

【2018 優人神鼓青少年夏令營（第二梯次）——行前通知】

親愛的家長與學員您好：

感謝您報名【2018 優人神鼓青少年夏令營（第二梯次）】，本營隊將於「2018/07/09（一）至 07/13（五）」展開，特此通知，並請於「07/08（日）」晚上 20:30 至 21:00 辦理報到手續，謝謝您的配合！

- 營隊時間：2018/07/09（一）至 07/13（五）
- 活動地點：優人神鼓山上劇場、永安藝文館—表演 36 房
- 住宿地點：永安藝文館—表演 36 房（臺北市文山區木新路二段 156 之 1 號）
- 成果發表：2018/07/13（五）下午 16：00，於「優人神鼓山上劇場」舉行。

（成果發表交通方式將另行聯繫通知並統計出席人數。）

一、報到須知

1. 報到時間為營隊前一晚（07/08，週日）晚上 20:30-21:00。
2. 晚餐請自理並先行盥洗完畢，若有特殊需求請事前提出。
3. 報到地點位於表演 36 房 3 樓，並於當天開立營隊繳費發票。
4. 本館無提供停車位，請詳見「停車資訊」有本館附近之停車場地圖，歡迎多加利用。

二、攜帶物品

★ 因上課地點與住宿地點不相同，請務必分開準備行李袋及隨身背包 ★

1. 【食】環保碗筷、個人藥品（如慣用胃腸藥、氣喘藥、止痛藥等），請勿攜帶零食。
※因山上蚊蟲較多，建議如有過敏體質，請攜帶常備抗過敏藥物。
2. 【衣】替換衣物（本館不提供洗衣，請自行備足）：請穿著寬鬆、透氣之輕便衣褲，切勿著牛仔褲或裙子，並請攜帶薄外套、遮陽帽；**請著防滑運動鞋並務必攜帶戶外拖鞋**，以便行動；本營隊贈送之 T 恤為成果發表演出服裝，將於第四天晚上發放。
3. 【住】請自備睡袋或方便收拾之寢具、盥洗用具（牙刷、牙膏、洗面乳、毛巾等），另因本館為冷氣房，建議勿帶太薄的寢具，以可保暖為主。
4. 【其他】環保水壺、擦汗毛巾、防曬乳與防蚊液。
5. **【必要】請務必攜帶健保卡。**

6. **請勿攜帶貴重物品（如手機、3C 產品或金錢），若攜帶請於報到時一併交由本館行政老師保管，於第五天簽退時歸還。**
7. 攜帶物品清單如下：

出門前，請學員記得攜帶下列物品：（請打勾）

【行李袋】（因行李放置區空間較小，請盡量避免使用行李箱）

- 健保卡 替換衣物 保暖被子或睡袋
 盥洗用具（ 牙刷、 牙膏、 洗面乳、 毛巾）

【隨身背包】

- 環保碗筷 個人藥品 遮陽帽 戶外拖鞋 環保水壺
 擦汗毛巾 防蚊液 防曬乳 戶外運動鞋

三、活動須知

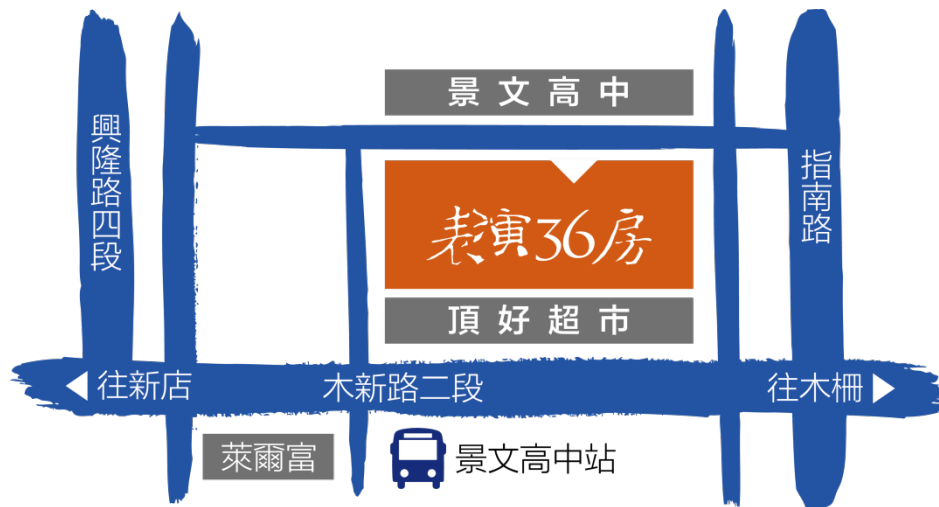
1. 參加本次營隊活動，請學員遵守團體規範。
2. 營隊期間一律夜宿表演 36 房，**為秉持學員學習獨立之精神，非必要恕不提供探視。活動進行中，不開放家長隨隊觀摩。**
3. 為達「活在當下」的精神，讓學員全心投入課程，因此**請學員勿攜帶手機、手錶。**
4. **如有攜帶手機，將由本館行政老師保管，於第五天簽退時歸還。**
5. 營隊每日晚上 17:30~19:00，將請學員主動致電回家報平安，其餘課程時間，家長若急需聯絡學員，請直接撥打 [02-2939-3088](tel:02-2939-3088)（本館服務台，週二至週六 09:00~21:00）或 [0972-220-353](tel:0972-220-353)（蘇先生，營隊期間）。

四、課程內容

| 時間 | 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|-------------|----|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|------|
| 07:00-07:30 | | 起床、盥洗 | | | | |
| 07:30-08:00 | | 早餐時間 | | | | |
| 08:00-08:30 | | 接駁上山 | | | | |
| 08:30-09:00 | | 優人之路、工作靜心 | | | | |
| 09:00-10:30 | | 【優人神鼓】 靜坐 擊鼓 神聖舞蹈 | 【優人神鼓】 靜坐 擊鼓 神聖舞蹈 | 【優人神鼓】 靜坐 擊鼓 神聖舞蹈 | 【走路靜心】 | 優鼓排練 |
| 10:30-12:00 | | | | | 【優人神鼓】 擊鼓 神聖舞蹈 | 武術排練 |
| 12:00-13:30 | | 午餐／午休 | | | | |
| 13:30-15:00 | | 【習武練拳】 | 【習武練拳】 | 【習武練拳】 | 【習武練拳】 | 總彩排 |
| 15:00-15:30 | | 休息／點心 | | | | |
| 15:30-17:00 | | 【山林生態】 | 【山林生態】 | 【山林生態】 | 【山林生態】 | 成果發表 |
| 17:00-17:30 | | 接駁下山 | | | | |
| 17:30-19:00 | | 洗澡時間 | | | | |
| 19:00-19:30 | | 晚餐時間 | | | | |
| 19:30-20:30 | | | | | | |
| 20:30-21:30 | | 學員報到 始業式 優人神鼓簡介 課程說明 生活規範 | 影片欣賞 | 影片欣賞 | 影片欣賞 | 影片欣賞 |
| 21:30-22:00 | | 盥洗（刷牙） | | | | |
| 22:00~ | 就寢 | | | | | |

※ 本館保留活動內容異動之權利

五、交通資訊



地址：11664 台北市文山區木新路二段 156-1 號（頂好超市後方）

電話：02-2939-3088

傳真：02-2939-2279

E-mail：pas36.tw@gmail.com

■ 捷運：

捷運文湖線「木柵站」，轉乘公車 251、252、819、棕 7 到「景文中學」站下車。

捷運新店線「七張站」，轉乘綠 1 或至對面轉 252、819 到「景文中學」站下車。

■ 公車：

搭乘 251、252、295、611、棕 7、綠 1、793、819，至「景文中學」站下車。

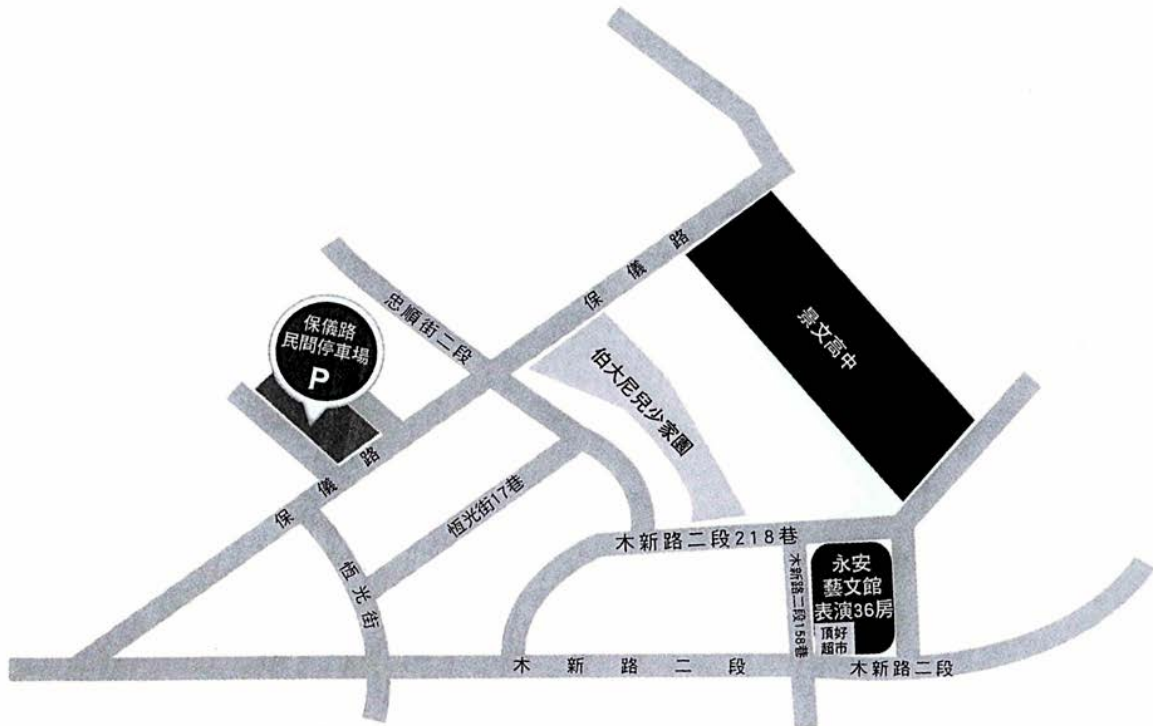
■ 自行開車：

走北二高可由「新店」交流道下，左轉經平面道路至寶橋路右轉直走；

或由「木柵」交流道下，右轉後直走。交流道下後約 10 分鐘即可到達。

六、停車資訊

本館無提供臨時停車位，請利用鄰近停車場。



地址：台北市文山區保儀路 157 號（步行至本館約 5-8 分鐘）／收費方式：1 小時 20 元