

# 2025離家出走【活動簡章】

更新日期：2025/05/19



# 離家去哪裡，出走做甚麼？

「離家，出走」計畫是一場結合「議題行動」、「文化認識」、「在地生活」及「探索挑戰」主題，專為懷抱好奇心的50+朋友設計的探索體驗。今年8-12月，我們將踏上五座充滿魅力的小鎮：新北金山、南投埔里、高雄旗山、台東長濱、花蓮豐濱，在5~6天的任務旅程中，深入體驗友善農法、生態永續、原民文化與地方生活。由在地領路人陪伴，每一步都是真實的探索、每一站都是新的眼界。



# 報名資格與方式

✓ 民國64年(含)以前出生者。

✓ 日常生活可自理，並能適應團體生活。

- 每場限額招募（埔里、金山、長濱、豐濱各12名，旗山10名），額滿為止。
- 採電話報名 / 線上報名（可點連結）
- 報名電話：04-2206-0698 分機632，曾先生。





# 今年出走任務與主題



埔里出走  
| 地方愛玩客 |



豐濱出走  
| 成為部落人 |



旗山出走  
| 嘿，一起去蕉遊 |



金山出走  
| 圓一個山海田園夢 |



長濱出走  
| 與森林做朋友 |



# 出走資訊

- 時間：08/07(四)至08/11(一)
- 地點：南投埔里鎮
- 招募成員：12位
- 住宿地點：夢享家民宿
- 活動費用：20,000元/人

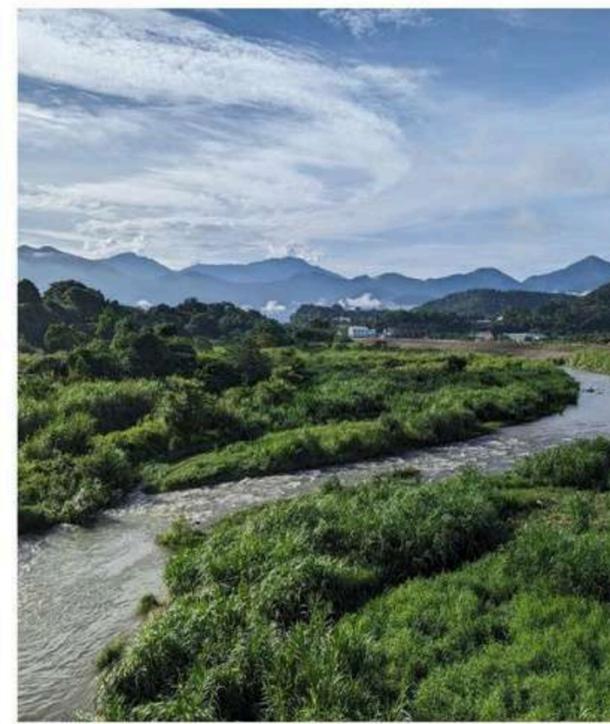
📍 集合/解散地點：埔里轉運站 ( 集合11:00 / 解散13:00 )



埔里出走 X 穀笠合作社

地方愛玩客

【 走進小鎮田園，慢下來與生活再連結 】





# 行程介紹：地方愛玩客

## #走進小鎮田園，慢下來與生活再連結

- 走進南投埔里，一座被群山與清澈水脈環抱的小鎮，我們將展開一段貼近土地的生活旅程。五天四夜，由穀笠合作社夥伴引領，在每日的田間勞動與地方探索中，慢慢找回與自然的連結。
- 清晨走入稻田，參與季節農事，讓雙手重新感受泥土的溫度。騎乘單車穿越小鎮巷弄、老市場與農田，從食材、氣候到人情，讀懂一座地方的故事。
- 行程中也將和地方達人-阡陌遊、小僧釀、小川酵素、巴宰原鄉交流學習，認識多元農村面貌及永續生活的理念。
- 埔里的出走，是一場與土地、生活和自我對話的旅程。在自然的呼吸與人情的溫度中，展開新的視野與心境。

# 領路人介紹：穀笠合作社

## #用身體耕作，也耕耘地方的信念

穀笠合作社是一群熱愛埔里土地的年輕人組成的地方團隊，長年扎根於食農教育、友善耕作與社區共好實踐。從農田到餐桌，他們不只種稻、種菜，更種下人與土地的深厚連結。

他們相信「田不只是田」，是打開地方故事的入口，也是認識自我與世界的方式。透過小農支持、市集推動、土地課程設計等，穀笠串連起在地農人與旅人，打造出一種生活與學習交織的農村節奏。

他們專注於實作與陪伴，讓每一次參與不只是體驗，而是一次真實的身體學。無論你是第一次下田，還是對農村充滿好奇，穀笠都用熱情與專業，邀你一起用雙手摸泥土，用身體記住地方的溫度。

[認識更多\(可點連結\)](#)



# 行程總覽

📍 集合/解散地點：埔里轉運站（集合11:00 / 解散13:00）

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
預計行程	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 團隊破冰與認識</li> <li>◆ 民宿認識與入住</li> <li>◆ 籃城社區走讀</li> <li>◆ 歡迎晚會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 稻田農事協力</li> <li>◆ 【煮一碗，地方】與一碗食舖閩娘學風土料理</li> <li>◆ 小鎮地景走讀(單車)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 【愛玩客出任務】拜訪阡陌遊，認識農村多元性，並協助基地農事</li> <li>◆ 【發現地方DNA】拜訪小僧釀，認識友善米食加工理念，品嚐手作米食點心</li> <li>◆ 【喝一杯，地方】以在地特產，製作風土飲物體驗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 稻田農事協力</li> <li>◆ 【發現地方DNA】-巴宰原鄉走讀</li> <li>◆ 小川酵素園區，環保酵素DIY體驗</li> <li>◆ 共食好聚分享</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 稻田的結業式 (土地祝福與認養，年底將收到收成的稻米)</li> </ul>
餐點安排	<p>午：一碗食舖-漆器便當</p> <p>晚：籃城餐坊</p>	<p>早：民宿早餐</p> <p>午：自煮料理(一碗食舖)</p> <p>晚：基立屋</p>	<p>早：民宿早餐</p> <p>午：鳳城餐廳</p> <p>晚：地方小吃</p>	<p>早：民宿早餐</p> <p>午：社區風味餐</p> <p>晚：小川園區料理</p>	<p>早：民宿早餐</p> <p>午：地方小吃</p>

# 出走資訊

- 時間：08/18(一)至08/22(五)
- 地點：新北金山區
- 招募成員：12位
- 住宿地點：金山葦葦民宿
- 活動費用：18,000元/人

📍 集合/解散地點：萬里大鵬足湯公園 ( 13:00集合 / 解散 )



金山出走 X 非常台

圓一個山海田園夢

【 在山川田海間，以味覺探索地方的生命力 】





# 行程介紹：圓一個山海田園夢

#在山川田海間，以味覺探索地方的生命力

- 在新北金山，山與海交織出豐盛的風土，我們將展開一場五天四夜的土地之旅。由「非常台 VeryTaiwan」創辦人 Iris 帶領，穿梭田野與市集，在生活中重新連結土地與自己。
- 過程中將走進田野中，以在地老農為師，學習採集食材，與土地共生的智慧；從共煮到共食，在餐桌上品嚐土地的故事。這不只是味覺的旅行，更是與土地緊密連結的體驗。
- 跟著領路人腳步，大家也將走入地方巷弄，探訪海岸地景，感受地方的自然節奏與人文積澱。夜晚入住在地民宿，與夥伴在烹調、對話、交流中，感受溫暖又真實的地方氣息。
- 金山的出走，讓人以新的視角重新打開感官，從飲食與生活的交織中，尋回對世界的好奇與感動。

# 領路人介紹：非常台VeryTaiwan

#讓生活重新與土地相連，是她的日常哲學。

非常台由創辦人 Iris 發起，深耕金山多年，透過策劃市集、導覽與飲食實驗，串聯地方生活與創新行動。Iris 擅長將人與場域連結，從田野到廚房，從巷弄到故事，用味覺與五感重新認識地方。她相信生活就是最好的教室，在共煮、共食、共感中，讓人自然地走入土地與人情的節奏。非常台不只是品牌，而是一種邀請——邀請你放慢腳步，重新咀嚼「地方」的滋味。

[認識更多\(可點連結\)](#)



# 行程總覽

📍 集合/解散地點：萬里大鵬足湯公園（13:00集合 / 解散）

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
預計行程	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 團隊破冰與認識</li><li>◆ 民宿認識與入住</li><li>◆ 金山-山海遊蹤單車探索</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 【風土餐桌1】挖筍、鋸竹、野菜採集，及自然餐桌體驗</li><li>◆ 北海岸探索</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 【風土餐桌2】-協助老農地瓜採收及控窯</li><li>◆ 清水溪玩水</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 市場走讀與採買</li><li>◆ 【風土餐桌3】-協助農友採收，並學習蓮子特性與採集</li><li>◆ 黑白大廚大賽</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 【團體分享】獅頭山登高望海</li></ul>
餐點安排	<p>午：集合前請自行用餐</p> <p>晚：兄弟食堂</p>	<p>早：在地小吃</p> <p>午：自然餐桌料理</p> <p>晚：北海岸咖啡車</p>	<p>早：Iris早餐</p> <p>午：阿月快炒</p> <p>晚：福緣火鍋</p>	<p>早：在地小吃</p> <p>午：金山鴨肉</p> <p>晚：黑白大廚料理</p>	<p>早：在地小吃</p> <p>午：阿嬤家咖啡漁村料理</p>

# 出走資訊

- 時間：09/17(三)至09/21(日)
- 地點：花蓮豐濱鄉
- 招募成員：12位
- 住宿地點：高山森林基地(露營)
- 活動費用：23,000元/人

📍 集合/解散地點：花蓮火車站 ( 集合11:00 / 解散14:30 )



豐濱出走 X 高山森林基地

成為部落人

【 成為部落一份子，與山海一起呼吸 】





# 行程介紹：成為部落人

#成為部落一份子，與山海一起呼吸。

- 走進花蓮豐濱，一個山海相擁的地方，我們展開一場以「成為部落人」為主題的五天四夜生活體驗。由高山森林基地夥伴帶領，在土地與部落的日常中學習與共生。
- 在這裡，生活本身就是最好的課堂。從認識山海劇場、協助部落行動，到走訪磯崎聚落，體會文化在生活中的流動。行程中也將協助基地搭建傳統家屋，踏上獵徑，製作獵刀探索山林，在身體力行中感受部落的智慧與韌性。
- 夜晚，我們會在山海之間紮營，仰望星空，聽土地細語。高山森林基地相信：「在這片包含萬有生命的森林裡，你是自然，你是自己。」
- 這趟出走，讓身體與心靈同步呼吸，在地方的懷抱裡，找到一種更深的的生活節奏。

# 領路人介紹：高山森林基地

#在山海之間，學習如何與自然共生。

高山森林基地坐落於花蓮豐濱，是一處以部落共融文化、生態、冒險教育為核心的共學基地。由一群返鄉青年與部落耆老共同經營，他們以山林為課堂，以生活為教材，帶領人們親身體驗部落工藝、山徑探索、原始建築與共居精神。基地強調身體勞動與文化實踐的結合，相信「成為部落人」不是身份，而是一種態度——尊重土地、傾聽自然、與人連結。

[認識更多\(可點連結\)](#)



# 行程總覽

📍 集合/解散地點：花蓮火車站（集合11:00 / 解散14:30）

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
預計行程	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 團隊破冰與認識</li> <li>◆ 基地認識與帳篷搭建</li> <li>◆ 找獵人文化體驗</li> <li>◆ 歡迎晚會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 【部落巡禮1】跟著部落主席認識部落與山海劇場</li> <li>◆ 家屋搭建協力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 【部落巡禮2】-族人帶路，探索大石鼻、磯崎漁港、歐朗文物館</li> <li>◆ 家屋搭建協力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 古道森林巡禮</li> <li>◆ 找獵刀製作</li> <li>◆ 部落苗圃協力</li> <li>◆ 族人的烤肉晚會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 團體分享時間</li> <li>◆ 祝福項鍊製作</li> </ul>
餐點安排	<p>午：集合前請自行用餐</p> <p>晚：海岸布農獵人餐</p>	<p>早：基地早餐</p> <p>午：部落媽媽料理</p> <p>晚：部落媽媽料理</p>	<p>早：基地早餐</p> <p>午：部落媽媽料理</p> <p>晚：部落媽媽料理</p>	<p>早：基地早餐</p> <p>午：部落媽媽料理</p> <p>晚：部落烤肉饗宴</p>	<p>早：基地早餐</p> <p>午：部落風味餐</p>

# 出走資訊

- 時間：11/03(一)至11/08(六)
- 地點：台東長濱鄉
- 招募成員：12位
- 住宿地點：竹湖山居
- 活動費用：20,000元/人

📍 集合與解散地點：玉里火車站 ( 12:30 集合 / 解散 )



長濱出走 X 竹湖山居

與森林做朋友

【 與森林為伴，找回心靈最自然的節奏 】





# 行程介紹：與森林做朋友

#與森林為伴，找回心靈最自然的節奏。

- 在台東長濱，森林與海洋交接之地，我們展開一場六天五夜的自然出走。走進竹湖山居，一座以森林復育與生態永續為志業的基地，與土地重新建立連結。
- 每天清晨，走入林地，親手種植原生植物、修護土地，沿著山徑緩步，感受森林細膩而堅韌的生命力。旅程中，也將探索東海岸地景，走訪長濱一條街與漁港，與在地人交流，細細體會山海小鎮的生活氣息。
- 旅途中更特別安排高空溜索體驗，穿越山谷之上，從全新角度俯瞰長濱的壯闊與靜謐。夜晚住進森林小木屋，伴隨蟲鳴與星空，展開安靜的夜間對話，讓心靈緩緩沈澱。
- 長濱的出走，是一次在自然懷抱中的深度練習。每一寸泥土，每一段探索，都是走向內心深處的一段旅程。

# 領路人介紹：竹湖山居

#在森林裡，練習與自己和好。

竹湖山居坐落在台東長濱，是一處融合森林復育、生態教育與共居生活的山林基地。由金田大哥與美菊姐夫妻共同經營，從都市返鄉的那一刻起，他們便將荒地視為生命的課堂，用三十年親手種下上萬棵原生植物，也種回人與自然失落的連結。

質樸的金田大哥總是以務實與細緻的方式引導人們理解森林的語言；而美菊姐以敏銳的感受力和溫柔的陪伴力，打造出讓人安心停留的空間。對他們而言，永續不是口號，而是每天實踐的生活方式。

在這裡，你會透過種樹、探索山徑與星空夜語，慢慢沉進自然節奏。沒有過多裝飾，只有大地最純粹的樣貌，引領你與身體、心靈重新對話。

[認識更多\(可點連結\)](#)



# 行程總覽

📍 集合與解散地點：玉里火車站 ( 12:30 集合 / 解散 )

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天
預計行程	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 團隊破冰與認識</li> <li>◆ 民宿認識與入住</li> <li>◆ 歡迎晚會</li> <li>◆ 夜間森林探索</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 樹木育苗參與</li> <li>◆ 森林闖關任務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 尋味長濱挑戰</li> <li>◆ 台11線單車探索 (長濱-石梯坪)</li> <li>◆ 森友食神大賽</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 東海岸地質探索</li> <li>◆ 江賢二藝術園區</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 有機耕作參與</li> <li>◆ 高空滑索體驗</li> <li>◆ 收穫分享會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 小西氏石礫吊飾編織</li> </ul>
餐點安排	<p>午：集合前請自行用餐</p> <p>晚：無菜單料理</p>	<p>早：竹湖早餐</p> <p>午：竹湖午餐</p> <p>晚：自煮料理</p>	<p>早：竹湖早餐</p> <p>午：巴哥浪船屋</p> <p>晚：自煮料理</p>	<p>早：竹湖早餐</p> <p>午：成功卡茲爾</p> <p>晚：佳濱旗魚</p>	<p>早：竹湖早餐</p> <p>午：竹湖午餐</p> <p>晚：無菜單料理</p>	<p>早：竹湖早餐</p> <p>午：地方小吃</p>

# 出走資訊

- 時間：12/08(一)至12/13(六)
- 地點：高雄旗山區
- 招募成員：10位
- 住宿地點：感作移居共創空間
- 活動費用：19,000元/人

📍 集合/解散地點：旗山轉運站 ( 集合11:00 / 解散12:30 )



旗山出走X台青蕉

嘿，一起去蕉遊!

【山城漫遊，走進土地的溫柔故事】





# 行程介紹：嘿，一起去蕉遊

#山城漫遊，走進土地的溫柔故事。

- 來到高雄旗山，一座蕉香四溢的小鎮，我們將展開一場六天五夜的探索旅程。由尊懷活水人文協會與台青蕉樂團引領，從土地到產業，細細走讀地方的生命故事。
- 行程中，我們將走進蕉園，親手體驗自然農法的耕作，聆聽一根香蕉背後的歷史與人情，也將親手製作香蕉衫，品嚐香蕉創意餐，看見香蕉全利用的價值與創意。
- 我們還將搭乘鄉村公車在山城之間進行地方探索；拜訪打鐵舖，聆聽打鐵師的故事，並為自己打造一件紀念的鐵具。
- 夜晚入住溪州庄頭老屋改建的背包客民宿，感受農村生活的慢與靜，鄉村裡的人情味。
- 旗山的出走，是一趟從土地到心靈的慢行旅程，在每一次勞動與交流中，重新理解生活的深度與溫度

# 領路人介紹：台青蕉

#讓蕉香成為土地的樂章，唱進你的心。

「台青蕉」是一個扎根旗山、充滿創意的青年團隊，融合音樂、農業與文化行動，致力於用香蕉說在地的故事。從自然農法耕作、蕉食創意研發，到香蕉衫設計與農村音樂創作，他們把地方轉化為可以被演奏、被品嚐、被穿上的生活藝術。團隊透過樂團表演、教育活動與社區合作，把旗山的生命力唱進每一個旅人的記憶裡。與其說他們是表演者，不如說是土地的翻譯家。

[認識更多\(可點連結\)](#)



# 行程總覽

集合/解散地點：旗山轉運站（集合11:00 / 解散12:30）

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天
預計行程	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 團隊破冰與認識</li> <li>◆ 民宿認識與入住</li> <li>◆ 庄頭定向走訪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 小鎮與市場走讀</li> <li>◆ 食材採買與準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 蕉園農事參與</li> <li>◆ 香蕉乳汁染體驗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 鄉村公車探索挑戰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 打鐵體驗</li> <li>◆ 團體時間： 我與旗山的關係</li> <li>◆ 蕉城之夜分享會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自由探索</li> </ul>
餐點安排	<p>午：刀煮師料理</p> <p>晚：地方小吃</p>	<p>早：民宿早餐</p> <p>午：飯桌仔-金長興</p> <p>晚：自煮料理</p>	<p>早：民宿早餐</p> <p>午：香蕉創意餐</p> <p>晚：客家料理</p>	<p>早：民宿早餐</p> <p>午：山城午餐</p> <p>晚：地方小吃</p>	<p>早：民宿早餐</p> <p>午：仙翁養身園</p> <p>晚：地方小吃</p>	<p>早：民宿早餐</p> <p>午：阿香廚房</p>

# 重要事項說明

- 報名完成後，請務必來電與主辦單位確認。經確認後，請於一週內完成匯款，以保留參加資格（如有特殊情況，請來電洽詢）。
  - 匯款銀行：第一銀行（007）北屯分行
  - 帳號：405-10-031509
  - 戶名：財團法人弘道老人福利基金會
- 每場活動將成立活動專屬LINE群組，做為重要訊息公告與聯繫平台。出發前14天將舉辦行前說明會，說明行程內容、準備事項與注意事項。





# 報名費用說明

## 本次費用包含

- 活動期間三餐、交通、住宿、旅平險、活動導覽、手作活動等費用。
- 旅平險：活動期間，團體將投保300萬旅遊平安險 及30萬意外醫療險(實支實付)。

## 需自費項目

- 「前往集合地點的來回交通」，如需協助安排交通，歡迎來電洽詢。
- 活動期間個人額外購買之活動行程、餐點、伴手禮等費用。

# 取消與退費說明

- 若因天候不佳（如颱風、地震等天然因素）或其他不可抗力之情況影響行程，主辦單位有權保留調整活動內容、延後日期或取消活動之權利。
- 活動期間，如參加者因個人心理或體能因素，經主辦單位判定無法繼續行程，基於團隊安全與整體進度考量，將視為主動放棄。未完成之行程恕無法退費，並須自行負擔所衍生之交通、食宿或人力等相關費用。
- 請準時至指定地點集合。如未準時抵達，導致無法參與活動或中途無法加入者，亦視為自動放棄，不得要求改期或退費。



# 取消與退費說明

- 完成報名後若取消報名，將扣除相關行政規費（如不可退之訂金、交通租賃費用、共攤費、手續費等），餘款依下列比例退費：
  - 活動開始前41天（含）以上取消：退費95%
  - 活動開始前31-40天取消：退費90%
  - 活動開始前21-30天取消：退費80%
  - 活動開始前2-20天取消：退費70%
  - 活動開始前1天取消：退費50%
  - 活動當天取消：恕無法退款





**給自己一個離家出走的理由，  
走出家裡，和我們一起出發！**

**如需協助，歡迎聯繫！**



04-2206-0698 分機632，曾先生



[tku\\_ryoko@hondao.org.tw](mailto:tku_ryoko@hondao.org.tw)