

離家，出走

2026出走任務

活動簡章



離家去哪裡？ 出走做甚麼？

這是一場以地方為教室，結合議題行動、文化認識與自我探索，邀請懷抱好奇心的 50+ 朋友，用幾天時間離開熟悉的日常，走進不同的生活現場。

今年春（5月）、夏（7月）、秋（11月）三季，我們將前往花蓮豐濱、澎湖白沙與台東長濱三個地方，分別以部落文化、海洋保護及森林復育為主題，進行三條不同的出走任務。在 6 天 5 夜的過程中，你將跟著地方領路人的腳步，走進山林、海岸與地方生活。透過參與、體驗與交流，重新認識地方，也重新看見生活的不同可能。

有時候，只要離開熟悉的生活幾天，就有機會看見不同的自己。

2026 出走任務和主題

豐濱出走：成為部落人



★出走地點：花蓮豐濱

★任務主題：部落文化

第一場時間：05/17(日)至05/22(五)

第二場時間：05/27(三)至06/01(一)

澎湖出走：海～歡迎光臨!



★出走地點：澎湖白沙

★任務主題：海洋保護

第一場時間：07/19(日)至07/24(五)

第二場時間：07/27(一)至08/01(六)

長濱出走：與森林做朋友



★出走地點：台東長濱

★任務主題：森林復育

第一場時間：11/01(日)至11/06(五)

第二場時間：11/09(一)至11/14(六)

報名資格與方式



歡迎民國65年(含)以前出生者，對地方生活、學習與探索有興趣者參與。參與者需具備以下條件：

- 願意走出熟悉生活，嘗試新的體驗
- 能與團隊互相合作與交流
- 願意尊重地方文化與生活方式

★出走任務並非一般觀光旅遊行程，也包含地方議題工作與任務參與，因此建議參與者具備基本行動能力與適度戶外活動經驗。

- 今年出走任務共計6場，每場10人成團，至多12人，額滿為止。
- 每場次活動費用 25,000元/人。
- 活動可電話或線上報名，[報名點此](#)。
- 報名專線：04-2206-0698 分機632，曾先生



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，我們將在這裡展開一段以「成為部落人」為主題的六天五夜生活體驗。由高山森林基地的夥伴帶領，跟著地方的生活節奏，一步一步走進山林、部落與土地的日常。

在這裡，生活本身就是最好的課堂。我們會一起認識山海劇場的故事，也會走進磯崎聚落，感受文化在日常生活中的流動。過程中，大家將動手參與基地的行動，例如協助搭建生態工寮、踏上獵徑、學習製作獵刀，慢慢走進山林，透過身體的勞動與探索，體會部落與自然共生的智慧。

夜晚時，我們會在山海之間紮營，抬頭看星星，聽著海風與森林的聲音，讓自己慢慢安靜下來。高山森林基地常說：「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，不只是一次旅行，而是一段貼近土地的生活。當身體與心慢慢跟上地方的節奏，也許你會發現，原來生活還可以有另一種呼吸的方式。

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。

[點此看更多介紹](#)



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	第六天
預計行程	◆ 成員集合 ◆ 認識高山部落 ◆ 部落歡迎晚會	◆ 【部落巡禮1】 跟著部落主席認識部落與山海劇場 ◆ 【議題任務】生態工寮與步道搭建協力	◆ 【部落巡禮2】-族人帶路，探索大石鼻、磯崎漁港、歐朗文物館 ◆ 【議題任務】生態工寮與步道搭建協力	◆ 古道森林巡禮 ◆ 找獵刀製作 ◆ 【議題任務】部落苗圃協力	◆ 【議題任務】生態工寮與步道搭建協力 ◆ 外展探索 ◆ 族人的烤肉晚會	◆ 團體分享時間 ◆ 祝福項鍊製作
餐點安排	午：集合前自行用餐 晚：海岸布農獵人餐	早：基地早餐 午：部落媽媽料理 晚：部落媽媽料理	早：基地早餐 午：部落媽媽料理 晚：自煮料理	早：基地早餐 午：部落媽媽料理 晚：部落媽媽料理	早：基地早餐 午：地方美食 晚：部落烤肉饗宴	早：基地早餐 午：部落風味餐



澎湖出走 X 海漂實驗室

海~歡迎光臨!

【出發!尋找大海上的第二人生】





行程介紹：海～歡迎光臨！

#出發，尋找大海上的第二人生

「海～歡迎光臨！」我們將前往台灣最大的離島—澎湖，展開一段六天五夜的海島生活旅程。旅程中，我們將挑戰一段跨島獨木舟，從土地公嶼划向大白沙嶼，在海風與浪潮之間前行，並在無人島進行淨灘行動。對許多熟齡夥伴來說，這不只是海上的航行，更是一場對自己的小小挑戰。在這段時間裡，我們也會走進海漂實驗室，透過整理海廢與環境行動，認識海洋污染與資源再利用的議題。

除了海洋行動，我們也會跟著地方達人「秋芳媽媽」，透過市場、農田或潮間帶的食材採集，一起料理與共食，用味蕾認識澎湖的風土與生活文化。夜晚，我們將前往觀賞澎湖花火節，在海港與煙火交織的夜空下，感受夏日島嶼特有的熱鬧。

這趟出走，不只是一次旅行，而是一段與海洋一起生活的時間。也許在大海的邊界，你會重新看見生活的另一種可能。

領路人介紹：海漂實驗室

#在海風之間，重新認識人與海的關係。

海漂實驗室位在澎湖白沙，是一個以海洋環境行動與生活實踐為核心的地方團隊。由一群長期關注海洋議題的夥伴共同經營，他們將海岸撿回來的海廢重新整理、轉化為創作材料，也透過行動與教育，讓人重新看見海洋與生活的連結。

在這裡，大海既是教室，也是生活的一部分。透過淨灘、海廢整理與再利用創作，人們慢慢理解海洋污染的來源，也看見資源循環的可能。對海漂實驗室而言，環境行動不是口號，而是一種從日常開始的生活實踐。

這趟出走，你將走進海岸與島嶼的日常。透過海廢整理、環境行動與跨島淨灘，親身感受海洋的節奏，也重新思考人與自然之間的關係。

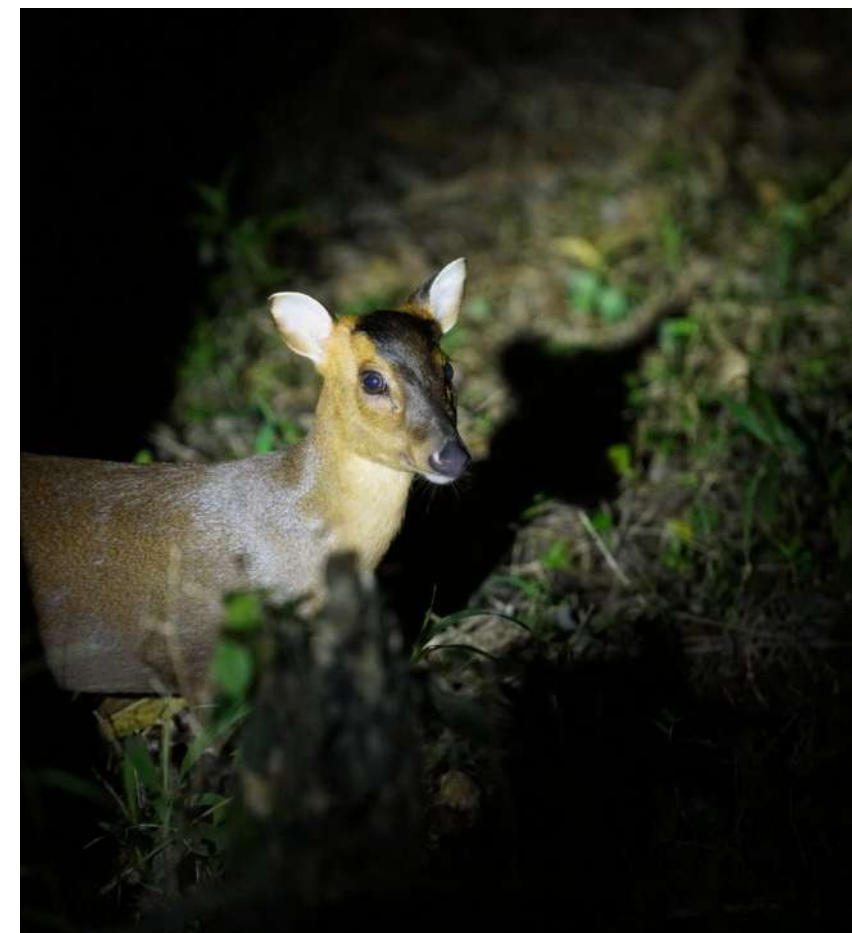
[點此看更多介紹](#)



行程總覽

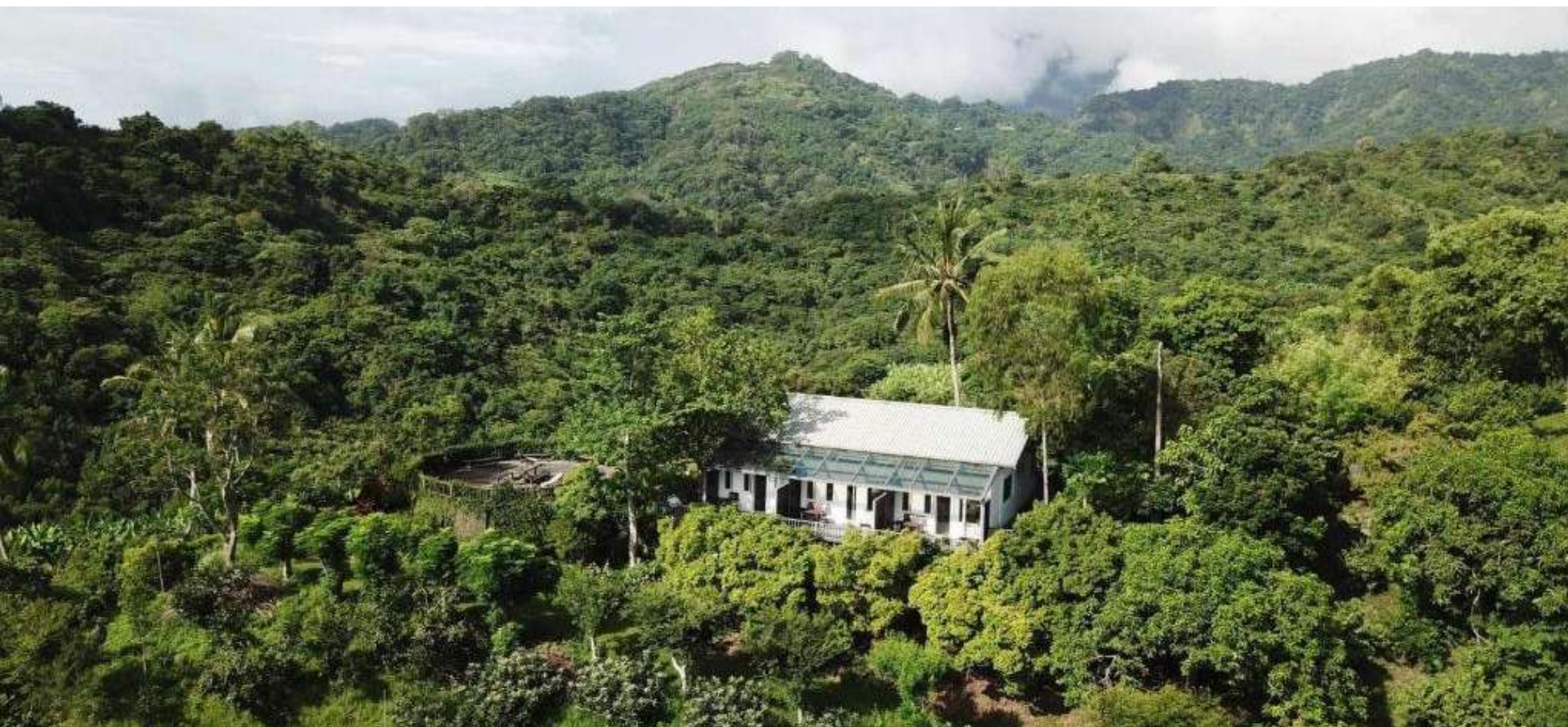
📍 集合與解散地點：澎湖機場（集合10:00 ／ 解散14:00）

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天
預計行程	◆ 成員集合 ◆ 認識海漂實驗室 ◆ 歡迎晚會	◆ 平湖的風土味 ◆ 海漂店長出任務 ◆ 澎湖花火節(第二場)	◆ 澎湖外展探索 ◆ 海漂店長出任務 ◆ 海漂魚磁鐵創作 ◆ 澎湖花火節(第一場)	◆ 摸魚摸到大白沙-獨木舟單日跨島 ◆ 西嶼探索	◆ 銀合歡手作活動 ◆ 海漂店長出任務	◆ Chill 聊-海的交換溫度
餐點安排	午：清峰海鮮 晚：鑫鱸小館	早：地方早餐 午：秋芳媽媽餐桌 晚：回家炸粿+江巷仔內仙人掌冰	早：地方早餐 午：美東芳牛肉麵 晚：馬公市區自由探索	早：地方早餐 午：行動糧食 晚：三山商號掛包	早：地方早餐 午：椒麻皮蛋麵 晚：龍門小館	早：地方早餐 午：花菜干懷舊餐館



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，森林與海洋交會的地方，我們將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，跟著金田與美菊的腳步，在山林與土地之間慢慢生活。

在這裡，我們會透過森林復育與有機耕作的日常勞動，重新感受土地與生活的連結，也沿著山徑走進森林，感受自然細膩而堅韌的生命力。旅程中，也會走訪長濱街弄，與在地人交流，慢慢體會山海小鎮的生活氣息。

行程中特別安排高空溜索體驗，穿越山谷之上，從不同視角俯瞰長濱的壯闊與靜謐。夜晚住進森林小木屋，在蟲鳴與星空陪伴下，讓身心慢慢安靜下來。

長濱的出走，是一段貼近自然的生活練習。在山林與土地的節奏裡，也許會慢慢發現，當生活放慢腳步，人也能重新找到自己的步伐。

領路人介紹：竹湖山居

#在森林裡，練習與自己相處。

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。

[點此看更多介紹](#)



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	◆ 成員集合 ◆ 認識竹湖山居 ◆ 歡迎晚會 ◆ 夜間森林探索	◆ 樹木育苗參與 ◆ 森林闖關任務	◆ 尋味長濱挑戰 ◆ 電輔車探索(長濱-靜浦) ◆ 森友食神大賽	◆ 東海岸地質探索 ◆ 長濱街弄探索	◆ 有機耕作參與 ◆ 高空滑索體驗 ◆ 收穫分享會	◆ 小西氏石礫吊飾編織
餐點安排	午：集合前自行用餐 晚：無菜單料理	早：竹湖早餐 午：竹湖午餐 晚：自煮料理	早：竹湖早餐 午：里艾燻房 晚：自煮料理	早：竹湖早餐 午：佳濱旗魚 晚：地方小吃	早：竹湖早餐 午：竹湖午餐 晚：無菜單料理	早：竹湖早餐 午：地方小吃

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

每場費用25,000元/人，包含：

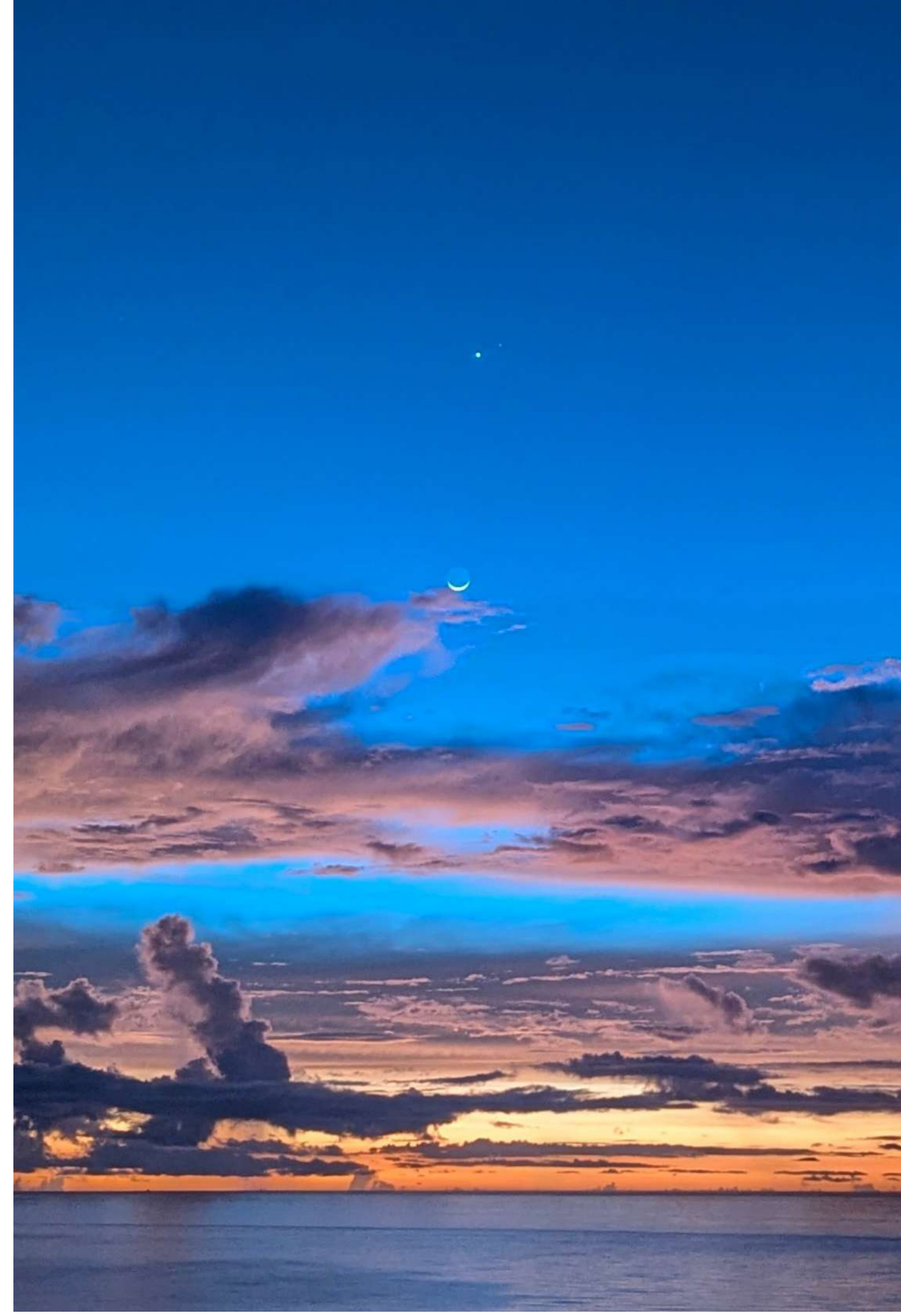
- 活動期間三餐、交通、住宿、旅平險、活動導覽、手作活動等費用。
- 旅平險：活動期間，團體將投保300萬旅遊平安險 及30萬意外醫療險(實支實付)。

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、其他餐點、伴手禮等費用。

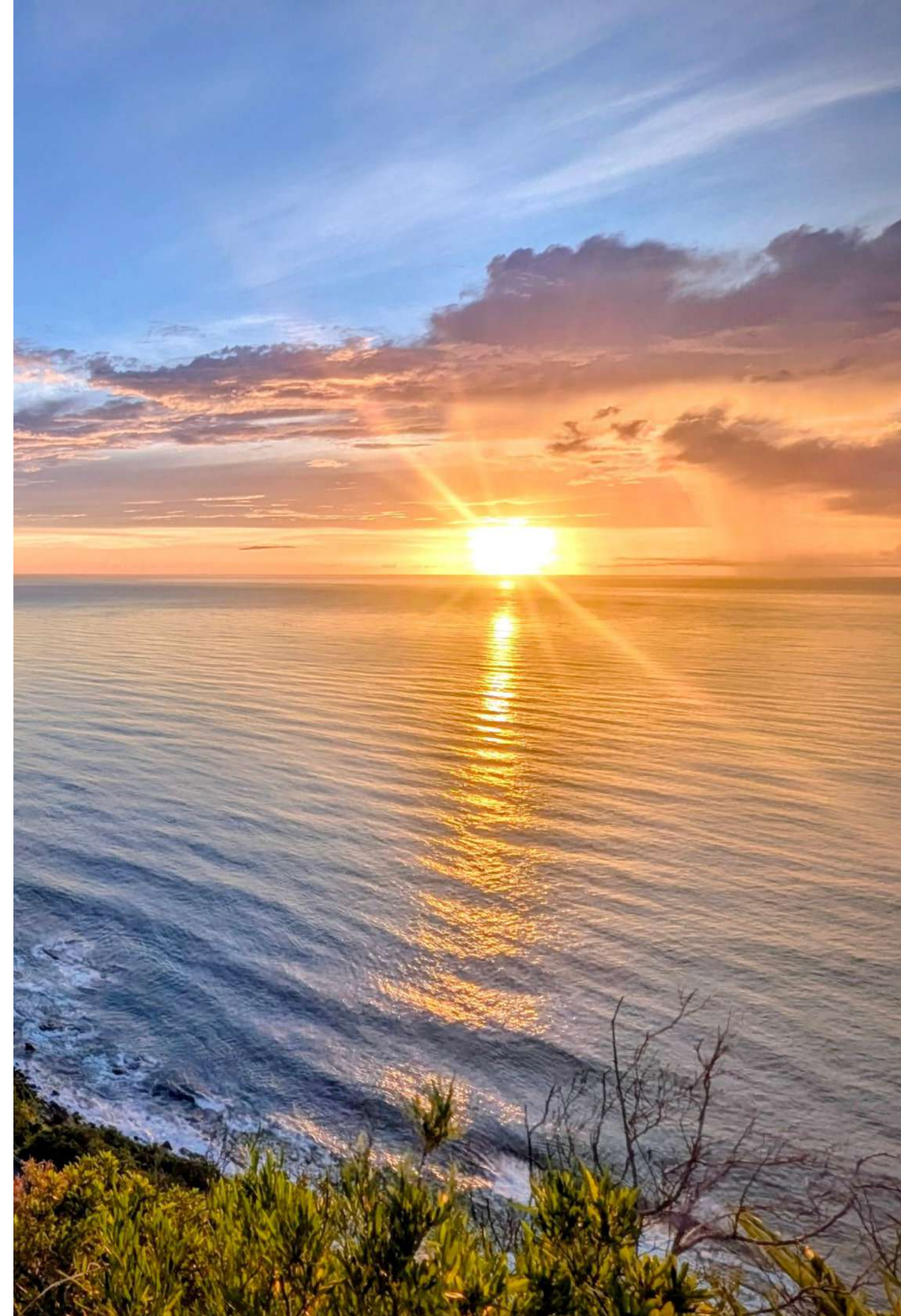
取消與退費說明

- 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





離家，出走

2026地方交換宿

活動簡章



走吧，去到有山有海的地方生活

很多人曾想過：能不能到某個地方住一段時間？

不是短暫旅行，而是真正生活幾天，看看不同的生活方式。

今年，「離家，出走」推出新的參與方式：【地方交換宿】。邀請50+的朋友走進地方，
運用自己的經驗與行動力，參與地方團隊的日常工作，同時換取一段在地生活的體驗。

今年合作單位包括花蓮豐濱的高山森林基地、澎湖的海漂實驗室與台東長濱的竹湖山居。

媒合期間為 5月至11月，每次參與時間 最短2週、最長4週。

在這段時間裡，你不只是旅行者，而是與地方一起生活的人。

報名資格與方式

歡迎 民國65年（含）以前出生者，對地方生活、學習與交流有興趣的50+朋友參與。參與者需具備以下條件：

- 願意離開熟悉生活，到地方生活一段時間。
- 能與地方團隊互相合作與交流。
- 願意尊重地方文化與生活方式。
- 具備基本生活自理能力，並能適應簡單生活環境。

地方交換宿並非一般觀光旅遊行程，而是一段與地方團隊一起生活與工作的時間。參與者將依地方單位需求協助日常工作與任務，因此建議參與者具備基本體力與行動能力。

- 今年合作單位包括 高山森林基地、海漂實驗室與竹湖山居，媒合期間為 5月至11月，參與時間最短2週、最長4週，名額將依各單位需求進行媒合。
- 媒合成功後，將協助安全保險、行前培訓及過程陪伴，因此將收取報名費為1,000元/人。
- 活動可電話/線上報名 ([報名點此](#))，報名專線：04-2206-0698 分機632，曾先生



高山森林基地

花蓮豐濱 | 海岸布農的山海基地

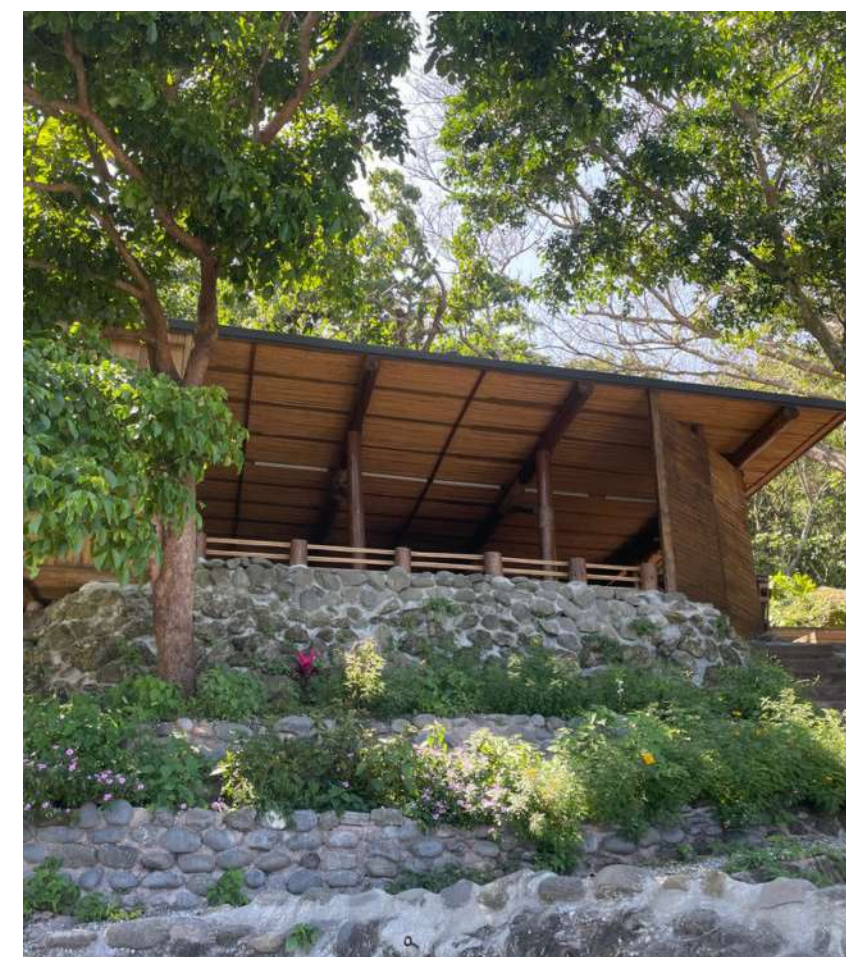
點此，
更多介紹

高山森林基地位於花蓮台十一線旁的海岸山脈上，所在的高山部落，是一群布農族人翻越中央山脈後，在海岸落腳生活的地方。遠離原鄉的同時，他們也在這片山海交會的土地上，發展出既懂山、也懂海的「海岸布農」文化。

多年來基地透過森林體驗與文化交流，帶領人們重新走進自然，感受土地與文化的智慧。在這裡森林不只是環境，更是一種讓人重新認識自己、與土地建立連結的生活方式。

基地所在的豐濱，更是一個山海相擁的地方。從山坡遠望太平洋，森林與海風交織成日常。生活在這裡，人會慢慢放慢腳步，重新感受自然的節奏。

這次希望找到喜歡山海、認同土地文化的夥伴，一起在森林裡生活與學習。在布農族語中，**tais'aan**代表「家人、被認可的人」，期待來到這裡的你，也能成為森林裡的一位 **tais'aan**。



高山－換宿說明

一、換宿任務

- 苗圃與小苗照顧（種植、澆水、除草）
- 基地環境整理與維護
- 支援基地活動與日常工作

二、工作時間安排

- 每週約20小時
- 每週至少在基地3-5天協力

三、其他提醒

- 因基地採預約制，無每天固定工作時間，出發前一週會確認當周工作時段安排，每週會確認下一周時段
- 需自備當地交通工具
- 基於衛生考量，請自備雨衣(或防水外套)，雨鞋、護目鏡、工作手套，以上除雨衣外，若無則可使用基地器材。



高山-地方資源提供

為感謝換宿夥伴的投入與陪伴，基地提供以下支持與回饋：

一、森林紀念與文化禮物

參與換宿滿14天，可獲贈一本《森林裡畫畫》手冊，作為在山海生活中的紀錄與回憶；若換宿滿28天，則可獲贈一組《獵人分享刀》，象徵這段在森林生活與文化交流的經驗。

二、交通費補助

完成28天換宿的夥伴，基地將補助來回自強號火車票價；若有託運機車至當地，也可依實際情況提供交通補助。

三、部落文化與自然體驗

換宿期間，夥伴將有機會參與基地安排的部落文化體驗與自然探索活動，透過在地人的帶領，認識部落生活、山海文化與秘境景點，更深入理解這片土地的故事。



高山-住宿環境說明(1/2)

換宿夥伴將入住基地安排的部落家庭式住宅，並與其他夥伴共同生活，體驗貼近地方的生活方式。

一、住宿空間配置

住宿房型包含一間上下鋪雙人雅房與一間單人房，並設有公用衛浴、廚房、飲水機、洗衣機與晾衣場等基本生活設備。

二、共居生活

住宿空間需與其他換宿夥伴及基地員工共居，請彼此尊重並遵守公共空間的基本使用禮儀與生活規範。

三、寢具與睡眠用品

床型為單人床。基於衛生考量，建議自備睡袋或個人寢具；若未攜帶，基地可提供睡袋使用。住宿空間亦備有枕頭。

四、房間安排

考量住宿空間與隱私，目前將優先安排生理性別相同的換宿夥伴共住一室。



高山-住宿環境說明(2/2)

五、共同維護生活空間

住宿期間需共同維護宿舍整潔，並配合基本的清潔與整理，一起照顧共居生活環境。

六、餐食安排

換宿期間，餐食以自理為主。住宿廚房可自由使用，並請於使用後協助清潔。若基地有共餐活動，換宿夥伴可自由參與。

七、廚房設備

廚房提供公用餐具與碗盤，也可自行攜帶個人餐具。設備包含瓦斯爐、小電鍋、烤箱與冰箱，方便日常烹煮與簡單料理。



高山-其他提醒(1/2)

一、工作環境多為戶外自然空間

基地任務主要為活動協力與園區管理，多在自然環境中進行，因此較適合具一定體力、喜愛自然且不怕昆蟲的參與者。

二、基地位置較為偏遠

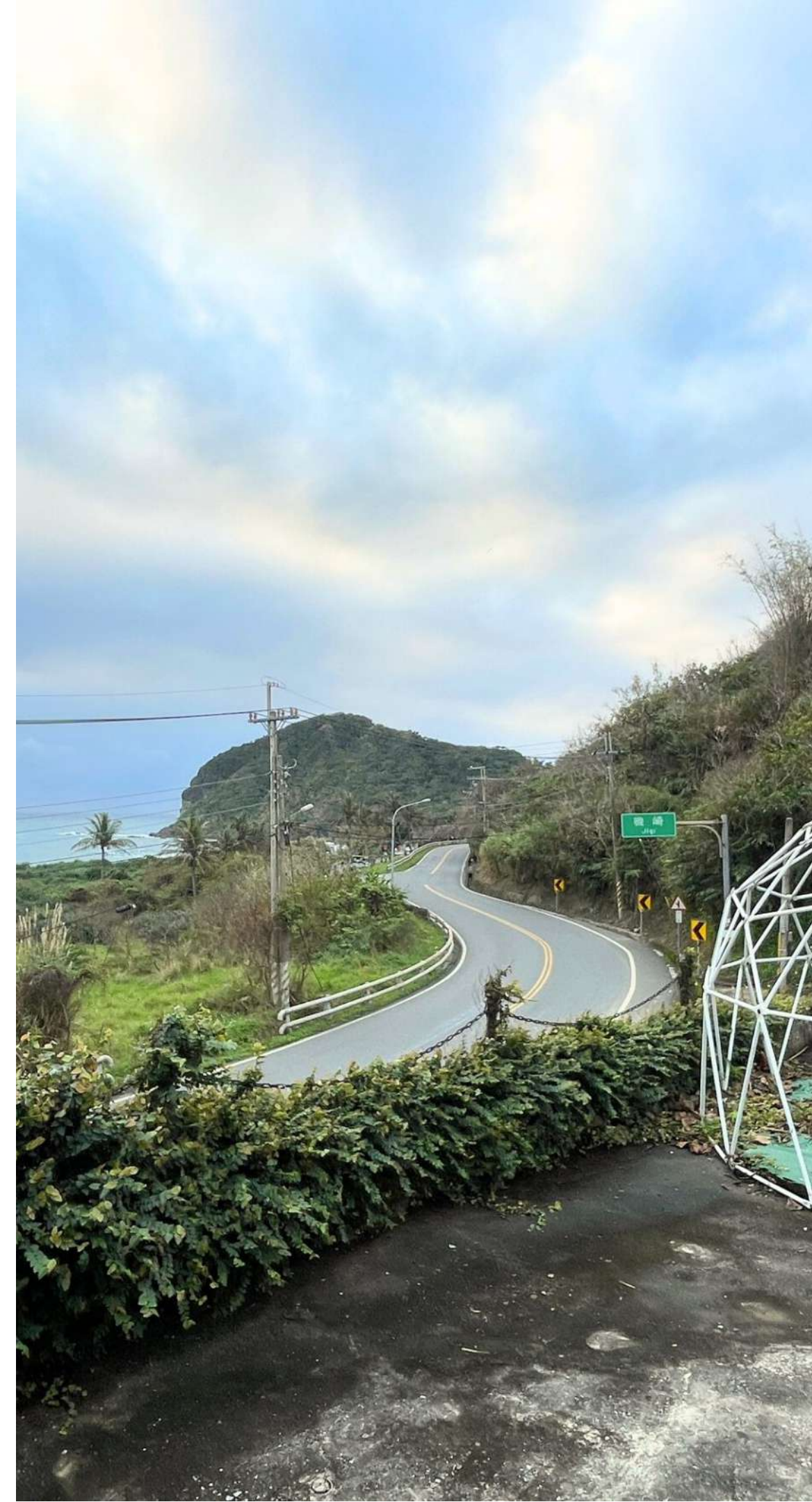
基地位於花蓮豐濱磯崎村，距離最近的生活機能區（農會超市、便利商店、加油站、醫療院所等）約 15分鐘車程。

三、生活型態偏向自煮

當地店家數量不多，且營業時間普遍較早結束，因此具備基本自煮能力的參與者會較容易適應在地生活。

四、適合喜歡安靜與自然生活的人

台11線海岸地區人口稀少、環境寧靜，適合希望暫時遠離城市、尋找獨處與沉澱時間的朋友參與。



高山-其他提醒(2/2)

五、工作節奏依基地活動而定

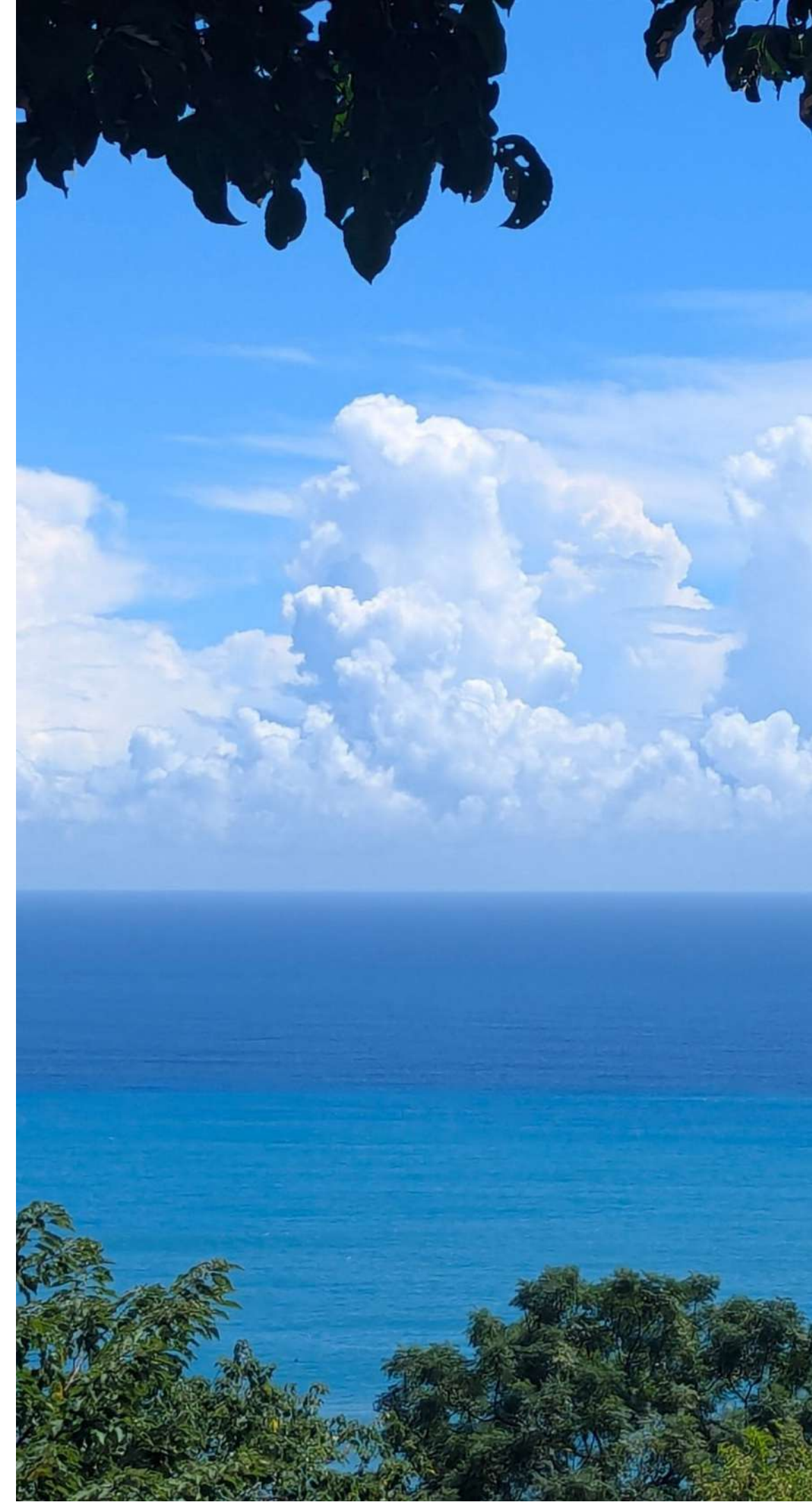
基地最忙碌的時期為寒暑假。有客人時，換宿夥伴將協助活動與接待；沒有客人時，則主要協助園區環境整理與日常管理。

六、基地有狗

住宿房屋內有一隻貴賓犬，上山路途中也可能遇到基地的小狗，因此較適合不怕狗或喜歡狗的夥伴參與。

七、交通資訊

距離高山森林基地最近的火車站為花蓮火車站，騎乘機車約 1 小時車程。住宿地點距離基地約 5 分鐘車程。



竹湖山居

台東長濱 | 森林裡的生活基地

點此，
更多介紹

竹湖山居位於台東長濱的山林之中，由金田大哥與美菊姐夫妻共同經營。三十多年前，他們從城市來到這片土地，開始種樹、復育森林，也慢慢建立起一座與自然共生的生活基地。

多年來，他們親手種下上萬棵原生植物，讓原本的荒地逐漸長成一片森林。竹湖山居也因此成為一個結合森林復育、生態生活與自然教育的基地。在這裡，人們透過農作、種樹與日常生活勞動，重新感受土地的節奏，也重新理解人與自然之間的關係。

長濱是一個面向太平洋的小鎮，山與海在這裡交會。清晨山嵐升起，夜晚滿天星空。生活在這樣的地方，人很容易慢慢找回自己的步伐。

竹湖山居相信，在森林裡生活一段時間，人會重新學會與自然、也與自己相處。



竹湖－換宿說明

一、換宿任務

- 活動協助：協助正職工作人員進行活動前準備，以及活動期間的客人接待與支援。
- 園區與環境維護：協助房務整理與園區環境清潔，維持基地整體環境整潔。
- 農務工作：依季節需求協助農務工作，例如農作整理或農產品簡易加工。

二、工作時間安排

- 每日工作時間6小時（09:00–16:00，中午休息1小時）。
- 每週工作5天，實際排班可與基地協調安排。

三、其他提醒

- 需自備當地交通工具



竹湖-地方資源提供

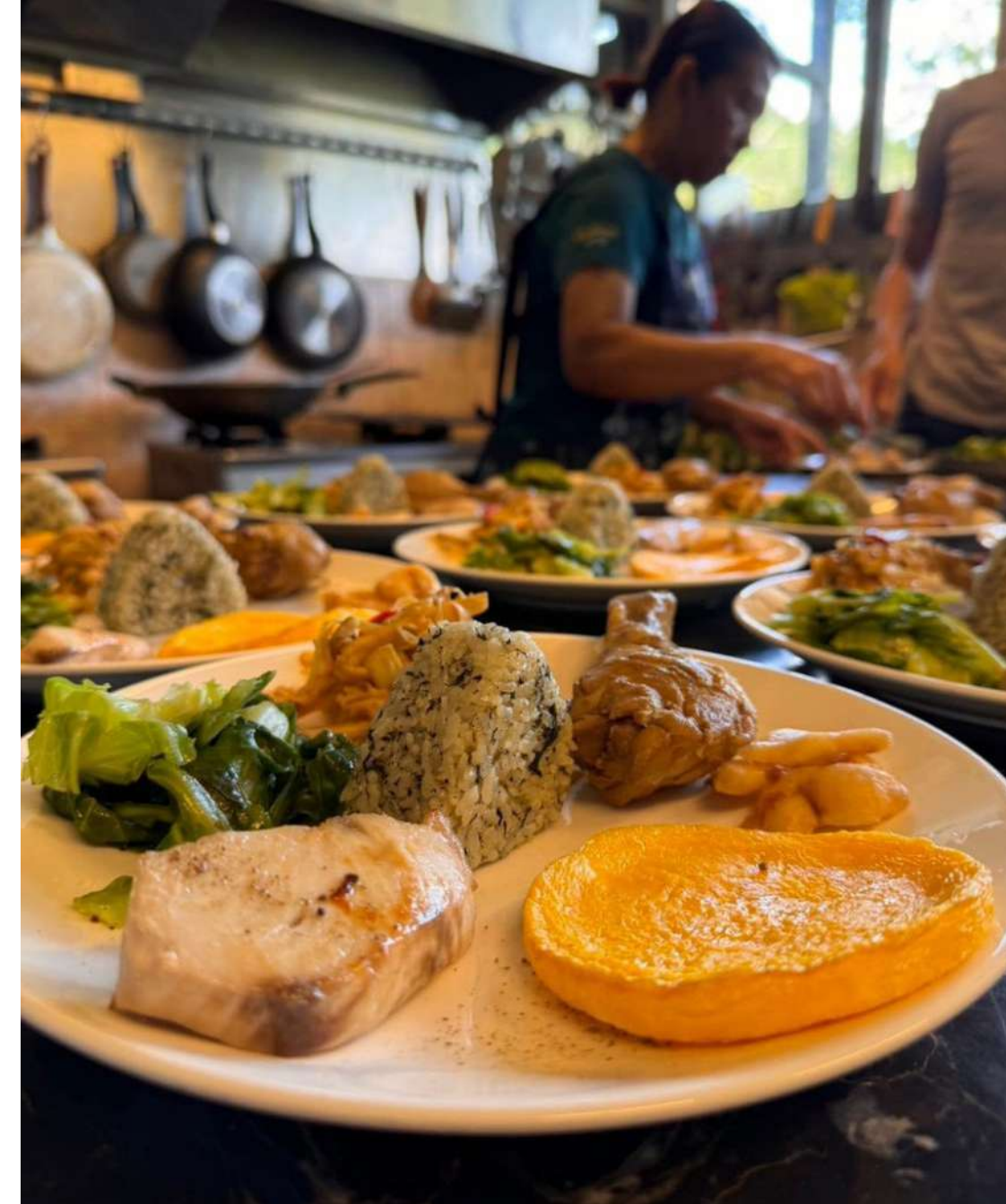
為感謝換宿夥伴的投入與陪伴，基地提供以下支持與回饋：

一、餐食提供

基地提供三餐，其中早餐提供食材由夥伴自行料理，其餘餐食多以竹湖自然食材準備，適合喜歡健康飲食的朋友。

二、自然體驗活動

換宿期間可獲得一次免費高空滑索體驗，從空中俯瞰山林與東海岸地景。



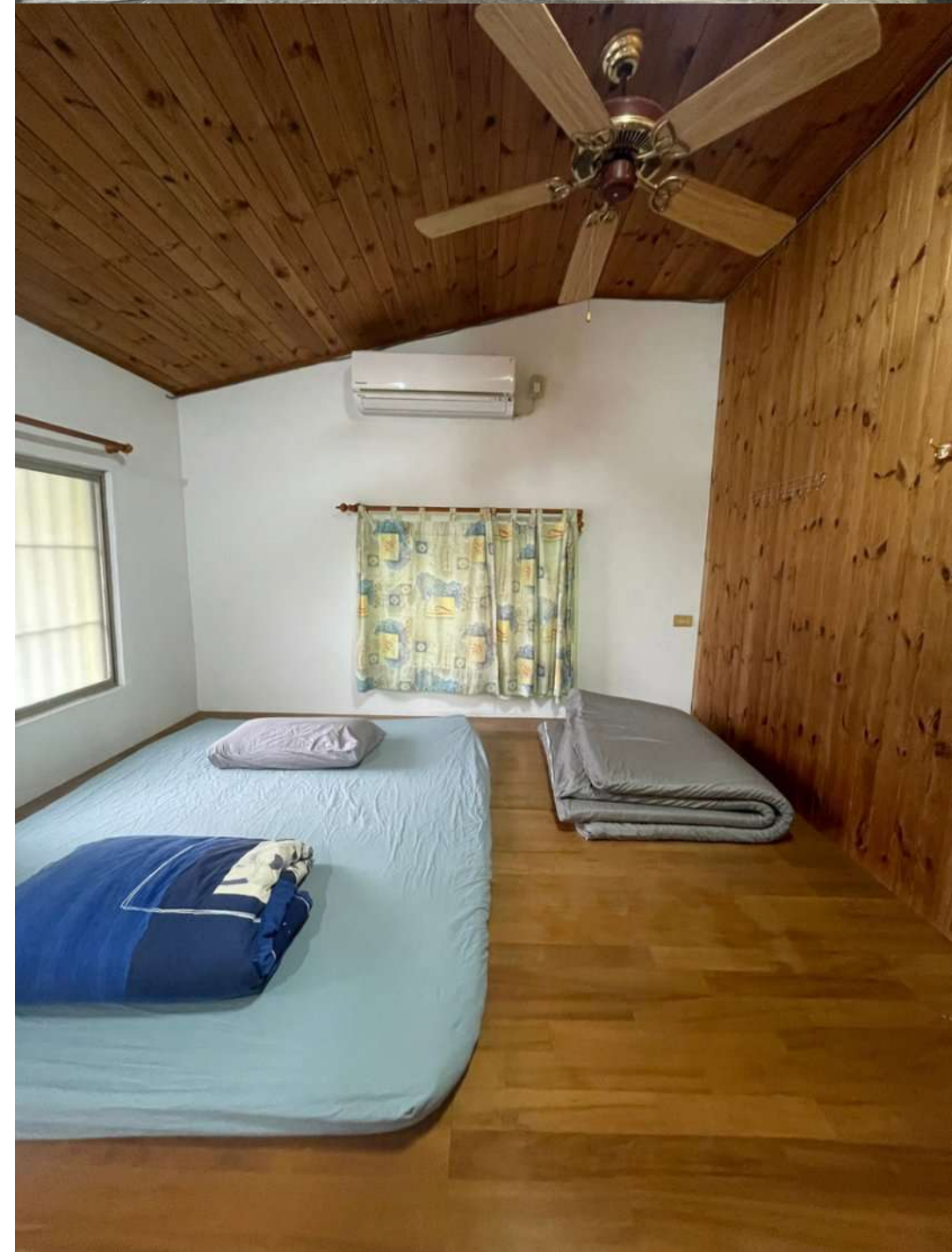
竹湖-住宿環境說明

換宿夥伴將入住基地安排的獨立房間並提供基本生活設備，包含：

- 棉被與枕頭、冷氣、電風扇、除濕機、吹風機
- 提供私人衛浴，唯個人毛巾、牙刷與牙膏等盥洗用品需自行準備。

住宿空間亦提供以下共用設備：

- 洗衣機、烘乾機、晾衣場與衣架
- 冰箱、廚房空間



竹湖-其他提醒(1/2)

一、適合喜歡自然生活的人

基地多為戶外環境，工作內容也包含園區整理與自然環境活動，因此較適合具一定體力、喜歡自然且不怕昆蟲與狗的參與者（基地有兩隻狗：小依與羊妹）。

二、需具交通能力

基地位於長濱竹湖村山區，距離最近生活機能區（超市、便利商店、加油站、醫療院所）約 15分鐘車程。

三、需具備機車駕駛能力

至少需具備重型機車駕照，並有良好騎乘經驗。從省道前往基地需行駛山路，因此需具備基本山路騎乘經驗。



竹湖-其他提醒(2/2)

四、醫療資源較少

偏鄉醫療資源較有限，建議參與者事前評估自身健康狀況，避免有高頻率或固定醫療需求。

五、基地生活節奏

竹湖山居的工作節奏不屬匆忙，但希望每件事情都能穩定做好。遇到任何問題，也可以直接與基地夥伴溝通討論。

六、交通資訊

距離竹湖山居最近的火車站為 玉里火車站，騎乘機車約50分鐘車程。



海漂實驗室

澎湖白沙 | 海邊的環境行動基地

點此，
更多介紹

海漂實驗室位於澎湖白沙，是一個長期關注海洋環境議題的地方團隊。多年來，他們透過淨灘、海廢分類與再利用創作，讓人們重新看見海洋污染背後的問題，也思考資源循環的可能。

在這裡，許多被海浪沖上岸的漂流物，會被重新整理與轉化，成為創作材料或教育素材。透過這些行動，海漂實驗室希望讓更多人理解：環境保護不是遙遠的理想，而是一種可以從生活開始的改變。

澎湖白沙擁有開闊的海岸與強勁的海風，海洋既壯闊也脆弱。生活在這裡，人們每天與海相處，也更深刻感受到守護海洋的重要。

加入海漂實驗室的生活，你會走進海岸與島嶼的日常，在海風與浪潮之間，一起做對海洋有意義的小事。



海漂-換宿說明

一、換宿任務

- 店務與展間接待：協助海漂實驗室開店營運，販售商品、介紹展間內容，並協助整理與清洗海廢材料。
- 海廢再利用製作：協助加工海洋廢棄物材料，參與海廢再利用商品的製作與整理。
- 海岸環境行動：
- 淨灘、海廢分類與清洗，是海漂實驗室日常常見的工作。
- 生活紀錄分享：每個工作日簡單記錄一則圖文分享（長短不限），分享換宿生活與海邊日常。

二、工作時間安排

- 每週工作 5 天、每日工作時間 約5小時（12:30-17:30）
- 每週固定公休日為 週二與週三，若有特殊休假需求，可再與基地討論調整。



海漂-地方資源提供

為感謝換宿夥伴的投入與陪伴，基地也提供以下支持與回饋：

一、交通工具提供

提供 125cc機車一台作為換宿期間交通使用。

若同時有兩位換宿夥伴，經雙方同意後共用機車。

二、交通補助

換宿滿 28天，可提供 2,000元交通補助。

（ 需完整完成換宿，若提前結束換宿則不提供補助 ）

三、島嶼生活交流

有機會參與海漂實驗室的環境行動與生活交流，在澎湖島嶼生活中認識海洋議題。



海漂-住宿環境說明

海漂宿舍位於澎湖湖西鄉，距離馬公市區約 20分鐘車程，距離平常工作地點約 30分鐘機車車程。住宿空間為 多人房型：

- 房間內有兩張上下舖（共四個床位）並設有冷氣
- 共用洗衣機與浴室

有時也可能會有海漂藝工隊員一起入住，需能接受多人共居的生活方式。目前床位沒有床簾，住宿空間無門禁時間，但需要彼此尊重與維持生活秩序。宿舍內亦提供簡易卡式爐、電鍋等基本生活設備，可簡單料理食物使用。

由於宿舍位於較安靜的鄉村環境，也希望換宿夥伴能適應 較慢節奏的鄉村生活方式。



海漂-其他提醒

一、適合喜歡海邊與戶外的人

海漂實驗室的工作內容多與海岸環境與海廢整理相關，適合喜歡海邊生活、能接受戶外工作的參與者。

二、需具備基本機車騎乘能力

換宿期間需要騎乘機車往返宿舍與工作地點，因此需具備機車駕照與基本騎乘經驗。

三、生活需自理

三餐需自行準備，基地不提供零用金。宿舍附近仍有小吃店、早餐店、全聯、便利商店與郵局等基本生活機能。

四、簡單生活與環境友善

請自備餐具、水壺與盥洗用品。海漂實驗室也希望每位來到這裡的朋友，能從自己的生活開始練習減少垃圾，實踐環境友善的生活方式。



參與流程與機制

- 完成報名後，弘道人員將先與你安排一次電話或線上面談，了解參與動機與期待，確認彼此對此次地方交換宿的想像與方向。
- 初步確認後，將安排與地方單位進行一次電話或線上面談，讓雙方互相認識，並確認此次交換宿的合作內容。
- 確認參與後，出發前將安排一次行前說明會，協助參與者了解前往地方前的準備事項與注意事項。
- 換宿期間將設有弘道聯繫窗口，持續保持關心與聯繫，若有問題也可即時協助。
- 抵達基地後，地方單位會先帶大家認識住宿與基地環境，並熟悉工作夥伴。工作過程中也會有正職人員帶領與協助。
- 活動設有3天適應期。若在適應期間評估不適合，可提前結束換宿。但因相關行政與保險費用已產生，已繳費用將不予退還。





給自己一個離家出走的原因，
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