



【芬兰健康森林运动体验启发与芬兰教育学习儿童夏令营 - 多彩多姿的一周在芬兰】

芬兰教育一直为世人好奇与向往，而芬兰的小朋友真的是在快乐中学习，这样的教育体制与其他国家极为不同。我们向您推荐一个集健康运动体验与开拓国际视野的芬兰教育旅游夏令营活动。希莫斯森林休闲渡假中心将带领小朋友与芬兰当地学生一起上课，实际体会芬兰教育的独到之处，以启发小朋友的学习兴趣。我们还将到著名的职业学校，提前让小朋友了解未来职业的内容，开拓其视野。

除了学校课程，亦带小朋友到森林里健行，了解大自然形成的变化、体验多项活动像是独木舟与划船、野地漆弹赛等，行程十分精彩且丰富，全程并入住北欧风格木屋别墅，体验芬兰桑拿浴，让小朋友难得的假期有着最棒的回忆。



Lakeland Finland



活动对象: 6-10岁、11-13岁 或13-16岁有家长伴随
开团人数: 至少10人
行程天数: 7天6夜
时程建议: 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	9:00-12:00 大湖自然森林公园健行	15:30-17:30 独木舟与划船 - 聆听河流的声音	18:00-20:00 晚餐
第三天	9:00-12:00 野地漆弹赛	13:30-16:30 夏钓 - 学习钓鱼与营地野火烹饪乐趣	18:00-20:00 晚餐
第四天	9:00 - 9:30 学校参访- 中小学学校介绍 9:30 - 9:45 课间休息 9:45 - 10:30 参加学校安排课程 10:30 - 11:00 学校用餐 11:00 - 11:45 参加学校安排课程 11:45-12:00 课间休息	12:00 - 12:45 参加学校安排课程 12:45 - 13:00 课间休息 13:00 - 13:45 参加学校安排课程 13:45 - 14:00 休息及结束今日学校参访 15:00 - 17:00 参观驼鹿庄园	18:00-20:00 晚餐
第五天	9:00 - 9:30 参加学校安排课程 9:30 - 9:45 课间休息 9:45 - 10:30 参加学校安排课程 10:30 - 11:00 学校用餐 11:00 - 11:45 参加学校安排课程	11:45-12:00 课间休息 12:00 - 12:45 参加学校安排课程 12:45 - 13:00 课间休息 13:00 - 13:45 参加学校安排课程 13:45 - 14:00 休息及结束今日学校参访 15:00 - 17:00 参观纽乐莫兰迪亚家庭农场	18:00-20:00 晚餐
第六天	9:00 - 9:30 参加学校安排课程 9:30 - 9:45 课间休息 9:45 - 10:30 参加学校安排课程 10:30 - 11:00 学校用餐及结束学校参访	11:30-15:30 至Gradia职业学校参与有趣课程 16:30-18:30 传统桑拿之夜 & 徜徉在湖里游泳	18:30-20:00 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，让小朋友有不同于在都市生活的自然体验，活动同时又能促进小朋友的身心健康。

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)」健行。由专业的教练带领小朋友体会大自然形成的奥秘和了解芬兰的自然环境。之后，则进行森林里各项刺激有趣的运动，例如:独木舟与划船、野地漆弹赛等有趣的活动。

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，让小朋友了解芬兰的鱼种和学习钓鱼、并在营地体会烹饪的乐趣。更带小朋友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。

除了吸引小朋友的各项夏季活动外，我们将会实地拜访芬兰的中小学学校和职业学校。小朋友可以参加中小学的课程，直接在课堂上接受芬兰老师的教导学习。课程内容多样化，例如有了解大自然课程、体育课、艺术、烹饪课程等。当天并在学校的餐厅与其他学生一起用餐，体验芬兰学生的学校生活。

而在职业学校则由学校老师带领，学习花艺、森林机械、模拟器操作、或手作木制工艺等，启发小朋友对未来各项职业的兴趣与认知。

希莫斯森林休闲度假中心提供的餐点，都由希莫斯大厨精心规划，让小朋友在清新北欧风格的餐厅内享受新鲜、美味的各类佳肴。而我们提供的北欧风格木屋别墅，更是舒适无比，让小朋友在一天刺激的活动后，有着最自在的休憩环境。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。其中一天晚上，我们也安排在耶姆赛镇上的中餐馆享受美味的自助餐。芬兰传统的桑拿浴，也会烧着暖暖的等着舒解小朋友紧绷的肌肉。

这是一个非常丰富的夏日行程，且希莫斯有专业的团队安排，确保各项活动都能在安全前提下进行，使父母亲能够放心。希莫斯森林休闲度假中心，欢迎您的小朋友到来!



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 18:00 – 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 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 北欧风格渡假木屋休憩

第三天	8:00 – 9:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐
	9:00 – 12:00	野地漆弹赛
	12:00 – 13:30	午餐 – 希莫斯餐厅北欧风格营养与健康的午餐
	13:30 – 16:30	夏钓 – 学习钓鱼与营地野火烹饪乐趣
	18:00 – 20:00	晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐
	20:00	北欧风格渡假木屋休憩

第四天	7:45 – 8:30	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐
	9:00 – 9:30	学校参访- 中小学学校介绍
	9:30 – 9:45	课间休息
	9:45 – 10:30	参加学校安排课程
	10:30 – 11:00	学校用餐
	11:00 – 11:45	参加学校安排课程
	11:45 – 12:00	课间休息
	12:00 – 12:45	参加学校安排课程
	12:45 – 13:00	课间休息
	13:00 – 13:45	参加学校安排课程
	13:45 – 14:00	休息及结束今日学校参访
	15:00 – 17:00	参观驼鹿庄园
	18:00 – 20:00	晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐
	20:00	北欧风格渡假木屋休憩



第五天	7:45 – 8:30	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐
	9:00 – 9:30	参加学校安排课程
	9:30 – 9:45	课间休息
	9:45 – 10:30	参加学校安排课程
	10:30 – 11:00	学校用餐
	11:00 – 11:45	参加学校安排课程
	11:45 – 12:00	课间休息
	12:00 – 12:45	参加学校安排课程
	12:45 – 13:00	课间休息
	13:00 – 13:45	参加学校安排课程
	13:45 – 14:00	休息及结束今日学校参访
	15:00 – 17:00	参观纽乐莫兰迪亚家庭农场
	18:00 – 20:00	晚餐 – 耶姆赛(Jämsä)镇上的美味中式自助餐厅
	20:00	北欧风格渡假木屋休憩



第六天	7:45 – 8:30	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐
	9:00 – 9:30	参加学校安排课程
	9:30 – 9:45	课间休息
	9:45 – 10:30	参加学校安排课程
	10:30 – 11:00	学校用餐
	11:00 – 15:30	至Gradia职业学校参与有趣课程
	16:30 – 18:30	传统桑拿之夜 & 徜徉在湖里游泳
	18:30 – 20:00	临别晚餐宴与期待再相见
	20:00	北欧风格渡假木屋休憩

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

各项体验活动简介

◆ 参观耶姆赛中小学

我们将带小朋友到耶姆赛镇上的中小学校(芬兰称综合学校)去上课。该学校提供周一至周五上午9点至下午2点的时间,让全世界各地的学生,都能够有机会参与芬兰学校的课程。6-12岁的学生为1-6年级学生,13-16岁的学生则为7-9年级生。上课是以芬兰的教学法为主,并以基础英文为主要语言上课,借以提升小朋友们的英语口语能力。课程的内容多样化,包含有大自然、艺术、手工艺、健康观念、芬兰文化与社会、体育课程、音乐及烹饪课等。课程中将和芬兰学生一起上课与用餐。能直接深入芬兰学校上课的机会实属不易,近年耶姆赛市政厅大力推广教育旅游体验课程,使得全球学生能有更多的机会了解芬兰教育的精髓。

◆ 参观耶姆赛镇上的格拉蒂亚职业学校

耶姆赛镇上的格拉蒂亚职业学校,属于韦斯屈莱格拉蒂亚教育联盟(Jyväskylän Educational Consortium Gradia)的一支。格拉蒂亚除了致力教导培育学生外,因有丰富且长期的教育培训经验,现更致力分享教育成果与专业知识至全球,更是芬兰第一个在国外提供经过认证的芬兰职业和专业资格的学校。我们将带小朋友到耶姆赛镇上的格拉蒂亚职业学校,让热情与专业的老师,带领小朋友体会各项难得的课程。例如森林机械、模拟器操作、手作木制工艺、花艺课、3D列印课程等,启发小朋友对未来各项职业的兴趣与认知。中午也可以选择和学校的大哥哥大姐姐们,一起在学校餐厅用餐。这对小朋友而言,将是一个难得的回忆。

◆ 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,有丰富的大自然景观,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,带小朋友一窥芬兰森林的洁净与新鲜的空气。小朋友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!

◆ 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的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,我们将带小朋友划着独木舟或划船,在宁静的水域上前进,体会并聆听河流的声音。



各项体验活动简介

◆ 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小朋友等着鱼儿上勾，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，让小朋友体会芬兰古老传统方法享用鲑鱼的美味。

◆ 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，小朋友也可以来感受。



◆ 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？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)让小朋友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，小朋友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。

◆ 参观纽乐莫兰迪亚农场与认识自然动物

纽乐莫兰迪亚农场，农场主人不仅是芬兰绿色组织(Green care Finland)的一员也是位护理师，致力于保护自然跟动物的生活，农场里有近70种不同大小的动物和马匹，所有动物都可以在农场里自由活动。农场主人将指导方法让小朋友了解与亲近不同动物，并观察不同动物的特性与生活方式。依据小朋友的勇敢程度，参与饲养与护理小动物，如兔子。在领导员的带领下，小朋友可以依身高与接受度骑小驴子或是小马。就像朴实与专注的芬兰一样，这里没有过多花俏的设备，只专注于动物、自然与人类的接触，非常适合小朋友在自在舒适的环境下，接触了解自然动物。

◆ 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，故建议您带小朋友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，动作敏捷的小朋友可以充当先锋，或是冷静的小朋友可以做为掩护手，借由团队的合作与互信互助，赢得最后胜利。



◆ 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，全程需穿着泳装，我们会提供浴袍。芬兰传统的桑拿浴，是男女同在一室。我们贴心的安排进行传统桑拿浴，是让您在多日的运动后，可以放松小朋友所有的肌肉，让他们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。)



◆ 旧磨坊餐厅 (Vanha Mylly Restaurant)

旧磨坊餐厅，就在耶姆赛旁的耶姆森科斯基(Jämsänkoski)小镇上。耶姆森科斯基从16世纪开始就以水车闻名，因为它的名字中的-koski，意指湍流的河水之意。1887年时造纸业兴盛，在耶姆森科斯基镇上有数十家水磨厂，此旧磨坊餐厅即为早期水磨厂之一，但在1952年时退役。经过时代的改变，在1960年之后，逐步被改建为售货亭和咖啡馆。在1969年再次被翻新，正式成为餐厅并营业至今。1982年时，此餐厅建筑被列入工业化古迹的老建筑物清单中。旧磨坊餐厅并非全年营业，营业时间随季节修改，由于餐厅具有长久历史，餐点也非常具有芬兰特色，故常为芬兰各地的团体预定时间单独供餐同时在此地聚会。不一样的餐厅在旧磨坊，用的是它的历史在诉说着它的独特，欢迎您一起来体会。

◆ 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，轻松享受希莫斯准备的美味晚餐！小朋友们已经相处一星期，趁此同时，小朋友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！同时我们也会颁发给小朋友希莫斯体验营证书，让小朋友有永久的回忆。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、和適切舒适的衣服, 以参加室外活动。
2. 若有特殊身体健康状况或饮食需注意事项, 尤其对动物过敏的小朋友, 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. 至中小学学校上课, 需配合学校教学进度参与课程, 故若有特殊需求的课程, 需事前提出以进行安排。
10. 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

