

森活好放鬆

--奧萬大森林療癒系列小旅行--



主辦單位：林務局南投林區管理處-奧萬大自然教育中心

活動地點：奧萬大國家森林遊樂區

活動時間：

第一梯(平日場)：10/7-8 (四-五)

第二梯(平日場)：10/14-15 (四-五)

第三梯(假日場)：10/16-17 (六-日)

第四梯(假日場)：10/23-24 (六-日)

活動對象：一般大眾或親子團體（限滿 7 歲以上者）。

活動人數：招收 12 人，備取 10 人。未達最低開課 10 人將取消辦理。

活動費用：平日場 5000/人，假日場 5500/人

報名時間：09/06(一)早上 09:00-09/22(三)17:00，額滿截止。

交通車接駁時間及地點：

去程活動當日 08：30-08：50 台中烏日高鐵站 4B 號出口報到

回程預計 16：30 抵達台中烏日高鐵站

洽詢電話：049-2974499 環境教育教師 周先生



費用說明：

平日場新台幣 5000/人，假日場新台幣 5500/人，內含以下費用：

1. 台中烏日高鐵站-奧萬大國家森林遊樂區來回交通接駁。
2. 餐食四餐，含早餐乙餐、午餐兩餐、晚餐乙餐。
3. 奧萬大國家森林遊樂區門票。
4. 森林療癒課程費及園藝治療師授課費。
5. 每人投保 200 萬意外險及 20 萬醫療險。
6. 提供園區綠野山莊等級住宿。





報名方式：

請至林務局台灣山林悠遊網-奧萬大自然教育中心網頁
山林悠遊網-奧萬大自然教育中心

→線上報名

→登錄帳號

→主題活動

→森活好放鬆

→填妥報名資料後送出

→經 3-5 天內審核通過，中心將寄發「匯款通知書」（內含虛擬帳號）

→請持匯款通知書中之虛擬帳號至 ATM 進行繳款

→經 3-5 天內確認款項無誤，中心將寄發「已收款通知信」

→完成活動報名

→於活動前一禮拜，中心將寄發「活動行前通知信」



退費/更換梯次說明：

匯款後若因故欲「取消報名」，其退費標準如下：

取消日期	活動前 7日以內及 活動當日	活動前 08-14日	活動前 15-21日	活動前 22-28日	活動前 29日含之前
第一梯	09/30-10/07	09/23-09/29	09/16-09/22	09/09-09/15	09/08 含之前
第二梯	10/07-10/14	09/30-10/06	09/23-09/29	09/16-09/22	09/15 含之前
第三梯	10/09-10/16	10/02-10/08	09/25-10/01	09/18-09/24	09/17 含之前
第四梯	10/16-10/23	10/09-10/15	10/02-10/08	09/25-10/01	09/24 含之前
退費標準	不予退費， 亦不予協調 更換人員	退費 30%， 或協調後更 換人員	退費 50%， 或協調後更 換人員	退費 70%， 或協調後更 換人員	全額退費， 或協調後更 換人員

1. 如遇臨時突發事件（重大傷病、身故等），或主辦單位評估參與者不宜參加活動，迫取消參與活動時，中心將退費 70%。（突發事件臨時取消者，須出示相關身分證明及重大傷病證明文件）。
2. 如遇天災或疫情警戒升級等不可抗拒事件，致活動被迫取消，本中心將全額退費。
3. 活動退費事宜除天災及疫情警戒提升活動取消外，須扣除 30 元手續費，統一於活動後辦理，約一個月時程完成退費作業。

相關說明：

1. 報名採線上報名、先報先錄取制，額滿截止，不接受電話、傳真等其他報名方式。
2. 住宿空間結為套房形式，住宿房間分配由主辦單位進行安排。
3. 為響應環保及衛生，活動期間建議學員自備餐具及環保杯。
4. 中心提供遊覽車由臺中高鐵站接駁至奧萬大園區（包含於活動費用中），若學員自行開車前往須事先告知免收取車輛停車費用。**不提供**遊覽車費用抵消或退費。
5. 因應新型冠狀病毒本中心將採取以下措施：
 - 學員需於遊覽車程上全程配戴口罩，並採取梅花座安排座位。
 - 住宿空間安排為一人一間獨立衛浴之套房。
 - 用餐方式採套餐便當式，以戶外用餐為主。
 - 前兩週會 e-mail 詢問學員旅遊史、身體狀況，並填寫健康聲明書，若有任何身體不適或有疫區旅遊史將取消行程，並全額退費。
 - 當日活動前若學員呈現發燒(體溫超過 37.5°C)情況，將不予參加活動，並全額退費。
 - 學員於活動中發現發燒等相關症狀，將會取消後續行程，扣除活動已產生之費用，並進行退費。



活動內容：

第一天

時間	活動名稱	單元內容	地點
08:30-08:50		集合報到與體溫量測	台中高鐵站
08:50-11:30		車程前往奧萬大	
11:30-12:00	相見歡	活動開場 / 工作人員及環境場域介紹	多功能教室
12:00-13:30		午餐時間	
13:30-15:00	親生態體驗	奧萬大的森林中充滿各種神奇的事物，依循著自然的引導，透過五感體驗的方式建立內心與森林的連結，認識不同感官下的奧萬大森林。	奧萬大園區
15:00-15:30		休息時間	
15:30-17:00	大地曼陀羅*	以大地為畫布，森林為素材，透過內心對於環境的感受，配合著呼吸與沉思，將思緒以曼陀羅的方式展現出來，帶給自己與大地最美的祝福。	櫟木草地
	森呼吸*	舒服的靜坐於奧萬大的肖楠草地上，聆聽著大自然的聲音，感受著自然氣息，慢慢的沉澱自己的內心情緒，並搭配筋膜放鬆技巧，讓身心獲得舒緩。	肖楠草地/ 多功能教室
17:00-18:00		分配房間/休息	
18:00-19:00		晚餐時間	
19:00-20:30	夜間探索趣	夜晚的森林是許多動物的遊樂場，行走於園區步道或是池塘周邊都能發現許多特別的野生動物，讓我們一起走入夜晚的奧萬大認識這些野生動物。	奧萬大園區
20:30-		晚安奧萬大~	園區住宿

第二天

時間	活動名稱	單元內容	地點
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	漫步綠森林	漫步在奧萬大的原始森林環境中，盡情的呼吸充滿芬多精的空氣，緩步前往吊橋區的過程中，洗滌充滿疲憊的身心，充足自然的能量！	松林區
12:00-13:00		午餐	
13:00-13:30	森林小語	填寫回饋問卷 / 期待再相會	多功能教室
13:30-	賦歸	預計 16:30 抵達台中高鐵站	台中高鐵站

*選修課程，可依照個人興趣選擇活動內容，中心將保有視天候及其他狀況彈性調整課程之權利