

# 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：11/07-08

第二梯：11/19-20

活動對象：一般大眾（限滿 18 歲以上者）。

活動人數：招收 18 人，備取 10 人。未達最低開課 12 人將取消辦理。

活動費用：3000 元/人(不含住宿費)

報名時間：10/7(一)早上 09:00-10/21(二)15:00，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 4 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：

新台幣 3000 元/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. 每人投保 200 萬意外險及 20 萬醫療險。

**6.於活動報名時註明加價入住園區雙人或四人套房，加價金額如下表**

住宿房型	住宿費用	建議住宿人數	費用收取方式說明與備註
研習館通鋪 (1 人 1 床)	850 元	1 人	1.加計課程費用後匯款。
綠野山莊雙人套房(1 大床)	2,800 元	1~2 人	
教育研習館四人套房(2 大床)	5,300 元	2~4 人	

住宿費用計算說明：

例如 1 人入住宿研習館通鋪，費用為  $3000(\text{課程費})+850(\text{住宿費})=3850$  元；若 2 人入住綠野山莊雙人套房，費用為  $3000*2(\text{課程費})+2800(\text{住宿費})=8800$  元。費用以此類推。



## 報名方式：



## 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(房型請在備註欄說明，如未註明會安排通鋪住宿)

→送出

→經 3-5 天內審核通過，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	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 日前
第一梯	10/31-11/07	10/24-10/30	10/17-10/23	10/10-10/16	10/10 含之前
第二梯	11/12-11/19	11/05-11/11	10/29-11/04	10/22-10/28	10/15-10/21
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.活動退費事宜統一於活動後辦理，約一個月時程完成退費作業。
- 4.以上活動退費，需額外扣除轉帳手續費新台幣 30 元後予以退回。

## 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. 為響應環保及衛生，活動期間建議學員自備餐具及環保杯。
3. 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提前告知。不提供遊覽車費用抵消或退費。
4. 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。
  - 前兩週會致電詢問學員身體狀況，若有任何身體不適或至位於自主健康管理期間將取消行程，並全額退費。
  - 學員於活動前或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，並全額退費。
  - 餐食及住宿會依照現場狀況做調整，以利遵守防疫規範。
  - 本中心將依照疫情指揮中心之相關政策進行滾動式修正。

## 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		放置行李/活動與環境介紹	多功能教室
12:00-13:30		午餐時間（楓紅餐廳）	
13:30-15:00	來自森林的邀請	感受奧萬大的森林，藉由圖卡從園區中蒐集當季的自然素材，透過內心對於環境的感受，一起欣賞來自秋天森林的最美畫面。	櫟木草地
15:00-15:30	休息	可自行探索奧萬大園區	奧萬大園區
15:30-17:00	負離子的饗宴	徒步至瀑布區，在瀑布區的平台靜坐放鬆，運用正念呼吸的方式，讓身體沐浴在負離子的環境中，與森林的能量一同填補平時勞累的身心。	瀑布區
17:00-18:00		分配房間/休息	
18:00-19:00		晚餐時間	
19:00-20:30	營火與棉花糖	許多的文化中火焰代表著新生與希望，圍繞著營火聆聽著火焰的傳說，最後帶著甜甜的炭烤棉花糖味道，留下最美的奧萬大之夜。	友誼圈
20:30-		晚安奧萬大	



第二天			
時間	活動內容	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
12:00-13:30	森林野餐趣	於奧萬大遊樂區中享用著來自原民的獵人飯包，舒服且安靜地享受著秋季帶來的秋日饗宴。	梢楠草地
13:30-14:00	森林小語	填寫回饋問卷 / 期待再相會	多功能教室
14:00-	賦歸		台中高鐵站