

# 114 年林業及自然保育署南投分署

## 《森林療推廣活動-森活玩家》活動簡章

### 一、活動緣起

奧萬大森林遊樂區擁有高濃度的負離子與豐富的芬多精，是極佳的天然療癒場域，有助於降低壓力、促進免疫力、調節自律神經，而奧萬大自然教育中心亦透過辦理多樣的工作坊與主題活動，讓更多社會大眾能理解與體驗森林療癒的活動魅力。

本年度為了能增加森林療癒活動的多樣化，奧萬大自然教育中將規劃一場四天三夜的長天數體驗活動，希望嘗試規劃長天數與自導式的森林療癒體驗活動，提升森林療癒活動更多的可能性。

### 二、活動目標

- (一) 感受初秋時節的奧萬大山林之美。
- (二) 放慢腳步體驗森林與放鬆自我壓力。
- (三) 體驗長天數森林療癒活動的魅力。

三、活動對象：年滿 16 歲以上之社會大眾

四、活動人數：活動人數以 20 名為原則。

五、活動時間：114 年 10 月 28 日-31 日

六、報名時間：114 年 9 月 14 日至 10 月 5 日或額滿為止

七、報名方式：活動採線上報名，請於山林悠遊網進行報名  
(<https://reurl.cc/vL8YoL>)

八、活動地點：奧萬大國家森林遊樂區

九、活動費用及說明：

- (一) 本次活動課程費用由南投分署支應，學員僅需負擔往返之交通費、奧萬大住宿費及午餐為原則。
- (二) 本中心可協助代訂園區房間，請報名時於備註欄說明即可，將依照園區房間實際狀況提供。

(三) 房型及費用說明請參考訂房網站 (<https://reurl.cc/O559nr>)，房費每日於遊客中心繳納為原則，並領取該日之晚餐及隔天早餐之餐券。

(四) 本次活動為長天數森林療癒推廣活動，活動期間之三晚住宿費將以平日價格進行優待。

#### 十、活動流程

10/28 (一) 第一天			
時間	活動名稱	單元內容	地點
14:00-14:30	報到		自然中心
14:30-15:00	活動開場 / 工作人員及活動介紹		自然中心
15:00-16:00	奧萬大散策	漫步在核心區域的環境中，認識奧萬大在地的環境與歷史故事，以及練習獨處與放鬆的技巧。	核心區域
16:00-18:00	自由時間		
18:00-19:00	晚餐 (楓紅餐廳自助餐)		
19:00-20:30	星空饗宴	欣賞奧萬大璀璨的星空，聆聽著屬於星星之間的各種傳說故事。	奧萬大
20:30-	休息 / 盥洗		
10/29 (二) 第二天			
07:00-08:30	早餐 (楓紅餐廳自助餐)		
08:30-12:00	漫步綠森林	緩步健行至松林區，沿途透過五感探索森林中各種不同的事物，最後於松林區進行放鬆與冥想體驗。	松林區
12:00-13:30	午餐 (園區自理)		
13:30-17:30	自導式任務 / 放鬆時間		
17:30-19:00	晚餐 (楓紅餐廳自助餐)		
19:00-	休息 / 休息		
10/30 (三) 第三天			
07:00-09:00	早餐 (楓紅餐廳自助餐)		
09:00-12:00	森林藍晒小卡	蒐集森林中不同形狀的葉片與自然物，透過藍晒的方式製作成回憶的小卡。	自然中心

12：00-13：30	午餐（園區自理）		
13：30-17：30	自導式任務 / 放鬆時間		
17：30-19：00	晚餐（楓紅餐廳自助餐）		
19：00-20：30	療癒之火	升起營火，感受著火焰燃燒時的顏色與聲音，將繁雜的意念投入其中，單純地享受著火焰的溫度與回顧三天的活動感受，最後投入屬於祝福的森林信物。	友誼圈
20：30-	盥洗 / 休息		
<b>10/31 (四) 第四天</b>			
07：00-09：00	早餐（楓紅餐廳自助餐）		
09：00-11：00	自由時間 / 兌換小禮物 / 問卷回饋		
11:00-	退房 / 賦歸		

#### 十一、注意事項

- (一) 本次活動為森林療癒推廣活動，須以完成參加四天三夜之套裝行程為原則。完整參加四天三夜活動者，於活動結束後可獲得神秘小禮物乙份。
- (二) 為避免浪費社會資源，請勿任意取消活動或無故無法取得聯繫。