

4月起活動表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
08:00-09:00	Ⓣ 早晨瑜伽 頂樓瑜伽教室	Ⓣ 早晨瑜伽 頂樓瑜伽教室	Ⓣ 早晨瑜伽 頂樓瑜伽教室	Ⓣ 早晨瑜伽 頂樓瑜伽教室	Ⓣ 早晨瑜伽 頂樓瑜伽教室	Ⓣ 早晨瑜伽 頂樓瑜伽教室	Ⓣ 早晨瑜伽 頂樓瑜伽教室
09:50-13:00	香草學院 日常植物學 10:00-11:00 頂樓戶外景觀區	永續工作坊 獨居蜂旅館 10:00-11:00 戶外花園	香草學院 日常植物學 10:00-11:00 頂樓戶外景觀區	永續工作坊 獨居蜂旅館 10:00-11:00 戶外花園	香草學院 日常植物學 10:00-11:00 頂樓戶外景觀區	Ⓢ 布洛灣森域工作坊 09:50-13:00 永續工作坊 獨居蜂旅館 10:00-11:00 戶外花園	香草學院 日常植物學 10:00-11:00 頂樓戶外景觀區
14:00-15:00	Ⓣ 精油香氣探索 14:00-14:30 舒心 368	Ⓣ 精油香氣探索 14:00-14:30 舒心 368	Ⓣ 精油香氣探索 14:00-14:30 舒心 368	Ⓣ 精油香氣探索 14:00-14:30 舒心 368	Ⓣ 精油香氣探索 14:00-14:30 舒心 368	Ⓣ 精油香氣探索 14:00-14:30 舒心 368	Ⓣ 精油香氣探索 14:00-14:30 舒心 368
	Ⓢ 慢工坊 14:00-15:00 B1 手作教室	Ⓢ 慢工坊 14:00-15:00 B1 手作教室	Ⓢ 慢工坊 14:00-15:00 B1 手作教室	Ⓢ 慢工坊 14:00-15:00 B1 手作教室	Ⓢ 慢工坊 14:00-15:00 B1 手作教室	Ⓢ 慢工坊 14:00-15:00 B1 手作教室	Ⓢ 慢工坊 14:00-15:00 B1 手作教室
14:15-16:15	Ⓢ 太魯閣野學堂	Ⓢ 綠水 森態漫遊	Ⓢ 太魯閣野學堂	Ⓢ 綠水 森態漫遊	Ⓢ 太魯閣野學堂	Ⓢ 綠水 森態漫遊	Ⓢ 太魯閣野學堂
15:00-18:00	天然去角質皂 15:00-18:00 B1 手作教室	原民串珠手鍊 15:00-18:00 B1 手作教室	香氛護手霜 15:00-18:00 B1 手作教室	香草空間噴霧 15:00-18:00 B1 手作教室	天然去角質皂 15:00-18:00 B1 手作教室	原民串珠手鍊 15:00-18:00 B1 手作教室 特色瑜伽 16:00-17:00 頂樓瑜伽教室	香氛護手霜 15:00-18:00 B1 手作教室
20:40-22:30	露天電影院 20:30 開放進場 頂樓觀景池區	露天電影院 20:30 開放進場 頂樓觀景池區	露天電影院 20:30 開放進場 頂樓觀景池區	露天電影院 20:30 開放進場 頂樓觀景池區	露天電影院 20:30 開放進場 頂樓觀景池區	露天電影院 20:30 開放進場 頂樓觀景池區	露天電影院 20:30 開放進場 頂樓觀景池區
21:00-22:00	Ⓣ 月光瑜伽 舒心 368	Ⓣ 月光瑜伽 舒心 368	Ⓣ 月光瑜伽 舒心 368	Ⓣ 月光瑜伽 舒心 368	Ⓣ 月光瑜伽 舒心 368	Ⓣ 月光瑜伽 舒心 368	Ⓣ 月光瑜伽 舒心 368

Ⓣ 限12歲以上報名 Ⓢ 付費活動

飯店保有彈性更改活動時間及內容之權利，恕不另行通知



早晨瑜伽

在峽谷美景中簡易伸展，開啟充滿朝氣的一天

時間 | 每日 08:00-09:00

地點 | 頂樓瑜伽教室

- ※ 20人為限，參加年齡限12歲以上，孕婦不宜
- ※ 免費體驗，需提前向娛樂部預約
- ※ 瑜伽依授課師資提供不同內容
- ※ 為維持品質，請提前5分鐘抵達，開課後恕不接受臨時加入
- ※ 如欲取消，請於活動開始至少2小時前告知
- ※ 活動難易度：★★★☆☆

香草學院-日常植物學

從香草導覽到萬壽菊扦插，邀您帶回一抹山林綠意，在植物的療癒陪伴中，找回身心的平靜

時間 | 週一、週三、週五及週日10:00-11:00

地點 | 頂樓戶外景觀區(近匹克球場)

- ※ 每場12人為限，參加年齡限7歲以上
- ※ 第一件作品免費(每房限體驗一件)，第二件起收費NT\$200/件
- ※ 雨天將改至B1手作教室並取消導覽
- ※ 需提前向娛樂部預約
- ※ 活動難易度：★★★☆☆

永續工作坊-獨居蜂旅館

認識獨居蜂並一同建造獨居蜂的專屬旅館，幫助落實生物多樣性

時間 | 週二、週四及週六 10:00-11:00

地點 | 戶外花園 (2樓福利社外廣場集合)

- ※ 每場12人為限，參加年齡限7歲以上
- ※ 本活動不需接觸昆蟲
- ※ 雨天將改至B1手作教室並取消導覽
- ※ 免費體驗，需提前向娛樂部預約
- ※ 活動難易度：★★☆☆☆

精油香氣探索

認識精油，透過簡單的自我舒壓按摩，幫助放鬆身心靈及自我療癒

時間 | 每日 14:00-14:30

地點 | 舒心 368

- ※ 每場12人為限，參加年齡限12歲以上
- ※ 免費體驗，需提前向娛樂部預約
- ※ 為維持品質，請提前5分鐘抵達，開課後恕不接受臨時加入
- ※ 活動難易度：★☆☆☆☆

慢工坊

不只是手作，也是文化手藝的傳承！一起學習特色工藝，為保留傳統延續一份心力

時間 | 每日 14:00-15:00

地點 | B1手作教室

- ※ 每場12人為限，參加年齡限7歲以上
- ※ 此為付費活動課程，將依照課程內容收費
- ※ 課程體驗時間約60分鐘、實際體驗時間依個人進度調整
- ※ 課程難易度較高，12歲以下孩童需由家長陪同協助
- ※ 需提前預約，若活動前半小時內取消將酌收NT\$300取消費用
- ※ 活動難易度：★★★★☆

太魯閣野學堂

走進西寶森林小學，探索與自然、土地的深層連結，結合保育理念、在地共好精神，學習文化與射箭等多元體驗

時間 | 週一、週三、週五及週日 14:15-16:15

地點 | 西寶小學 (2樓大門口外集合)

- ※ 每場次16人為限
- ※ 此為付費行程，每人600元
- ※ 需提前預約，若活動前半小時內取消將酌收50%取消費用
- ※ 此活動遇雨取消
- ※ 活動難易度：★★☆☆☆

綠水 森態漫遊

穿梭古道，沿途可見茂密山林與吊橋美景，需具備體力並著合適服裝

時間 | 週二、週四及週六 14:15-16:15

地點 | 綠水文山步道(2樓大門口外集合)

- ※ 每場次16人為限，參加年齡限6歲以上
- ※ 此為付費行程，成人500元，6歲至12歲孩童300元
- ※ 活動遇雨將調整為「天祥漫步」行程，費用為每人300元
- ※ 全程約120-140分鐘，實際結束時間依行程節奏與交通狀況彈性調整
- ※ 步道多泥土與碎石，並有階梯、吊橋與林蔭路段
- ※ 因地形限制，全程無法攜帶嬰兒推車或使用助行器
- ※ 請穿著包覆性佳的運動鞋，並視天氣自備遮陽帽或薄外套
- ※ 需提前預約，若活動前半小時內取消將酌收50%取消費用
- ※ 活動難易度：★★★☆☆

天然去角質皂

利用日常咖啡渣與皂基，做出一塊專屬自己的去角質手工皂，洗去疲憊，也留下生活的小確幸

場次時間 | 週一及週五 15:00、16:00、17:00

地點 | B1手作教室

- ※ 每場次16人為限，參加年齡限7歲以上
- ※ 第一件作品免費(每房限體驗一件)，第二件起收費NT\$200/件
- ※ 課程體驗時間約30-45分鐘、實際體驗時間依個人進度調整。
- ※ 製作過程需加熱，12歲以下孩童需由家長陪同協助
- ※ 需提前洽詢娛樂部預約
- ※ 活動難易度：★★☆☆☆

原民串珠手鍊

探索原民串珠的祝福語彙，親手為自己編織一條幸運手鍊；帶走一段山林故事，也帶走專屬於您的守護力量

場次時間 | 週二及週六 15:00、16:00、17:00

地點 | B1手作教室

- ※ 每場次16人為限，參加年齡限7歲以上
- ※ 第一件作品免費(每房限體驗一件)，第二件起收費NT\$200/件
- ※ 課程體驗時間約30-45分鐘、實際體驗時間依個人進度調整。
- ※ 需提前洽詢娛樂部預約
- ※ 活動難易度：★★☆☆☆

香氣護手霜

親手製作飯店專屬香氣護手霜，帶回滋潤與療癒的日常呵護

場次時間 | 週三及週日15:00、16:00、17:00

地點 | B1手作教室

- ※ 每場次16人為限，參加年齡限7歲以上
- ※ 第一件作品免費(每房限體驗一件)，第二件起收費NT\$200/件
- ※ 課程體驗時間約30-45分鐘、實際體驗時間依個人進度調整。
- ※ 需提前洽詢娛樂部預約
- ※ 活動難易度：★★★☆☆

香草空間噴霧

認識天然香草與精油，親手調配專屬空間噴霧，讓居家每一刻都充滿療癒香氣

場次時間：週四 15:00、16:00、17:00

地點 | B1手作教室

- ※ 每場次16人為限，參加年齡限7歲以上
- ※ 第一件作品免費(每房限體驗一件)，第二件起收費NT\$200/件
- ※ 課程體驗時間約30-45分鐘、實際體驗時間依個人進度調整。
- ※ 需提前洽詢娛樂部預約
- ※ 活動難易度：★★☆☆☆

特色瑜伽

週六限定瑜伽課程，在大自然裡享受瑜伽的美好

時間 | 週六16:00-17:00

地點 | 頂樓瑜伽教室

- ※ 20人為限，參加年齡限12歲以上，孕婦不宜
- ※ 免費體驗，需提前向娛樂部預約
- ※ 瑜伽依授課師資提供不同內容
- ※ 為維持品質，請提前5分鐘抵達，開課後恕不接受臨時加入
- ※ 如欲取消，請於活動開始至少2小時前告知
- ※ 活動難易度：★★★☆☆

露天電影院

璀璨星空與峽谷微風中，享受席地而坐、愜意仰躺，或浸泡在山泉水池中的觀影樂趣

場次時間 | 每日20:40-22:30

地點 | 頂樓景觀池區

- ※ 免費體驗，20:30依序開放進場
- ※ 雨天將改至頂樓瑜伽室；如接近活動結束時間遇雨，將提前結束活動

月光瑜伽

透過簡單伸展釋放身體疲勞、放鬆心情，幫助提升睡眠品質

場次時間 | 每日21:00-22:00

地點 | 舒心 368

- ※ 12人為限，參加年齡限12歲以上，孕婦不宜
- ※ 免費體驗，需提前向娛樂部預約
- ※ 瑜伽依授課師資提供不同內容
- ※ 為維持品質，請提前5分鐘抵達，開課後恕不接受臨時加入
- ※ 如欲取消，請於活動開始至少2小時前告知
- ※ 活動難易度：★★★☆☆

布洛灣森域工作坊

這不只是一場活動體驗，更是一份對土地的回應。用雙手守護山林用行動支持太魯閣復甦與重生，邀請您一同為太魯閣做一件事

時間 | 4/11起，每週六 09:50-13:00

地點 | 布洛灣台地(2樓大門口外集合)

- ※ 此為付費行程，每人收費NT\$800
- ※ 每場次最低6人成行、16人為限，參加年齡限10歲以上
- ※ 至少前一日17:00以前提前預約，若活動前半小時內取消將酌收50%取消費用
- ※ 此活動有勞務工作執行，請考量自身體力，建議穿著包覆性佳的運動鞋，並視天氣自備遮陽帽或薄外套
- ※ 如因天氣、道路因素不佳將取消活動
- ※ 活動難易度：★★☆☆☆