

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報名簡章

一、活動緣起

森林療癒是近幾年極受歡迎的活動，在親近或觀賞大自然時，也能達到增進個人身、心、靈健康，並促進社區文化和環境生態發展的歷程。繁忙的現代人，每天的面對生活與工作壓力，找個適當的時間及地點，釋放緊繃的壓力，照顧自己身心靈的平衡與健康，是一件顯得格外重要的課題。帶領遊客走入走入林間親近自然，隨時享受五感體驗，發現大自然的美妙與力量，進行一場森林療癒之旅！

二、活動目的

- (一) 帶領參與夥伴親近大自然，進行五感體驗，紓壓放鬆、調節身心狀況。
- (二) 結合當地社區生態旅遊，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、茶田 35 號、阿里山賓館

四、活動地點：阿里山國家森林遊樂區

五、活動報名及辦理時間

- (一) 報名：112 年 7 月 4 日(二)上午 9 時起至 7 月 10 日(一) 受理報名，請上網報名(網址 <https://reurl.cc/eDy54m>)，完成報名由本處確認後即通知繳費，學員需於收到通知後 3 日內繳費，每位學員收費 9,800 元(含阿里山國家森林遊樂區內等交通費、食宿、保險、門票等費用)，洽詢電話：05-2787006#156 王小姐。
- (二) 活動時間：112 年 8 月 23 日(三)至 25 日(五)，共計 3 天 2 夜。

六、招收人數： 15 名。

七、活動費用

每人費用新台幣 9,800 元，包含阿里山國家森遊樂區門票、保險費、森林鐵路神木線車票、電動遊園車車票、林務局嘉義林區管理處宿舍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 112 年森林療癒」，並保留匯款收據傳真 05-2753603 或 email 至 chiung@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#156。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 1-3 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、特別提醒

- (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，請評估自己狀況自備保暖衣物(如帽子、圍巾、耳罩、保暖外套等)，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等戶外活動，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、活動內容：

時間	地點	課程/活動內容	備註
第一天			
13:30~14:00	阿里山旅客服務中心	報到	
14:00~14:30	宿舍	放置行李	搭乘遊園車(遊客中心→沼平站)
14:30~16:30	沼平公園	園區巡禮 (阿里山生態旅遊協會導覽)	沼平公園→姊妹潭→木蘭園→香林服務區→巨木群棧道→神木車站
16:30~16:40	神木車站	園區小火車體驗	神木車站→阿里山車站
16:40~17:15	森 2488 品牌概念館	路程	阿里山車站→森 2488
17:15~19:00	美食館餐廳	晚餐	入口轉運站→餐廳

時間	地點	課程/活動內容	備註
19:00~19:30	森之道	園區漫步	餐廳→宿舍
19:40~21:00	宿舍	相見歡	宿舍交誼廳
第二天			
06:30~07:00	沼平公園	路程	沼平站→祝山→茶田 35 號(遊園車)
07:00~08:00	茶田 35 號	早餐	健康輕食
08:00~09:30	茶田 35 號	茶席體驗	
09:30~12:00	阿里山植物園	森林療癒體驗	林家民老師
12:00~13:30	阿里山植物園	午餐	特色午餐(野餐)
13:30~14:30	祝山林道	健走	阿里山植物園→水山療癒步道
14:30~16:30	水山療癒步道	森林療癒體驗	林家民老師
16:30~17:30	宿舍	自由活動/欣賞森林之美	水山療癒步道→宿舍
17:30~19:00	阿里山賓館	晚餐	賓館 7 樓觀賞夕陽/自助餐
19:00~20:30	宿舍交誼廳	阿里山之夜	國家森林志工
第三天			
07:30~08:30	阿里山閣	早餐	
08:30~09:00	宿舍	退房	
09:00~12:00	生態教育館	芬香與芬多精體驗	林建宗老師
12:00~13:00	生態教育館	午餐	員工餐食體驗
13:00~15:00	旅客服務中心	下午茶/心得分享	國家森林志工、心得分享、寫明信片
15:00~	珍重再見		

* 課程規劃可依講師課程內容進行微調