

2024森林療癒工作坊 活動簡章

森林與溪流之歌



一趟照顧自己

與安撫內在的特別旅程

繁多的各種工作壓力，以及快速的生活節奏，讓許多人忽略了該好好照顧自己的身心，忘記了如何該努力的休息放鬆，重複著緊繃的生活節奏，也許該是時候幫自己的生活按個暫停了！

很努力生活的您，值得幫自己規劃這一趟的旅程，來到森林遇見許多美好的事物，習著認真放鬆與照顧內在的自己，讓我們運用獨處的時間，享受著森林中的各種聲音與溪水譜出的樂章，全然的放鬆與享受這一趟特別的旅程。放鬆是為了走更長遠的路～



活動特色

本次活動特別邀請園藝治療輔助協會的賢蓉（小烏）老師，以獨處成為活動的核心，帶領夥伴透過繪本的引導，練習專注在自己的情緒與感受，並藉由森林環境中的各種媒介，學習釋放與舒緩自身的壓力，使我們的身心更加的健康。



晚上也將升起營火，一同圍繞的火焰感受溫度與燃燒後的氣味，寫下彼此之間的感受與祝福，讓彼此成為彼此的重要支持對象。

透過這次的活動，您不僅可以讓您更加深度的體驗森林療癒的活動魅力，也能從中學習繪本導入森林療癒活動，以及照顧自己的方式，讓我們有能力好好照顧自己，更可以去支持其他夥伴。

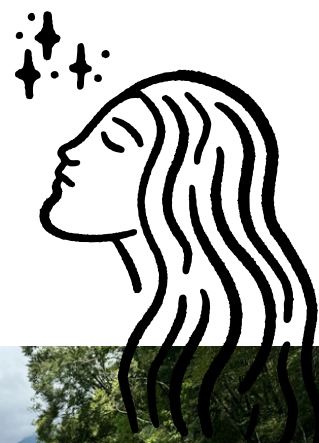


從獨處中察覺自己的狀態，順從著森林與溪水的引導，接納著關於自己的一切事務，朝向更加溫柔的大人邁進。

活動流程

11/16 (六)

- 08:30-08:50 烏日高鐵站4B出口報到，9點準時發車
- 11:30-12:00 放置行李/ 場地及工作人員介紹
- 12:00-13:00 午餐 (獵人飯包)
- 13:00-15:00 從繪本連結森林與人
- 15:30-17:00 尋找生命樹
- 17:30-19:00 舌尖上的森林滋味 (無菜單原民風味料理)
- 19:00-21:00 火焰的祝福
- 21:00- 盥洗與休息



11/17 (日)

- 07:30-08:30 早餐 (自助式)
- 08:30-09:00 整理行李 / 準備退房
- 09:00-13:30 森林與溪流之歌*
- 13:30-14:00 回饋與分享
- 14:00-16:30 返回烏日高鐵站
- 16:30- 期待再相逢~



*活動預計前往舊松林區，可能需要涉水，建議穿著可以濕的鞋子，並準備另一雙乾淨鞋子替換 (脫鞋或涼鞋亦可)

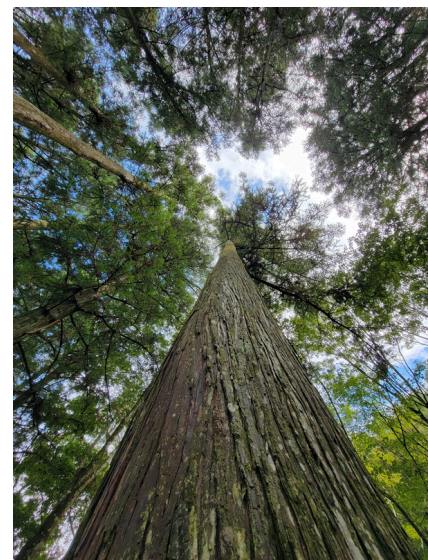


順從著宇宙的引導，將會發現許多意想不到的事物。

報名資訊

- 活動日期：113.11/16-17日
- 活動對象：年滿16歲以上之一般社會大眾
- 報名時間：09/30日 9點起至11/03日止
- 開團人數：最低15人成團，收滿為23人
- 活動費用：原價5,000元，10/20前完成報名者可享有4,500元早鳥優惠。
- 費用說明：
 1. 費用涵蓋課程費、講師費、餐食費、教育研習館通鋪住宿費及烏日高鐵站來回接駁交通費等。
 2. 研習館通鋪屬於一人一床上下鋪，也且有獨立寢具之房間，毋需自備睡袋等。
 3. 如有預訂奧萬大園區房間之需求，本中心可協助代訂，請報名時於備註欄說明房型，其費用依照訂房網站價格而定，並於遊客中心現場繳費。
 4. 房型可能因現場狀況而有所變動，以現場能提供之房型為原則。
 5. 預定園區房間恕無折抵之相關優惠。
 6. 房間照片可參考訂房網站，假日房費及連結參考如下：
 - 小木屋兩人房 3,300元
 - 小木屋四人房 5,300元
 - 小木屋六人房 7,900元
 - 綠野山莊兩人房 2,800元
 - 綠野山莊四人房 5,300元
 - 楓紅山莊兩人房 2,300元
 - 楓紅山莊四人房 5,300元

<https://booking.taiwantravelmap.com/user/booking.aspx?m=1111>



報名流程

- 活動於台灣山林悠遊網線上報名，本中心收到報名資訊後，將於3-5個工作天回覆及確認。
- 確認開團後將寄送活動匯款資料，請於三個工作天內完成匯款。
- 活動前兩周將寄發行前通知。
- 報名連結：<https://recreation.forest.gov.tw/Education/Course?id=AWD-C1312>

退費相關資訊

- 匯款後若因故欲「取消」，依照取消時間，其退費標準如下：
 - 於10/15 (二) (含) 以前通知者，可協調更動人員或全額退費。
 - 於10/16 (三) 至10/26 (六) 通知者，可協調更動人員或退費20%。
 - 於10/27 (日) 至11/06 (三) 通知者，可協調更動人員或退費30%。
 - 於11/07 (四) 至11/14 (四) 通知者，可協調更動人員或退費50%。
 - 活動前一天11/15 (五) 及活動開始後取消或未通知不參加者，均不予退費。
- 若因個人緊急特殊情況，如重大傷病、喪事，或由主辦單位判斷不宜參加活動，而主動聯繫者，退費50% (須附上證明)。
- 如遇天災、疫情或不可抗拒事件，致活動被迫取消，本中心將全額退費。
- 以上退費活動退費事宜統一於活動後辦理，約一至兩個月時程完成退費作業，費用將扣除退費手續費。

