



【北欧冬季运动与芬兰教育体验儿童冬令营 - 在快乐中学习】

芬兰的教育闻名于世，希莫斯森林休闲渡假中心更是有名的滑雪胜地，我们将这二个著名的强项，规划了难得的冬令营活动。小朋友将体验北欧最热门的冬季运动如单板滑雪、速降滑雪及西伯利亚哈士奇犬拉雪橇等。


另外我们将实地拜访芬兰学校，并与芬兰的小朋友一起上课，参加以芬兰教学方法的课程，让小朋友在潜移默化中，得到最佳学习成果。多样化的芬兰课程内容，除了能与芬兰小朋友学习交流、增进国际友谊外，还能够体验多项冬季运动，如此欢乐的行程，小朋友一定会喜欢！



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渡假中心		
第二天	9:00-11:00 西伯利亚哈士奇犬拉雪橇	14:00-17:00 单板滑雪(初级者)	18:00-19:00 冰冻大湖上踢雪橇
第三天	9:00-12:00 冰钓-湖上钻洞钓鱼体验	13:00-16:00 北欧滑冰	18:00-19:00 高山冰壶竞赛
第四天	9:00-12:00 速降滑雪	13:00-16:00 穿雪地鞋漫步森林	18:00-19:00 永夜下的夜游 - 体验北欧冬季的小镇夜晚
第五天	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 课间休息 14:00 - 14:30 参加学校安排课程 14:30 休息及结束今日学校参访 15:30 - 17:30 极地越野滑雪	18:30-21:00 传统桑拿之夜
第六天	9:00 - 9:30 参观格拉蒂亚职业学校 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 课间休息 14:00 - 14:45 参加学校安排课程 14:45 - 15:00 休息及结束今日学校参访 16:00 - 17:30 参观驼鹿庄园	19:00-20:00 临别晚餐宴与期待再相见  Lakeland Finland
第七天	12:00 启程离开希莫斯森林休闲渡假中心		

体验营介绍

芬兰PBL (Phenomenon-based Learning)现象教学法,是将某一议题在团体中借由实作及体验,同时以鼓舞激励的方式,使学生在潜移默化中,达到最佳的学习成果。此教学法特别重视合作学习环境的营造,及学习兴趣的培养,并训练学生沟通表达与人际交往能力。在此教学法下芬兰学生都能有愉快的学习经验。现在小朋友也有机会,一起体会快乐学习的乐趣。

希莫斯森林休闲渡假中心是芬兰有名的滑雪胜地,有着芬兰中南区最大且最多样化的滑雪坡,我们提供21种不同难易度的坡度及15个升降机,让初学者到专业人士都可以尽情享受滑雪的乐趣。希莫斯位于芬兰中南部,气候较为温暖,冬天最低温来临时,仍然非常适合一般人到户外活动。

此冬令营,我们为小朋友规划了许多有趣的冬季雪上运动,例如单板滑雪、北欧滑冰、极地越野滑雪等,还会带小朋友去体会冰钓-在冰冻大湖上钻洞钓鱼的独特体验,也会带着小朋友穿着雪地鞋进入雪白的森林里,探索冬季的芬兰森林。

除了吸引小朋友的各项冬季活动外,我们将会实地拜访芬兰的中小学与职业学校。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。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。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。

用完晚餐后,则安排较轻松但亦十分有趣的冰冻大湖上踢雪橇、高山冰壶竞赛。其中一天晚上,我们将在耶姆赛镇上的中餐馆享受美味的自助餐,餐后也会带小朋友在几近永夜的星空下夜游被雪覆盖但温暖如童话般的北欧小镇。

希莫斯森林休闲渡假中心提供的餐点,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。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。传统芬兰桑拿浴,也烧着暖暖的等着舒解小朋友紧绷的肌肉。

所有最棒的冬季行程,在一星期之内可以充份体验,还可以达到小朋友快乐学习与增进国际视野的目标,让小朋友的假期有着最美好难忘的回忆。我们更有专业的团队安排,确保各项活动都能在安全前提下进行,使父母亲能够放心。希莫斯森林休闲渡假中心,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渡假中心 晚餐 – 希莫斯餐厅美味的晚餐
第二天	8:00 – 9:00 9:00 – 12:00 12:00 – 13:30 13:30 – 16:30 17:00 – 18:00 18:00 – 19:00 19:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐 西伯利亚哈士奇犬拉雪橇 午餐 – 希莫斯餐厅北欧风格营养与健康的午餐 单板滑雪 (初级者) 晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐 冰冻大湖上踢雪橇 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	冰钓-湖上钻洞钓鱼体验
	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	北欧滑冰
	17:00 – 18:00	晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐
	18:00 – 19:00	高山冰壶竞赛
	19:00	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
	9:00 – 12:00	速降滑雪
	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	穿雪地鞋漫步森林
	17:00 – 18:00	晚餐 – 耶姆赛(Jämsä)镇上的美味中式自助餐厅
	18:00 – 19:00	永夜下的夜游 – 体验北欧冬季的小镇夜晚
	19:00	北欧风格渡假木屋休憩

第五天	8:00 – 9:00	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	课间休息
	14:00 – 14:30	参加学校安排课程
	14:30 –	休息及结束今日学校参访
	15:30 – 17:30	极地越野滑雪
	17:30 – 18:30	晚餐 – 希莫斯餐厅能量补充且美味的晚餐
	18:30 – 21:00	传统桑拿之夜
	21:00	北欧风格渡假木屋休憩



第六天	8:00 – 9:00	早餐 – 希莫斯餐厅多样选择与健康的早餐
	9:00 – 9:30	参观格拉蒂亚职业学校
	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	课间休息
	14:00 – 14:45	参加学校安排课程
	14:45	休息及结束今日学校参访
	15:00 – 17:00	参观驼鹿小庄园
	18:00 – 20:00	晚餐 – 临别晚餐宴与期待再相见
	20:00	北欧风格渡假木屋休憩

(注: 此职业学校参访, 行程难得, 实际行程会依学校安排进行更动, 但安排时数不变)

第八天 8:00 – 9:00
12:00

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度假中心

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(Jyväskylä 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。中午也将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。

◆ 哈士奇犬拉雪橇

小朋友只在电影里看过哈士奇犬拉雪橇吗?准备好小朋友的保暖衣物,跟我们一起让忠实且强健的哈士奇犬拉着雪橇在森林滑行的特殊体验,如果够勇敢做为雪橇上的领航者,我们会教导小朋友要如何驾御狗狗转弯、停止等接受命令。或小朋友跟同伴就坐在雪橇上,享受单纯童话般驰乘的乐趣。这又是一个非常特别且小朋友梦想实现的体验。



◆ 单板滑雪 (Snowboarding)

又称滑板滑雪。教练将从最基本的安全概念开始指导,例如:如何穿上滑雪靴、如何检查滑雪靴与滑雪板的连接是否牢固、如何摔倒以减少受伤等基本安全知识。接着教导一些简单的动作,例如如何平衡、前进、停止等以能在雪地上灵活运动。单板滑雪是雪地滑雪的入门活动,非常适合小朋友尝试。

◆ 冰冻大湖上踢雪橇

踢雪橇是冬季最温和,但也是最传统、最具童趣的滑冰运动。由铁所焊铸而成的传统雪橇机,可以容纳一个人坐在前座,一个人则在后踢着雪橇,享受轻松而惬意,还有小小刺激的滑冰运动。我们将带小朋友到冰冻的大湖上,享受驰乘的乐趣。

各项体验活动简介

◆ 冰钓-湖上钻洞钓鱼体验

或许小朋友有过钓鱼的经验，但更酷的是来体验寒天冰钓的乐趣。教练将教小朋友如何在冰冻的湖面上凿开一个洞，放上钓具，指导大家如何观察鱼儿是否上勾以及如何拉勾。我们会准备热茶暖身。即使湖面已被冻得厚厚的一层，但您仍会有种如履薄冰的紧张错觉。

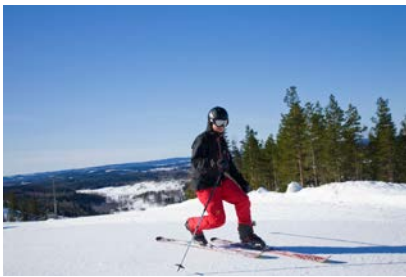


◆ 北欧滑冰

希莫斯在冬季时有天然的滑冰雪道，最适合进行滑冰训练。教练将从最基本安全的概念开始教起，例如：如何穿上冰刀鞋、如何平衡、如何摔倒以减少受伤等观念。接着教导简单的滑冰技巧，例如如何蹬冰、滑进与如何全身协调配合而进行周期性动作来获得最快的滑行速度。

◆ 高山冰壶竞赛 (Alpine Curling Competition)

认识各地文化因气候而形成的游戏，高山冰壶就是其中一项不能错过的最古老有趣的团体冰上活动。我们在希莫斯玩的高山冰壶较为简单但十分有趣。游戏分为数个队伍分站在在游戏线的二端，每人一次一个的沿着游戏线推送出冰壶石，以击中中心点的大冰壶石，并尽量把对手的冰壶石推出中心区，中心区冰壶石愈多的那一队则得获胜。游戏中最有趣的是各队想办法要把冰壶石推进中心点所用尽的各种洪荒之力，是非常欢乐刺激的团队活动。



◆ 参观驼鹿小庄园

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！

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。





◆ 速降滑雪 (Downhill skiing/ Alpine Skiing)

又称高山速降滑雪或落山赛。我们将在教练的带领下从最基本安全的概念开始学起，例如:如何穿上滑雪靴、如何检查滑雪靴与滑雪板的连接是否牢固、如何穿着滑雪靴行走、如何选择摔倒以减少受伤、如何握滑雪杖等。之后会教导简单的滑雪技巧，例如:如何转弯、如何停止、如何原地掉头、如何平行移动等。我们将从最平坦安全的坡度开始学习与练习，待小朋友学会后，可以挑战更高的坡度。

◆ 穿着雪鞋到森林走一走 – 另一种方式体会冬季的芬兰森林

不同于在夏季的芬兰，冬季的芬兰空气，除了干净更多了一份特殊的冷冽干爽。森林里的树木，披覆着厚厚的雪，森林小径也积满了雪，踩在厚雪上走起路来发出嘎嘎的声响，四处雪白的世界，就像小时候我们读的童话故事一样令人神往。我们将穿着特制的雪鞋或室外靴，带小朋友体验与实现对北欧森林的幻想。

◆ 永夜下的夜游 – 体验北欧冬季的小镇夜晚

离希莫斯仅 7 公里的传统芬兰小镇耶姆赛(Jämsä)，在约一公里的步行路程就可以了解小镇的活动。在深冬时，走在近乎永夜的路上，几乎家家户户用圣诞灯泡点缀庭院与黑暗，被积雪覆盖的小镇，带给小朋友寒冬中童话故事般的情景，一定令小朋友难忘。

◆ 极地越野滑雪- 雪白野地探险 (Cross-country Skiing)

这是非常传统的北欧滑雪运动，也是冬季奥运的比赛项目之一。我们将穿上滑雪板与运用雪杖，在教练指导下穿越滑雪场进入森林。这个活动需要一点体力，但放心我们会依小朋友的步伐与体力进行。



◆ 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，小朋友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。我们贴心的安排进行传统桑拿浴，是让小朋友在多日的运动后，可以放松他们所有的肌肉，让小朋友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。)

◆ 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！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, 及自身保暖衣物以参加室外活动。
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

