中國醫藥大學兒童醫院

永續發展委員會　永續講堂活動



主題11 壓力大嗎!!讓我們賞鳥趣吧

演講簡介

在這忙碌壓力大的生活中已經成為了我們的日常，但在這樣的生活模式下要如何找到樂趣呢？答案可能就在我們身邊!!藉由觀察我們生周遭的鳥兒和牠們有趣的行為，增進生活的趣味性，讓我們的身心放鬆!!

講師簡介

蔡昇倫是荒野保護協會資深解說員、自然手繪與生態筆記講師。長年致力於生態教育推廣與動植物手繪記錄。擅長引導忙碌的現代人放慢腳步，從生活周遭最親近的飛羽生態切入，透過細膩有趣的鳥類行為觀察，將大自然的靈動轉化為舒緩壓力、放鬆身心的生活趣味。

時間: 2026 年11月21日(六) 13:00-15:00

地點:中國醫藥大學立夫教學大樓101教室

講師:蔡昇倫(荒野保護協會資深解說員/自然手繪講師)

對象:院內同仁、校內師生、社區民眾(免費參加)



有任何與報名相關的問題，也歡迎聯絡我們
中國醫藥大學兒童醫院永續發展委員會

聯絡電話:04-22052121#14072

cmuch.esg@tool.caaumed.org.tw



報名連結/QRcode

★ 參與講座即送永續發展委員會小禮物 給參與同仁和民眾 ★

本活動由健康台灣深耕計畫經費支應

主辦: 中國醫藥大學兒童醫院永續發展委員會 | 協辦: 中國醫藥大學 永續發展辦公室

中國醫藥大學 兒童醫院 CMU CHILDREN'S HOSPITAL