



2022 貢寮和禾水梯田：灣の插秧



灣，是倒映天光的那一灣田水，也是水田裡的過彎（咦？）。

終年湛水保護著森林濕地瀕危植物的和禾水梯田，田階隨山勢曲折蜿蜒，一年四季都倒映著一灣清冽天光。在逐漸回暖的春分時節，邀你一起來體驗「水田裡的過彎技術」：平地罕有的水梯田彎道插秧。

和禾水梯田是台灣極少數沒有福壽螺且全年蓄水的田區，背後是農民百年來對傳統農法的守護與傳承。在氣候變遷與溼地縮減的現況下，友善耕作的田區與毗鄰的森林成為全台灣少數森林濕地瀕危植物與水生動物的新庇護所 (neoreugia)。

在山羌、麝香貓會來喝水，柴棺龜也會利用的森林邊緣濕地，邀請你捲起褲管，一起在山間的吐息與腳步中體驗鏟秧挑秧的團隊默契，以及這種用以維護百年地景的特殊插秧技巧。

【報名時間】即日起開放報名，額滿截止。

【活動時間】2022 年 3 月 20 日（六）09:00-14:30。

【活動地點】和禾田區及田邊聊寮，集合點請直接 google「田邊聊寮」。

【活動對象】對於貢寮山村農事有興趣的大眾，15 人成團、限額 20 名，額滿為止，現場不接受散客報名（為確保您有深度體驗，建議 5 年級以上參與）。

【活動費用】1,300 元/人，含講師、餐食、材料及場地費，並贈友善耕作的「和禾米」一包。



【活動流程】

時間	活動內容	說明
08:50-09:00	集合	自行開車前往和禾「田邊聊寮」。
09:00-09:30	接地	從田寮的石頭與夯土紋理開始，進入山村的農事節奏；了解前後的農事環節，整裝、準備插秧。
09:30-10:00	鏟秧挑秧	插秧是團隊合作的成果：我們會在田間老師的指導下，一步一腳印學習「鏟秧、擔秧，到插秧」的水梯田插秧技術，與分工默契。
10:00-11:30	插秧	
11:30-12:00	清潔	洗洗腳上的田土，準備迎接作物們上了餐桌的樣子。
12:00-13:00	享用狸便當	細說食材來源，品嚐在地的當令美味。
13:00-14:30	走訪	森林、田埂、田間與埤塘圳路是不同棲地類型，實地觸摸聆聽，了解與農事相調伏的鑲嵌生態系。
14:30-	返程	帶著產自水梯田的「和禾米」與充實飽滿的身心，踏上歸途。

【報名方式】

1. 採線上報名，收到報名後三日內會主動與您聯繫。當您收到匯款確認信，再請留意手機及電話。
2. 完成報名繳費後，如須取消，請提早於活動前 7 日告知，退款將扣除 50 元行政手續費退回；6 日內取消者，因講師材料已置辦，恕不退費。
3. 如遇不可抗拒之天災等狀況，將視情況調整內容。如因故取消延期，最遲於活動前 1 日中午 12:00 前通知，如無法配合延期，我們將扣除行政手續費後全額退費。

【建議攜帶物品】

1. 建議衣著：不怕沾土的服裝，可穿著內搭褲或棒球襪保護腿腳。
2. 一套替換衣物、毛巾
3. 禦寒衣物：春日山區天氣多變，請評估酌加保暖配件。
4. 雨衣雨具：貢寮多雨，請於活動前注意天氣預報
5. 水壺：現場有飲水機可補充溫、熱水
6. 健保卡及其他個人慣用藥品



【注意事項】

1. 台北至田邊聊寮自行開車的車程約為 1.5 小時，請妥善評估行車時間，準時抵達。
2. 活動進行中將有影像拍攝，用於保育計畫推廣。如因特殊狀況不適合露臉，請先告知。
2. 和禾水梯田終年蓄水且依循傳統農法耕作，擁有豐富生物多樣性。為避免外來種生物誤入，請配合在進入田區時清洗鞋底或換穿現場山村拖鞋。
3. 配合防疫措施活動採實名制報名，除飲食外請全程配戴口罩，並請於活動前測量額溫，如額溫達 37.5 度者，請返家休息。

一起準備個精氣神飽滿的身體，共同迎接這場充實的田間農事體驗，

如有問題歡迎來電/信聯繫 Email: eeftgongliao@gmail.com 電話：(02)7751-

8186#106 蔡小姐

(若因戶外工作未能接到您的電話，請來信)