

AI浪潮下回歸自然 南華大學打造森林療癒學習場域

日期：2026-06-18 14:37:30

波新聞—辜愷頡 / 嘉義

夏季南華·百花盛開·結合戶外運動、自然生態、生命教育與健康促進之「2026戶外探索與森林慢活體驗 in 南華」，於6月13日在南華大學登場，為「2026面山面海安全機制教育論壇」系列活動首場。活動透過森林療癒與戶外學習，強化參與者環境素養與生命教育實踐能力，並落實跨域學習與全人教育目標。

這次活動以「森林療癒」為核心主軸，結合自然場域體驗與五感感知學習，引導參與者強化戶外安全知能與環境倫理意識；並透過正念練習與自然互動，促進身心調適與自我覺察，在深化人與自然連結的過程中，提升心理健康與壓力調節能力。本活動為南華大學高等教育深耕計畫之一，由體育運動發展處、總務處、運動與健康促進學士學位學程及社團法人台灣登山教育推展協會共同辦理，整合課程教學、戶外實作與專業師資資源，推動戶外教育課程發展，並強化大學社會責任與永續發展目標之實踐。

活動開場由該校校長高俊雄出席致詞，並致贈《台灣水》書法卷軸予社團法人台灣登山教育推展協會，象徵山海教育精神與自然永續理念之傳承，並展現學校持續推動戶外教育與環境永續之發展方向。活動課程內容包含專題講座與實作體驗。首先，「大山的呼喚」由總務長潘義祥教授主講，分享戶外探索經驗與山林生命體悟，引導參與者從自然環境中反思生命價值與生活態度；「生命之啟示與維護生命觀」則由社團法人台灣登山教育推展協會監事張舒涵主講，探討AI科技發展下的生命反思與自我成長議題，強調人在科技浪潮中回歸自然感知與內在價值的重要性。

森林療癒課程由亞洲體驗教育學會理事長謝宜蓉與啟宗心理諮商所諮商心理師廖婉汝、阮璟雅共同帶領，透過五感覺察、正念呼吸與放鬆練習，引導參與者在自然場域中進行身心調適，學習運用環境資源促進情緒穩定與心理健康。本次活動亦邀請醫學及運動領域專家參與交流，包括臺大醫學院名譽教授、現任國泰綜合醫院麻醉科主任孫維仁，以及台灣太極武術學院院長李佩懿，針對自然療癒、運動健康與跨領域身心促進議題提出觀點，拓展參與者對全人健康之理解。

這次參與者亦有第三人生中高齡運動學程、75歲世界壯年運動會健力金牌選手官砮年女士共同參與，官砮年女士以自身經歷展現終身學習、健康老化與活躍人生之實踐成果，具體回應高齡社會下之教育與健康促進議題。活動尾聲，參與者於自然環境中進行沉浸式體驗，透過森林場域互動與正念練習，體現森林療癒於身心整合與情緒調適之實質效益，並落實戶外教育與環境永續之教學目標。

南華大學校長高俊雄表示，戶外教育是學習的重要延伸，也是全人教育的實踐。這次活動透過戶外探索與森林慢活體驗，不僅讓參與者親近自然、體驗生命，也有助於培養環境倫理與身心平衡的能力，是實踐全人教育的重要途徑。學校也將持續推動跨域學習，期望培育具備

健康身心與環境關懷能力的未來人才。

圖 / 南華大學舉辦「2026戶外探索與森林慢活體驗 in 南華」，啟宗心理諮商所諮商心理師廖婉汝帶領參與者進行「正念呼吸和精油放鬆」。



[回上一頁](#) [更多新聞..](#) [回首頁](#)



(<https://open.firstory.me/user/cindy/platforms>)

