

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。2015. 4.11-13



我們提供一張床、一台腳踏車和一張生活地圖，
邀請地方生活達人分享他們的生活劇本，
推薦您深度認識池上的方式，三天的時間，邀請您慢慢體會，
探索最真實而寧靜的小村風景，寫自己的池上生活劇本。

指導單位：經濟部(中小企業處) 主辦單位：臺東縣政府觀光旅遊處 執行單位：津和堂

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

活動資訊

這是一個半自助的深度推廣遊程，適合一個人靜靜來，也適合三五好友一起來。我們提供二宿、二食、一台腳踏車和一張池上生活地圖，除了固定的兩個用餐時間（第一天中午、第二天晚上），其他時間皆可自由安排。旅人可選擇拿著地圖自行探險，也可登記參加我們與地方居民合作，提供的體驗活動，彈性的行程，留給旅人更多時間與空間，與池上約會。歡迎您來，寫下自己的池上生活劇本。

- 旅行時間：2015年4月11-13日
- 旅人名額：20人
- 行程費用：單人報名每人3,000元，兩人以上一起報名，每人2,800元
(含住宿、兩餐、三日腳踏車及保險等費用，不含自由選擇之體驗活動費用)

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

報名資訊

■ 報名截止日期：2015年4月5日

■ 報名方式：

1. 請至 <http://goo.gl/forms/rrSg22ntm3> 線上登記報名。(報名時，請一併登記您想參加的體驗活動喔！)
2. 登記報名後，我們會確認名額並盡快發送匯款通知，請在收到通知後三天內完成匯款。
3. 匯款完成後請至 <http://goo.gl/NcLPgC> 登記您的匯款帳號末五碼及個人保險資料，已完成報名程序。

■ 退費機制：

若很不巧的，最後您無法前來，請事前通知取消，我們將依收到通知的時間點，決定退費金額，相關基準請參考下表：

告知取消時間點	20 日前	7 日前	3 日前	1 日前	活動當日
退費比例	100%	90%	30%	20%	0%

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

交通資訊

- 活動當日集合時間：12：00 - 12：10，於池上火車站大廳集合
- 建議火車班次

去程車班

車種	車次	起訖點	出發時間	抵達時間	行車時間
自強	472	台北→池上	08:00	11:54	3小時54分
自強	303	高雄→池上	08:40	11:28	2小時48分

回程車班

自強	427	池上→台北	15:39	19:26	3小時47分
區間車	4634	池上→台東	15:22	16:36	1小時14分
自強	374	台東→高雄	17:00	19:30	2小時30分

- 在池上期間將提供腳踏車代步。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

行程表

時間	第一天 4/11	第二天 4/12	第三天 4/13
早餐		早餐自理	早餐自理
上午	12:00-12:10 旅人集合 @池上火車站大廳 12:10-13:40 與池上生活達人共進午餐 13:40-14:00 領腳踏車、放行李	<u>07:30-12:00大坡池靜心體驗</u> 費用：800元/人 (含早餐) 人數：5-10人 <u>09:00-13:00 大地教室池上學</u> (稻草捶打棒) 費用：450元/人(含午餐) 人數：8-15人	<u>07:30-12:00大坡池靜心體驗</u> 費用：800元/人 (含早餐) 人數：5-10人 <u>9:00-13:00 農村生活行</u> 費用：600元/人(含午餐、紀念品) 人數：10-15人
午餐		午餐自理	午餐自理
下午	<u>14:15-18:15 Y嬤的開心果園</u> 費用：300元/人 人數：1-8人 <u>15:30-17:00 鳳鳴山秘境漫遊</u> 點心費：100元/人 人數：1-4人 <u>15:00-17:00 田間下午茶</u> 點心費：250元/人 人數：無人數限制	<u>13:00-17:00 Y嬤的開心果園</u> 費用：300元/人 人數：1-8人 <u>14:00-16:00 藝術家與漂流木的對話</u> 點心費：300元/人 人數：10-15人 <u>15:00-17:00 田間下午茶</u> 點心費：250元/人 人數：無人數限制	15:00 歸還腳踏車、領行李、遊程回饋 @梅子茶室(火車站旁)
晚餐	晚餐自理 <u>19:30-20:30 大坡池夜間導覽</u> 點心費：100元/人 人數：無人數限制	18:00 - 20:00 旅人交流與美食饗宴 @<u>大陸婆婆麵食館</u>	
住宿	<u>禮物盒子青年館 / 燕之家民宿</u>	禮物盒子青年館 / 燕之家民宿	

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

注意事項

1. 紅色格子內之行程為固定行程，所有旅人皆須參加。
2. 標斜體底線字之行程為自選體驗活動，需額外付費，請於報名時一同填寫欲參加之體驗活動，個體驗活動簡介請見下頁。
3. 另有池上生活地圖，提供在地人的私房景點及生活劇本等資訊，帶領旅人深度探索池上。
4. 響應生態旅遊低碳、減廢，請隨身攜帶個人環保碗筷、盥洗用具與水壺、水杯。
5. 戶外活動時，建議穿著透氣、舒適的衣物，適合健行的登山鞋、健走鞋，攜帶雙肩背包以便收納個人物品，並準備好防曬用品及雨具。
6. 活動流程可能依天氣、現場環境進行調整，主辦單位保留行程最終變動之權利。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

共同行程

第一天午餐 米香餅窯



「米香餅窯」是由福原社區整修完成的美食DIY地點，這棟位於中山路上的老房子，是池上鄉最早的一間食堂，停業之後，經由社區協會討論，認為具有池上傳統美食的歷史意義，於是開始米香餅窯的美食之旅。經過整修的「米香餅窯」充滿老房子的懷舊情感，還有社區工班人力打造的磚窯，希望用在地的好米，讓大家歡樂做披薩、烤披薩。

旅人們將在此與池上生活達人共進午餐，與在地居民交流，聽聽他們眼中的池上，以及他們所喜愛的池上。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

共同行程

第二天晚餐 大陸婆婆麵食館

時間：18:00 於餐館集合

地址：台東縣池上鄉慶福路27號



以閩客為主要族群的池上村落中，住著一位山西來的大陸婆婆，來台定居二十多年的她開朗健談、喜歡交朋友。婆婆擅長做麵食和各式各樣的山西菜，手揉手擀的餅皮及麵皮，搭上酸酸辣辣的山西菜，吃起來最是過癮。

婆婆將使出絕活，準備上好的菜餚招待大家，旅程過了一大半，邀請旅人們一起到婆婆的小餐館，盡情享受美味的餐點，也彼此聊聊天，交換旅程中的驚喜與感動。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

體驗活動

丫嬤的開心果園

時間：第一天 14:15-18:15

第二天 13:00-17:00

人數：1人成行，至多8人

費用：300 / 人 (含點心)



原本在台北工作的阿美族人小潘，放棄了台北的生活回到故鄉，重新向母親學習耕作、採集，和阿美族的傳統文化，並將家裡的耕地重新打造成丫嬤的開心果園，這裡有自己種的番茄、長豆、地瓜、芋頭等各式蔬果，還有小潘細心照顧的稻子，悠閒的空間，可以野炊，還可以窯烤麵包。跟著小潘一起到丫嬤的開心果園裡玩耍，學習辨識野菜、揉麵團，聽他說說阿美族的傳統故事，享受悠閒的田園時光吧！

*戶外活動請穿著能保護腳的鞋子，並注意防曬與補充水分。

*周邊美食推薦：

正餐 - 阿婆婆養生米食 (早、午餐)、甘盛堂 (午晚餐)，皆需事先預約。

點心 - 田味家、曬穀場手作坊

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

體驗活動

鳳鳴山秘境漫遊

時間：第一天 15:35-17:00

人數：1人成行，至多4人

費用：100 / 人



午後時分，讓我們一起走訪鳳鳴山的靜謐山林，躲避提前到來的暑氣，大口呼吸海岸山脈的清新與寧靜，蜿蜒慢步到制高點，不特別做甚麼，只管將池上美麗的稻田景致盡收眼底。最後在深山中的鳳鳴197咖啡店小憩，您可以品嚐主人特製的窯烤Pizza年糕，也可以小酌自家栽培研發的池上咖啡，或細細琢磨主人親手打早的一桌、一椅。

*本活動不含鳳鳴197店內之餐食消費，遊客可依個人喜好自由點餐。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

體驗活動

藝術家與漂流木的對話

時間：第二天 14:00-16:00

人數：10人成行，至多15人

費用：300 / 人 (含材料費)



一間隱身在塵世裡的路邊小店，有著細緻又灑脫的綜合，就在197縣道4.5公里標示處，唯有慢遊的旅行者，唯有願意凝視生命美好細節的有緣人，才會聚焦這個鄉間路邊的獨特空間。在這裡，4.5公里咖啡的藝術家主人將帶著大家一起玩木頭，從揀選、磨光、彩繪到接合，製作屬於自己的漂流木小飾品，作為此行最美的紀念。

*周邊美食推薦：

正餐 - 4.5咖啡供應蔬食野菜麵(需事先預約)，周邊則有王群翔慢食家宴、稻米原鄉館、阿布工作坊等，皆需事先預約。

點心 - 豆屋

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

體驗活動

田間下午茶

時間：第一、二天 15:00-17:00

人數：無人數限制

費用：250元 / 人 (含點心)



嫻靜的下午時光，走在鄉間的小路上，感受和風緩緩吹來，土地的溫度，領著我們走入農村，在這裡與池上行農相遇，聽他聊一聊自己的田地作物，分享著從都市回鄉的溫暖故事，跟著他一起下田，動動手、動動腳，體驗流汗後的全身舒暢。坐下來喝口管家特調的冰咖啡，特製的米點心，因為相知，我們的生命也享受著這一刻在田邊發生的精采小確幸。

- * 農事體驗需赤腳下田，建議穿短褲或多帶更換衣物。
- * 周邊美食推薦：4.5咖啡蔬食野菜麵、王群翔慢食家宴、稻米原鄉館、阿布工作坊，皆需預約。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

體驗活動

大坡池夜間導覽

時間：第一天 19:30-20:30

人數：無人數限制

費用：100元 / 人



大坡池是因池上斷層活動而形成的斷層池，擁有許多物種的珍貴濕地，周圍有許多獨特的植物生長，也常常吸引特殊鳥類或動物來此棲息定居。池畔過去層充斥各種人工建物，後來在地方居民的努力下，終於將大坡池恢復到自然的樣貌。大坡池不僅白天生機盎然，夜間也非常熱鬧，歡迎跟著導覽員一起探索，發現大坡池的夜間活力！

* 可自備手電筒；池上早晚溫差大，可攜帶擋風外套，以免著涼。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

體驗活動

大坡池靜心體驗

時間：第一、二天 07:30-12:00

人數：5人成行，至多10人

費用：800元 / 人 (含早餐)



忙碌的生活是否讓你喘不過氣？過多的壓力是否令你快要窒息？一個上午的靜心體驗，邀您在大地初醒時來到大坡池畔，學習與自己相處，感覺身體的力量，宣洩積壓的情緒，最後回歸平靜，讚頌存在的喜悅。這是一次與靈魂對話的機會，重回大自然的懷抱，讓心，好好休息。

- * 本靜心體驗以奧修提出的靜心方式為主，將進行2種靜心體驗。
- * 請穿著舒適、便於活動之服裝，活動前請保持空腹。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

體驗活動

大地教室池上學

時間：第一天 9:00-13:00

人數：8人成行，至多15人

費用：450元/ 人 (稻香捶打棒)



由池上文化解說員協會領路，帶旅人們悠游在稻田阡陌間，踩著鐵馬逛農村，認識奉茶文化，重新拾起簡單的生活，喚起童趣的心，體驗手作稻草工藝，製作自己的捶打棒，快來跟著農夫一起走，領略池上的生活哲學吧！

* 本活動包含單車導覽行程，戶外活動請注意補充水分及防曬。

*本活動費用含午餐，午餐為池上便當。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

體驗活動

農村生活行

時間：第二天 9:00-13:00

人數：10人成行，至多15人

費用：600元 / 人



農村的生活是甚麼樣子？農夫的生活又有甚麼不同？跟著萬安村民走進田間，聽聽小村的人與事，以及農夫的辛勞和伯朗大道的美麗與哀愁；午間在曾是農會倉庫的稻米原鄉館，品嚐早期農村生活特有的碗公餐，然後捲起袖子，精雕細琢，做一雙屬於自己的竹筷子，透過一點一滴的事物，來認識農村的生活。

* 本活動包含單車導覽行程，戶外活動請注意補充水分及防曬。

* 本活動費用含午餐，午餐為稻米原鄉館碗公餐，另贈池上冠軍米紀念包。

一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

住宿介紹

禮物盒子民宿-池上青年館(背包客房型)

地址：台東縣池上鄉忠孝路89號

電話：0910-769-618

網址：www.giftboxhostel.com

老闆當年因為一個人旅行而愛上台東進而在池上開了背包客棧，喜歡大家在交誼廳裡聊天、談心、分享。獨自親手工打造的床位，每個都附有檯燈、插座、置物架，給每位旅人獨立的休息空間，在這裡，你可以看書、寫字，或窩著不動，一切隨興自在。滿室的杉木芬多精及三隻親人的貓咪，歡迎大家。

*客棧備有洗髮乳、沐浴乳，響應綠色旅行，請自備個人盥洗用具(牙刷、毛巾)喔！



一個人的旅行・在池上

一匹鐵馬、一張地圖，池上的美好，任您自由探索。

住宿介紹

燕之家民宿(4人套房、2人雅房)

地址：台東縣池上鄉福原村仁愛路189號

電話：(089)865-690

網址：<http://goo.gl/pq9TyG>

燕之家民宿由2位姐妹花掌櫃，鄰近大坡池與池上火車站(步行15分鐘)，房間乾淨、舒適，既能享受到田野的寧靜，也不用放棄城鎮的便利。

本次提供1間四人套房(須加價400元)和3間兩人雅房，給結伴同型的旅客更多選擇。房間有限，請於報名時一併登記。

*民宿備有洗髮乳、沐浴乳，響應綠色旅行，請自備個人盥洗用具(牙刷、牙膏、毛巾)喔！

