

探索農村特色，安心農遊趣

天朗氣清秋意「農」 優遊農村等你來



到桃園大溪，小朋友可以親近土地、認識作物，寓教於樂。
圖片提供：桃園市大溪區農村休閒發展協會。

施美琴¹ 游富傑¹

壹、前言

行政院農業委員會水土保持局（簡稱水保局）為把關農村社區體驗的品質，自2017年起辦理「優質農村體驗品質評鑑」，並以「優遊農村」品牌對外推廣，要讓民眾享有更優質、豐富的農遊體驗，感受臺灣鄉土的滿滿活力！

水保局「優質農村體驗品質評鑑」的評鑑指標包含了社區公共及休憩設施體驗環境建設、行程內容與自然人文特色、社區體驗經營與整體行銷管理等項目，讓遊客在旅程中深入體驗在地農業特色、感受人



註1：行政院農業委員會水土保持局。

文風情，並食在地、吃當季，也讓農遊帶動地方經濟活絡、提振在地居民對於土地的凝聚力，帶來雙贏。

覺得夏天太熱沒關係，邁入秋季的農村也是繽紛有趣，通過水保局評鑑的「優遊農村」內容十分多元有趣，民眾深刻體驗農村「好吃、好玩、好買」的特色，包含了和小鹿近距離互動、潮間帶牛車採蚵體驗、採甘蔗炒黑糖等豐富體驗，想要體驗好玩的農遊，找「優遊農村」準沒錯！以下精選了6處不可錯過的優遊農村，帶你遠離都市的喧囂，好好地感受農村帶來的豐富樂趣！

貳、桃園市大溪區農村休閒發展協會

由大溪在地的農村相關業者、餐廳、青農及在地居民們組成的桃園市大溪區農村休閒發展協會，以內柵社區及溪洲社區為主要發展範圍，提供多樣的農事體驗活動，如蔬菜種植、捉泥鰍、採草莓、採番茄、木工體驗

等。地理位置北接大溪老街，南臨石門水庫入口，是連接大溪與石門水庫的重要廊道，也因這裡水源充沛、工業污染少，桃園市政府也在此積極輔導推展有機農業種植，因此社區也大力朝著「食農教育」、「有機聚落」方向前進，讓民眾能夠感受大溪的乾淨、純粹的農村之美。

協會推出了許多體驗活動，有全年皆可參與的「大溪友善豆農情」，以大溪知名的豆干為出發點，「好時節休閒農場」讓豆干製造過程中剩下的豆渣再利用，透過食農教育讓民眾瞭解惜食減廢、友善農耕的重要；也在「三和木藝工作坊」結合在地木器工藝，規劃木作豆腐模與豆腐DIY體驗，將大溪文化帶回家。此外，依照不同季節，協會也會推出季節限定的活動，今夏就結合在地農產推出「韭菜島大冒險」、「花生就醬鬧」與「嬉農樂市集」等，到了秋季還有洛神花相關活動可以體驗，帶領民眾在北臺灣一同體驗難得的農村時光。



木作DIY讓民眾作出自己的專屬紀念品。
圖片提供：桃園市大溪區農村休閒發展協會。

桃園市大溪區 農村休閒發展協會

- 交通方式：國道三號於大溪交流道下，往大溪市區方向前進→左轉員林路→右轉介壽路→接臺4線往石門水庫方向→經坎津大橋直行臺4線，即可抵達。
- 網 站：<https://www.kangzhuang.com.tw>
- 粉 絲 頁：<https://www.facebook.com/kangjhuang>





年輕人的加入，讓蘭草除了傳統，更展現出嶄新的一面。
圖片提供：臺灣蘭草學會。



透過遊程、多樣化產品，讓更多民眾看見蘭草之美。
圖片提供：臺灣蘭草學會。

苗栗縣山腳社區發展協會

- 交通方式：國道三號於苑裡交流道下，沿著 121 縣道向北行駛，抵達與 130 縣道交會的路口大致上就抵達山腳社區囉！
- 網站：<http://www.taiwanlin.org.tw>
- 粉絲頁：<https://www.facebook.com/trianglarlin>



參、苗栗縣山腳社區發展協會

位於苗栗縣苑裡鎮的山腳社區，倚著火炎山，一旁有全臺第七大河川——大安溪流經，孕育出肥沃的土壤，有了良好的自然環境，也造就了當地豐沛的人文特色，「紅磚、綠蘭、灰砌石」成為了山腳社區獨特的農村景觀。為了延續農村地景面貌，山腳社區結合長期推動蘭草產業的「臺灣蘭草學會」推動富有當地文化底蘊的深度體驗活動，除了振興地方產業、注入經濟活水也提升社區福祉。

學會為了推動蘭草工藝，將在地文化場域轉型為蘭草實作與體驗空間，並透過歷史建築、蘭編工藝、在地文化與環境教育打造深度體驗遊程，形塑出苑裡山腳社區的文化輪廓。

因山腳社區主打蘭草相關特色遊程，四季皆可參加，遊程從半日到一、二日皆有，內容從當地建築走訪、蘭草生態田導覽、蘭編體驗應有盡有，有時也會搭配作物的產期推出限定的「蘭草農事體驗」、「社區特色米食」等遊程。此外，當地更推出自有品牌——臺灣手蘭，讓蘭編工藝與文創結合，打造多元化的商品，讓蘭編創作能夠被更多人看見！

肆、南投縣謝謝農場

謝謝農場座落在南投縣水里鄉最南端的上安村，村子與信義鄉接壤，對外聯絡道路為被稱為新中橫公路的臺 21 線，水里鄉與信義鄉一帶是南投縣「梅」的重要產區，冬季時梅花盛開的

模樣宛若走進雪國，白雪般的花瓣恣意飄，浪漫又夢幻。有梅花當然就會有梅子，謝謝農場為梅子研發了一系列的相關製品，從梅精、紫蘇梅到梅子酵素應有盡有，以梅精為例，去仔、榨汁、熬煮，謝謝農場一手包辦，將對待農產的用心款待給每一位顧客。

農場由一對姊妹創立，兩姊妹堅持以友善環境的方式進行耕作，種植了番茄、小黃瓜、南瓜、彩色甜椒和很多適合生食的安全蔬菜，本身也提供許多DIY體驗，包含蜜漬梅番茄、製梅、手工製肖楠木餐具體驗，更規劃「水里美・遊山城」遊程，融合上安社區的景點探訪、水里走讀、園藝盆器製作、手工製作巧克力以及窯烤披薩，兩天行程讓民眾完整體驗水里

的在地好風土，串聯了自然與人文，幫助水里的各項產業相互扶持，為在地激盪出不一樣的火花。

伍、屏東縣新龍社區發展協會

位於國境之南的屏東縣枋寮鄉新龍村，為一座濱海小漁村，村子由頂苦溪及下苦溪兩條河川貫穿。苦溪自古便是新龍村的重要水源，從過往的農耕社會演變至今以養殖漁業為主，皆與苦溪有著密不可分的關係。說到養殖漁業，新龍村最驕傲的莫過於這裡是全世界第一個開發出龍膽石斑魚苗技術的地方哦！而新龍村除了有養殖高經濟魚類如龍膽石斑、青斑、紅魚、午仔魚等，因其位置正好是苦溪的出海口，因此孕育



梅子相關製品DIY，用心款待給每一位顧客。
圖片來源：謝謝農場。



農場友善農耕種植，遊程走進田區體驗採果樂趣。
圖片提供：謝謝農場。

南投縣謝謝農場

- 交通方式：由臺21線向南行駛，謝謝農場位於過了85K的路旁。
- 網站：<https://www.grgr.tw>
- 粉絲頁：<https://www.facebook.com/www.grgr.tw>
- YouTube：<https://www.youtube.com/c/peilingzimmerman>



出一片全臺灣最南端的紅樹林生態，多樣化的景觀讓民眾來到新龍村可以感受多元的漁村氛圍。此外，新龍社區還以產學合作的模式，將魚鱗等養殖漁業副產品以生物技術提煉出膠原蛋白，並研發出龍之美系列保養品，包含了面膜、精華液、乳液、眼霜等，不僅讓人看到傳統漁村加值的應用，也解決魚鱗、魚內臟廢棄的環保問題，創造出新價值。

民眾來到新龍村，除了可以大啖龍膽石斑等漁村美食，更可以親自感受漁村的多樣體驗活動，新龍村提供了龍膽石斑餵食體驗、牛仔魚一夜干DIY、龍膽石斑魚丸DIY、蚵堀捕魚蟹、焗沙窯等多種活動，寓教於樂，大小朋友都適合！為了讓民眾瞭解由魚苗培育成長到最後上餐桌的過

程，特別提供了30斤龍膽石斑餵魚活動，讓民眾體驗社區養魚方式，也透過親自參與完整的漁事生產、處理、烹調，深刻感受養殖漁業的大小事。

陸、臺東縣都蘭足渡蘭

你對臺東都蘭的印象是什麼？答案大致上與「海」都脫離不了關係，但其實在都蘭巷弄中還隱藏著一間獨特的手工皂工作室——足渡蘭，「足渡蘭」三字用臺語發音肯定讓你感覺很接地氣，但其實代表著「足跡遷移到都蘭定居」的意思。足渡蘭由一對從臺北返鄉的夫妻創立，太太Avi與先生Dagula為了能夠讓孩子離大自然近一點，舉家移居至臺東都蘭



參與龍膽石斑餵食體驗，更加瞭解漁村的多樣性。
圖片提供：新龍社區發展協會。



騎腳踏車環漁村，也可實際體驗蚵堀捕魚蟹。
圖片提供：新龍社區發展協會。

屏東縣新龍社區發展協會

- 交通方式：從國道三號下南州交流道後，沿著臺1線往恆春的方向行駛，抵達與臺17線交會路口時右轉進建興路，往前行駛即會到達。
- 網站：<https://xinlong-community.com>
- 粉絲頁：<https://www.facebook.com/xinlongcommunity>





足渡蘭結合臺東在地元素打造出不同風味的手工皂。
圖片提供：足渡蘭。



參加手工皂DIY，瞭解製皂原理及如何正確洗手。
圖片提供：足渡蘭。

臺東縣都蘭足渡蘭

- 交通方式：沿著臺11縣行駛至都蘭，足渡蘭位在都蘭糖廠的後方，由都蘭糖廠旁的道路行駛約150公尺即會到達。
- 網站：<https://9dulan.com>
- 粉絲頁：<https://www.facebook.com/9dolan>



並創立了手工皂品牌，結合了檳榔、菸草、小米酒、紅藜、海鹽等在地元素，打造滿滿臺東味的肥皂。

除了運用臺東在地原民元素，品質的把關更是不能馬虎，不同於市面上常見的化學香精肥皂，足渡蘭的肥皂以天然、耐放、效果好為特色，並且還有經過SGS認證哦！來到足渡蘭，除了可以挑選多款肥皂外，也能夠參與製皂體驗，老闆會帶著你從香草種類開始認識，一步步解釋肥皂製作的原理與流程，接著就能開始製作屬於自己的那顆肥皂囉！有了肥皂，當然就要洗手，老闆會告訴洗手是有訣竅的，畢竟一顆優質的肥皂可不能隨便搓一搓就完事嘛！在等待肥皂凝

固的時間，不妨也可以在都蘭到處晃晃，感受東臺灣的愜意與溫暖，也親身見證「臺東藍」的魅力。

柒、花蓮縣豐山社區發展協會

豐山社區位於花蓮縣壽豐鄉，在縱谷公路上，鄰近的景點有鯉魚潭風景區與立川漁場，如果你注意過壽豐鄉的街景，你會發現這裡的街道排列井然有序，方方正正地明確劃分，這是因為日治時期這裡為官辦移民村「豐田村」，以西洋規劃城鎮的方式，設計成





豐山社區小雨蛙生態教育農場，各種蛙類知識介紹。
圖片提供：小雨蛙生態教育農場。



社區可提供多元不彎腰菜園、遊園及釣魚體驗等豐富活動。
圖片提供：小雨蛙生態教育農場。

花蓮縣豐山社區發展協會

- 交通方式：沿著臺9線縱谷公路向南行駛至豐田車站，右轉即是豐山社區了。
- 粉 絲 頁：<https://www.facebook.com/花蓮縣壽豐鄉豐山社區發展協會-360569777865063>



住宅集中、農地分布外圍的棋盤式村落，也因當時大力招募移民前來開墾，因此在這裡可以見到客家、閩南與當地原住民和諧共處的田園景緻。

近年社區積極將生態體驗結合食農教育、友善耕作，設計成農村深度體驗活動，以「綠色照護心體驗」為主題推廣豐山不彎腰智慧農場一日遊，帶領旅客瞭解這座位於中央山脈腳下的純樸聚落。

此外，社區還提供了多樣化的社區體驗，可以走訪豐山濕地園區，瞭解濕地的成因與種類；享用智慧農園採收的新鮮蔬果料理三色麵疙瘩；還能來到花蓮唯一的淡水生態養殖龍蝦，近距離觀察水池環境的各種生物，最後還能燒烤新鮮龍蝦大快朵頤，真的是有得吃又有得玩！

