

住宿書院

第三學期 自主提案計劃書

一、 計劃名稱：人生設計服學-花東漫走

二、 計劃源由（請說明為什麼要做這件事）

人生設計服學為載物書院今年度新成立的服學小組，本學期原計劃在期中進行北埔至三灣、兩天一夜的漫走活動，作為小組本身的校外教學，但不巧遇到新冠肺炎疫情，因此決定延期至暑期舉辦。另原本預計和載物書院齋團隊合辦「真人圖書館」，亦因應疫情，齋團隊決定延至下學期再舉辦。綜合上述兩點及小組同學共同發想，決定要參加第三學期徵選，將漫走定為我們的服務方案，在暑期發起對外的花東漫走活動，本活動和以往書院經典的花東漫走路線有頗多不同，雖在地區上和原有的南線相似，但活動目的和細部的行程規劃皆有所不同。

三、 計劃目標

透過四天三夜的漫走活動，讓參與的學生提升觀察力和達成深度的自我覺察。

四、 計劃參與人員

聯絡人、請款人：賴怡諄（0987-212189/106031123）

參與人：共約 18 人

1. 服學助教(1 位)：賴怡諄
2. 實習助教(3 位)：陳皆錫、黃博遠、黃婕妤
3. 修課學生(6 位)：顏紹宇、林坤暉、林煜堉、詹涵霽、楊天玉、李思濤
4. 另開放 8 個名額給服學以外的學生

五、 計劃執行方式

本次活動為期四天三夜，從池上火車站至玉里火車站，全程皆以走路的方式進行，六、七月將為籌備期，也會招募八位服學外想參與的學生，目前預計七月會進行一次場勘，確保漫走行程可以順利進行。

六、 成果展現方式

活動結束後，在齋版發文告知齋民活動成果。

七、 活動預算

品項	單價	數量/單位	小計	備註
Day1 午餐	100	18/人	1800	
Day1 住宿	700	18/人	12600	
Day1 晚餐	100	18/人	1800	
Day2 午餐	200	18/人	3600	
Day2 晚餐	280	18/人	5040	
Day2 住宿	500	18/人	9000	
Day3 早餐	50	18/人	900	
Day3 午餐	150	18/人	2700	
Day3 晚餐	250	18/人	4500	
Day3 住宿	500	18/人	9000	
Day4 早餐	50	18/人	900	
雜支：便利貼等	500		500	
交通費補助	300	18/人	5400	
總計			52340	

八、 活動流程

活動日期：8/15(六)～8/18(二)

Day 1					
彼此深度交流		行程	Task	預算	備註
9:00	12:00	抵達：池上火車站	在到台東前，想好三個希望在這趟旅程結束後可以達成的事情，並找到三個人交換三件事情，並各拍一張照	視每個人的出發地點不定	
12:00	13:00	午餐：全美行池上便當		每人80~100元	全美行池上便當
13:00	15:00	前往：富里火車站 (9.8公里)	和自己組員在路途上拍三張不同地點、表情、姿勢的照片，並找到不同組別或是路上陌生人，將三張照片用一個故事訴說		在富里火車站補給
15:30	16:30	前往：明理社區菸樓 (3.3公里)	每個人需要找到一位陌生人去詢問他的故事或成長背景		
16:30	18:00	前往：伊入柑部落 (2.8公里)			伊入柑部落
18:00	18:30	民宿：田中先生 (3.8公里)	思考一頓適合大家的料理	和室房，每人700元	田中先生
18:30	20:00	晚餐：DIY	適當日食材選購	共1800元	
20:00	21:00	洗澡時間			
21:00	22:30	深夜交流	每位分享出自己今日的故事	啤酒費暫估500	

Day 2					
		行程	Task	預算	備註
8:00	9:00	起床+吃早餐			
9:00	12:00	前往：德森有機農莊 (8.4公里)	多多想問題，下午要寫下來		
12:00	13:30	午餐：德森有機農莊		每人200元	德森有機農莊
13:30	14:00	前往：六十石山花海 (1.4公里)			
14:00	18:00	【小組】前往：三路線	第一個景點：寫下一個情境題（關於自 第二個景點：回答夥伴的問題 第三個景點：回答另一個夥伴的問題 如果真的想不到問題可以打開問題錦囊 各景點之間的路線自由規劃		→克難亭(來回1小時) →小瑞士→風景區(來回1小時) →鹿蔥亭→星光步道(來回30分鐘)
18:00	18:30	民宿：賞萱坊休閒山莊		每人500元	賞萱坊休閒山莊
18:30	20:00	晚餐：賞萱坊休閒山莊		每人280元	
20:00	22:00	深夜交流			

Day 3						
挑戰自我		行程		Task	預算	備註
8:00	9:00	起床 + 早餐		[[美好的循環]] 在吃飯過程，或是吃飯後，在小卡上寫 並且於餐後送給店家 或是直接以口語表達 向店家送上一段最真誠的讚美吧		
9:00	12:00	前往東里利家庄 (9.2公里)		[[你想成為怎樣的人？]] 訂下今天的你希望達成的目標 過程中與同行者交流討論 並且發想出如何去完成這個目標 過程請拋棄掉前兩天你對一個人的既定 或是拋棄掉你的經驗 盡情的去發散思考 以達到"你想成為怎樣的人"		
12:00	12:30	民宿：利家庄			每人500元	利家庄 電話: 0910484096
12:30	14:00	午餐：利家庄		[[美好的循環]]	每人150元	
14:00	15:00	行動一		[[實際行動]] 將早上的目標轉換成行動 過程盡量安排緊湊		在東石火車站附近
15:00	16:00	討論一		你多了這一小時的時間 你還能做了些什麼		
16:00	17:00	行動二		[[再次行動]] 重新的去實行"完成目標"這個行動 在步調緩下來後，你還能做出哪些事情		
17:00	18:00	討論二		[[原來你就是這樣的人啊]] 好好的坐下來回顧 並分享討論		
18:00	19:30	晚餐：秀姑巒風味餐		[[美好的循環]]	每人250元	秀姑巒風味餐
19:30	22:00	深度交流				

Day 4						
彼此深度交流		行程		Task	預算	備註
8:00	9:30	起床 + 早餐		獨處前說明		
9:30	15:30	『個人』 前往：玉里火車站 (10.3公里)	一個人的時候想做什麼都可以，無拘無束的你，會遇上什麼有趣的冒險呢？（獨處開始）			午餐自行解決
			到了目的地，那然後呢？是不是該試試一些沒試過的事了？（拿出事前準備的清單，挑戰沒試過的事看看）			
			做了然後呢？我的人生下一步該往哪呢？			
15:30		回家				

九、 活動心得/影片 （活動結束後填寫，會放於書院網站）

黃婕瑜	「咚、咚、咚…」穿著垃圾袋製成的雨衣，走在下雨的六十石山步道，耳裡只剩自己的心跳聲與腳步聲。 余秋雨先生說：「在中國古代，憑弔古蹟是文人一生中的一件大事，在歷史和地理的交錯中，雷擊般的生命感悟甚至會使一個人脫胎換骨。」古代文人憑弔古蹟，透過感悟他人的生命，去感悟自身的生命；而我們透過遨遊於自然地理，回顧自身的生命經驗；「漫走」好比現代版的「壯遊」，有如雷擊一般，讓我們在過程中逐漸脫胎換骨。
林煜堃	走了一趟花東，思了一段人生。漫走雖然能漫無目的，但終究會走向一個出路；其實就像人生一般，無論過程是多麼曲折，你還是會選擇了一個方向繼續前進。其實四天的旅途，不太可能完整解決了某項困境，但帶給我們的是:在最空曠的視野裡與自己獨處對話的機會，在徒步的過程裡，我能很清楚的排除所有干擾，去與自己相處、或是去更認識身旁的一切。
詹涵雰	在這趟四天三夜的花東漫走中，經歷了很多前所未有的體驗。第一天，我們背著行李從東竹火車站，穿過街道，穿過農田，和一輛又一輛的車子一起爬上六十石山，從天亮走到天黑，最後靠著意志力才走到目的地。第二天又踏遍六十石山，走過許多涼亭，甚至還在看似沒有路的時候，穿過膝蓋高的草地，走了 google map 上沒有的道路到知名景點----克難亭。晚上大家還拿著手電筒，一起走在伸手不見五指的步道上，到鹿蔥亭看星星，還用手機紀錄下這浪漫的滿天星光。第三天，我們下山之後，沿著秀姑巒溪旁的馬路去探險，最後還走到田埂上，雖然我不是很喜歡走在泥巴和雜草堆上，也不喜歡走在漫天飛舞的草蚊中，不過這個經驗對一個在都市長大的我來說，真的非常的難得。除了令我難忘的體驗，這四天的生活方式也和平常非常不一樣。生活在都市裡，很難想像原來還有地方是一天只有十幾班火車，路上也沒有幾間餐廳，也很難想像民宿的老闆們會這麼熱情，甚至連路上的人都會主動問我們需不需要載我們上下山。在這趟花東漫走，過了很不一樣的四天，遠離塵囂，沒有了城市中緊湊的步調，放下手機，更靠近身邊的人群及大自然。

李承暘	本次花東慢走只有一字可以形容—痠，我們從火車站一路徒步上十六石山，就連我平常有在運動都覺得快要吃不消。而此次行程最令我印象深刻的是遇到一個小弟弟，他自稱當地嚮導。不僅完全不怕生，喜歡和他人交流，更是對當地瞭若指掌。突然發現自己這方面能力真的不太 ok，需要好好學習。
黃博遠	漫走之於旅遊和載物家體的最大差別，大概在於它並非以到訪和遊樂為主要目的。舉辦在城市之外，漫走試著以隨性的步調去經歷一段時間。除了住宿和往返交通，其餘的都沒有侷限。唯一稱得上規則的，是參與者得盡量徒步移動。整個過程中的留白通常會由玩興與煩惱填滿。由於沒有過多外界刺激干擾，大家很容易展現出接近本質的一面。我想也正是如此，日常困惑可能就在那似乎要不被意識到的片刻，獲得了啟發。這次的漫走經驗和第一次相比，少了些獨自徒步時的自我對話反芻，多了更多玩興與探險。或許是大家普遍較沒什麼嚴肅煩惱的緣故。期待看見這項書院經典活動被延續下去的樣子。
顏紹宇	在去花東進行漫走前，我和室友先到了宜花東為期兩天的旅遊，為接下的四天作為起頭，也是我們生活逐漸由快轉慢的過渡期。上山過程中我們不求快速地到達目的地，而是在這旅程中自由的探索，嘗試走遍不同小徑，望著腳下的地景、頭上的天空，時不時有猴子在樹上和你打聲招呼，腳步逐漸沈重，但歡樂依然不減，而下山時我們頂著小雨，一步一步踩的謹慎，即便因為過程的艱辛使得腳有著小傷痕，下山的感動依然不減，整趟的旅途，除了讓我有了更加堅持做好一件事的動力，也教會我了欣賞人生旅途中的風景，一步一步走穩，才能走到目的地！
賴怡諄	這趟漫走之旅和我的想像中的很不一樣，無論是路程的艱困程度，或是對於探索的詮釋，都讓我對於何謂「一場好的漫走」有了新的理解！其實漫走的過程不見得需要許多的獨處時間，也不一定在旅程當中就能感受到自己對於原先課題的新的突破。這次漫走後的收穫反而發生在回程的路上、旅行結束後的那幾週，我慢慢發現漫走的過程，對我來說最重要的事情其實是一種「休息」的狀態。拋開了日常的煩惱和思索，專注的用幾天的時間和一群夥伴完成著各種冒險，當最後回歸到原先的生活時，我發現這樣的休息和停滯，讓我得以找到一些全新的觀點來審視原本的課題，也得以暫時放下思慮，著手開始進行改變，然後再從改變中得到新的啟發和思考。很慶幸今年夏天可以回歸到山林間，和一群夥伴們走過這樣一趟旅程！

十、 活動紀錄 (活動結束後提供，8 張以上)



六十石山下立牌，開始上山！



從山下爬到山頂的樣子



今年花期較晚，仍未開花的六十石山



要好的室友們



舊東里火車站



在村莊探險後終於找到秀姑巒溪的人們



富里鄉村景



玉富鐵馬道