

財團法人台灣省中小學校教職員福利文教基金會

114 年度教職員工森林生態研習活動

一、簡介

走入自然原野，親近、探索及體驗花卉、生態的奧秘與自然美學，欣賞蟲鳴鳥叫、綠林花香，感受大自然的生命力。

二、課程表

114 年 7 月 15 日(星期二)		
時間	行程	地點
09:20 - 11:00	前往宜蘭	報到處台北車站 (09：20 - 09：40)
11:00 - 12:00	探索猴洞坑瀑布	探索猴洞坑瀑布 傳說早期石洞內有甚多獼猴居處，因以為名。
12:00 - 13:30	享用午餐	
13:30 - 14:30	前往南方澳觀景台	南方澳觀景台 攝影迷必拍的風景，站在上方可以飽覽台灣東北海岸的美麗風光，包含南方澳的內埤漁港、蘇澳港、內埤海灘、豆腐峽等，還可遠眺蘇澳港三面環山的翠綠壯闊。
14:30 - 15:00	參訪南方澳觀景台	
15:00 - 15:20	前往冬山河生態綠舟	冬山河生態綠舟 包融區域內所有生物群，構成特殊的環境生態場域，包括森之脈人行橋，獨木舟遊憩站、展望亭、蝴蝶步道。
15:20 - 16:40	參觀冬山河生態綠舟	
16:40 - 17:30	前往大同英仕山莊	
17:30 - 18:50	大同英仕山莊享用晚餐	
18:50 -	住宿大同英仕山莊	
114 年 7 月 16 日(星期三)		
07:10 - 07:50	前往棲蘭山莊 (辦理入山手續)	棲蘭神木園 是全國最大檜木神木園！近百棵千年以上的紅檜與台灣
07:50 - 09:00	轉乘 20 人座小巴入山	

09:00 - 11:30	棲蘭神木群攬勝 (專人導覽)	扁柏矗立園區，令人讚嘆； 園區內的神木，皆以歷代古 聖先賢之名命名，用樹齡與 歷史人物朝代結合，充滿巧 思創意。
11:30 - 13:00	享用特色便當	
13:00 - 14:20	轉乘 20 人座小巴返回山下	
14：20 - 14：50	前往松羅國家步道	松羅國家步道 依昔日泰雅獵徑整修而成， 沿著松羅溪而行，低海拔及 濕潤的環境，造就雨林般森 林植被原始景觀。
14：50 - 16：20	遊覽松羅國家步道	
16：20 - 17：20	前往山泉大飯店	
17：20 - 19：00	享用晚餐	
19：00 -	住宿宜蘭山泉大飯店	
114 年 7 月 17 日(星期四)		
07：10 - 07：30	前往烏石港	龜山島 為火山島地質，特殊動植物 生態及海洋資源相當豐富。 龜山八景：龜山朝日、神龜 戴帽、神龜擺尾、龜島礮 煙、龜岩巉壁、龜卵觀奇、 眼鏡洞鐘乳石、海底溫泉湧 上流。
07：30 - 08：30	報到準備登船	
08：30 - 11：00	專業解說龜山島 (登龜山島、環繞龜山島、 龜山八景)	
11：00 - 12：50	返回及賞鯨	
12：50 - 14：30	享用午餐	
14：30 - 15：30	台北火車站解散	

賞鯨注意事項：

1. 賞鯨前一天要睡飽，睡飽比較不容易暈船。
2. 如果容易暈船，建議於出發前 30 分鐘服用暈船藥。
3. 建議使用繩子將手機或相機套在手上。
4. 防曬用品和雨具都需要準備好，避免曬傷、中暑或被雨水、海水淋濕。
5. 出現鯨豚時，可以歡呼鼓掌，但不要拍打船身，以免嚇到鯨豚。
6. 如因氣候因素無法搭船，原龜山島行程改為宜蘭傳藝園區。