

# 花蓮縣文化局 113 年社造輔導團 社造成果展 | 伍佰戶的療癒假期

一、活動名稱：伍佰戶的療癒假期

二、指導單位：文化部

主辦單位：花蓮縣文化局

承辦單位：社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會

協辦單位：社團法人台灣山海好生活協會

活動時間：113 年 09 月 08 日（週日）08：00-15：00

三、報名方式：線上報名

四、集合地點：

五、活動人數：20 名，社區工作者優先錄取。

六、活動費用：原價每人 3,080 元，花蓮縣文化局補助後每人收取 1,950 元

費用包含：保險、接駁、立槳體驗、在地午餐、手作體驗等。

七、活動說明：

每天上班下班、忙碌工作匆匆睡覺，你有多久沒停下來審視自己的現況、療癒地度過一天了呢？

鯉魚山腳下的伍佰戶社區，看起來平平無奇，其實臥虎藏龍，從水裡的到山上的、從西藏文化到在地共學，各領域的大內高手在此聚集。

有別於一般的 SUP 立槳，社區內教練結合自我探索，讓你在鯉魚潭四面環山的美景下，悠然與自己相處；料理職人則將花蓮在地且當季的食材融進料理中，品嚐美食的同時也加深對土地的認識。

今年夏天，和我們一起走進這個奇妙的社區，來進行一場由內而外的自我療癒之旅吧。

八、活動流程：

時間	主題	地點	備註
08：00~08：20	集合	花蓮火車站	
08：20~09：00	車程	鯉魚潭	
09：00~11：30	探索療癒：SUP 探索 內在力量	鯉魚潭	
11：30~12：20	中場休息	伍佰戶社區	更衣、移動至

			社區，並享用 小點心
12：20～13：30	共食療癒：伍佰人的 慢「食」光	社區活動中心	享用美味的午 餐
13：30～14：20	手作療癒：手搖冰淇 淋 DIY	社區活動中心	
14：20～15：00	一起「聊」癒：社區 故事分享	社區活動中心	
15：00～	賦歸		返回花蓮火車 站

#### 九、行程注意事項：

1. 請注意天氣狀況，自行準備雨具、防蚊液與個人藥品；並請隨身攜帶個人健保卡以免相關情況需要就醫。
2. 活動包含水域活動，需準備一套乾淨衣物；水上防曬也請自備（防曬乳、帽子等）。
3. 如遇有天候變化等不可抗力因素，主辦單位得保留行程臨時更動之權利。
4. 本簡章若有未盡事宜，主辦方得適時補充。
5. 聯絡方式：

社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會 03-8650243 楊先生、紀小姐