

## 跟著雙溪河旅行：上山下海住一晚



由山澗、水田、溪流、濕地及海洋所構成的雙溪河，是臺灣東北角土地的生命臍帶，跟著雙溪河上山下海住一晚壯遊貢寮依山傍海，是感受土地脈動和人文自然之美的感動之旅。

從山出發，走進仍保有百年傳統的和禾水梯田，親身體驗友善耕作與季節農事，認識多樣的生態與在地生活智慧。走讀聚落故事、觀察溪流生態，讓身心慢下來，感受土地的節奏。

第二天來到被雙溪河與大海滋養的沙丘聚落-舊社，利用 SUP 的方式認識雙溪河的生態與人文，體驗過往的「溪駁」、「渡船」，並用自己的身體去感受河與時間的流動；喝一杯由生長於潮間帶的天然野生石花菜所熬煮的石花凍，品嚐海洋的滋味後，體驗將石花菜渣 DIY 成手抄紙明信片，把壯遊的感動寄給未來的自己，讓貢寮的山與海療癒身心，也為生活注入滿滿的能量。

### 【活動內容】

#### ★漫步水梯田

漫步山村，實地走進水梯田區，觀察生意盎然的自然生態。

#### ★溪流野餐

帶著在地特色野餐籃，在沁涼的秘境溪流中泡水野餐。

### ★水梯田季節農事及生態觀察

體驗學習收割後踩稻頭、翻田、糊田埂的農事，協力維持水梯田生態系服務功能，同時觀察田間豐富的生態。

### ★旬味創意晚餐

利用採集的山林田野植物及在地當令食材，合力做出山村創意料理。

### ★觀星聊天

觀賞東北角夏季的星空，和夥伴聊天分享生活。

### ★雙溪河立槳 ( SUP ) 生態觀察

利用 SUP 的方式體驗過往的「溪駁」、「渡船」，認識雙溪河的生態與人文。

### ★海味手抄紙 DIY

利用廢棄的石花菜渣，製作有海味的手抄紙明信片，並寫下明信片寄給自己。

## 【活動行程】

### Day1

09:30 - 10:00	田邊聊寮集合報到
10:00 - 12:00	漫步水梯田
12:00 - 13:30	秘境溪流野餐
13:30 - 15:30	水梯田季節農事與生態觀察
15:30 - 18:00	旬味餐桌 DIY
18:00 - 19:00	入住民宿休息
19:00 ~	觀星聊天

### Day2

08:30 - 09:00	龍門里海食堂集合報到
09:00 - 12:00	雙溪河立槳 ( SUP ) 生態觀察
12:00 - 13:30	貢寮山海午餐
13:30 - 15:00	海味手抄紙 DIY + 寫明信片
15:00 - 15:30	交流討論
15:30	賦歸

※ 實際活動時間及流程，因應氣候或現場狀況有所調整，確保大家深入的學習感受

### 【活動費用】

原價：5200 元/人 ( 8 人成團 )

青年優惠價：4500 元/人 ( 8 人成團 )

15 人以上團體報名優惠價：4200 元/人 ( 因環境乘載，本行程至多 25 人/團 )

| 費用包含 |  活動導覽費  SUP 立槳體驗費  手做材料  餐費(午餐\*2+晚餐\*1)  
 旅平險  住宿費

| 費用不包含 |  交通費

### 【注意事項】

1. 活動於野外環境進行，可能沾染砂土水漬等，請做好心理準備及攜帶裝備物品。
2. 活動進行將有影像拍攝，供日後保育計畫使用，若不同意個人影像於公開平台露出，請先告知，工作人員拍攝影像時將多留意。

### 【活動時間與報名方式】

1. 開放預約梯次至 114 年 11 月底，額滿為止。
2. 當您成功[線上報名](#)，將收到一封確認信，若未收到請聯繫活動窗口確認。
3. 我們將於收到報名表後 3 個工作天內與您聯繫，並於活動日 3 天前寄行前通知。
4. 如遇天災、颱風、豪大雨、地震等不可抗拒之狀況，主辦單位將視情況調整內容。若因故取消或延期，最遲於活動前 1 天中午 12:00 通知。

如須瞭解簡章未盡事宜，歡迎聯絡人禾環境倫理發展基金會  
( 常因戶外工作未能接聽電話，也建議透過 e-mail 聯繫，感謝 )



單位：人禾環境倫理發展基金會

電話：賴筱燁 0932-156061

信箱：mail730517@gmail.com

地址：宜蘭縣員山鄉三鬮路 215 號