

林務局森林療癒健康促進推廣計畫

奧萬大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。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)以專業師資帶領參與學員親近大自然，進行五感、心理體驗、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、林務局南投林區管理處、奧萬大自然教育中心

四、活動地點及交通方式

- (一)活動地點：奧萬大國家森林遊樂區
- (二)報到時間及地點：110/03/13(星期六)08:30，高鐵台中站，搭乘接駁車。
- (三)交通方式：中型遊覽車

五、活動報名及辦理時間

- (一)報名時間：110年3月2日(星期二)上午10時起至額滿為止，請上

網報名(網址 <https://forms.gle/xBST9xyXdvLGuNNM8>)，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 4,750 元，洽詢電話：02-33664637 張小姐。

(二)活動時間：110 年 3 月 13 日至 14 日(六~日)，計 2 天 1 夜，住宿奧萬大國家森林遊樂區綠野山莊。

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 4,750 元，含奧萬大國家森林遊樂區門票、課程體驗費、活動材料費、住宿費、遊覽車資及餐費。

(一)繳費方式：銀行匯款，匯款書附言欄內備註「奧萬大森林療癒-姓名」，線上表單報名成功後 2 日內完成繳費程序，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，**因報名日期距活動日期較近，請謹慎考量後再行報名：**

(1)因主辦單位宣布取消活動：100%

(2)活動日前 8-10 日(3/3-3/5)：70%

(3)活動日前 7-4 日(3/6-3/9)：30%

(4)活動前 3 日：(3/10 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：

03/13 (六) Day1			
時 間	活動名稱	單元內容	地 點
08:30-11:30	高鐵站集合報到發車		臺中 高鐵站
11:30-12:30	生心理前測與基本概念說明		多功能 教室
12:30-13:30	午餐時間		
13:30-15:00	來自森林 的邀請	森林透過各式各樣的物品，引導著我們進入森林的環境中，試著從蒐集跟五感有關的自然物品中，拼湊出來自森林的邀請函吧！	奧萬大 園區
15:00-15:30	休息時間		
15:30-17:00	生命之中 的一棵樹	森林中的樹木究竟要花費多久的時間才能成長茁壯呢？邀請您仔細觀察與觸摸樹木，畫下一株與眾不同的樹木從中瞭解樹木的故事，也尋找自己的生命故事。	奧萬大 園區
17:00-18:00	分配房間/休息		
18:00-19:00	晚餐時間		
19:00-20:30	夜間體驗	獨處體驗	櫻花園 草坪
20:30-	星夜呢喃	就寢	綠野山莊
03/14 (日) Day2			
06:00-07:00	森林早操	藉由簡易的伸展運動及晨間早操，打開一天的活動泉源。	櫻花園 草坪
07:00-07:30	早起的鳥兒有蟲吃/起床/打包行李 (08:30 退房)		
07:30-08:30	早餐時間		
08:30-12:00	森呼吸	健行前往松林區的路途中，認識奧萬大常見的野生動植物外，也能學習腹式呼吸及簡易筋膜放鬆的技巧。	松林區
12:00-13:30	午餐		
13:30-14:00	自由活動		
14:00-15:00	學員回饋分享 / 填寫回饋問卷 / 進行生心理後測		多功能 教室
15:00 -	賦歸 (預期 18 點左右抵達高鐵站)		

*課程規劃暫定，視講師課程內容安排調整