

2015 養生春之旅 台灣縱貫行

走出自我 跨國交流 開拓身心視野
玩出品味 玩出健康

2015/4/25~2015/5/03



縱貫台灣 南北交流

4/25 新竹養生書苑聯誼

4/26 台北養生書苑聯誼

4/29 台中養生書苑聯誼

5/02 台南養生書苑聯誼



春之約

由台灣區養生書苑主辦的 2015 台灣春季養生之旅，即將於四月二十五日展開，行程精彩，大自然與人文景觀兼具，邀請各地養生同好歡聚同遊，切磋交流。



報名資訊

電子信箱：info@youngsheng.org

聯絡電話：台灣 (+886) 0960-780659 周秀珍
新加坡 (+65) 9620 9845 王偉明



有朋自遠方來

台灣養生之旅，將有新加坡養生書苑及馬來西亞的義工、學員前來參加，藉由在台灣北、中、南部旅遊同時，特別安排與台北、新竹、台中、台南各地養生書苑交流聯誼，切磋養生經驗，拓展視野，促進友誼。

為達既旅遊、又養生；玩出健康的目的，這次活動不僅參訪地點精挑細選，行程也盡量輕鬆有彈性，吃飽睡足，有興趣的人，晚上還可以一起練習養生靜站和靜坐技術，一舉數得。

名額有限，報名從速

活動期間，適逢台灣連續假期，部分住宿很搶手，必須提早作業，另外活動租用交通工具座位有限，對台灣春季養生之旅玩法有興趣的人，不分親朋好友或初次參加，都熱烈歡迎，請把握機會盡早報名，以免向隅。



自然、人文，盡在台灣

台灣不大，但蘊藏的自然資源和人文風貌卻十足可觀。

台灣是個呈南北狹長型的海島，面積約三萬六千平方公里，位於亞洲大陸東南方、太平洋西岸東亞島弧間，北臨日本、琉球群島，南接菲律賓群島，是往來亞洲各地的樞紐；航空網路四通八達，為非常便利的旅遊地之一。

行程特色

自然與人文景觀兼具

重點遊覽台灣北、中、南三大城市，體會不同的城市文化，同時遊覽大雪山、火燄山、日月潭等各具特色的大自然景觀，有山有水，有景有人文，感受最全面。

自訂路線，玩出不一樣的台灣

參觀點經過精挑細選，除少部分必去景點之外，絕對與一般觀光團不同，大雪山、火燄山甚至連臺灣本地人都很少有緣一訪，住宿中海拔原始林的特殊風味將令人難忘。

最佳季節

四月下旬正逢春暖花開，萬物欣欣向榮，是拜訪這些地方的最佳季節，白天平均攝氏 20 度到 28 度，大雪山戶外晚上平均 10 到 18 度，火燄山雖名字是山，海拔卻很低，氣溫與平地差不多。整體說來，此季節不冷不熱，又不會與一大堆觀光客擠在一起。

戶外健行

既然來到台灣最有代表性的大自然風景裡，當然要用最適當的欣賞方式，就是多安排步道健行，既賞美景，又能健身。在大雪山、火燄山都有很好的自然步道，值得一試。

與台灣各養生書苑交流

拜訪台灣各個養生書苑，吸取別人寶貴心得，也學習累積自己與人溝通分享的交流經驗，拓展人生視野。

養生不間斷

行程以輕鬆為主，不趕時間，吃飽睡足，晚上不忘練習養生靜站或靜坐，儲存能量，完全自由參加。





終年雲霧繚繞與高山巨木林立

大雪山國家森林遊樂區涵蓋了鐵杉林、檜木林及以殼斗科植物為主的暖溫帶闊葉林等，每一生態帶均有代表性的巨木留存，是灣林務局所轄的森林中林相變化最為細膩的遊樂區。森林植生豐富，分暖、溫、寒三種森林帶，各有獨特的生態林相。

夕陽西照·火焰燃燒

觀賞火炎山地形，必須細細品味，當可了解造物者的偉大，尤當晨昏之際，晨曦、夕陽照射在尖削的紅黃土上，遠望若跳躍的火焰。而樹皮帶赤色味的松樹亭亭佇立在危崖上，其景巧奪天工，其勢壯麗，無以倫比。

日月對談·山水相連

月潭位於台灣本島中央南投縣的魚池鄉，是台灣最大的淡水湖泊，也是最美麗的高山湖泊。潭面以拉魯島為界，東側形如日輪，西側狀如月鉤，故名日月潭。748.48 公尺的中高度海拔，造就日月潭宛如圖畫山水，氤氳水氣及層次分明的山景變化，一景一物皆渾然天成，詩畫般的意境，足以讓人流連忘返。



南國雪景

七股鹽山獨特的景緻歷來吸引國內、外遊客，香港網路流傳七股鹽山為最佳的拍婚紗景點，吸引有線電視台慕名前來拍攝；日本雜誌「別冊太陽」報導七股鹽山是全台灣磁場最乾淨的地方，吸引日本旅行團指名到七股鹽山迎接好能量，讓身心靈通體舒暢。

預訂行程（依天候及遊覽時間機動調整）

4/25（週六）桃園機場—新竹—台北

團體抵達、會合後，下午赴新竹養生書苑交流（車程約 50 分鐘），傍晚前往台北（車程約 1 小時），到士林夜市嘗鮮，感受台灣特有的夜市文化。

4/26（週日）台北週邊

遊覽台北近郊九份老街、野柳風景區，下午到緊鄰北海岸、台灣最北的金山溫泉區，體驗台灣泡湯文化。傍晚到淡水看河、觀山，體會淡水老街魅力，晚餐與台北養生書苑義工交流。

4/27（週一）台北週邊

上午遊覽陽明山國家公園、下午參觀國立故宮博物院。晚上視體力情況，自由參觀台北 101 大樓、中正紀念堂或西門町。

4/28（週二）台北—大雪山

台北出發赴台灣中部大雪山森林遊樂區（車程約 3.5 小時）。抵達海拔高度約二千公尺的大雪山國家森林遊樂區，欣賞雲海、日出、晚霞、賞鳥、森林浴步道、暖、溫、寒三種森林帶獨特的生態林相。

4/29（週三）大雪山—台中

上午出發前往台中，中途參觀火燄山自然保留區，欣賞台灣特殊的地形景觀。下午遊覽台中市區景點，晚上與台中書苑交流。有興趣的人，可自行搭車到著名的逢甲夜市，體驗全台最大的夜市的魅力。

4/30（週四）台中—日月潭

從台中到出發台灣著名景點日月潭（車程約 2 小時），途中特別停留彰化微熱山丘，品嚐台灣最著名的伴手禮特產鳳梨酥，到日月潭後參觀遊客中心、乘船遊湖賞景，騎腳踏車環湖等，悠閒賞景，飽覽日出與黃昏的湖光山色。

5/01（週五）日月潭—台南

上午赴台南，途中拜訪七股鹽田，認識台灣特有鹽田文化（程約 3 小時）。晚上可逛台南著名夜市，品嚐特有美食。

5/02（週六）台南

上午與台南養生書苑交流，下午參觀台灣古都台南著名景點安平古堡、億載金城等。

5/03（週日）台南—桃園國際機場

早餐後，由台南前往桃園中正國際機場，歡送新加坡、馬來西亞來賓搭機返國。結束行程。



報名資訊

電子信箱：info@youngsheng.org

洽詢電話：台灣 (+886) 0960-780659 周秀珍
新加坡 (+65) 9620 9845 王偉明

請注意：

全程活動預估花費，請於完成報名後預交給上列聯絡人。所有花費於活動最後一天結算，多退少補。

報名後，因故取消參加，已預交費用將扣除已支出費用後退還。

實務說明

交通方式：

視參加人數而定，18-32 人租用遊覽車，18 人以下租車自駕，租車費用及汽油錢由參加者平均分攤。

住宿方式：

商務旅館或飯店，兩人一房為主，指定單人房須補差價或大家協議均攤。大雪山森林遊樂區內住宿兩人房賓館或小木屋，視訂到何者而定。

三餐方式：

住宿含早餐，午餐吃餐廳團體合菜或自助餐，晚餐夜市小吃各自享用或自理。

公積金：

平日參觀門票、停車費等共用雜支、住宿、交通等費用，以建立公積金方式，由參加者平均分攤，並由參加者自願或輪流擔任會計兼出納，來管理公積金，多退少補。私人個別購物或其他消費不包括在內。

旅行保險：

租用遊覽車，包括乘客意外保險。其餘請參加者依據自身情況，自行處理意外保險責任。

費用預估：

約每人新台幣 30,000 元

註：1) 此費用僅為預估，非實際花費，實報實銷，多退少補。

2) 預估內容包括，全程八晚住宿費、全程包租巴士費、全程八天早餐及午餐餐費。