



森遊漫步-精油與森療研習班

10/30-11/01



奧萬大自然教育中心  
Aowanda Nature Center

### 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

### 活動對象：

各級學校教師及各級機關人員，或年滿十六歲對基礎芳香療法或森林療癒有興趣之一般民眾，預計名額24人，備取15人

### 活動費用與說明：

5000元/人，費用包含說明如下

- 餐食七餐，包含兩客早餐、三客午餐及兩客晚餐。
- 奧萬大國家森林遊樂區門票。
- 教育研習館（8人、12人通鋪）住宿。
- 臺中烏日高鐵站來回奧萬大國家森林遊樂區交通車接駁。
- 每人投保200萬傷殘+20萬意外醫療保險。
- 講師授課費用。
- 研習教具、教材及證書製作費用

### 報名時間：

09/14(一)09:00-10/12(一)17:00，或額滿為止

### 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

[奧萬大自然教育中心](#)（點擊進入）

→線上報名→登錄帳號→填妥報名資料後送出

→經審核通過三日內中心將寄發「正取通知書」

→待人數到達開課人數18人以上(含)將寄發「匯款通知信」(含虛擬帳號)

→請持虛擬帳號進行繳款即可完成完整報名流程

### 洽詢電話：

049-2974499 環境教育教師 杜士豪

### 交通接駁時間及地點：

去程10月30日 08：50-09：00 烏日高鐵站6號出口報到

回程11月01日 預計16：30 抵達烏日高鐵站

自行開車者或自行訂房者請於活動前兩個禮拜來電或來信告知當日駕駛之車牌，並酌收100元停車費（恕不抵活動遊覽車與房間費用）

# 課程內容

奧萬大自然教育中心 專業研習名稱：精油與森療研習 時間：10/30（五）-11/01（日）

## 10/30第一天（五）

時間	活動名稱	單元內容	地點
09:00-11:30	瑪寶快樂的出航	08:50-09:00烏日高鐵站6號出口報到 09:00準時發車	烏日高鐵站
11:30-12:00	相見歡	活動開場 / 工作人員介紹	多功能教室
12:00-13:00	午餐		
13:00-15:00	植物精油介紹與體驗	介紹可製成精油的植物，簡易說明精油製成方法與功效，體驗各式植物精油，並介紹芳香療法。	多功能教室
15:00-15:20	休息/茶點時間		
15:20-17:20	鬆筋保養與DIY製作	搭配不同精油，製作屬於自己個人的酸痛貼布。	多功能教室
17:20-18:00	分配房間		
18:00-19:00	晚餐		
19:00-20:30	淺談純露	介紹芳療純露的興起與應用，並搭配精油與純露製作精油純露乾洗手	多功能教室
20:30-	星夜呢喃	奧萬大星空欣賞 / 夜宿教育研習館	教育研習館

## 10/31第二天（六）

時間	活動內容	單元內容	地點
07:00-08:00	早餐（自助式）		
08:00-09:00	山滋味	山林野菜香料簡介 / 野餐飯糰DIY	多功能教室
09:00-10:30	森活慢步	森林療癒初體驗紓壓五感之旅	園區步道 賞鳥平台
10:30-12:00	森林嬉遊	透過自然體驗遊戲喚回童心野趣，與大自然連結	森林教室
12:00-13:00	林間午餐		
13:00-14:30	山的禮物	野地尋寶，看見山的豐盛（返回自然教育中心）	園區步道
14:30-15:00	午茶時光	茶水點心時間，與夥伴們自由交流	多功能教室 奧萬大園區
15:00-16:30	大地美之行	從自然之美感受生命奧秘，帶來美感經驗與創造力	園區草坪
16:30-17:30	森林小語	回饋與分享	多功能教室
17:30-18:00	自由活動/休息		
18:00-19:00	晚餐		
19:00-20:30	夜間體驗	於森林中獨自一人享受寧靜夜晚，與自己對話	園區步道

## 11/01第三天（日）

時間	活動內容	單元內容	地點
07:00-08:30	早餐（自助式）/行李打包		
08:30-10:30	嬉遊親水區	嬉遊去，前往親水區	親水區
10:30-11:00	休息/茶點時間		
11:00-12:00	身心伸展	在森林中進行伸展運動	園區步道
12:00-13:00	午餐		
13:00-13:30	森林小語	問卷回饋與分享	多功能教室
13:40-	合照時間/賦歸		

## 相關說明：

- 1.本中心提供參與學員教育研習館（8人及12人通鋪）住宿（不須另行付費），住宿空間由主辦單位依性別安排，另園區有套房可供自行訂房（須自費）。（自行訂房者恕不抵扣研習費用）
- 2.本活動可供環境教育研習及公務人員終身學習時數24小時證明。
- 3.本研習有提供台中高鐵站來回奧萬大國家森林遊樂區接駁。
- 4.響應環保，活動期間敬請學員自備餐具及環保杯。

## 取消報名與退費說明：

### 1.報名取消方式如下：

- 電話取消：於週一至週五8：00至17：00撥打中心電話進行取消。
- 電郵取消：以電郵通知中心進行取消。

### 2.匯款後若因故欲「取消」，依照上面方式取消時間其退費標準如下：

- 於10/08（五）以前（含）通知者，全額退費。
- 於10/09（六）至10/15（五）通知者，退費70%。
- 於10/16（六）至10/22（五）通知者，退費50%。
- 於10/23（六）至10/29（五）通知者，則不予退費
- 活動日10/30（五）及活動開始後取消或未通知不參加者，不予退費。
- 若因個人緊急特殊情況，如重大傷病、喪事，於10/09（六）至10/29（五）通知者；或由主辦單位判斷不宜參加活動，而主動聯繫者，退費70%（須附上證明）。
- 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.以上取消退費，需扣除轉帳手續費\$30元後退回；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。