

和禾梯田深呼吸活動介紹



漫步水梯田

導覽

建議10歲以上/冬春夏秋

貢寮水梯田是台灣特殊農耕文化地景，因終年蓄水且依循傳統農法耕作，擁有豐富生物多樣性。邀請你換上山村拖鞋，走訪在地農戶水田，瞭解在地順應節氣的農事節奏，聆聽水梯田的百年歷史故事，看見農戶與水田生物之間，合作共生的友善耕作智慧。

田寮洋鳥日子

田野
體驗

建議10歲以上/冬春

田寮洋具有水田、旱田、草澤及樹林等多樣化的鑲嵌地貌，除定居的留鳥，每年秋冬也可見大量遷徙度冬的鳥群。我們將帶著正確的生物觀察態度，漫步田寮洋，發現鳥類對不同棲地的依存關係，瞭解友善農事操作如何提供候鳥的棲息空間。



水田觀察家

田野
體驗

建議10歲以上/春夏秋

因貢寮山村特殊的農耕文化，終年蓄水的水梯田成為許多水田生物的安居棲地，一起赤腳走入綿軟的田土，練習採集、觀察水生昆蟲，尋覓特殊水生植物，感受貢寮水梯田蘊含的生物多樣性，看見水梯田提供的生態系服務和農地多元價值。



溪流追蹤師

田野
體驗

建議11歲以上/夏秋

溪流是連接水域生態廊道的臍帶，實地走訪遠望坑溪，換上裝備、帶上窺箱，走進溪流觀察豐富生物群像，進而思考生物對棲地的需求與適應，發覺人類行為與溪流間的關係。





田埂大補帖

田野
體驗

建議16歲以上/冬

冬天的水梯田可是也有許多農事要做呢！田埂田壁是水梯田重要的保水設施，也是山上少見的潮濕向陽環境，必須趕在春耕前進行田埂修補工序。在田間老師引導下，學習照顧水梯田所需的技能，讓水得以續留，也讓濕地植物可以在此生生不息。

田間敬地孳草

田野
體驗

建議10歲以上/夏

「穀雨」是春季最後一個節氣，豐沛雨水開始降臨大地，大地萬物生長迅速，田間水草也恣意生長，爲了不讓野草妨礙秧苗成長，要趕在立夏前，挫挫草兒的銳氣！跟著田間老師的示範，打著赤腳彎下腰，一同學習在水田中「摸八圈」的功力，並使用重出江湖的農具「蟲篩」，以友善的方式防治負泥蟲。



紓壓踩稻頭

田野
體驗

建議10歲以上/秋

秋收後到冬至前是貢寮水梯田的翻田季節，赤腳走入田間，開啟與土壤的親密接觸，學習運用全身的重量和巧勁，將稻頭深踩在泥土裡，化爲來年稻子結穗的養份，讓稀有的微小水生植株重見天日。



白花紫蘇飯糰

手作
DIY

建議10歲以上/冬春

看似簡易的飯糰材料，是需要良好水梯田環境才有的！使用貢寮山村獨有育種的「和禾米」，搭配香味濃郁且味道獨特的田間水草——白花紫蘇，加上狸老闆的手作漬梅，快來品一口充滿生物多樣性的回味小點。





複方青草茶飲

手作
DIY

建議10歲以上/夏秋

盲測認識水梯田野花草，認識青草植物的生長地區及特性，在壯闊風景中採擷當令花瓣與青草原料，隨農人處理、洗滌花草，煮茶閒聊，來一杯消暑退火的複方青草茶飲吧。

冬至手工圓暖暖胃

手作
DIY

建議10歲以上/冬

貢寮的冬總是細雨飄飄、山嵐氤氳，田間的微生物細細的分解泥中的有機質，化爲隔年春耕的養分。讓我們運用天然水草色素，爲湯圓帶來繽紛的色彩和香氣，一起動手搓湯圓，在冷冷的冬季暖和彼此的心。



清明鼠麴草仔粿

手作
DIY

建議10歲以上/春

春天冒出來的鼠麴草，是水田間常見的野草，也是製作草仔粿的上好原料。向狸老闆學習貢寮山村的「做粿文化」，到山林準備包粿、炊粿的材料，並動手揉製草仔粿，品嚐春季限定的清香可口小點。

蜂禾日麗森林蜜

手作
DIY

建議10歲以上/夏

貢寮山林在不同季節孕育多樣化的森林植物，而蜜蜂在其中扮演著重要角色。向蜂農學習如何照顧蜂群，了解蜂箱結構、蜜蜂生態與季節蜂事，並品嚐森林蜜，用舌尖認識山林野植的豐富滋味，了解物種間細緻的交互關係。



秋收水草盆栽

手作
DIY

建議10歲以上/秋

終年蓄水、循著傳統農法的水梯田是水生生物的樂園，微小水生植株在貢寮水梯田裡恣意伸展。跟著田間老師踏入水田，了解「秋殺」下的溫柔，享受水梯田裡的水草挑選與生態花藝。

