



【芬兰健康森林运动体验夏令营 – 自然与刺激冒险的一周】

芬兰以森林与湖泊有名于世，夏季时，芬兰人常在森林与湖泊间，渡过难得的温暖夏日时光。我们将在夏天大自然里最有趣且刺激的活动，安排在一周之内，例如胖胎车森林冒险、独木舟与划船、大湖自然森林国家公园健行、野地漆弹赛等，更会带您参观屹立百年的羊毛毡工厂与特色有机农场，和参观已受法令保护的驼鹿庄园，让您珍贵的假期，有最好玩且难忘的回忆，全程并入住北欧风格的木屋别墅，更安排有芬兰传统桑拿浴，放松您刺激冒险后的全身肌肉，使您在假期结束时，仍充满着健康的活力。

活动对象: 18岁以上成人
开团人数: 至少10人

行程天数: 7天6夜
日程建议: 可客制

	早上	下午	傍晚
第一天	16:00 抵达希莫斯森林休闲度假中心		
第二天	9:00-13:30 大湖自然森林公园健行	15:30-17:30 多翼亚蓝游泳海滩 - 游泳与问题解决竞赛	18:30-20:00 北欧健走与伸展 - 体验芬兰的全民运动
第三天	9:00-12:00 ● 参观百年羊毛毡工厂 - 拉赫蒂塞特 ● 参观尤文宁科斯基急流瀑布	13:30-16:30 独木舟与划船 - 聆听河流的声音	18:00-20:00 永昼夜下打高尔夫
第四天	9:00-12:00 胖胎车森林冒险	13:30-16:30 搭船艇游帕依亚尼河河域	19:00-20:00 永昼夜游 - 体验芬兰小镇风情
第五天	9:00-12:00 野地漆弹赛	13:30-16:30 营地野火烹饪乐趣 - 品尝火焰烹调的滋味	18:00 – 21:00 传统桑拿之夜 & 徜徉在湖里游泳
第六天	9:00-12:00 ● 参观帕塔碧莉提有机农场、餐厅与酒庄 ● 参观驼鹿庄园	13:30-16:30 慵懒的午后夏钓	18:00-20:00 临别晚餐宴与期待再相见
第七天	12:00 启程离开希莫斯森林休闲度假中心		

体验营介绍

希莫斯森林休闲度假中心保有最天然的山脉和清澈的湖泊，呈现出最洁净的自然环境，和无比清新的空气，因此我们很有信心提供各项夏日森林活动，让您有不同于在都市繁忙生活的自然体验，活动同时又能促进您的身心健康。

第一天我们将从芬兰的大自然开始了解起。我们安排了大湖自然森林国家公园(Isojärvi National Park)健走。之后的每一天，则进行森林里各项刺激有趣的运动，例如:胖胎车森林冒险、独木舟与划船、野地漆弹赛以及永昼夜下打高尔夫等有趣的活动。

在芬兰的大自然除了森林，还有湖泊跟动物。我们安排了午后的夏钓，让您体会微风吹来慵懒的夏日午后、我们会搭着游艇来一游纯净与安静的芬兰河道、更带您去看现受法令规定保护的驼鹿小庄园以了解芬兰森林动物，还有到有机果浆农场，去品尝著名且非常健康的芬兰野生浆果汁等等。多样化的行程安排，让您了解芬兰的不同面貌。

希莫斯森林休闲度假中心所提供的餐点，都由希莫斯大厨精心规划，让您在清新北欧风格的餐厅内享受新鲜、美味的各类佳肴。我们提供的北欧风格木屋别墅，更是舒适无比，在一天刺激的活动后，有着最自在的休憩环境。芬兰传统的桑拿浴，也会烧着暖暖的等着舒解您紧绷的肌肉。

我们了解您在旅行时对于中餐的渴望，所以我们也安排了一天在耶姆赛镇上的中餐馆享受美味的自助餐，餐后也会带您在几近永昼的日光下进行夜游北欧小镇的奇特感受。其中一天午餐，则在由早期水磨厂遗留下来的厂房，现已改建为十分有特色的旧磨坊餐厅用餐。

所有最棒的芬兰夏季行程，在一星期之内可以充份体验，让您的假期有着最美好难忘的回忆。自然与健康的希莫斯森林休闲度假中心，欢迎您的到来。

每日行程规划

第一天	16:00 18:00 – 19:00	抵达希莫斯森林休闲度假中心 晚餐 – 希莫斯餐厅美味的晚餐
第二天	8:00 – 9:00 9:00 – 13:30 13:30 – 15:00 15:30 – 17:30 17:30 – 18:30 18:30 – 20:00 20:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐 大湖自然森林国家公园健行 午餐 – 耶姆赛斯基镇 – 旧磨坊餐厅 多翼亚蓝游泳海滩 – 游泳与问题解决竞赛 晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐 北欧健走与伸展 – 体验芬兰的全民运动 北欧风格渡假木屋休憩
第三天	8:00 – 9:00 9:00 – 12:00 12:00 – 13:30 13:30 – 16:30 17:00 – 18:00 18:00 – 20:00 20:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐 ● 参观百年羊毛毡工厂 – 拉赫蒂塞特 ● 参观尤文宁科斯基急流瀑布 午餐 – 希莫斯餐厅北欧风格营养与健康的午餐 独木舟与划船 – 聆听河流的声音 晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐 永昼夜下打高尔夫 北欧风格渡假木屋休憩

第四天	8:00 – 9:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐 胖胎车森林冒险 午餐 – 希莫斯餐厅北欧风格营养与健康的午餐 搭船艇游帕依亚尼河河域 晚餐 – 耶姆赛(Jämsä)镇上的美味中式自助餐厅 永昼夜游 – 体验芬兰小镇风情 北欧风格渡假木屋休憩
	9:00 – 12:00	
	12:00 – 13:30	
	13:30 – 16:30	
	17:00 – 19:00	
	19:00 – 20:00	
	20:00	

第五天	8:00 – 9:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐 野地漆弹赛 午餐 – 希莫斯餐厅北欧风格营养与健康的午餐 营地野火烹饪乐趣 – 品尝火焰烹调的滋味 晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐 传统桑拿之夜 & 徜徉在湖里游泳 北欧风格渡假木屋休憩
	9:00 – 12:00	
	12:00 – 13:30	
	13:30 – 16:30	
	17:00 – 18:00	
	18:00 – 21:00	
	21:00	

第六天	8:00 – 9:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐 ● 参观帕塔碧莉提有机农场、餐厅与酒庄 ● 参观驼鹿庄园 午餐 – 希莫斯餐厅北欧风格营养与健康的午餐 慵懒的午后夏钓 临别晚餐宴与期待再相见 北欧风格渡假木屋休憩
	9:00 – 12:00	
	12:00 – 13:30	
	13:30 – 16:30	
	18:00 – 20:00	
	20:00	

第七天	8:00 – 9:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐 启程离开希莫斯森林休闲渡假中心
	12:00	

各项体验活动简介

◆ 大湖自然森林国家公园健行 (Isojärvi National Park)

大湖自然森林国家公园位于芬兰中区，森林公园环境十分优美，有丰富的自然景观，每年吸引成千上万爱好自然与健行的旅客前往，享受在健康林地里步行后的淋漓畅快。林地植被繁茂，很难看出在早期芬兰为了偿还战后赔偿款，曾大量砍伐大湖自然森林国家公园的树木，但现已受到完整保护，公园里的代表性动物为美国海狸(beaver)。大湖自然森林国家有二条专属的健行步道，我们将在专业导览员的带领下，一窥芬兰森林的洁净与新鲜的空气。您也将发现在二旁的森林里，有着巨大的石块，错落于森林间，这是为什么呢？在什么季节时您可以直接采摘并品尝森林野生莓果？那些是芬兰野生食用菇？还有不少的森林故事，我们等着告诉您！

◆ 多翼亚蓝海滩 – 游泳与问题解决竞赛 (Toijalanranta)

芬兰的湖泊在夏天时，皆呈现出一种无比干净的湛蓝，加上四处围绕着的森林地，和有着属于芬兰蓝的天空，这样有如人间美境的地方，将是我们要带您去的地方。多翼亚蓝海滩有着由浅至深的海滩，对于不会游泳的您是一个绝佳安全的地方。我们将在干净的湖里游泳，放松身心，接着教练将带着我们进行海滩竞赛，让团队更加了解彼此。您一定没有在湖里游泳过的经验吧！欢迎跟着我们一起去尝试！（此非游泳教学课程。）

各项体验活动简介

◆ 北欧健走与伸展 – 体验芬兰的全民运动

北欧健走(Nordic walking)在芬兰十分普遍, 不论季节, 常可以看见老老少少手持健走杖在路上、森林里行走, 此健身运动对芬兰人的健康做出了巨大的贡献。北欧健走之所以有名在于它有着健走杖的协助, 达到行走时的平衡, 减少对膝盖的伤害、增加对上半身的肌肉的训练, 并且流更多的汗。我们将带您您在希莫斯健康山脉里越野行走, 您可以依您的步伐与吸呼, 决定行走的速度。

◆ 参观尤文宁科斯基急流瀑布

芬兰的地形相较于其他国家较为平坦, 高山起伏的地形较为少见。我们将带您参观位在芬兰中部最高最陡峭的急流瀑布 – 尤文宁科斯基急流瀑布(Juvéninkoski)。尤文宁科斯基急流瀑布位于努特古曼尤基(Nytkymenjoki)河上, 共有9条急流瀑布, 但以近七米高的尤文宁科斯基急流瀑布最令人印象深刻。瀑布位于灌木丛与落叶乔木中, 随着四季变化, 有着不同的迷人景色。尤文宁科斯基急流瀑布没有壮丽宏大的瀑布景观, 但它精致小巧且位于宁静优美的森林间, 置身其中, 亦将带给您特殊的沉静感受。

◆ 独木舟与划船 – 聆听河流的声音

芬兰的湖泊呈现独特的洁净与湛蓝, 体会芬兰湖泊与水域最好方法就是跟着我们去划船或独木舟之旅。夏天的芬兰天气不炎热, 十分适合各项户外活动。在教练的指导下并全程需穿着救生衣, 我们将带您划着独木舟或划船, 在宁静的水域上前进, 让您体会并聆听河流的声音。

◆ 永昼夜下打高尔夫

这是高尔夫初体验课程, 您不需要事先会打高尔夫, 我们将在高尔夫教练的指导下, 学习挥杆与击球, 享受在绿地里前进的乐趣。希莫斯高尔夫球场有着令业界羡慕的自然环境, 我们利用现有的自然高度差异为周围地形进行了设计和景观设计。加上芬兰夏天的温度十分舒适, 是学习高尔夫技能的最佳场所。而我们将在永昼不打灯的情况下挥杆, 特殊的情境, 一定让您难忘。

◆ 永昼夜游 – 体验芬兰小镇风情 (Jämsä)

当晚上七、八点时, 外面的天跟下午二点时一样的明亮, 白天黑夜没有差别, 这种奇特的时光交错感, 十分特别。我们将在这个几近永昼的明亮的夜, 带您去夜游、体验耶姆赛北欧小镇的独特风情。仅一公里的步行路程就可以了解小镇的活动, 耶姆赛是个宁静但十分和善的城镇, 在夏天时, 广场旁还有小朋友期待一整个冬天的冰淇淋车。下了班的年轻夫妇推着婴儿车边散步, 边晒夜晚的太阳。这样的悠闲生活就在小镇上, 跟着我们一起来体验芬兰人的夏夜日常吧。

◆ 野地漆弹赛

我们将带您到芬兰最大的漆弹射击地, 该公司已经深耕经营近20年, 目前已经有超过十个漆弹赛区, 对安全防护十分重视, 也常举办跨国际的赛事, 是十分专业的漆弹赛场。漆弹赛中所使用的漆料虽然容易清洗, 但有可能因为衣服鞋子材质不同, 仍留有污渍, 故建议您带较旧的衣物参与漆弹赛。这是个非常刺激的活动来体验枪林弹雨的滋味, 动作敏捷的您可以充当先锋, 或是冷静的您可以做为掩护手, 借由团队的合作与互信互助, 赢得最后胜利。





◆ 参观羊毛毡工厂及其直销店 – 独特的羊毛毡制品

羊毛毡制品在芬兰已经有数百年历史。在希莫斯森林休闲度假中心附近，有一间非常著名的羊毛毡工厂拉赫蒂塞特(Lahtiset)，我们将参观他们的工厂跟直销店。拉赫蒂塞特生产各种羊毛制品，所有羊毛皆来自芬兰，例如芬兰人常穿的样式特别的家用羊毛拖鞋、极具北欧风的羊毛室外长筒靴、舒适保暖的羊毛鞋垫、极简风的羊毛包包、手机保护套、羊毛帽等制品。拉赫蒂塞特独特风格的羊毛制品已屹立一百多年，为芬兰最古老的羊毛毡工厂，且多项产品因其出色的设计而获得国际奖项，若您想给自己或亲爱的家人带回特殊的礼品，这个行程一定可以满足您。

◆ 胖胎车森林冒险

胖胎车是非常热门的自行车活动。比一般自行车轮胎大上一倍以上，强壮的尺寸使得再困难颠簸不平的道路，都能够轻松克服。胖胎车与一般自行车骑程时的感受完全不同，更加安全平稳且有趣。我们将在教练的带领下，全程戴上安全帽，进入希莫斯健康森林，一探森林究竟。在沿路，我们将会遇到什么森林动物呢？



◆ 搭船艇游帕依亚尼河河域 (Päijänne)

我们将从耶姆赛镇中心旁的赛波拉(Seppola)港口出航，搭程由已经有五代人经营且稳健的船公司，来带我们一探帕依亚尼河(Päijänne)河道的纯净与美丽，沿路还可以看到不同大小的岛屿、海鸥在旁飞翔鸣叫、有种出了海口的错觉。河道非常平稳，不易晕船。我们在船上，还会准备美味茶点和咖啡，让这趟行程，多了一种北欧限定的特殊回忆。记得带着您夏日的草帽和美丽的丝巾，这是一趟十足美拍的行程。

◆ 参观帕塔碧莉提(Patapiirtti) 餐厅、有机农场与酒庄

帕塔碧莉提(Patapiirtti)餐厅位在新育亚拉(Uusi-Yijälä)农场中，该农场属于耶姆赛最古老的庄园之一。农场的历史可以追溯到1700年，但最早在同一地点的农场记录是16世纪。农场种有不同的浆果和燕麦。一些浆果用于酿造葡萄酒。在目前农场主的领导下，农场于1987年开始运营，并于1997年开始从事有机生产。农场里除了有马和羊的放牧、更生产富含健康价值的莓果，尤其是在欧洲被称为“超级食品-莓类中的黄金”的野樱莓，和市场少见极富营养价值的沙棘。参观期间，我们会品尝由野樱莓和沙棘所制成的果汁或茶(依季节提供)，并聆听农场200年演变的历史，以及芬兰传统木屋的故事。您还可以购买由农场浆果制成的葡萄酒，来自大地纯粹的口感，您一定要试试。

◆ 营地野火烹饪乐趣 – 品尝火焰烹调的滋味

不论季节，芬兰人很喜欢野地或营火烧烤，不管是烤传统香肠或BBQ，芬兰人皆乐此不疲，且引以为乐。我们将在希莫斯的自有营地里，燃起营火，带您体会芬兰式烤肉。营火是以木头点燃，粗的铁制烤肉架放上准备好的鲑鱼或鸡肉套餐，带您品尝火焰烹调的滋味。芬兰人的饮食离不开松饼与咖啡，当说到以火焰烤出松饼时，那独一无二的口感，更令芬兰人期待。加上一壶以营火烧煮出来的咖啡，这样一个悠闲自在的芬兰人盛夏午后，您也可以来感受。在野火烧烤后，您将接着体会传统芬兰桑拿，让芬兰的桑拿浴，洗去您身上旅行的疲惫。

◆ 传统桑拿之夜 (Finnish smoke sauna)

来芬兰，一定不能错过体验闻名于世的芬兰传统烟熏桑拿。富含历史已被熏成棕黑色的桑拿木屋建造在希莫斯湖边，您可以在桑拿里体验由热蒸气的刺激使血管反覆扩张收缩，借由大量排汗，将体内废物排出，桑拿间歇时间，更可以在凿开的湖洞里体验身体急速降温的不同快感。桑拿休息室里备有小点心及饮料以供补充水份及能量。体验桑拿浴时，全程需着泳装，我们会提供浴袍。芬兰传统的桑拿浴，是男女同在一室。我们贴心的安排在第五天进行传统桑拿浴，是让您在多日的运动后，可以放松您所有的肌肉，让您的身体达到最佳状态。
(不建议患有心血管疾病或感冒的人进行桑拿浴。)



◆ 驼鹿小庄园 – 一睹童话故事里的动物

圣诞老公公到底骑的是驯鹿还是驼鹿？这二者有什么差别？在喂养和生活上有什么特殊的地方？距离希莫斯仅10公里的驼鹿小庄园(Moose Manor Animal Park)让您一次了解芬兰森林常见动物。庄园里有驯鹿、驼鹿和小鹿斑比等动物，您可以亲眼一睹故事书里的动物，并喂养和抚摸牠们，甚至跟牠们拍个萌萌的亲吻照！实现童话故事梦想，就是这样的简单。
芬兰的法令已进行修改，此驼鹿庄园是唯一可以近距离接触驯鹿、驼鹿和小鹿斑比的地方，故此行程十分珍贵。

◆ 慵懒的午后夏钓

芬兰人的夏日生活，常跟湖泊连接在一起。夏钓，就是其中一项。我们将步行到干净而清澈的希莫斯大湖畔钓鱼，水光山色的自然美景，微风徐徐吹来，时近时远的鸟叫声陪伴您等着鱼儿上勾，再也没有比这个更令人放松的时刻了。我们会准备好钓具，所有钓到的鱼我们会在湖边直接点起小营火烧烤享用。我们还会准备好鲑鱼，钉在木板上，沿着营火烧烤，让您体会芬兰古老传统方法享用鲑鱼的美味。

◆ 临别晚餐宴与期待再相见

临别总是依依！我们将在临别晚餐宴上，轻松的享受希莫斯准备的美味晚餐！同营伙伴们已经相处一星期，趁此同时，大家可以分享这星期同营的点滴感受，说说些发生的有趣的故事、体验，让我们的离别不再匆匆！温馨的安排，让此次的行程，画下美好的句点，更期待再次相见！

费用说明

◆ 费用包含

所有行程安排所需的各项费用及工具、食宿费用(住宿6天、早餐6次、午餐5次、晚餐6次)、行程中所需的门票费用、往返活动场地与希莫斯的必要交通费用、退房清洁服务费、各项行政安排费用等。

◆ 费用不包含

1. 往返机票、机场接机费、离开希莫斯后到机场的交通费、签证费用、各项保险费用、一切私人费用:如上网、电话费、洗衣费、保暖衣物等私人费用。
2. 机场接机及离开希莫斯后到机场的交通，可依需求提供但需付费，并需在签合同前商定。

◆ 缴费方式

1. 请先与中文行程与预约人员联络，确认是否尚有名额与确切时程，以及需调整的事项与最终价格。
2. 待一切讨论并确认达成共识后，我们将会提供相关汇款资料，并签定合约。

注意事项

1. 请携带游装以参加桑拿浴、以及较旧的衣物以参加漆弹赛。胖胎车行程参与者需能骑自行车。若有严重晕船者，请自行带晕船药。
2. 有特殊身体健康状况或饮食需注意事项，请事先告知。
3. 行程中的住宿安排是与营队的伙伴同住北欧风格木屋，若需要单间住宿或其他特需要求，需行前商定，价格亦会依需求不同而进行调整。
4. 第一天最早于下午16:00可以入住，最后一天最晚需于中午12:00离开所住宿之木屋。
5. 木屋别墅中备有毛巾与浴巾供使用。浴沐乳、洗发精、牙刷及牙膏请自备。
6. 木屋别墅内提供洗碗机、咖啡机、电炉、冰箱、桑拿室...等可供使用。请依中文指示操作。并非所有木屋皆设有Wi-fi，若有需求，请事先告知，价格亦可能进行调整。
7. 开团时程仅供参考，行程具体时间可能会依状况有所调整，若有调整会提前通知。
8. 每日行程规划，可能会依天候等因素进行最佳调整，但以不损及您的利益与以同等级规划进行调整为主。
9. 合约商定后的行程，若有任何因个人因素要求更改而产生的费用，将需付费。

中文行程联络与预约人员

吴蕙雯 (Ally Wu)

电话: +358 40 580 0226

电子邮件: allywu@himosholiday.com

QQ: 2537577790

WeChat: allyhimos

Line: allyhimos

