

林務局森林療癒健康促進推廣計畫

雙流國家森林遊樂區森林療癒體驗課程報名簡章

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以上，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，林務局推動森林療癒體驗課程，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，進行五感體驗、攀樹活動，紓壓放鬆、調節身心狀況，並進行生理數據前測與後測，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、林務局屏東林區管理處

四、活動地點及交通方式

- (一)活動地點：雙流國家森林遊樂區
- (二)報到時間及地點：11/19(星期四)09:30-10:00，雙流國家森林遊樂區遊客中心一樓。
- (三)交通方式：因應疫情，請參加民眾自行開車進入雙流國家森林遊樂區(需自行負擔停車費 50 元)。

路線一：國號 3 號南州交流道下→省道台 17 線→枋寮→楓港→省道台 9 線→全家便利商店前右轉，即可進入雙流國家森林遊樂區。

路線二：台東→省道台 9 線→知本→太麻里→太武→過全家便利商店後左轉，即可進入雙流國家森林遊樂區。

五、活動報名及辦理時間

(一)報名時間：2020 年 10 月 21 日(三)上午 10 時起至額滿為止，請上網報名(網址 <https://forms.gle/iqcAt327caEGRYfy7>)，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 3,500 元，洽詢電話：02-33664637 張小姐。

(二)活動時間：109 年 11 月 19 日(四)至 20 日(五)，計 2 天 1 夜，住宿隆安旅館。

六、活動人數：以 20 歲以上一般社會大眾為主，若為親子一同報名，為確保參與攀樹體驗課程，6 歲以上方可報名參加，請自行評估體能狀況後再行報名，人數 20 名(滿 16 名開團)。

七、活動費用：每人新台幣 3,500 元，含雙流國家森林遊樂區門票、攀樹體驗費、隆安旅館住宿費及活動餐費。

(一)繳費方式：銀行匯款，匯款書附言欄內備註「雙流森林療癒-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(11/4)取消者：100%
- (2)活動日前 14-8 日(11/5-11/11)：70%
- (3)活動日前 7-4 日(11/12-11/15)：30%
- (4)活動前 3 日：(11/16 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)因活動多為步道健行、攀樹等室外活動，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 11/19 星期四			
09:30~10:00	雙流遊客中心一樓	參與人員集合	民眾自行開車前往
10:00~10:30	遊客中心用餐區	生理前測與 基本概念說明	
10:30~11:00	瀑布步道 - 涉水區 雨備：遊客中心用餐區	水療體驗 雨備：精油按摩	講師： 林家民 老師
11:00~12:30	森林教室 雨備：遊客中心用餐區	午餐：餐盒	在水一方土雞城
12:30~15:30	森林教室 雨備：遊客中心用餐區	心理體驗課程： 三森有幸 雨備：生命中的一棵樹	講師： 林一真 老師
15:30~17:30	森林教室 雨備：遊客中心用餐區	精油製作體驗課程	講師： 林建宗 老師
17:30~18:30	車程	前往旅店	民眾自行開車
18:30~19:00	隆安旅店	辦理入住	
19:00~20:00	餐廳	晚餐	傅媽媽餐廳
20:00~21:00	隆安旅店	自由活動/觀星	
21:00~	隆安旅店	進入夢鄉	
第二日 11/20 星期五			
07:00~08:00	隆安旅店	早餐	
08:00~08:30	車程	前往雙流	民眾自行開車
08:30~09:30	遊客中心用餐區	原民肉粽 - 吉拿富 DIY 體驗	講師： 在水一方土雞城
09:30~12:30	森林教室 雨備：遊客中心用餐區	攀樹體驗 雨備：植物敲染	講師： 蔡國鐘 老師
12:30~13:30	森林教室 雨備：遊客中心用餐區	森林野餐：吉拿富	在水一方土雞城
13:30~14:30	園區	自由活動	
14:30~15:00	遊客中心用餐區	進行生理後測	
15:00~	賦歸		民眾自行開車返家

*課程規劃暫定，視講師課程內容安排調整