

115 年南投縣心理健康月「幸福南投心時光—森呼吸健行趣」

開放報名~邀您走入自然舒展身心

為響應 115 年心理健康月，提升民眾對心理健康及自我照顧的重視，南投縣政府衛生局將於 115 年 9 月 19 日（星期六）下午 16 時至 18 時，於赤腳精靈景觀餐廳前草地廣場辦理「幸福南投心時光—森呼吸健行趣」，邀請民眾攜家帶眷走入八卦山自然環境，透過健行、音樂及心理健康宣導，在輕鬆自在氛圍中紓解生活壓力、關照身心健康。

本次活動規劃暖身帶動、友善步道健行、心情集章小站及草地大地音樂會等豐富內容，健行路線自赤腳精靈景觀餐廳前草地廣場出發，行經八卦山賞鷹步道、咖啡小站後返回活動會場，全程約 1.5 公里，路線平緩友善，適合親子、家庭及一般民眾共同參與。

南投縣政府衛生局表示，心理健康與日常生活息息相關，透過規律活動、走出戶外及適時覺察自己的情緒與呼吸，都能成為日常照顧心理健康的方式，期盼藉由此活動，鼓勵民眾暫時放下忙碌生活與 3C 產品，走進自然、活動身體，也與家人朋友共享陪伴時光。活動當天自下午 16 時起辦理報到，歡迎有興趣的民眾踴躍報名參加，活動相

關資訊，公布於南投縣政府衛生局官方臉書粉絲專頁，請報名民眾留意最新活動訊息。

南投縣社區心理衛生中心陪伴民眾關心情緒、照顧心理健康，提供心理健康相關服務與資源，邀請大家從照顧自己開始，共同實踐「健康心生活・幸福在南投」。

※活動資訊

1. 活動名稱：「幸福南投心時光－森呼吸健行趣」
2. 活動日期：115 年 9 月 19 日（星期六）
3. 活動時間：16:00—18:00（16:00 開始報到）
4. 活動地點：赤腳精靈景觀餐廳前草地廣場（南投縣南投市永興里八卦路 1-1 號）
5. 健行路線：赤腳精靈草地廣場→八卦山賞鷹步道→咖啡小站→赤腳精靈草地廣場，全程約 1.5 公里
6. 報名方式：採線上報名 報名網址：
<https://forms.gle/WtkLcNw5uh1CpRGv7>
7. 主辦單位：南投縣政府衛生局

8. 執行單位：滿鑫文化創意工作室



9/19 六
16:00-18:00

南投縣政府衛生局
115年度心理健康月系列活動

幸福南投♥時光 森呼吸健行趣!

以南投在地自然景觀與八卦山步道為活動場域，由赤腳精靈景觀餐廳前草地廣場出發，沿途安排集意心情小站，結合暖身帶動、友善健行、自然舒壓與心理健康宣導，完成路線後回到起點參與大地音樂欣賞及完走兌換。

活動地點 赤腳精靈景觀餐廳(南投縣南投市永興里八卦路1-1號)

健行路線 全程友善路程約1.5公里
赤腳精靈景觀餐廳前草地廣場→八卦山賞鷹步道
→咖啡小站→赤腳精靈景觀餐廳前草地廣場(大地音樂欣賞)

**掃碼
報名**

活動流程

時間	活動內容
16:00-16:30	報到 赤腳精靈景觀餐廳前草地廣場
16:30-16:40	集合、暖身、大合照、起走
16:40-17:30	森呼吸健行趣
17:00-18:00	大地音樂欣賞 赤腳精靈景觀餐廳

主辦單位：南投縣政府衛生局
執行單位：滿鑫文化創意工作室

南投縣政府暨衛生局 關心您 廣告