

## 就是愛土裡土氣-鐵馬小旅行二

### 南澳菜菜子

#### 活動介紹

海浪、田野、山林，這個位在宜蘭最南端的鄉鎮被不同的風景環繞，騎乘鐵馬乘風可嗅到各種氣味，有自然的野味、海水的鹹味，大吸一口氣就通體舒暢！

藍天白雲與好山好水，讓這裡的小農們種出的有機蔬果樣樣看起來都精實飽滿，手上握著鬆軟的沙土，我們將製作一種會移動的菜園，將菜園打包帶走！學習小農的智慧、品嚐小農的手藝、享受小農的樂活人生~



【主辦單位】人禾環境倫理發展基金會、守護宜蘭工作坊

【合辦單位】南澳自然田、好糧食堂

【活動對象】國小二年級以上親子大眾，以 30 人為限

【活動日期】105 年 9 月 3 日(六)9:00~16:00

【報到地點】南澳火車站(宜蘭縣南澳鄉大通路 16 號)

【報名日期】105 年 8 月 1 日(一)9:00 開放報名

【報名方式】網路報名，乙次填表，(含報名者)至多能報名 4 人。報名網址  
<https://sites.google.com/a/eef.org.tw/eef/2/20160615>

【活動費用】800 元 自備自行車者折抵 150 元)

※原價 1300 元。其中講師費、課程設計費等由環境教育基金補助 500 元，每人分攤付費 800 元(含午餐、保險、材料費、腳踏車租賃)，若自備腳踏車者可折抵 150 元。

【聯絡人】活動諮詢請來信 [land.eeft2015@gmail.com](mailto:land.eeft2015@gmail.com)

#### 【報名程序】

(1) 請先下載活動簡章詳閱說明後，再填寫線上報名表。填妥報名表提交後，我們將在三個工作天進行審核，e-mail 繳費通知，如未收到審核結果信函請來信進行報名確認。

(2) 活動報名成功後，於收到繳費通知日起至活動十天前須完成繳費，逾時未繳費則視為棄權，主辦單位將進行候補，不另行通知。

**【活動流程】**

時間	活動名稱	活動說明	場地
8:45~9:00	報到	依山傍海的南澳車站，充滿夏末的氣息，騎腳踏車正好。	南澳火車站
9:00-10:30	自然田怎麼自然法？	自然田是什麼？自然田種什麼？一起來瞭解南澳自然田	南澳自然田客棧
9:30-12:00	山海輕騎	騎乘腳踏車，繞過山邊、越過田野，聞著稻草香，來到海邊踏浪聽海風！	南澳海邊
12:00-13:30	午餐吃什麼？	來試試最道地的無菜單料理吧！當季在地的蔬果食材，簡單的調味烹煮，成為桌上的道道佳餚，吃得到最自然的鮮甜。	阿聰水田屋 (好糧食堂料理)
13:30-14:30	耕地大富翁	農民依照二十四節氣種植作物、休養生息，藉由遊戲，我們來當一年小農夫。	阿聰水田屋
14:30- 15:30	布袋菜園	一種可以在廣場、陽台、屋頂上的種菜的新世代菜園。實現了城市庶民的種菜夢想！	南澳自然田客棧
15:30-16:00	好時光分享	畫下你今天最喜歡的片刻，和我們一起分享！	南澳自然田客棧
16:00	賦歸		南澳火車站

**【肖像權與個人資料使用】**

1. 肖像權：活動進行中將適時拍攝活動影像，供日後環境教育推廣用，謝謝您的支持 讓更多人可以分享精彩內容。若您不同意，請於報名時註明，我們也尊重您的選擇。
2. 個人資料：為進行本活動報名、保險及相關後續聯繫事宜，報名時將請您提供相關資料。前述資料使用期間為活動報名開始至本活動結束 3 個月止。  
※建議您可多參閱個人資料保護法及相關法令以保障自身權益。

**【報名須知】**

1. 退費標準  
(1) 如遇天災或不可抗拒之事件，致活動被迫取消，全額退費。於活動一週前

退出者，**依民眾負擔活動費五成退費**。以上退費作業須由報名者支付轉帳手續費。活動前一週內或當天臨時取消，已繳交之活動費恕不退還。

(2) 如欲移轉參加名額予他人，因涉及相關保險權益，請於活動日前三天聯繫主辦單位辦理更動參加者資料。

2. 其他：活動日前一週將寄發行前通知單，請務必清楚填寫您的 e-mail 或傳真。如至活動日三天前仍未收到行前通知單者，請來信確認。

#### 【注意事項】

1. 為維護參加者權益及活動品質，並考量活動安全及保險事宜，謝絕非活動報名正取者旁聽、同行。
2. 活動將於戶外進行，請留意天候狀況，自行防曬或攜帶雨具。如遇豪雨等惡劣天候狀況需取消，我們將於活動前一天電話通知說明，或視情況調整活動內容。
3. 活動主以自行車代步，請戴安全帽並跟隨領騎帶路，切勿超越領騎以維安全。
4. 為了友善環境與衛生安全，請自行攜帶餐具與水壺。

#### 【交通訊息】

1. 去程 (台北→南澳)[查台鐵時刻表](#)

- (1) 客運+火車：搭乘客運至羅東轉運站，轉乘台鐵至南澳火車站下車，步行至自然田客棧

火車時刻表	羅東-南澳	台北-南澳
區間車	6:56~7:27	
區間車	7:40~8:20	
自強	9:33~9:58	7:30~9:58

- (2) 開車：(週六、日約 2.5 小時) **注意：颱風或豪雨時開車時需要隨時瞭解蘇花路況，請在行前確認 TEL：03-9982161。**

國道五號(經雪隧) - 出雪隧後→宜蘭→羅東→蘇澳→由台九線(蘇花公路)經過東澳村→抵達南澳火車站→自然田客棧

2. 返程(南澳→台北)[查台鐵時刻表](#)

火車時刻表	南澳-羅東	南澳-台北
莒光	16:03~16:37	16:03~18:56
區間車	16:48~17:19	
自強	17:07~17:28	17:07~19:00
區間快	17:26~17:58	
區間車	18:44~19:20	