背後的原因。

2022 大安森林公園森林療癒計畫-森心解方系列，已於 8/9(二)和 8/27(六)辦理 2 場以「親子森林」為主題的課程，由森林療癒師林家民與小人小學共同設計。10/29(六)大安森林公園生態博覽會，更提供適合親子的手作木筷與自然像框等親子活動，名額有限要搶要快。

2022 大安森林公園生態博覽會

尋找自然像框體驗-親子報名

<https://www.facebook.com/daanecofair/photos/a.1581168695490170/3247310812209275/>

職感手作木筷體驗-請洽森林邦

<https://foutw.rezio.shop/zh-TW/product/daandiy>

✧ 林家民老師 <https://sites.google.com/view/paulcmlin/>

✧ 小人小學 <https://www.facebook.com/smallkids.studio/>

✧ 活動諮詢 LINE@ <https://line.me/R/ti/p/@foutw>

✧ 體驗更多森林療癒 <https://foutw.rezio.shop/zh-TW>

#臺北市政府工務局公園路燈工程管理處

#財團法人大安森林公園之友基金會

#台灣森林保健學會

#臺大實驗林管理處

#森林邦

#小人小學

#活動贈送特調森林香氣精油(肯園贊助)



親子森林大合照，圖說：「森心健康」解方之「親子森林」大合照



親子森林大合照，圖說：「森心健康」解方之「親子森林」孩子作品



小人小學 CC 老師帶親子森林照片，圖說：親



家民老師帶森林療癒照片，圖說：親子森林療

子森林-我與家人的美好時光插花	癒體驗-以自然為畫框
大安森林公園「森心健康」解方之「自然香氛」 大安森林公園是個生態多元的自然環境，種植的各種植物都有其特性，一年四季中呈現出不同的景色。公園裡的露天音樂台，也以樹木的特性，在露天音樂台的後方種植著自然簾幕的肯氏南洋杉，提供聚焦的功能，在座椅側則以樟樹給大家開闊、輕鬆的感受，公園裡種植的植物都有些小巧思。 #當森林療癒遇上芳香療法 肯園是一座香氣實驗林，這群人在實驗一種生活態度，用香氣的美感來增進人對於自身以及世界的敏感度和理解力。本次森林療癒師林家民邀請資深芳療講師 River 一同設計體驗課程。理科背景出身、接受邏輯性訓練，又有著豐富想像、跳躍式思考的 River 老師擅長將複雜的知識予以系統性整合，再以生動有趣的方式來呈現。課程中透過不同屬植物的香氣，對應到身體的各個部位，讓所有感官的可能都能在芳療裡發生。 2022 大安森林公園森林療癒計畫-森心健康解方系列，已於 9/14(三)和 9/18(日)辦理 2 場以「芳香療法」為主題的課程，由森林療癒師林家民與肯園共同設計。本年度森心健康解方系列活動圓滿辦理完畢，請追蹤大安森林公園之友基金會粉絲專頁，才有機會參與各項活動喔！ ✂ 林家民老師 ➡ https://sites.google.com/view/paulcmlin/ ✂ 肯園 ➡ https://www.canjune.com.tw/ ✂ 體驗更多森林療癒 ➡ https://foutw.rezio.shop/zh-TW #臺北市政府工務局公園路燈工程管理處 #財團法人大安森林公園之友基金會 #台灣森林保健學會 #臺大實驗林管理處 #森林邦 #CANJUNE 肯園 #活動贈送特調森林香氣精油(肯園贊助)	
	
圖說：「森心健康」解方之「自然香氛」大合照	圖說：以植物為依靠，拉伸身體筋膜



圖說：一邊嗅聞植物香氣，一邊放鬆身心



圖說：肯園 River 老師講解植物的香氣

四、 參與者回饋統計

本次活動總參與出席人數為 157 人，參與者回饋共收集到有效問卷 133 份，其中之性別、年齡、參與者回饋資料與統計如下：

性別	人數/分數
男	29 人
女	104 人
年齡	
20 歲以下	9 人
21-30 歲	7 人
31-40 歲	18 人
41-50 歲	10 人
51-60 歲	48 人
61-70 歲	36 人
71 歲以上	5 人
整體活動滿意度?(滿分五分)	4.819548872 分
現場工作人員滿意度?(滿分五分)	4.864661654 分
講師專業度?(滿分五分)	4.902255639 分
其他回饋：	
繼續加油 喜歡你們的活動 謝謝森林邦 期待後續的活動：) 不錯唷！ 工作人員辛苦了謝謝你們辦這個活動 活動很用心，謝謝工作人員 謝謝你們！ 謝謝用心辦理體驗活動 很棒！也希望可以多辦北部活動 非常療癒的課程	

很棒，多辦理有關森林的活動,謝謝！

很棒

非常美好節晨光體驗，雖然壓力值增高，但心情很輕鬆，謝謝

感謝

很棒！謝謝你們！

感恩課程安排

身心舒暢、很療癒，感謝！

勞逸交替的活動，得揮汗後的舒暢

感謝辦活動

由靜到動，身心靈都得到滿足與寧靜

體驗過後身心靈都得到舒展，超棒的！

讚

very good

辛苦你們，收穫豐富，心靈愉悅

非常棒！

隊輔觀照很多謝謝

感謝主辦單位辦理這項活動，讓我們重回大自然的懷抱中。

讚👍

太棒了。加油

非常喜歡這個活動

👍

很滿意

很棒的體驗

瑜伽跟森林療癒有些斷層，有些新朋友比較無法進入狀況

讚 謝謝

從處方簽的設計就很療癒，你們真棒！

讚讚讚

很棒的活動！感謝！

讚

謝謝

謝謝

👍

很棒，收穫滿滿

很棒！加油！

很棒的活動

感謝

很棒的引領與活動

很棒的活動，辦的很用心，謝謝

帶民眾親近大自然，很值得多多推廣活動！

希望多辦活動

請繼續推廣！辛苦了！

很棒的環境教育、健身活動，值得廣為推廣！

感謝🙏！

謝謝安排

非常喜歡您規劃的森林的各項活動

讚

活動及老師指,指導員皆很讚

感謝老師及工作人員及香杉組長淑婉的熱情又專業，好溫馨又療癒的時光♡

加油！

太棒了，謝謝🙏

Great Job

big thanks

感謝提供非常棒的自然體驗

謝謝分享深呼吸

這是很棒的活動，我希望可以多多推廣

加油！

謝謝給予森林療癒

讚

謝謝你們

謝謝！非常喜歡！

再接再厲

繼續努力

五、 生理檢測分析

本次計畫探討參與民眾之身體壓力前後變化，採用之儀器為Nipro 唾液澱粉酶檢測儀 (Coroco Meter, ニプロ唾液アミラーゼモニター)，型號 DM-3.1。多數日本與台灣森林療癒研究皆支持本儀器用來檢測唾液澱粉酶之可靠性，日本森林醫學會也使用同款儀器進行唾液澱粉酶數據量測。資料處理方式採用成對樣本 t 檢定 (paired samples t-test)，考驗採用 0.05 的顯著水準，並以平均值 (mean value) ± 標準差 (standard deviation) 之方式呈現分析結果。透過隊輔老師的紀錄，有效樣本數總和為 63 人，但皆未達顯著，多數樣本之後測壓力數值提升，可能因都市森林較無法在短時間內達到身體上的療癒功效，或課程安排過於緊湊，運動後未能有充分的休息即進行量測，建議未來執行可

採用其他量測儀器或不進行生理檢測。分析資料結果如下：

梯次	前測	後測	Z-value	p-value
持杖健走	21.5 ± 20.3	24.5 ± 16.8	-0.350	0.735
抗疫瑜珈	37.0 ± 24.0	41.0 ± 40.0	-0.485	0.631
自然香氛	30.4 ± 20.0	29.4 ± 28.7	0.094	0.927
總和	32.9 ± 22.9	35.4 ± 34.7	-0.461	0.647

六、防疫計畫與公共意外責任險

臺北市政府《工務局公園路燈工程管理處》

辦理《大安森林公園森心健康解方系列活動》

因應新冠肺炎(COVID-19)防疫應變計畫

一、主旨：鑒於 COVID-19 疫情持續，辦理室外安全之體驗活動，在確保社交距離與防疫準則上，提升民眾身心健康，針對集會活動規劃防疫措施，以降低感染風險及提升活動安全。

二、主辦單位：臺北市政府工務局公園路燈工程管理處、財團法人大安森林公園之友基金會

三、執行單位：森林邦、台灣森林保健學會

四、活動日期及時間：

2022 年 6/11(六)7:00~10:00、6/16(四)7:00~10:00、7/8(五)7:00~10:00、7/10(日)7:00~10:00、8/9(二)7:00~10:00、8/27(六)7:00~10:00、9/14(三)7:00~10:00、9/18(日)7:00~10:00

五、活動地點(室內/室外)：室外

六、活動人數：預估達 30 人以上。(單日，含工作人員及講師)

七、活動防疫聯絡人及聯繫方式：王雪莉 0935-507008

八、活動組織架構：

單位	組別	協同單位
業務單位	主辦單位	臺北市政府工務局公園路燈工程管理處
		財團法人大安森林公園之友基金會
執行任務編組	應變防疫小組(指揮官)	森林邦
	講師組(活動組)	森林邦
		台灣森林保健學會
		林士懿老師
		泓棠老師
		小人小學
		肯園
	民眾管制小組(防疫組)	森林邦
	救護支援單位	森林邦
		台灣森林保健學會

九、活動會場配置圖：

統一自大安森林公園捷運站二號出口集合，進入大安森林公園園區。於露天音樂台進行報到手續，進行酒精消毒、體溫量測，並填寫基本資料。體溫過高者恕無法參與活動，並由工作人員進行引導。臨時隔離區設立於露天音樂台旁座椅空間。

十、進行風險評估：本計畫活動空間皆使用開放通風之大安森林公園場域，通風換氣情況良好。

十一、活動防疫工作應變措施：

(一)現場防疫措施、防護用品準備及提請民眾配合事項

1. 入場前安排工作人員協助對民眾進行體溫量測及症狀評估；並進行手部消毒後再入場。禁止有發燒（耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、額溫 $\geq 37^{\circ}\text{C}$ ）或急性呼吸道感染症者入場。
2. 要求所有人員活動期間(包含排隊入場時)須戴口罩，除補充水分之外，禁止飲食。
3. 備妥足量之防疫用品(含酒精消毒液、體溫量測器及備用口罩)
4. 活動空間(含公廁)於當日上午 6:30~7:00 間進行清潔消毒。
5. 先行完成活動相關用具(如麥克風、桌椅等)清潔、消毒作業。
6. 主辦單位全體工作人員於活動開始前進行快篩篩檢，確認活動前工作人員之安全。

(二)醫療支援及救護動線規劃

1. 規劃隔離安置場所(留觀區)，如發現疑似症狀撥打台北市政府衛生局防疫專線 02-2375-3782，視需要安排救護車運送至適當的醫療院所診斷及治療。
2. 若工作人員或參加者在活動期間出現呼吸道症狀時，暫時留置預設之隔離或安置空間(或非人潮必經處且空氣流通之空間)，直至其返家或就醫。另視需要協助安排鄰近醫療院所就醫事宜。

(三)防疫措施之活動前、活動期間宣導計畫

1. 居家檢疫、居家隔離、自主健康管理期間者，及有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀之民眾(包括講者及活動工作人員)，不得參加相關活動。
2. 參與活動者全程佩戴口罩。
3. 持續關注傳染病現況於活動期間持續加強關注中央流行疫情指揮中心公布之疫情狀況，適時提供資訊給所有參與人員，並視需求發布警示。

十二、工作人員健康管理計畫：

(一)訂定活動全體工作人員(含流動人員)健康監測計畫，並有異常追蹤處理機制；健康監測應作成紀錄；有發燒或感冒症狀者一律排除工作任務。

(二)工作人員防疫教育訓練。

(三)落實自我健康狀況監測，倘有發燒(耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ；額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)、呼吸道症狀或腹瀉等，應主動向各組別負責人員報告，並採取適當的防護措施及引導就醫治療。

(四)訂有發燒及呼吸道症狀的請假規則及工作人力備援規劃，且所有工作人員都能知悉及遵循辦理。倘有發燒、呼吸道症狀或腹瀉等症狀，應安排請假或限制其活動/工作，直至未使用解熱劑/退燒藥且不再發燒 24 小時後，才可恢復其活動/工作。

(五)照護暫時留置之呼吸道症狀患者(活動臨時隔離區)，應配戴外科

口罩，並保持勤洗手的衛生習慣。如前開患者出現嚴重不適症狀(如高燒不退、吸呼困難、呼吸急促、胸痛暈眩、抽搐、嚴重腹瀉等)，活動之主辦單位應協助其儘速就醫。

十三、 疫情備案：執行單位隨時因應疫情變化而取消、延期本活動。

十四、 備註：將依中央發布之「COVID-19(武漢肺炎)」因應指引：

公眾集會滾動式修正，並隨疫情狀況調整。

為確保參與者安全，本計畫全程安排公共意外責任險，保險單如下所示：

泰安產物保險股份有限公司
TAIAN INSURANCE CO., LTD.
總公司：104088台北市長春路145號
145, Changshun Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: (02) 2381-9678 Fax: (02) 2100-8870
http://www.taiwan.com.tw

「本保險單係由本公司營業人員根據投保單內容及投保單所載之保險條件、附加條款及保費，經本公司核保後，向投保人以書面方式交付，並由投保人以書面方式簽章，始生效力。投保單及保費收據，係本保險單之必要文件，應與本保險單同時保存。本公司及保險人對本保險單之解釋，應以本保險單之條款為準。本公司及保險人對本保險單之解釋，應以本保險單之條款為準。本公司及保險人對本保險單之解釋，應以本保險單之條款為準。」

泰安產物 公共意外責任保險單

106.03.17(106)精全字第045號函簡易備查
108.11.28(108)精全字第345號函備查

保險單號碼	07 字第362111A10857號	本單係 07 字第	號續保
被保險人	鼎泰豐股份有限公司		
住所(通風處)	台北市信義區松德路161號6樓-2		
保險期間	自民國 111 年 06 月 09 日 00 時起至民國 111 年 09 月 18 日 24 時止		
經營業務種類/活動名稱	室外博覽會(美食、資訊、旅遊、動漫) 森心健康解方系列		
經營業務處所/活動處所	詳備註		
承保項目	保險金額	每一事故自負額	
每一個人體傷害責任	NT\$3,000,000	NT\$2,500	
每一意外事故體傷害責任	NT\$15,000,000		
每一意外事故財物損失責任	NT\$3,000,000		
本保險契約之最高賠償金額	NT\$36,000,000		
總保險費	NT\$4,677		
本保險單適用特約條款	758A 911 PL001 PL013 PL052 PL056		
備註	本保險單另適用公共意外責任保險基本條款		

注意事項：
一、本保險單所載承保事項係為構成本保險契約之一部份，非經加蓋本公司工商保險部出單專用章不生效力。
二、本保險單所記載事項，如有變更，被保險人應立即向本公司辦理批改手續，否則如有任何意外事故發生，本公司不負賠償責任。
三、保險費之交付以本公司或分公司簽發之正式收據為準。
四、本保險單除了因文字上打錯或拼錯得以使用本公司授權認可之更正章更改外，其餘更改數字或其他重要事項均應以批單或換單方式為之。

中華民國 111 年 05 月 30 日 立於 台中

76P 6976096

總經理 郭鴻文

泰安產物保險公司 何種保險出單章(03)

安心·熱情·創新

肆、成果影片

本計畫針對每梯次主題活動分別進行紀錄影片製作，以供未來相關單位宣傳、推廣森林療養使用。

「森心健康」解方之「持杖健走」紀錄影片



「森心健康」解方之「抗疫瑜珈」紀錄影片



「森心健康」解方之「親子森林」紀錄影片



「森心健康」解方之「自然香氛」紀錄影片



森心健康-總集合紀錄影片

