

農業部林業及自然保育署嘉義分署

112年第二梯次阿里山國家森林遊樂區森林療癒體驗活動報名簡章

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：農業部林業及自然保育署嘉義分署
- (二) 協辦單位：台灣森林保健學會

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9月8日(五)上午9時起至9月12日(二)受理報名，請上網報名(網址：<https://reurl.cc/gDgKml>)，完成報名由本分署確認後即通知繳費，學員需於收到通知後3日內繳費，每位學員收費12,000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10月8日(日)至10日(二)，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 12,000 元，包含阿里山國家森遊樂區門票、保險費、電動遊園車車票、林業及自然保育署嘉義分署宿舍住宿費與園區活動餐費。

(一) 繳費方式：

1. 銀行匯款，匯款請備註「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。
2. ATM 轉帳，轉帳後請將卡號末五碼及告知匯款人名匯款或是將收據拍照傳真(05-2753603)，再與我們確認後，才是完成報名手續。

戶名：林務發展暨造林基金-嘉義分署 407 專戶

匯款銀行：台灣銀行嘉義分行

匯款帳號：014037057363

(二) 相關規定：

1. 完成報名及繳費後本分署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，本分署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) 因本分署宣布取消活動，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。
若由本分署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。
- (三)本分署宿舍不提供一次性盥洗用品，請自行攜帶個人用品，例如牙刷、牙膏、毛巾等。

九、活動內容：

時間	地點	課程/活動內容	備註
第一天(10/8)			
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(遊園車)→候車總站→森 2488
16:30~17:30	森 2488 品牌概念館	公仔展示	森 2488→餐廳
17:30~19:00	餐廳	晚餐	
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、家民老師
第二天(10/9)			
07:00~07:30	沼平站	路程	沼平站→祝山(遊園車)→茶田 35 號
07:30~08:30	茶田 35 號	早餐	健康輕食
08:30~09:30	小笠原山	尋找帝雉家族	茶田 35 號→小笠原山

時間	地點	課程/活動內容	備註
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
13:30~14:00	阿里山植物園	路程	阿里山植物園→宿舍
14:00~14:30	宿舍	休息	
14:30~17:00	生態教育館	芬香與芬多精體驗	林建宗老師
17:00~17:30	生態教育館	路程	生態教育館→阿里山賓館
17:30~19:00	阿里山賓館	晚餐	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(10/10)			
07:00~08:30	宿舍	早餐	簡易早餐至交誼廳自行取用
08:30~11:00	水山療癒步道	森林療癒體驗	林家民老師
11:00~12:00	宿舍	退房	
12:00~13:00	員工餐廳	午餐	
13:00~13:30	森之道	路程	員工餐廳→遊客中心
13:30~14:30	遊客中心	下午茶/心得分享	國家森林志工、心得分享、寫明信片、家民老師
14:30~	珍重再見		

* 課程規劃可依講師課程內容進行微調