

太魯閣國家公園管理處
113 年度與天祥有約系列活動

壹、 活動規劃表

| 場次 | 日期 | 活動主題 | 參加人數 | 活動地點 | 活動時間 | 報名費 | 年齡限制 | 午餐提供 | 講師/負責人員 |
|---------|------|-------------|------|---------------|------|-------|---------|--------------------|---------------|
| 1 | 3/3 | Tpdu Yoga 1 | 30 | 天祥管理站 | 3 小時 | 250 元 | - | - | 瑜珈老師：黃建家 |
| 2 | | KOHI 珈琲 | 20 | 天祥管理站 | 3 小時 | 250 元 | 18 歲以上 | - | 講師：KOHI 宅 |
| 3 | 4/14 | Tpdu Yoga 2 | 30 | 天祥管理站 | 3 小時 | 250 元 | - | - | 瑜珈老師：黃建家 |
| 4 | | 茶學堂 | 25 | 天祥管理站 | 3 小時 | 250 元 | 18 歲以上 | - | 茶藝師：洪毓祥 |
| 5 | 5/18 | 夏日走過山間 | 25 | 天祥管理站 | 7 小時 | 300 元 | 4 歲以上 | 有 | 講師：黃瀚峯 |
| 6 | 7/6 | 小小獼猴保育員 | 25 | 天祥管理站 | 7 小時 | 200 元 | 4 歲以上 | - | 講師：林美吟 |
| 山下山上的故事 | | | | | | | | | |
| 7 | 8/3 | 練習曲在新城的故事 | 25 | 天祥管理站 | 3 小時 | 150 元 | 小學中年級以上 | 整天：午餐+豆花， 半天：豆花 | 講師：練習曲文創有限公司 |
| 8 | | 天祥古戰場故事與記憶 | 25 | 天祥管理站 | 3 小時 | 150 元 | 小學中年級以上 | | 講師：基地文化出版有限公司 |
| 9 | 9/28 | 中橫漢寶德建築巡禮 | 18 | 洛韶山莊、天祥青年活動中心 | 9 小時 | 800 元 | 國中以上 | 有 | 講師：吳德祐 |

貳、各別課程內容及經費概算

一、Tpdu Yoga

1. 日期
 - (1) 第1場：3月3日(星期日)
 - (2) 第2場：4月14日(星期日)
2. 地點：天祥管理站旁木製大平台
3. 時間：3小時
4. 講師：花蓮綠水瑜珈的老師，實體瑜珈教室位於花蓮的府前路。
5. 說明：在尚有涼意的季節，伴隨著鳥語花香及芬多精，在群山環繞、視野遼闊的木質平台，透過瑜珈活動讓身體舒展與呼吸，讓心靈沉靜與清明，緩慢但深刻的體驗太魯閣春天的氣息與風光。
6. 預期效果：民眾可以在活動過程中透過身體的舒展及遼闊山景的環繞，將心思及情緒平靜下來，進而達到森林療癒的效果。
7. 行程表

| 時間 | 行程 | 地點 | 負責人員 |
|-------------|-------|-------|----------|
| 09:00-09:10 | 報到/集合 | 天祥管理站 | |
| 09:10-12:10 | 瑜珈 | | 瑜珈老師：黃建家 |

8. 經費概算：

二、花果山咖啡

1. 日期：113年3月3日(星期日)
2. 地點：天祥管理站
3. 時間：3小時
4. 講師：KOHI 宅老闆，KOHI 宅為花蓮市 google 評分 4.8 的咖啡店，老闆目前也是慈濟大學咖啡研習社的指導老師。
5. 說明：咖啡的歷史從早期簡單的即溶咖啡，至中期的花式特調咖啡，到近年的精品咖啡，雖是大眾生活的日常，但實際演進過程大多数人並不熟悉。精品咖啡因豆子品種、烘培程度、處理、及產區等不同而有不同名稱的單品咖啡，如耶加雪菲、藝妓及曼特寧等。琳瑯滿目的咖啡名稱往往讓民眾在選購時無所適從，因此本活動特別安排「KOHI 宅」老闆擔任講師，讓想深入了解咖啡及有咖啡選擇困難的民眾指引明燈。
6. 預期效果：
 - (1) 了解咖啡的基本知識、歷史及品鑑不同風味的咖啡，進而在生活上選購咖啡豆、咖啡飲品上能更得心應手。
 - (2) 結合咖啡藝文課程，推廣天祥管理站大廳室內用餐空間。

7. 行程表

| 時間 | 行程 | 地點 | 負責人員 |
|-------------|-------|-------|--------|
| 13:00-13:10 | 報到/集合 | 天祥管理站 | |
| 13:10-16:10 | 咖啡講堂 | | KOHI 宅 |

三、峽谷茶堂

1. 日期：4月14日(星期日)
2. 地點：天祥管理站大廳
3. 時間：3小時
4. 講師：洪毓翔，臺大園藝暨景觀學系博士生，現職統一企業茶飲開發部研究員。經歷為臺灣農林股份有限公司的熊空茶園、復興茶場及農務科課長，東方美人茶技術競賽第二名，高級品茶師，高級茶藝師及7-11與Starbucks教育訓練講師。
5. 說明：喝茶是許多臺灣人生活的日常，而且種類及飲用方式繁多，但多數人對於各種茶的製作方式、品質分辨及品茶方法卻不一定熟悉，因此「茶學堂」讓有興趣的民眾可以一窺茶世界的門道。
6. 預期效果：
 - (1) 了解不同茶種的製作方式、風味及標準品鑑方法。
 - (2) 推廣天祥管理站大廳室內用餐空間。

7. 行程表

| 時間 | 行程 | 地點 | 負責人員 |
|-------------|-------|-------|---------|
| 13:00-13:10 | 報到/集合 | 天祥管理站 | |
| 13:10-16:10 | 茶藝課 | | 茶藝師：洪毓祥 |

四、夏日走過山間

1. 日期：5月18日(星期六)
2. 地點：天祥管理站大廳
3. 時間：7小時
4. 講師：黃瀚峯，臺大森林所畢，現為生態插畫與環境教育工作者，並擔任社區大學講師。臉書專頁「斑光工作室」。曾獲時報文學獎小說組首獎。著有《霧林蛾書 觀霧蛾類解說手冊》(雪霸國家公園管理處，2018)，兒童繪本《圍籬上的小黑點》(小天下，2015)。繪圖見於《通往世界的植物》(春山，2020)、

《繪自然：博物畫裡的臺灣》(國立臺灣博物館，2019)與各類環境教育相關出版品。文章散見於《上下游副刊》、《生態臺灣》、《地味手帖》、《藝術認證》等。近期出版的《沒口之河》獲得**2023 臺灣文學金典獎及蓓蕾獎，2023 Openbook 好書獎，入圍第36屆梁實秋散文大師獎。**

5. 說明：本活動除了紀念國家公園之父約翰·繆爾外，希望讓一般民眾及小朋友到自然環境時除了走馬看花，有機會體驗生態調查人員走在鬱閉森林與林緣的感受，體驗調查結束後的工作。活動內容為體驗植物學家的日常生活，包含採集植物、拍照、植物標本製作及繪圖等。此外，活動中餐會提供天祥在地業者製備的營養午餐，除環保、垃圾減量、無塑膠、碳足跡小外，還能支持在地商家及農民。
6. 預期效果：
 - (1) 希望讓學童及民眾從植物學家的角度了解自然，培養喜愛大自然的心，進而對環境相關議題關心、支持及行動。
 - (2) 推廣天祥管理站大廳室內用餐空間。
7. 午餐：由主辦單位提供葷食飯菜及熱湯，請自備餐具及碗盤
8. 講師及助理講師住宿：安排本處貴賓宿舍
9. 行程表

| 時間 | 行程 | 地點 | 負責人員 |
|-------------|---------|-------|--------------------|
| 09:00-09:10 | 報到/集合 | 天祥管理站 | |
| 09:10-12:10 | 植物學家的日常 | | 講師：黃瀚曉 助理講師：汪彥君 |
| 12:10-13:00 | 營養午餐/休息 | | 提供午餐 |
| 13:10-16:10 | 繪自然 | | 講師：黃瀚曉 助理講師：汪彥君 |

五、小小獼猴保育員

1. 日期：7月6日(星期六)
2. 地點：天祥管理站
3. 時間：7小時
4. 講師介紹：林美吟，臺灣獼猴共存協會秘書長，從小跟著父親(獼猴爸爸-林金福老師)一起觀察獼猴，與獼猴相處超過20年。2014年因「猴抱貓事件」成立《臺灣獼猴吱吱黨》，2019年為讓更多人願意理解獼猴成立《臺灣獼猴共存推

廣協會》，目前致力於臺灣獼猴生態導覽、教育宣導及友善獼猴推廣。

5. 說明：由美美老師跟大家介紹臺灣獼猴的生態習性及與其正確的相處之道，並於天祥地區實際觀察獼猴及體驗獼猴宣導與調查工作。希望讓小朋友及民眾透過解說、體驗及觀察，明白人猴正確相處之道，並於保育上盡一份力。
6. 預期效果：
 - (1) 了解臺灣獼猴的食性、形態特徵及族群結構。
 - (2) 認識天祥地區猴群個體
 - (3) 小朋友及民眾食物外帶時可確實做到「食物不外露」原則
 - (4) 於獼猴宣導實戰時，能即時並正確提醒其餘遊客做到「食物不外露」原則
 - (5) 完成訓練的小朋友可做為獼猴保育的種子教師，於生活中向其他人傳遞正確與獼猴相處之道
7. 注意事項：外帶食物時，請將食物裝入有封口或拉鍊的購物袋或背包中，並將背包與袋子抱於胸前。
8. 行程表：依獼猴出現狀況彈性調整行程

| 時間 | 活動名稱 | 地點 | 負責人 |
|-------------|------------------|----------|------|
| 09:00~09:10 | 報到 | 天祥管理站及周邊 | 林美吟 |
| 09:10~12:10 | 臺灣獼猴生態習性認識 | | |
| | 獼猴識別 | | |
| | 獼猴宣導技巧說明及示範 | | |
| 12:10~13:00 | 午餐/休息 | | 餐點自備 |
| 13:00~16:00 | 獼猴觀察及宣導實戰 | | 林美吟 |
| | 糞便收集及分析 | | |
| | 獼猴保育宣導討論及小小保育員頒獎 | | |

六、山下山上的故事

1. 日期：8月3日(星期日)
2. 地點：天祥管理站大廳
3. 時間：整日 2場含午餐時間為7小時，單場為3小時
4. 說明：
 - (1) **練習曲在新城的故事**：練習曲是新城鎮上的一間特別的書店。2015年熱愛

棒球的胡教練恢復了新城國小的棒球隊，為解決棒球隊孩子的課業輔導及生活教育需求，於2017年成立「只借不賣」的「練習曲書店」。爾後為拓展支持經費，並增加在地就業機會，並活化閒置空間，2020年在街區翻新日式木屋成為豆花店-「豆花兒」。2023年更在新城有兩大老屋活化計畫-舊臺電辦事處翻新成山海百貨、廢棄幼兒園改造成開放的社區共學基地。本次活動希望透過練習曲地方創生故事的分享，讓參與民眾了解花蓮偏鄉資源缺乏等問題、見證新城小鎮蛻變的過程，進而鼓勵及支持。

- (2) **天祥古戰場故事與記憶**：由基地文化主講。基地文化由柯哲瑜（Yuri Yuko）、黃楚甯（Away Huang）創立於2018年，2022年4月正式進駐花蓮新創基地-花蓮縣政府青年發展中心辦公空間，與在地社群合作辦理法治教育及藝術教育，推廣族群文化議題，並連結在地資源。Yuri 目前是政治大學民族研究所博士生。
- (3) **餐點**：為了以行動支持地方創生團體，幫助偏鄉孩童，提升在地就業機會及經濟發展，活動餐點由練習曲協助準備新城鎮上的餐盒及「豆花兒」的豆花。參加整日活動者，午餐提供餐盒與豆花；參加半日活動者，提供豆花。**餐具請自備**。

5. 預期效果：

- (1) 希望透過分享太魯閣山下與山上的故事，讓大家更了解這片土地的歷史與現況，並給予關心與支持。
- (2) 推廣天祥管理站大廳室內用餐空間。

6. 餐點：

7. 行程表：

| 時間 | 行程 | 地點 | 負責人員 |
|-------------|------------|-------|---------------------------|
| 09:00-09:10 | 報到/集合 | 天祥管理站 | |
| 09:10-12:10 | 練習曲在新城的故事 | | 練習曲文創有限公司 |
| 12:10-13:00 | 午餐及休息 | | 餐點由練習曲負責提供(每人1份便當及豆花兒的豆花) |
| 13:00-16:00 | 天祥古戰場故事與記憶 | | 基地文化出版股份有限公司 |

七、 中橫漢寶德建築巡禮

1. 日期：9月28日(六)

2. 地點：天祥管理站
3. 時間：9 小時
4. 講師：吳德祐，一個剛完成文化大學五年建築系學程的新建築熱血青年，身為花蓮人的他畢業設計操作的內容與太魯閣洛韶以及漢寶德先生有關，以一個新時代的角度來去回望過往的事情，是一種檢討與反思更是一種學習，期望透過德祐這次的解說帶給大家不一樣的想法及感觸。
5. 說明：天祥管理站轄區有 2 棟漢寶德先生的建築-洛韶山莊及天祥青年活動中心。由太管處天祥管理站管轄的洛韶山莊是漢先生最有名且得意的代表作之一，而救國團所有的天祥青年活動中心也是許多人太魯閣之行的回憶。112 年 5 月 27 日洛韶山莊-食·空旅行活動名額有限，許多人無法如願參加。為讓對建築有興趣的民眾有機會一窺漢寶德先生幾何建築設計的精妙，再次舉辦洛韶山莊建築巡禮活動，本次更新增天祥青年活動中心建築巡禮的行程。中餐會由洛韶社區提供當地特色餐點，讓大家不僅可以大飽眼福，也可大飽口福。
6. 預期效果：
 - (1) 推廣中橫漢寶德先生的 2 棟建築，了解漢先生建築設計的概念及其精妙之處
 - (2) 透過講師的解說，深入了解後，讓參加的民眾對國家公園之行除了自然美景的沐浴外，還有更豐富及層次的體驗與感受。
7. 午餐：由主辦方提供，請自備餐具及碗盤。
8. 行程表：

| 時間 | 行程 | 地點 | 負責人員 |
|-------------|--------------|-----------------------|--------|
| 07:40-08:15 | 車程 | 花蓮車站-新城車站 -太管處遊客中心 | |
| 08:15-08:45 | | 太管處遊客中心-天祥(月台) | |
| 08:45-09:15 | | 天祥(月台)-洛韶山莊 | |
| 09:15-09:30 | 自由活動 | | |
| 09:30-11:50 | 洛韶山莊 建築巡禮 | 洛韶山莊 | 講師：吳德祐 |
| 11:50-13:00 | 午餐：品味洛韶 | | 洛韶社區 |
| 13:00-13:30 | 車程 | 洛韶山莊-天祥青年活動中心 | 司機 |
| 13:30-15:00 | 天祥青年 | 天祥青年活動中心 | 講師：同上 |

| | | | |
|-------------|--------------|----------------------|----|
| | 活動中心 建築巡禮 | | |
| 15:00-16:40 | 賦歸 | 天祥-太管處遊客中心-新城車站-花蓮車站 | 司機 |

9. 交通：搭乘中巴前往洛韶山莊及天祥青年活動中心，接駁地點有花蓮火車站、新城火車站、太魯閣國家公園管理處遊客中心、天祥郵局旁停車場，逾時不候，不退費。