

林務局嘉義林區管理處

阿里山國家森林遊樂區森林療癒體驗課程計畫

一、活動緣起

森林療癒一詞起源於日本，人們使用豐富的森林資源來恢復身體心理健康。森林療癒是當在親近或觀賞大自然時，同時也能達到增進個人身體、心理及靈性健康並促進社區文化和環境生態發展的歷程。而進行森林療癒除能預防疾病促進民眾健康外，將在地特色食材融入療程中，也能發展在地文化。

二、活動目的

- (一) 帶領參與學員如何親近大自然，進行五感體驗，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) 結合生態旅遊參訪周邊社區，連結社區部落共同發展，推廣在地文化。

三、辦理單位

- (一) 主辦單位：行政院農業委員會林務局嘉義林區管理處
- (二) 協辦單位：台灣森林保健學會、行政院農業委員會林務局阿里山林業鐵路及文化資產管理處、阿里山賓館、茶田 35 號

四、活動地點

- (一) 阿里山國家森林遊樂區
- (二) 十字社區

五、活動報名及辦理時間

- (一) 報名：10 月 30 日(二)上午 9 時起至 11 月 16 日(五)受理報名，請上網報名(網址 <https://goo.gl/xcgZNu>)，報名後審查通過即通知繳費，學員需於收到通知後 3 日內繳費，每位學員收費 8,800 元(含嘉義高鐵站至十字社區、阿里山國家森林遊樂區等地交通費、食宿、保險、門票等費用)，洽詢電話：05-2787006#148 江小姐。
- (二) 活動時間：107 年 11 月 28 日(三)至 30 日(五)，共計 3 天 2 夜，住

宿阿里山賓館。

六、招收人數

活動招募20歲以上一般社會大眾，預計人數20名。

七、活動費用

每人費用新台幣 8,800 元，包含嘉義高鐵站至阿里山國家森遊樂區往返交通費用、門票、保險費、森林鐵路祝山線車票、電動遊園車車票、阿里山賓館住宿費、與園區活動餐費。

- (一) 繳費方式：銀行匯款，匯款書附言欄內備註「參加 107 年森林療癒」，並保留匯款收據傳真 05-2753603 或 email 至 0060@forest.gov.tw，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：林務發展暨造林基金-嘉義處 407 專戶

匯款銀行：台灣銀行嘉義分行

匯款帳號：014037057363

本帳號無法使用 ATM 或網路銀行轉帳，需臨櫃匯款，手續費由匯款人自行負擔

- (二) 注意事項：

依據國庫法施行細則第 22 條規定，委託金融機構、其他機關或法人代收，其已掣據予繳款人者得免掣發收據。因繳款人已持有匯款收據，本處將不再掣發收據。

- (二) 相關規定：

1. 完成報名及繳費後本處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，本處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，請提早主動來電通知 05-2787006#148。取消參

加活動退費標準如下：

- (1)因本處宣布取消活動，或於活動日前 14 天取消者：100%
- (2)活動日前 10-13 日：70%
- (3)活動日前 7-9 日：50%
- (4)活動日前 4-6 日：40%
- (5)活動日前 2-3 日：30%
- (6)活動前 1 日：(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、退款金額、連絡電話等資料。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除臺灣銀行帳戶外皆需代扣手續費 30 元。若由本處公告活動取消則免扣手續費。

八、參加規定

- (一)阿里山國家森林遊樂區海拔 2,000 公尺以上，與平地溫差 10 度以上，11 月阿里山均溫 10 度左右，請自備保暖衣物(如毛帽、圍巾、耳罩、羽絨衣及暖暖包等)，如有心血管疾病者請事先詢問醫師是否適合參加活動。
- (二)因活動多為步道健行、北歐式健走等室外活動，請穿著容易活動之輕便服裝及鞋具(運動鞋、雨鞋等)，並攜帶雨具。

九、課程、活動安排：

時間	地點	課程/活動內容	備註
11/28(三)			
07:45~10:00	嘉義-十字路	遊覽車車程	嘉義高鐵站集合
10:00~11:00	十字社區	生理前測與基本概念說明	
11:00~12:00	十字社區	林業鐵道與歷史故事	
12:00~13:00	十字社區	午餐	十字社區供餐
13:00~13:30	十字路-阿里山	遊覽車車程	
13:30~16:30	水山步道	親生態體驗	
16:30~17:40	阿里山賓館	辦理入住	
17:40~19:00	阿里山美食街	晚餐	
19:30~21:00	50年代咖啡廳	沙龍對談	
11/29(四)			
04:00~07:00	小笠原山	欣賞日出	起床、盥洗、搭乘祝山線
07:00~08:00	茶田 35 號	早餐	健康輕食
08:00~10:00	茶田 35 號	茶藝體驗	
10:00~12:00	高山植物園	心理課程體驗	
12:00~13:00	茶田 35 號	午餐	在地特色午餐
13:00~15:00	祝山車站-阿里山賓館	北歐式健走	
15:00~17:40	阿里山賓館	自由活動/欣賞雲海	
17:40~19:00	阿里山賓館	晚餐	自助餐
19:00~21:00	阿里山賓館	觀星或自由活動	
11/30(五)			
07:00~08:00	阿里山賓館	早餐	
09:00~12:00	第一招待所	芬香與芬多精體驗	
12:00~13:00	第一招待所	午餐	
13:00~14:00	遊客中心 2 樓	自然素材 DIY	
14:00~15:00	遊客中心 2 樓	進行生理後測	
15:00~17:30	阿里山-嘉義高鐵站	回程遊覽車車程	

*課程規劃暫定，視講師課程內容安排調整