

林務局森林療癒健康促進推廣計畫

知本國家森林遊樂區森林療癒體驗課程簡章

一、活動緣起

森林，富含清新的空氣、芬多精與負離子，具有預防疾病與保健效果。依據監測調查結果指出，森林中的負離子濃度相較於都市高出三倍，芬多精的各種生物活性能改善人體免疫力、平衡身心。林木還能攔截捕捉空氣中懸浮微粒，降低森林的 PM2.5 數值，維持良好空氣品質。根據日本研究實證，三天兩夜的森林浴活動，有助於提升人體自然殺手細胞的活性與數量，增強身體免疫力。因應新冠肺炎疫情，林務局推出森林療癒體驗課程，藉此帶領民眾舒緩疫情所致的身心壓力，並振興當地經濟發展。

二、活動目的

- (一)以森林療癒師帶領參與學員親近大自然，進行五感、心理體驗、木癒活動，紓壓放鬆、調節身心狀況，並進行生心理數據前測與後測，檢視壓力指數變化情形。
- (二)結合在地社區部落，採用在地食材、在地人員辦理活動，以振興當地經濟發展。

三、辦理單位

- (一)主辦單位：行政院農業委員會林務局
- (二)協辦單位：台灣森林保健學會、林務局台東林區管理處、知本自然教育中心

四、活動地點及交通方式

- (一)活動地點：知本國家森林遊樂區
- (二)報到時間及地點：
 - 1. 110/3/25(星期四)10:25-10:40，知本火車站，搭乘接駁車。
 - 2. 110/3/25(星期四)11:00-11:15，知本自然教育中心。
- (三)交通方式：因應疫情，請參加民眾自行前往知本火車站集合搭乘接駁車或自行開車至知本國家森林遊樂區(園區因腹地條件受限，無法設置停車場，但園區外有路邊公共空間可供停放，同時也有私人停車場營

業收費)。

路線：省道台 9 線或台 11 線→知本→龍泉路(194 縣道)→循知本國家森林遊樂區指標即可到達(位於道路終點)。

五、活動報名及辦理時間

(一)報名時間：110 年 2 月 5 日(五)上午 10 時起至額滿為止，請上網報名(網址 <https://forms.gle/g9qFEYvNDp4uc4au6>)，報名後審查通過即通知繳費，學員需於收到通知後 2 日內繳費，每位學員收費 6,000 元，洽詢電話：02-33664637 張小姐。

(二)活動時間：110 年 3 月 25 日(四)至 26 日(五)，計 2 天 1 夜，住宿知本老爺酒店。

六、活動人數：以 20 歲以上一般社會大眾為主，請自行評估體能狀況後再行報名，人數 20 名，滿 16 名即開團。

七、活動費用：每人新台幣 6,000 元，含知本國家森林遊樂區門票、課程體驗費、活動材料費、知本老爺酒店住宿費及餐費。

(一)繳費方式：銀行匯款，匯款書附言欄內備註「知本森林療癒-姓名」，即完成報名及繳費程序，逾期未繳費者視同放棄，釋出名額由候補者遞補。

戶名：林家民

台新銀行(812)敦南分行(002)

帳號 2888-10-0119247-2

(二)注意事項：台灣森林保健學會為非營利組織，活動費用全額為代收轉付，本會僅掣發電子收據。

(三)相關規定：

1.完成報名及繳費後將於活動前一週寄發行前通知單，若活動當天因不可抗力，如颱風、豪大雨、地震、土石流、**疫情**等，導致活動無法進行，將通知活動延期或視情況取消活動及退費。

2.報名後若因故需取消，請提早主動以 Email

(twforesthealing@gmail.com)並來電通知 02-33664637。取消參加活動退費標準如下：

(1)因主辦單位宣布取消活動，或於活動前 15 日(3/10)取消者：100%

(2)活動日前 14-8 日(3/11-3/17)：70%

(3)活動日前 7-4 日(3/18-3/21)：30%

(4)活動前 3 日：(3/22 不予退費)

3.退費須知：

(1)需提供參加人姓名、退款人戶名、轉帳銀行及分行、匯款帳號等資料。所提供個人資料使用期間自退費作業完成後 3 個月止。取消參加活動需退費者亦可依個人資料保護法第 3 條行使相關權利。若不願意提供資料，將無法受理退費申請事宜。

(2)提供之退費匯款帳戶皆需代扣行政手續費 130 元。若由主辦單位公告活動取消則免扣手續費。

八、參加規定

(一)因活動多為室外活動，請穿著容易活動之輕便服裝及鞋具(運動鞋、雨鞋等)，並攜帶防曬用具及雨具。

(二)因應疫情，為確保參與民眾的健康安全，建議準備個人口罩。若有出國或有發燒、上下呼吸道感染症狀(咳嗽、流鼻水、多痰等)、或已知接觸新型肺炎患者或其他高風險者，應主動通報本會，並自行居家檢疫或自主健康管理。主辦單位將於活動期間以額溫槍量測體溫，並提供消毒用酒精供參與者使用。

九、課程活動安排：

時間	地點	課程/活動內容	備註
第一日 3/25 星期四			
06:40-10:25	台北-知本	火車	建議搭乘：太魯閣 402
10:30-11:00	知本-森林遊樂區	前往森林遊樂區	租用接駁車
11:00-11:15	DIY 教室	參與人員集合	
11:15-12:00	DIY 教室	生/心理前測與 基本概念說明	透過情緒狀態量表、 血壓計及唾液澱粉酶 檢測儀，了解參與前 生/心理狀況
12:00-13:00	園區	午餐	餐盒
13:00-16:00	知本山莊前草坪 雨備：DIY 教室	心理體驗課程： 三森有幸	講師：林一真 老師
16:00-17:30	知本老爺酒店	前往旅店/check in	接駁車
17:30-18:30	那魯灣餐廳	晚餐	自助餐
18:30-20:00	天幕 心采 星月風呂	溫泉 SPA	講師：林一真 老師
20:00-21:00	知本老爺酒店	會心談話	
21:00-	知本老爺酒店	進入夢鄉	
第二日 3/26 星期五			
07:30-09:00	那魯灣餐廳	早餐/退房	自助餐
09:00-09:30	路程	前往森林遊樂區	接駁車
09:30-10:30	DIY 教室	原住民肉粽 DIY	
10:30-12:00	花見知本百草園	森林瑜珈與正念茶飲	講師：吳素如 老師
12:00-13:00	森林教室	森林野餐	
13:00-15:30	大葉桃花心木步道 DIY 教室	知本森呼吸：木頭療癒	自然教育中心教師
15:30-16:15	DIY 教室	生/心理後測	透過情緒狀態量表、 血壓計及唾液澱粉酶 檢測儀，了解參與後 生/心理狀況
16:15-	森林遊樂區-知本	賦歸	租用接駁車 建議搭乘：太魯閣 441

*課程規劃暫定，視講師課程內容安排調整