

一、報名網址內之資訊

時間	地點	課程/活動內容	備註
第一日			
08:30~11:30	高鐵台中站	遊覽車車程	民眾自行前往高鐵台中站 建議搭乘高鐵109班次車程
11:30~12:00	自然教育中心二樓教室	生理前測與基本概念說明	
12:00~13:30	餐廳	午餐	
13:30~16:30	雙瀑 - 飛瀑	親生態體驗與心靈饗宴	講師：袁孝維、林一真 老師
16:30~17:30	奧萬大森林遊樂區	自由時間	
17:30~18:00		辦理入住	
18:00~19:30	餐廳	晚餐	
19:30~21:00	自然教育中心二樓教室	筋膜放鬆	講師：林士懿 老師
21:00~	奧萬大小木屋	進入夢鄉	
第二日			
07:00~08:00	餐廳	早餐	
08:00~09:00	楓林步道 - 賞鳥平台	伸展活動	講師：林士懿 老師
09:00~11:00	賞鳥平台	我心目中的一棵樹	講師：林一真 老師
11:00~12:00	賞鳥平台 - 自然教育中心	步行回程	
12:00~13:30	自然教育中心附近	森林野餐	
13:30~14:30	自然教育中心 - 林間步道	芬多精 Fitness	講師：林士懿 老師
14:30~15:00	自然教育中心二樓教室	進行生理後測	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
15:00~18:00	回程		

二、 注意事項

- (一)名額有限(20名)，額滿為止，將依序通知報名錄取者，並需於12小時內繳交報名費。
- (二)年齡限制：為確保授課之年齡級距，18歲以上成人方可報名參加。
- (三)課程費用：原價每人新台幣8,900元，因林務局推廣計畫補助，體驗價每人新台幣4,900元整，請於收到錄取通知後12小時內繳交費用。
- (四)集合時間及地點：109年02月22日(星期六)上午08:30在高鐵台中站1F，6號出口集合，參與民眾請自行抵達集合地點。
- (五)穿著建議：奧萬大國家森林遊樂區為戶外自然場域，建議穿著舒適輕鬆，鞋款以包鞋、運動鞋等包覆鞋款為宜。
- (六)攜帶提醒：享受大自然蚊蟲難免，山上天氣多變化，請攜帶輕便雨具、保暖衣物、環保餐具、個人水壺、防曬用品及個人藥品。
- (七)住宿安排：本課程小木屋房型共分為兩種：
 - 1) 雙床小木屋：房間內為兩張雙人床，將安排同性別兩人同住一房，若有個人需求請自行攜帶睡眠物品。
 - 2) 單床小木屋：房間內為一張雙人床，如單人入住課程費用加收新台幣600元，如兩人同房每人課程費用折扣新台幣600元。
- (八)餐飲需求：本課程餐食皆採在地蔬食，若有特殊需求(例如素食或不吃牛..等)，請主動於報名系統內填寫告知。
- (九)開課條件：若課程報名未達開課人數，將於課程舉辦日期前由主辦單位通知取消，並退回全額費用。
- (十)課程當日如遇天候等不可抗力之因素導致課程無法如期進行，主辦單位保留課程取消或變更調整之權利，若課程取消則退回全額費用。
- (十一)相關課程內容，主辦單位保留變更調整之權利。
- (十二)有關課程相關事宜諮詢，請洽台灣森林保健學會專案計畫助理張庭瑋，聯絡電話：02-33664637，電子郵件信箱：twforesthealing@gmail.com