

107 年 洛韶慢活趣-山林采風體驗活動 簡章

《洛韶，有著詩情畫意，溫潤光華的地名。在中橫歷史洪流中，隨歲月沖刷而過，是遺留的一顆小小珍珠。她飄渺在山嵐中，遺留在山谷的每一樹桃花、果實之間。洛韶人，猶如魏晉古風桃花源人~在這塊土地上、耕耘、努力、生活~~

想邀請你們來，只要短短兩個太陽一個月亮的時光，領略洛韶的樸實、自然、簡單。

也許，你可以找回生命的初心。

也許，你只是丟掉所有包袱執著，兩袖清風滿心豐盈下山去。》

~太管處第 16 期志工陳素真小姐~

一、活動說明：

秋冬之際，位在中海拔的洛韶，山區的樹林或黃或紅或綠，增添著繽紛的色彩，為讓社會大眾認識中橫開拓史及山村生活，結合社區資源特色，辦理洛韶慢活趣體驗活動。由洛韶當地人述說在地的人事景物，導引人們體驗洛韶土地與人的故事。

二、主辦單位：花蓮縣秀林鄉觀光促進協會

協辦單位：太魯閣國家公園管理處

三、活動時間：107 年 12 月 8-9 日(星期六、日)

四、活動地點：太魯閣國家公園園區及洛韶社區

五、報名日期：即日起至 11 月 30 日(額滿即止)

六、參加對象：一般社會大眾(以 10~70 歲對象為主)

七、參加人數：每梯次 18 人

八、活動費用：參與學員需繳交新台幣 3 仟元(含住宿通鋪〈需自備睡袋〉、餐飲、交通、保險〈3 百萬意外險+20 萬醫療險〉、DIY 體驗、社區導覽解說等相關費用)

九、報名方式、繳款及退費：

1. 請於報名日期內線上報名

太魯閣小旅行系列活動

報名網址：<https://goo.gl/forms/euV5M96BEZmIKRyX2>

聯絡窗口：「花蓮縣秀林鄉觀光促進協會」周小姐，聯絡電話0933-894727；E-MAIL：mkaajo30@gmail.com

2. 請於**確認報名成功後2日內**至郵局完成匯款

立帳郵局：秀林天祥郵局

郵政匯款帳號：700-0091051-0015737

戶名：花蓮縣秀林鄉觀光促進協會

3. 未依規完成匯款者，視同棄權，名額由候補者遞補。

4. 本次活動正取18人，備取8人，依報名先後順序並完成繳費錄取額滿為止。

5. 活動延期或取消：如遇颱風或其他不可抗力事件，或報名總人數不滿15人，活動取消或延期辦理，屆時以e-mail或電話通知。

6. 退費事項：因山區食宿交通準備較不便利，參加活動人員因故無法參加活動者，於活動前3-5個工作日通知主辦單位退還5成活動費用，於活動前2個工作日(含當日)通知主辦單位恕不退費。如遇天災(如颱風、豪大雨)或報名總人數不滿15人而取消辦理時，則全額退款(本會將統一辦理退費)，惟退款時需扣除退款手續費新臺幣30元。

7. 活動詢問：報名期間若有相關問題，請於上班時間09:00~17:00洽詢聯絡窗口：「花蓮縣秀林鄉觀光促進協會」周小姐，聯絡電話0933-894727。或太管處解說教育課劉小姐，聯絡電話03-8621100轉806。

十、活動內容：

深入太魯閣國家公園洛韶社區，透過社區居民帶領主題解說、社區巡禮，品嚐風味餐及DIY體驗等活動單元，探索專屬於太魯閣山林間人與土地的生命經驗。

十一、活動行程：

時間	活動行程	地點
第一天 12/8 星期六		
09:20~09:40	報到搭車	花蓮火車站後站出口
09:40~10:10	車程	花蓮後站-太魯閣遊客中心
10:10~10:30	活動說明及欣賞影片	太魯閣遊客中心(地景太魯閣)
10:30~11:30	峽谷風華	太魯閣-燕子口
11:30~11:50	車程	燕子口-天祥
11:50~12:40	午餐(便當)	天祥管理站

太魯閣小旅行系列活動

12：40～13：30	漫步塔比多	文天祥公園、基督教堂等
13：30～14：30	探尋中橫開拓的軌跡	天祥中橫故事館
14：30～15：00	車程	天祥-洛韶
15：00～15：30	分配住宿與清理環境	洛韶山莊
15：30～16：00	洛韶巡禮	洛韶社區
16：00～17：00	山村故事	洛韶民家
17：00～18：30	晚餐-洛韶慢活餐	
18：30～19：30	休息盥洗	洛韶山莊
19：30～20：50	藝文之夜-人文、琴與簫	洛韶社區
20：50～	就寢	洛韶山莊(請自備睡袋)
第二天 12/9 星期日		
07：30～08：30	早餐	洛韶民家
08：30～11：00	山林采風健行趣	洛韶社區
11：00～12：00	手作體驗(柴燒竹筒飯)	洛韶民家
12：00～13：00	午餐-洛韶風味餐	
13：00～13：30	分享時間	
13：30～14：00	整理行裝、環境	洛韶山莊
14：00～14：50	車程	洛韶-長春祠
14：50～15：20	築路追思	長春祠
15：20～	賦歸	

十二、注意事項

- ◎如遇天候不佳或不可抗力事件，為確保參加活動人員安全，將視活動當天天候狀況，彈性調整活動內容。如遇颱風、豪大雨(以中央氣象局氣象預報為主)、道路坍方等不可抗力因素，本會有權延期或取消活動，並以 e-mail 或電話通知。
- ◎活動行程位於海拔 1117 公尺的山區(洛韶)，基於安全考量，請斟酌體能狀況再行報名；另罹患心臟疾病、氣喘、高血壓、癲癇、糖尿病、高山疾病及易暈車者，請勿報名參加。
- ◎為響應環保與節能減碳，活動期間不另提供瓶裝礦泉水，請自備容器裝取飲用水，並自備環保筷。
- ◎建議攜帶物品：睡袋、健保卡、身分證、帽子、手電筒、行動糧(糖果、巧克力等)、防曬物品、相機、筆、筆記本、雨具、登山杖、個人盥洗用品、換洗衣物、個人藥品(暈車藥、止痛藥等)、水壺、環

太魯閣小旅行系列活動

保簇。

- ◎因活動地點位於山區，日夜溫差大，請攜帶保暖衣物。
- ◎因需行走山徑請穿著輕便服裝、以及防滑性強的鞋為宜（勿穿涼鞋或高跟鞋）。
- ◎活動期間為確保活動安全，請全程參與、準時集合與不得單獨脫隊，並配合工作人員引導。

107 年 洛韶慢活體驗-山林采風活動

行前通知

報到及解散地點	花蓮火車站後站
報到時間	12月8日上午 09:20~09:40 務請準時，逾時不候！
解散時間	12月9日下午 16:20 分
建議攜帶物品	<ul style="list-style-type: none"> ◎健保卡、相機、筆記本及筆。 ◎換洗衣物、個人盥洗用品、個人藥品（暈車藥、止痛藥等）、防蚊液、防風外套、輕便鞋（防滑）。 ◎望眼鏡、手電筒、小背包、水壺（含飲用水）、遮陽帽、雨具、環保餐具。 ◎睡袋、登山杖(必備)
溫柔的叮嚀	<ul style="list-style-type: none"> ◎尊重社區居民：請用尊重的態度融入當地的文化和生活方式，未經同意，勿擅入民宅、田園，或隨意對他人按下相機快門。 ◎響應環保政策：活動期間請學員自備水杯及環保筷、餐具。 ◎善待自然：人是大自然的訪客，請尊重大自然中的環境與動物、植物。 ◎依循步道路徑活動：離開步道易生危險，又會干擾野生動植物，請依循步道路徑行走。 ◎不灑香水：動物對氣味敏感，勿使用香水或氣味香濃的洗髮精、化妝品，以免招來毒蜂攻擊。 ◎小心有毒動植物：毒蛇與虎頭蜂是野外中常見的有毒動物，遇見時切勿挑釁，並請輕聲快速離開。 ◎帶走所有垃圾：除了腳印，什麼都不留，請記得帶走所有垃圾，確實做好環境維護。 ◎用「心」體驗：用眼睛看、用耳朵聽、用鼻子聞，但最重要的是要用「心」體驗，這將帶給您一趟美好的體驗之旅。 ◎若是外地者請自行安排往返花蓮交通事宜。謝謝您的參與與合作！
活動期間 聯絡電話	<ul style="list-style-type: none"> ◎「花蓮縣秀林鄉觀光促進協會」聯絡窗口：周美華小姐，手機：0933-894727。 ◎太魯閣國家公園管理處，聯絡電話：03-8621100 轉 806 劉小姐。 ◎偏遠地區通訊不良，以中華電信門號通訊較佳。