

杉林溪頭-雙溪、森林療癒賞花之旅 2 日遊

現代人身處於都市的喧囂，時常忽略傾聽來自身體心靈的聲音。然而日常有形與無形的壓力都存在自我的身心靈，進而在不知不覺中影響了健康而不自知，您，是否也是其一呢?! 森林療癒 (Forest Therapy)是藉由大自然的力量來療癒身心，讓人與自然同時達到健康，是疫情下的綠色健康產業，也是一種替代醫學！

出發日期:2025 年 月 日(星期)

集合時間	集合地點	人數
第一站 時間 07 : 30		
第二站 時間 07 : 35		
第三站 時間 07 : 45		
飯店	飯店名稱	
感受與大自然為伍的 五感森林療癒旅宿	福華大飯店(最新裝修漢光樓)1 晚	

注意事項

- ※團體旅遊請特別注意時間，以免影響行程。
- ※請自行攜帶備用藥物及健保卡及身份證正本。
- ※請自備防曬用品(帽子)、拖鞋、水壺、雨傘。
- ※請穿著輕便服裝，攜帶個人習慣藥用物品(暈車藥、綠油精...)
- ※隨時注意自身安全,確保快樂出門.平安回家之原則。
- ※上述車行時間僅供參考，實際狀況需視沿途交通流量而定。

PS.溫度約 12-20 度 溫差大，請攜帶厚外套及雨具及止滑鞋

※ 領隊：

※ 司機：



森林

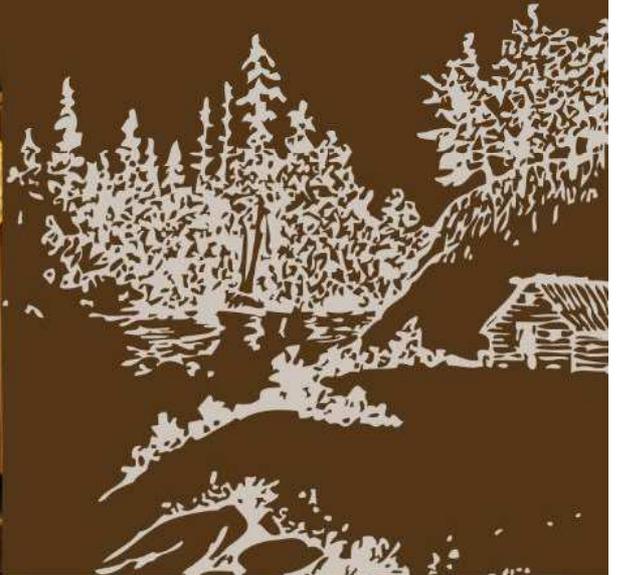
其實森林很想療癒你，只是你不肯放過自己！

FOREST，FOR + REST，森林
是讓人身心靈休息、恢復的地方

身心浸浴森林中 溪頭福華度假飯店



全新自助餐空間「雲杉樓」，設計以大自然為本



漢光樓

全新改裝房型



行程亮點

※森之行走—持杖健走 健走杖運動趣味練肌力。

※森林家宴 由溪頭當地主廚設計的特色餐點。

※晨間身動體驗。

※森林夜觀。

※來去溪頭森林住二晚，感受滿滿芬多精。

※溪頭福華渡假飯店

位在溪頭森林遊樂區，山林鬱鬱蔥蔥，樹木高入雲天。

※飯店全新改裝！客房溫馨舒適，有大片採光。

※溪頭山林中有著齊聚的杉木，芬多精相當地讓人放鬆。

※享受負離子健康的森林浴-杉林溪生態與花漾般園區，魅力無法擋！

※冬季還能觀鳥賞水衫。

※竹界的 LV 大禾竹藝工坊。

※溪頭福華餐廳 SMILE ONE 精緻涮涮鍋。

※溪頭最美的森林餐廳，吃自助早餐好愜意。

<p>01/06 (星期六) 第一天</p>	<p>台南出發~竹山遊山茶訪~午餐:和雅谷餐廳~ 溪頭森林遊樂區~帶您體驗溪頭森林的魅力 森之行走—持杖健走~森林家宴~森林夜觀</p>
<p>07:30</p>	<p>台南出發~~</p>
	<p>休息站</p>
<p>09:30~11:00</p>	<p>●竹山遊山茶訪【DIY 手做出氣 Q 茶球】150</p>
<p>11:30~12:30</p>	<p>午餐：和雅谷餐廳</p>
<p>13:30~15:30</p>	<p>●帶您體驗溪頭森林的魅力 森之行走—持杖健走 時間：2 小時 路線：大學池 持杖健走 (Pole walking) 是透過兩根健走杖來走路的行走方式，主要是讓身體產生較好的平衡，減少對於膝關節的磨損，並增加上半身的活動量，讓有腰傷及腿部狀況不佳的人，均能安心運用健走杖達到健康運動的目的。使用台灣桂竹 DIY 健走杖，學習不倒翁健走杖運動。用兩根健走杖運動有三大好處。平穩防跌、保護關節及增強肌力。全程來回兩小時，盡情地享受了杉木散發的芬多精，身心好像被森林溫和地揉捏著，浸沐大自然的懷抱中，自己好像又多了一點能量。 ※請穿著輕便之衣物與鞋子，建議長褲。</p>
<p>15:45</p>	<p>Check-in 入住~溪頭福華飯店 最新漢光樓 有電梯的森林系住宿 坐落於交錯山林中、雲霧飄渺之美景 ※最美餐廳雲杉樓享用在地鮮食，雲霧繚繞是最好陪伴。 ※從入住的那一刻起，開啟了一場與大自然為伍的療癒旅程，我們重新學習認識一棵樹，一片林，一座山的真實。</p>

	<p>飯店位於溪頭自然教育園區之內，海拔約在 1150 公尺，周遭種植紅檜、銀杏、扁柏、柳杉等珍貴樹種，上千種草本植物及昆蟲動物生態，如人間仙境般的氤氳樹林，提供住客享受森林浴、芬多精。</p>
<p>16:30~17:30</p>	<p>● 植感手作課程： 空氣鳳梨或木筷 DIY 二擇一 時間：1 小時 地點：溪頭森林療癒服務中心</p>
<p>18:00~20:00</p>	<p>● 森林家宴 時間：2 小時 地點：福華雲杉樓 1 樓室內空間</p> <p>由溪頭當地主廚設計的特色餐點，透過美食來了解。森林中底層植物所帶來的豐富層次風味。這不僅是一場美食之旅，更是將森林的元素融入其中，讓人們在用餐的同時體驗到大自然的恩賜和美好。</p>
<p>20:30</p>	<p>● 森林夜觀 時間：1 小時 地點：溪頭園區</p> <p>參與者將透過嗅覺和聽覺感受森林夜晚的動靜，身臨其境地體驗被森林夜色所環繞的奇妙感覺。這種夜晚的觀察讓人們更加細緻地感受到森林的生命力和靜謐，同時也讓感官得到釋放和休息。</p>



早餐：O

午餐：和雅谷餐廳

晚餐：森林家宴

住宿：溪頭福華飯店

<p>01/07 (星期日) 第二天</p>	<p>晨光身呼吸~享受飯店早餐~杉林溪森林遊樂區【郁金香花季是在 1-2 月，園區內也會有櫻花、葉牡丹、茶花、松瀧岩瀑布感受負離子饗宴(貼心安排來回遊園車)】~午餐:杉林溪大飯店~梅問屋~梅子元氣館觀光工廠~台南</p>
	<p>樹林舒活操，晨光身呼吸【晨間身動體驗】 美好的早晨，將在和煦的陽光照耀下一同開啟。透過能夠促進身心放鬆的簡單伸展和肌力訓練動作，嗅著草地清香、感受草地的溫潤，在大自然的五感刺激情境下，整天所需的能量將被豐盈地灌注。</p>
	<p>森林療癒體驗 體驗溪頭森林的魅力 回到森林，聆聽自己心裡的声音，在完善的防護下給自己微解放。有多久不曾獨自感受自然，有多久不曾和人對談、又有多久不曾遠離那城市的壓迫。一趟森林療癒，喚醒那來自森林的呼喚，藉著大地之母的手，我們尋回最初的本能。</p>
<p>07:30</p>	<p>早餐時刻</p>
<p>09:00</p>	<p>退房</p>
<p>10:00</p>	<p>●杉林溪森林遊樂區【郁金香花季是在 1-2 月，園區內也會有櫻花、葉牡丹、茶花、松瀧岩瀑布感受負離子饗宴’ 搭乘來回遊園車，位於海拔約 1600 公尺，屬於溫帶季風的天氣，夏季平均氣溫為 20 °C。終年可見雲霧繚繞，杉林溪無疑是避暑度假的理想場所。佔地約為 40 公頃，自然原始的山林丘</p>

壑，從春之山櫻、杜鵑、石楠粉墨登場，接著夏宴以波斯菊、繡球花到深秋楓紅，臘梅飄香，粧點出姹紫嫣紅的彩色世界，全年花開不斷為賞花人之最愛，數萬公頃的杉林造就最豐富的森林浴場。全園區更種植了超過 15 萬株的繡球花，每株最多可開出 7 至 8 朵繡球花朵，同時盛開的花季美景，就像一顆顆待嫁姑娘手中捧著的大繡球，有桃紅、灰藍、黃綠、灰白、粉紅、紫紅及淡紫等顏色，即日起將持續至 7 月底，最佳觀賞地點是杉林溪花卉中心與木屋區溪流兩岸。杉林溪首景松瀧岩瀑布美如仙境，感受負離子饗宴!巨石、奇樹與磅礴飛瀑，美景令人忘卻煩憂。

【松瀧岩瀑布】磅礴的氣勢和秀麗的景致，使之贏得「杉林溪首景」的名號。平時白練細垂、絲絲動人，陰離子含量為每立方公分 2 至 5 萬個，而雨季巨瀑傾洩、水花飛濺，聲勢如雷、氣象萬千，陰離子含量更達 1 9 萬個。瀑布邊的天然岩洞，稱為「松瀧岩」，以砂岩為主體，岩洞因熱漲冷縮風化剝蝕而成，平整頂端產生倒懸的柱狀鐘乳石，部份不規則頂端，是因「差異侵蝕」作用而形成。

註 1：實際參觀路線領隊會按貴賓們的體能狀況微調。

註 2：貼心安排搭乘遊園車縮短步行時間。

13:00

午餐：杉林溪大飯店

●竹界的 LV 大禾竹藝工坊或梅子元氣館觀光工廠

18:00

帶著依依不捨的心情返回台南溫暖可愛的家。

早餐：飯店內

午餐：杉林溪大飯店

晚餐：便當

住宿：可愛的家

杉林溪頭-雙溪、森林療癒賞花之旅 2 日遊

出團日期:2025年 月 日(星期)

旅遊費用：(二人房)平假日 20位成團每人報價如下

雙人房每位報價:NT\$ 元

★團費包含

車資	行程所需用三排椅遊覽車
住宿	感受與大自然為伍的五感森林療癒旅宿 福華大飯店(最新裝修漢光樓)2 晚
餐食	素食請告知。 早餐：2 餐 午餐：2 餐 晚餐：1 餐
小費	全程導遊、領隊、司機服務費用。
門票	行程上所列的景點。
貼心	車上提供每人每天一瓶礦泉水。
保險	本行程包含旅行業責任保險【意外死殘保額新臺幣 300 萬元、意外醫療保額新臺幣 20 萬(實支實付)】。

★團費不含

- 1.個人因素所產生之消費，如飲料、酒類、私人購物費...等。
- 2.本行程表上未註明之各項開銷，建議、自費或自由行程所衍生之任何費用。

團體需知 作業金：報名即繳付團費作業金每位 NT\$5,000 元，以保留房間。