

森林療癒從心開始 阿里山的療癒之旅課程活動體驗簡章

眾所期待的阿里山森林療癒之旅 2019 年開跑!!

2019/5/20(星期一)上午 10:00 開放報名

您有多久沒有親近自然，走進森林，在芬多精與負離子中呼吸吐納，在落葉與土壤上踩踏步履，在微風中閉目傾聽蟲鳴鳥叫聲，在夜晚仰望浩瀚星空，和名人來場星夜談心，在阿里山賓館裡甦醒，透過五感體驗森林的奧妙？台灣森林保健學會為推廣森林療癒，特辦理課程活動體驗，帶大家充分了解森林，活出健康。

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區至少高出三倍以上，芬多精的各種生物活性能改善人體免疫力、平衡身心。此外，林木還能直接攔截捕捉空氣中懸浮微粒，使得森林裡的 PM2.5 數值低，空氣品質佳。過去多項研究也發現，在森林裡活動，能提高人體副交感神經活性，幫助自律神經平衡，帶來紓壓效果。

2019 年 6 月 19 至 21 日，由台灣森林保健學會主辦，理事長臺大森林系袁孝維教授親自帶領大家體驗森林。《森林益康》作者，陽明大學林一真教授帶領大家走進內心。名額有限，額滿為止。

一、時間：2019/6/19-21(星期三四五)

二、地點：阿里山國家森林遊樂區

三、對象：一般民眾共 30 名，名額有限，額滿為止。

四、課程類型：紓壓放鬆、調節身心狀況、名人夜談。

五、費用：15,000 元

六、報名網址：<https://forms.gle/ep77U92DYk39rZjU7> (2019/5/20(一)10:00 開放)



水山步道



高山植物園



茶田 35 號

七、注意事項：

1. 名額有限(30名)，額滿為止，將依序通知報名錄取者，並需於報名成功後24小時內繳交報名費。
2. 年齡限制：為確保參與體驗課程民眾之年齡級距，20歲以上成人方可報名參加。
3. 課程費用：每人新台幣15,000元整，包含嘉義高鐵站至阿里山國家森林遊樂區往返交通費用、門票、保險費、講師、森林鐵路祝山線車票、阿里山賓館住宿費、以及園區活動餐費。
4. 集合時間及地點：108年6月19日(星期三)上午8:30在嘉義高鐵站3號出口集合，參與民眾請自行抵達集合地點。
5. 穿著建議：阿里山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主。
6. 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。
7. 住宿安排：本課程將安排同性別2人住於同房，房間內為兩張單人床，若有個人需求請自行攜帶輔助睡眠物品。
8. 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..)，請主動於報名系統填寫告知。
9. 開課條件：若課程報名未達需求人數，將於遊程舉辦日期前14日(6/5)由主辦單位通知取消，並退回全額費用。
10. 收據開立：本學會為非營利組織，活動費用全額為代收轉付，本會僅掣發電子收據。
11. 課程當日如遇天候等不可抗力之因素導致遊程無法如期進行，主辦單位保留課程取消或遇雨彈性調整之權利，若遊程取消則退回全額費用。
12. 報名後若因故需取消，請提早主動來電通知，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14日(6/5)取消者：100%
 - (2)活動日前13-7日(6/6-12)：70%
 - (3)活動日前6-2日(6/13-17)：30%
 - (4)活動前1日：(6/18不予退費)
13. 本課程相關事宜諮詢，請洽台灣森林保健學會；聯絡人/電話：林家民 專案經理/02-33664637；電子郵件信箱：twforesthealing@gmail.com

主辦單位：台灣森林保健學會

協辦單位：林務局嘉義林區管理處、阿里山賓館、茶田35號

行程表

時間	地點	課程/活動內容	備註
第一日 6/19 星期三			
08:30~10:45	嘉義高鐵站-十字路	遊覽車車程	
10:45~12:00	十字路社區	林業鐵道與歷史故事	生理前測
12:00~13:00	十字路社區	部落竹片餐	
13:00~14:00	十字路-阿里山	遊覽車車程	
14:00~17:00	生態教育館	芬香與芬多精體驗	林建宗老師
17:00~17:30	阿里山賓館	辦理入住	
17:30~19:00	阿里山美食街	阿里山療癒晚宴	
19:00~21:00	50 年代咖啡廳	名人對談	
第二日 6/20 星期四			
07:00~09:00	阿里山賓館	賓館 buffet	
09:00~12:00	水山步道	親生態課程體驗	袁孝維教授
12:00~14:00	生態教育館	森林野餐	
14:00~17:00	祝山車站	心理療癒課程體驗	林一真教授
17:00~19:00	阿里山美食街	阿里山療癒晚宴	
19:00~21:00	阿里山賓館	觀星活動	
第三日 6/21 星期五			
03:45~05:00	起床搭車	森林小火車	
05:00~06:00	小笠原山	欣賞日出	
06:00~07:00	茶田 35 號	樂活早餐	
07:00~09:00	茶田 35 號	茶席體驗	
09:00~12:00	高山植物園	心理療癒課程體驗	林一真教授
12:00~13:30	茶田 35 號	在地風味餐	
13:30~15:30	茶田 35 號	結業式	生理後測
14:00~15:30	阿里山賓館	電動車車程	
15:30~18:00	阿里山-嘉義高鐵站	遊覽車車程	



小笠原山



森林小火車