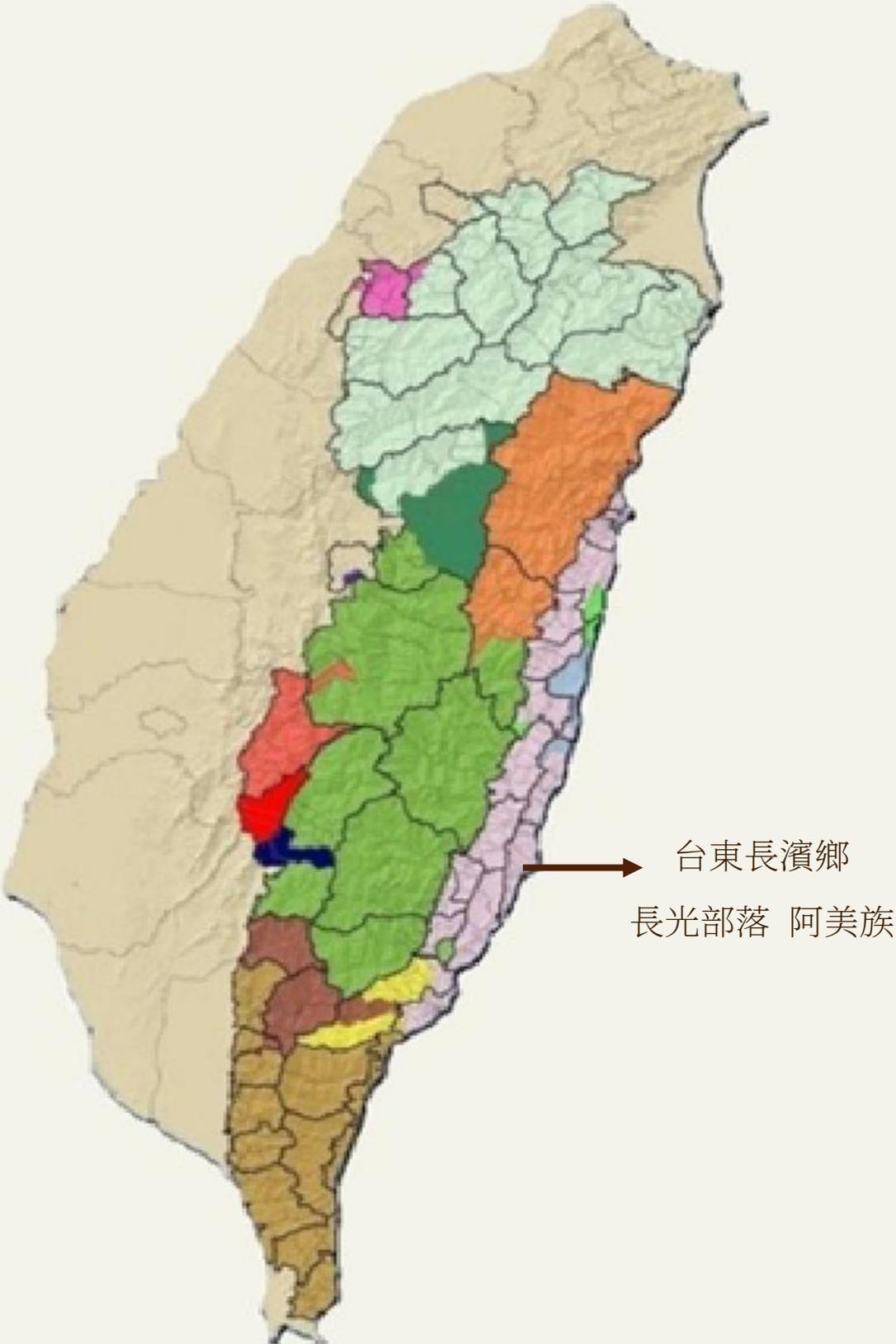


◆◆◆ 慢部落 ◆◆◆

到《長光部落》體驗海岸阿美族的美式生活



Map of 16 Indigenous Tribes



台鐵火車班次參考

東部幹線

	車種	建議班次	啟程車站/時間	抵達車站/時間
去	自強 3000	410	台北 07:20	玉里 10:27
回	自強 3000	431	玉里 16:13	台北 19:49

附註:

- 410、431 班次皆有停靠樹林、板橋、松山、南港、宜蘭，可自由選擇上下車地點。
- 隨團工作人員會在【台北站】上下車，如需代訂車票及相關問題，請與工作人員聯繫。

※南迴鐵路亦有到玉里班次，代訂及相關資訊或其他出發地請與工作人員聯繫。

行程精華

Day 1 巡走部落 x 體驗工藝 x 營火烤肉 x 神聖祭典

Day 2 迎接日出 x 早市體驗 x 獵人秘境 x 部落灶腳

Day 3 海邊秘境 x 海味饗宴 x 拍照留念 x 道別部落

特別安排

✦ 豐年祭體驗 PLUS+:

豐年祭不單只是一場歌唱舞蹈，更多精彩隱藏其後！就讓三位勇士帶領大家沉浸在**長光部落祭典**之中。

✦ 市場採買體驗: 跟著在地人的腳步，走進傳統市場，**親手挑選**最新鮮的當季漁貨與野菜，感受最道地的“長濱日常”。

✦ 古謠傳唱體驗: **學習阿美族語，哼唱部落古謠**，在輕鬆有趣的互動中，讓語言與歌聲成為你與部落連結的最美橋樑。

✦ 產地到餐桌: “**從採集新鮮的食材到餐桌上的佳餚**”和“**市場採買到動手料理**”，體驗海岸阿美族與大自然間的和諧共存與生活智慧。

✦ 部落跑車體驗: 這是個難得又有趣的體驗機會，**乘坐當地原住民工作日常用車**，於部落田野小徑，感受當地生活節奏同時欣賞壯麗山海相鄰的景色。

✦ 在地族人引導，帶你上山下海玩部落!

在這趟三天兩夜的旅程裡，我們邀請到長光部落的三位勇士擔任嚮導，用最接地氣的方式，走進他們的生活與文化。

【每日行程】

Day1 巡走部落 x 體驗工藝 x 營火烤肉 x 神聖祭典

走進部落生活，體驗祖先智慧，參與神聖祭典，感受文化的脈動

預計 **10:45** 分**集合接駁**，行駛於連接**玉里**與**長濱**的**玉長公路**，途中將在寧埔休息區短暫停留，下車拍照，預計中午前抵達部落。



▲ 圖片來源:東管處

小貼士: 《玉長公路》編號台 30 線，連結「花蓮縣玉里鎮」與「台東縣長濱鄉」，是國家重大交通建設之一，約 30 分鐘的車程即可從田園風光到達海天一線的沿海風情。

抵達部落後，放下行囊，將前往“達魯岸”享用**部落風味餐**。今天的午餐，由我們的三位嚮導化身部落大廚，為大家端上一桌“**最道地**”的原住民料理。飯後，我們跟隨他們的腳步**走進部落**，聆聽長光部落歷史，觀察部落生活方式，同時感受這片與自然交融的土地。



圖片來源:在地團隊提供



圖片來源:在地團隊提供

下午，安排體驗**阿美族傳統工藝**，親手**刻製自己專屬的竹杯**。在老師帶領下認識竹材產地與挑選，再親手完成磨皮、刻字與編織。這份竹杯不僅是**旅程的專屬紀念**，也將在晚間**豐年祭慶典**中派上用場，用竹杯與族人共享喜悅。



▲ 示意圖



▲ 示意圖

晚上我們將圍著**營火**吃著**烤肉**，像族人日常一樣聚在一起，分享喜怒哀樂，體驗原住民單純自在的快樂。



今晚的**豐年祭**體驗與以往不同！一般觀光多以歌舞為主，但今晚，我們將從祭典第一天到最後一天的每個環節，由在地族人攜手部落**濃縮呈現**給大家。你將有機會深入感受**最真實的祭典精神**，了解文化傳承與世代連結的重要性，並隨著歌舞與音樂，與族人共度這特別的一晚！



▲示意圖

早餐:自理

午餐:部落風味餐

晚餐:營火烤肉

住宿:鳳奶客棧或同等級

【每日行程】

Day 2 迎接日出 x 早市體驗 x 獵人秘境 x 部落灶腳

從清晨日出，早市採買，山中秘境，獵人便當，再到部落廚房

長濱鄉最美的風景絕不能錯過！

今天，我們將比太陽更早起，穿過寧靜的部落，漫步至鄰近的金剛山大道，享受等待日出的片刻時光。這段時間完全屬於你自己——想跑步、做瑜伽，或單純靜下心與自己對話，此時此刻都再適合不過。。



▲ 示意圖

一早的身心靈充電，相信大家都餓了！

我們將乘車前往長濱市中心，到在地人心中首選的早餐店，好好填飽肚子。



▲ 圖片來源:東管處

飽餐後，跟著嚮導一同走進他最熟悉的市場，體驗長濱早市文化。

跟著他拜訪各家攤商，學習當個長濱人，採買指定的食材，這些食材將是我們今晚活動的重點元素！



▲ 圖片來源:東管處



▲示意圖

短暫休息後，來學如何編織**阿美族傳統美食**——《**阿里鳳鳳**》。

跟隨老師用部落裡的植物，編織小巧的容器，並了解材料的特性與處理技巧。完成後，我們將帶著親手製作的阿里鳳鳳上山，中午會在美景中野炊享用。

小貼士：《阿里鳳鳳》(Alifongfong，又稱獵人便當) 是阿美族婦女為出外打獵的男性準備的便當，不僅方便攜帶，還帶有葉香與滿滿的祝福。

活動結束後，我們搭乘「**部落跑車**」深入山林秘境，展開一場**獵人視角**的探索之旅！跟隨嚮導**學習**如何追蹤動物足跡、**辨識**並採集可食用的野菜，登高遠眺壯麗的山景，並在**山林秘境**中，享用阿里鳳鳳搭配野菜湯，**體驗**一頓充滿野趣的獵人午餐。



▲圖片來源:在地團隊提供



▲圖片來源:在地團隊提供

傍晚，讓我們捲起袖子，跟著長光部落的媽媽們，**親手參與料理**的每一個環節——從清洗、備料到下鍋。在**共廚體驗**的過程中，你會感受到代代相傳的烹飪智慧，以及**阿美族的飲食哲學**。最後，我們與部落媽媽們一起圍坐，共享這桌簡單卻充滿溫度的美味佳餚。

睡前，讓我們跟著部落媽媽們一起**學唱簡單旋律**，**體驗古謠**如何在日常生活中自然傳承部落文化。



▲ 示意圖

早餐:在地特色早餐

午餐:獵人便當+野菜湯

晚餐:部落風味餐

住宿:鳳奶客棧或同等級

【每日行程】

Day 3 海邊秘境 x 海味饗宴 x 拍照留念 x 道別部落

在海邊秘境，用海味料理，為旅程畫下句點

今早，我們在部落裡悠閒享用人氣早餐，為行程的最後一天注入滿滿活力！

隨後前往**海邊秘境**，讓我們像孩子般帶著好奇心，跟隨三位嚮導走進他們的**童年回憶**。體驗開始前，將進行一場簡單而有意義的**祈福儀式**。

接著捲起褲管與衣袖，用最「**原始**」的方式抓螃蟹、釣魚，**親手感受**部落成長歲月裡最真實、最純粹的快樂。



▲ 圖片來源:在地團隊提供



▲ 示意圖

結束海邊體驗後，要來享受真正的「海底撈」！

“三位嚮導就地化身星級大廚”！將現撈收穫變成**海味饗宴**!! 從生魚片到龍蝦料理，親眼見證「大海冰箱」到「餐桌美味」的過程。這不只是用餐，更能體驗**海岸阿美族漁獵文化**。



▲ 圖片來源:在地團隊提供 Lily Chou 拍攝

道別部落，前往玉里火車站

預計 **15:00** 離開部落，**16:00** 前抵達車站，再次踏上美麗的玉長公路，回想這三天的**部落沉浸之旅**，我們參與了長光部落重要祭典，穿越山林與海岸，學習山林知識，也將大海的饋贈化作餐桌上的美味。在長濱鄉的市場街景中，我們感受到了最真實、最日常的在地生活。

希望這段旅程，不僅讓你更了解**長濱的原住民文化**，也能帶回面對生活的勇氣與正向態度，成為生命中獨特的啟發。



▲ 圖片來源:長濱鄉公所

早餐:在地特色早餐

午餐:海味饗宴

晚餐:自理

住宿:溫暖的家

【費用說明】

團費: \$17,600 元/人 報名訂金: \$5000 元/人

夏末限定！

9-10 月雙人同行立即折扣 \$1,000！

出團日期(三天兩夜)：

09/18(四)~09/20(六)

09/27(六)~09/29(一)教師節

10/10(五)~10/12(日)雙十節

10/20(一)~10/22(三)

行程包含：

- 1.接駁費用: 玉里車站→長光部落(來回)、市場(來回)。
- 2.行程內所有餐食費用: 特色早餐、部落風味餐、獵人便當、營火烤肉、海岸餐桌。
- 3.行程內住宿: 2 晚住宿費用。
- 4.行程內活動體驗費用: 山海體驗、阿里鳳凰製作、竹杯製作、祭典體驗、部落導覽、古謠教學。
- 5.行程特殊體驗費用: 部落跑車。
- 6.旅行業責任險(200 萬+10 萬意外醫療險)。

行程不包含：

- 1.到玉里車站的鐵路車票
- 2.行程外的個人額外消費

【參團注意事項】

1. **最低成團人數: 7 人**
2. **可報名額上限: 23 人**
3. **參團年齡: 12 歲以上，行動便利者。**
4. **素食者: 請洽詢工作人員。**
5. **投保規範:** 因保險及申請需要，不接受當天報名或臨時遞補，請事先完成手續。
6. **發車與集合規定:** 團體出發請準時，10 分鐘緩衝，愈時請自行抵達部落，恕不退費。
7. **參團與付費方式:** 請填寫報名表，並在**二天內繳交訂金以保留名額**。訂金:\$5000 元。完成匯款後，**請主動提供帳號末五碼**，以方便主辦單位對帳確認。
8. **民宿房型介紹與安排:** 雙人房、四人房及八人背包房。
房型依報名先後順序挑選，未選到者則由工作人員依剩餘房型安排。
9. **車站與市區接駁車標準:** 4 人座轎車、9 人座商務用車
※此行程為「合車制」依出發當日實際人數派遣車輛。
10. **住宿標準:**合法部落民宿，設施齊全簡單舒適，充滿特色風情。
雙人房與四人房:衛浴在房間內。
八人背包房型:衛浴在房間外，各兩間共四間。
11. **餐食標準:**
 - ◆早餐:偏西式早餐，\$100/人(餐+飲料，費用已含在團費裡)，**若最後的金額超過預算安排，請現場補足現金差額。**

- ◆午餐(Day1)晚餐(Day2):無菜單料理。
- ◆獵人便當(阿里鳳凰+野菜湯):葷食。
- ◆部落式烤肉:海陸食材，血肉模糊湯，季節性蔬菜....。
- ◆海岸餐桌(海宴):現撈海鮮+生魚片+活體龍蝦....。

12. **日出小提醒:** 日出依天候進行, 若遇降雨, 將視情況做行程調整。
前一晚工作人員會再做日出時間確認。

13. **活動延期說明:** 若遇豪雨或颱風，為了大家的安全，活動將暫停並順延至其他日期。新日期會再通知您，屆時可自由選擇退費或改期參加，感謝您的理解與配合。

14. **行程步調:** 三天所有活動的距離不會太遠，不必長途移動，並住在同一個地方，每日預留自由活動時段，讓大家可以慢下腳步自行探索或休息。

小提醒：

這是一趟**沉浸式的部落文化體驗行程**，

帶你深入了解長光部落阿美族文化與長濱鄉在地特色，

不同於一般觀光行程。

參與過程會需要雙手製作、雙腳踩踏沙子、市場採買、進廚房烹調，並以步行或低碳方式移動。

這是一場「換個地方生活」的旅程，只有**親身參與**，才能**真切感受原住民樂觀、真誠的生活態度與文化精神**。



【取消退費說明】

本商品經訂購付款完成後，視同雙方同意簽屬觀光局發布的【國內旅遊定型化契約書】，恕無法任意更改日期及行程，如要取消或延期將按照契約收取相關費用。

第十二條、出發前旅客任意解除契約，須收取費用如下：

- ◆通知於出發日前第三十一日以前解除契約者，賠償旅遊費用百分之十。
- ◆通知於出發日前第二十一日至第三十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之二十。
- ◆通知於出發日前第二日至第二十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之三十。
- ◆通知於出發日前一日解除契約者，賠償旅遊費用百分之五十。
- ◆通知於出發日當天解除契約者或未通知不參加者，賠償旅遊費用百分之一百。(前項規定作為損害賠償計算基準之旅遊費用，應先扣除行政規費後計算之。)

《※通知日需以人事行政局公告之正常上班時間為依準，超過時間以下個工作日計算，敬請見諒。》

發現者旅行社

加入官方 line: @tour100