108年花蓮縣瑞穗鄉原味餐桌-邂逅瑞穗在地有機食材之旅

第一梯次活動主題：花見瑞穗原味機蜜

一、遊程特色：馬立雲部落會唱歌的麻糬、迦納納部落咖啡烘焙體驗、舞漾迦納納、宇還地有機農場蜜境大冒險、醋進健康、吉林茶園花見茶珍珠DIY。

二、適合參加對象：喜愛漫走漫遊、有機飲食、獨自旅遊、小資族、家庭旅行、情侶、朋友

三、遊程地點：

時間	活動地點	行程內容	備註
5月25日星期六			
12：50	瑞穗西站集合~探索慢活的瑞穗經典小鎮		
13:00 | 17:00	馬立雲部落	Padadiw唱歌的麻糬 製作麻繩編手提袋	
17：00 | 18：30	迦納納部落	從土壤、溪邊到餐桌的原民食育分享	
18:30 | 21:00		咖啡烘焙體驗 竹槍紙彈POK童趣 舞漾迦納納	
5月26日星期日			
8：30	準備集合囉		
09：00 | 12：00	宇還地有機農場	農場生態導覽-有機農業及設施栽培解說	
		蜜境大冒險-蜜蜂生態解說及現採蜂蜜口香糖	
		醋進健康-芳香萬壽菊浸泡醋 DIY	
		動動腦筋-問與答	
12：00 | 13：00	吉林茶園	認識原住民「水陸之饌」	
13:00 | 16:00		茶園導覽及體驗採茶	
		製茶過程解說及花見茶珍珠DIY	
1600	賦歸		

108年花蓮縣瑞穗鄉原味餐桌-邂逅瑞穗在地有機食材之旅

第二梯次活動主題：「柚」見瑞穗原味奇機

一、遊程特色：彌勒有機果園農夫體驗、熊舞春生態農場「柚」遇見瑞穗、奇美部落毛豆田趣、水上飄飄河。

二、適合參加對象：喜愛漫走漫遊、有機飲食、獨自旅遊、小資族、家庭旅行、情侶、朋友

三、遊程內容：

時間	活動地點	行程內容	備註
6月22日星期六			
12：50	瑞穗西站集合~一起踏上遊逛瑞穗旅程		
13：00 ｜ 17：00	彌勒有機果園	農夫體驗：我要為你種種菜	
17：00 ｜ 18：00		食在好味道-饗宴晚餐體驗	
18：00 ｜ 21:00	熊舞春生態農場	「柚」作「柚」賞DIY體驗	
6月23日星期日			
08：30	準備集合囉		
08：30 ｜ 09：00	出發-go奇美部落		
09:00 ｜ 12:30	花蓮縣奇美部落文化發展協會	採毛豆	
12:30 ｜ 13：30		享用原住民風味餐	
13:30 ｜ 16:30		飄飄河活動	
16:30 ｜ 17:00	奇美-瑞穗	回程路途	
17：00	賦歸~回溫暖的家囉!		

原味餐桌-邂逅瑞穗在地有機食材之旅

日期：108 年 5 月 25、26 日(星期六~日)

一、行程主題：花見瑞穗原味機蜜
二、行程特色：
（一）用心聆聽馬立雲部落~會唱歌的 Padadiw、DIY 動手做環保麻繩提袋
（二）邂逅美麗的 kalala 籃子故鄉、體驗原味咖啡、回味竹槍紙彈 POK 童趣、舞漾迦納納
（三）宇還地蜜境大冒險、醋進健康
（四）探訪舞鶴台地小綠葉蟬、花見茶珍珠 DIY

【馬立雲(Maibu)部落~會唱歌的 Padadiw】



馬立雲部落是瑞穗鄉唯一一個撒奇萊雅族部落，也是撒奇萊雅族分布最南端的部落。因為地勢隱密的緣故，所以保有獨特的語言及文化——Padadiw 唱歌麻糬就是其中之一。



Padadiw 唱歌麻糬是部落族人特別喜愛的食物，也是許多旅外的族人思念的美味。每年大約在春節至掃墓節期間，春暖花開之際，部落族人便會去野外採集鼠麴草，將其混合糯米、黑糖、花生等原料做成一顆顆青綠色的麵團，再以麵包樹葉包裹、蒸熟了之後，香噴噴的 Padadiw 唱歌麻糬就上桌啦！

至於為什麼麻糬會唱歌呢？這個秘密就只有您親自來體驗才能知道囉！

【迦納納 Kalala：美麗的籃子故鄉】



迦納納部落，位於瑞穗鄉舞鶴村，東臨主要河川秀姑巒溪、北有紅葉溪流過，是部落遷移的第三個地點，Kalala，是阿美族語的「籃子」，也是部落名稱的由來，內凹的盆地地勢，孕育著這個充滿咖啡、水果香的美麗聚落。早期被日本人選為台灣咖啡的試種基地，迦納納部落，結合具有相同理念的部落族人，合作成立加納納部落合作農場，以阿美族傳統的耕種模式，人工修枝、除草方式，種植咖啡豆。



【宇還地蜜境大冒險】



知道蜂蜜是怎麼來的嗎?想了解蜜蜂的生態嗎?蜂蜜除了風味香醇，營養價值高，且含有大量易於人體吸收的葡萄糖與果糖，更富含多種維生素、礦物質及胺基酸。根據神農本草經記載：「蜂蜜甘平無毒，主益氣補中，久服輕身延年」，自古以來，已被老祖宗當作天然的營養品。歡迎你來到宇還地親自體驗蜜蜂生態導覽。



【探訪小綠葉蟬、品茗冠軍茶】



瑞穗鄉舞鶴村得天獨厚，擁有天然美景與純淨水資源，雲霧繚繞，這裡是孕育極品茶的世外桃花源-吉林茶園。使用天然肥料，拼棄化學生長調節劑，培育出綠活風味、零農藥殘留、通過二百零九項嚴格的農藥殘留檢驗，有機優良品質的好茶。多年榮獲「花東縱谷春茶」、「花東經典名茶」、「杉林溪高山金牌大賞」、「陸羽獎」等無數台灣獎項，鰲首全台茶園獲得「98 年度花蓮瑞穗蜜香紅茶比賽」蜜香紅茶組與天鶴茶園組雙料冠軍的殊榮，都是對吉林茶園堅持的肯定。



【花見茶珍珠 DIY 體驗】



花蓮縣瑞穗鄉種植柚子面積居全台之冠，面積超過四百公頃，每年 3、4 月是柚花盛開的季節，利用在地原有的自然資源，將柚子茶作成粉末後，加入台灣生產的樹薯粉及甜香的蜂蜜，製作成天然的珍珠，與瑞穗知名的吉蒸牧場的鮮奶融合著，濃純香郁的醇香花茶味，融在口中衝撞著我們味蕾感。



三、行程內容：

05 月 25 日 12 點 50 分瑞穗火車站西站集合—會唱歌的 Padadiw（馬立雲部落）—邂逅美麗的 kalala 籃子故鄉、體驗原味咖啡、回味竹槍紙彈 POK 童趣(迦納納部落)—原民風味餐饗宴—舞漾迦納納—夜好眠—宇還地蜜境大冒險—好茶風味餐饗宴—茶園導覽、體驗採茶、花現茶珍珠 DIY（舞鶴台地吉林茶園）—05 月 26 日 16 點賦歸

四、出團備註：

(一)本行程為每人繳交保證金 1 千元，名額 40 位，額滿為止。

(二)參加人員需全程參與，保證金 1 千元於活動結束前退回。

(三)因私人原因臨時取消參加時，請於行程開始 5 日前告知主辦單位，得退還保證金七成；逾期恕不退費，請於報名前謹慎考量。

(四)本行程包含體驗行程、風味餐、保險等；因提供原住民風味餐，恕不提供素食，請素食者於報名前納入考量。

(五)本行程為二天一夜，為利活動流程順遂及安全考量，務必搭乘交通車，費用為 1 人 450 元。（本所僅提供轉介服務，款項逕付業者）。

(六) 本行程住宿務必住於本鄉限定之溫泉民宿，請詳民宿相關資訊，並自行於系統上勾選，倘有民宿缺房情況，本所將於活動前與參加人員商榷住宿地點。(本所僅提供轉介服務，款項逕付業者)。

(七)本行程請勿攜帶寵物，敬請配合。

(八)服裝請以輕便休閒為主，防曬、防蚊、禦寒及其他個人所需用品請依需求自行攜帶。

(九)為了響應綠色環保政策，活動不提供碗筷，請自備餐具及環保杯。

(十)本行程如遇重大天然災害或不可抗拒因素，得由主辦單位決定停止活動，並退還全額保證金。

(十一)其他注意事項或請上花蓮縣瑞穗鄉公所網站查詢。

(十二)本次小旅行活動若有相關疑問，可諮詢瑞穗鄉公所 03-8872222 分機 181、182。

原味餐桌-邂逅瑞穗在地有機食材之旅

日期：108 年 6 月 22-23 日(星期六-日)

一、行程主題：「柚」見瑞穗原味奇機

二、行程特色：

（一）彌勒有機果園農夫體驗
（二）熊舞春生態農場「柚」遇見瑞穗
（三）奇美部落毛豆田趣、水上飄飄河。

【彌勒有機果園】



有機農業的永續發展遵循著大自然法則，堅持友善土地的種植方式，不僅保護大地，也在生活中傳遞友善土地的生活態度-「有健康的土壤，健康的蔬菜」。花蓮瑞穗彌勒有機果園的黃彥儒，返鄉陪伴年邁的父母，回到故鄉照顧果園的果樹，回歸樸實。



【熊舞春生態農場】



三月正值柚花開放， 在花朵初綻至飄落之前，以人工方式採摘，才能夠保存最初而且迷人的香氣，並透過許多柚花產品，手工柚香皂、柚花蜂蜜檸檬果茶及柚香蕉麻糬體驗，讓開花起就受到市場及消費者的關注，每年的柚花節同時也吸引大量遊客造訪，皆能促進永續發展且結合在地特色的農產品，彷彿柚花整年都在綻放著濃濃的香味。

【奇美部落】

部落有機農業的小故事：部落種下雜糧，田裡就來了各種動物。先來拜訪的竹雞、環頸雉、秧雞、斑鳩來散步。緊接夜間山羌、田鼠也來玩耍！畫眉鳥來唱歌！烏頭翁、綠繡眼媽媽來築巢！成熟了松鼠、樹鵲來當品嘗師！猴子更在田裡開派對！最後連山豬都來搖滾……因為動物們知道不使用農藥化肥種的雜糧好吃，部落也願 意分動物們吃一口。大家開心的大喊 Aray~~~~阿賴 （阿美族裡語）『謝謝』



二、行程內容：

6 月 22 日 12 點 50 分瑞穗火車站西站集合—農夫體驗：我要為你種種菜(彌勒有機果園)—食在好味道：饗宴晚餐—「柚」作「柚」賞 DIY 體驗—夜好眠—奇美部落有機毛豆、秀姑巒溪漂河趣（奇美部落）6 月 23 日 16 點 30 分歸賦

三、出團備註：

(一)本行程為每人繳交保證金1千元，名額40位，額滿為止。

(二)參加人員需全程參與，保證金1千元於活動結束前退回。

(三)因私人原因臨時取消參加時，請於行程開始5日前告知主辦單位，得退還保證金七成；逾期恕不退費，請於報名前謹慎考量。

(四)本行程包含體驗行程、風味餐、保險等；因提供原住民風味餐 ，恕不提供素食，請素食者於報名前納入考量。

(五)本行程為二天一夜，為利活動流程順遂及安全考量，務必搭乘交通車，費用為1人300元。(本所僅提供轉介服務，款項逕付業者)。

(六) 本行程住宿務必住於本鄉限定之溫泉民宿，請詳民宿相關資訊，並自行於系統上勾選，倘有民宿缺房情況，本所將於活動前與參加人員商榷住宿地點。(本所僅提供轉介服務，款項逕付業者)。

(七)本行程請勿攜帶寵物，敬請配合。

(八)服裝請以輕便休閒為主，防曬、防蚊、禦寒及其他個人所需用品請依需求自行攜帶。

(九)本次旅程前往【彌勒有機果園】為個人衛生起見，請自備以下物品：

1、膠鞋需自備。

2、斗笠、頭巾及袖套。

(十) 本次旅程前往【奇美部落】有下水體驗飄飄河活動，參加之幼童限年齡7歲以上或身高120CM以上，並請以輕便著服、著軟底布或膠鞋為宜，並多備更換之衣服。

(十一)為了響應綠色環保政策，本所不提供碗筷，請自備餐具及環保杯。

(十二)本行程如遇重大天然災害或不可抗拒因素，得由主辦單位決定停止活動，並退還全額保證金。

(十三)其他注意事項請上花蓮縣瑞穗鄉公所網站查詢。

(十四)本次小旅行活動若有相關疑問，可諮詢瑞穗鄉公所03-8872222分機181、182。