



森入心林—五感體驗

一、活動簡介

繁忙的都市生活中，總讓您感覺身心鬱卒、諸事不順心嗎？工作一整年的煩悶，該找個窗口抒發嗎？讓我們一起走入森林，讓心休息一會兒吧！八仙山自然教育中心結合森林遊樂區的自然環境，認識森林裡的植物，並利用最天然的食材入菜並品嚐。邀請您用視、聽、味、嗅、觸五種不同的感受，來場與大自然最親密的接觸，讓森林替您的身心療育一下。

二、活動目標

1. 認識森林中可食用的植物。
2. 參與材料、製作到食物入口的過程，感受慢食悠活的精神。
3. 感受在八仙山自然環境中的舒適愜意。
4. 利用眼、耳、口、鼻、手五種不同感官，在森林裡體會自我放鬆。

三、活動內容

1. 日期：11/6（三）09:00-16:00。
2. 地點：八仙山國家森林遊樂區。
3. 對象：一般民眾（建議十二歲以上參與）。
4. 人數：限額30人，最低辦理人數10人。
5. 費用：500元/人（含門票、午餐、活動材料費、保險，不含停車費）。
6. 活動流程：

時間	單元	地點	內容
09:00-09:30	報到	遊客中心	簽到、分組、測量血壓
09:30-10:30	「株株」必較	園區步道	採集野菜及土肉桂葉
10:30-11:30	餃子達人就是你	綠色走廊	包水餃捏捏捏
11:30-12:50	大自然的饗宴	綠色走廊	享用有愛的水餃與特色風味茶
12:50-13:30	自然讓你鬆一下	園區內	靜下來，聆聽森林的聲音
13:30-15:30	活動筋骨閱身心	園區步道	進行森林浴、五感體驗



時間	單元	地點	內容
15:30-16:00	靜心堂	遊客中心	喝茶休息、測量血壓、填寫問卷
16:00-	開心賦歸		

- 注意事項：(1)測量血壓使用血壓器，為非侵入性檢驗，數據僅供統計研究。
(2)一經報名此活動，即表示願意配合活動測試內容，及提供相關資料。
(3)若有交通方面之問題，請於報名資料填寫註明。

四、活動須知

1. 活動從上午 09:30 開始，請於上午 09:00-09:30 至遊客中心一樓完成報到。
2. 停車費按規定收費，大客車 100 元／小客車 100 元／機車 20 元。

費用已包含當日午餐，但每人份量有限，若擔心不夠可自備食物。

由於午餐時間有限且本次活動的主題並不建議中途離開園區，建議可攜帶少許小點即可。另外，園區提供飲水機，請務必協助飲水機及洗手台之整潔。

3. 請穿著不怕髒之輕便服裝、遮陽帽，自備水壺（茶杯）、環保餐具、雨具，勿穿著拖鞋或涼鞋。秋季山區偏涼，建議攜帶薄外套。

五、報名辦法

1. 於林務局「山林悠遊網」登入會員後填寫報名資料。

(https://recreation.forest.gov.tw/Education/NC?typ=3&typ_id=BSS)

2. 經審核確認後，將以 Email 通知，即可於三日內進行匯款，並將匯款資訊（匯款時間、匯款人、匯款金額、匯款帳號末五碼）及 email 至 basianshan@gmail.com 以確認入帳，報名完成。若未如期完成匯款視同放棄，改由候補者遞補。

3. 匯款資訊：

匯款銀行：彰化銀行(009) 東勢分行

戶名：東勢林區管理處 301 專戶

帳號：5845-0418-6810-30

4. 如有報名相關問題，請洽(04)2515-0855 分機 352 蔡小姐。
5. 如有活動相關問題，請洽(04)2595-0299 葉小姐。



六、 退費辦法

1. 活動當天未報到、中途離開，不退費。
2. 活動前 10 天（含六日）告知退出活動者：不退費，可由條件相符者替補參加。
3. 活動前 11 天至 20 天（含六日）告知退出活動者：報名費用扣除已支成本與匯款手續費，其餘全數退還。
4. 活動前若遇不可抗之天災影響（例如颱風侵襲、園區道路中斷等），最晚將於活動前一日 17：00 前通知取消，全額退費。

七、 聯絡方式

八仙山自然教育中心

電話：(04)2595-0299

E-mail：basianshan@gmail.com

臉書粉絲專頁：<https://www.facebook.com/BSSNC.tw/>

