

2019

臺南市立
崇明國民中學

日本長野縣農家體驗暨入校交流教育之旅

日本長野県伝統文化体験と学校交流教育ツアー

実体験を通じて感じたことや得たスキルは、
農家民泊の思い出とともに、
一人一人の心に残り続ける。



活動期間

2019 年 05 月 20 日至 2019 年 05 月 25 日止；活動期間共六天五夜。

活動費用

活動費用：每人新台幣 \$41,800（現金優惠價）

團費包含：來回機票、機場稅及燃油稅、行程中所包含之交通、餐食、住宿、保險、學費教材講義費、全程領隊導遊司機服務小費、學校至機場專車來回接送、翻譯人員費用。

不包含：護照申辦費、行李超重費、個人電話費及其他個人花費等。

保險內容

2000 萬旅行業履約保證保險

200 萬旅行意外責任保險（附加 20 萬意外醫療費用）

200 萬旅行平安保險（附意外傷害醫療保險金 20 萬，意外醫療費用及海外突發疾病醫療保險金及海外急難救助）

附加說明

- 🌳 由國際領隊兼翻譯全程陪同。
- 🌳 出發前另外舉行行前說明會，解說全部行程內容。
- 🌳 貼心小禮：全程活動結束後，提供每位同學在研習期間紀念照片隨身碟。



每日行程

日期	行程內容
	台南－高雄 / 東京
Day 1 5/20 MON	<p>學校集合後專車前往高雄小港國際機場搭機直飛東京，抵達東京後，開始東京市區觀光。</p> <h3>淺草寺－雷門</h3> <p>來到日本東京，如果沒去過【淺草寺】、【雷門】，就算沒去過東京。淺草觀音寺創建於西元 628 年，是東京都內最古老的寺院。這裡是熱門觀光景點，來自於世界各國的遊客。從雷門大燈籠進去，通過仲見世通商店街，再到淺草觀音寺，沿路充滿各種小吃，人行燒、仙貝和菠蘿麵包都是不可錯過的美食。</p> <p>🍽️ 早餐：甜蜜的家 午餐：機上套餐 晚餐：日式豬排定食套餐 🏠 住宿：東京市區飯店</p>
Day 2 5/21 TUE	<h3>長野縣小諸市農家體驗第一天</h3> <p>11:00-14:00 【親自體驗手打蕎麥麵】 14:00-17:00 【小諸城址懷古園散策】 17:30 【和農家主人初見面】</p> <p>🍽️ 早餐：飯店早餐 午餐：手打蕎麥麵 晚餐：農家民宿晚餐 🏠 住宿：日本農家民宿</p>
Day 3 5/22 WED	<h3>長野縣小諸市農家體驗第二天</h3> <p>09:00-15:00 小諸市當地中學一日交流 (學校未定) 15:30-17:30 【農務體驗】 - 透過您不會接觸過的農務生活體驗，了解日本文化。 20:00-21:00 【日式溫泉風呂體驗】</p> <p>🍽️ 早餐：農家民宿早餐 午餐：學校內用 晚餐：農家民宿晚餐 🏠 住宿：日本農家民宿</p>
Day 4 5/23 THU	<h3>長野縣小諸市農家體驗第三天</h3> <p>【信濃鐵道一日輕旅行】 【單車漫遊輕井澤】 【輕井澤王子 Outlet】</p> <p>🍽️ 早餐：農家民宿早餐 午餐：方便遊玩，發放餐費日幣 1000 元 晚餐：農家民宿晚餐 🏠 住宿：日本農家民宿</p>
Day 5 5/24 FRI	<h3>小諸－橫濱</h3> <p>一早依依不捨地和農家主人道別後，搭乘專車前往橫濱！</p> <p>【橫濱安藤百福紀念館 - 日清手做杯麵體驗】 【三菱港未來技術館】</p> <p>🍽️ 早餐：農家民宿早餐 午餐：日式燒肉吃到飽 晚餐：日式拉麵套餐 🏠 住宿：橫濱市區飯店</p>
Day 6 5/25 SAT	<h3>全日東京探索－深入感受日本首都繁華生活圈</h3> <p>【竹下通】 【表參道】 【明治神宮】</p> <p>🍽️ 早餐：飯店早餐 午餐：日式定食套餐 晚餐：機上套餐 🏠 住宿：甜蜜的家</p>
	東京 / 高雄－台南

5/20 星期一
淺草寺－雷門

【淺草寺】

せんそうじ

【雷門】

かみなりもん



淺草寺又名金龍山淺草寺，位於日本東京都台東區淺草二丁目，是東京都內歷史最悠久的寺院；山號為金龍山；供奉的本尊是聖觀音。原屬天台宗，於第二次世界大戰後獨立，成為聖觀音宗的總本山，觀音菩薩本尊通稱為「淺草觀音」。

淺草寺也是都會中最具庶民風味的地方，體驗傳統在仲見世。站立著雄武的雷神及風神的雷門、正殿的天花板畫、高高聳立的五重塔等都值得參觀。信徒深信在7月9日及10日到此拜拜可以得到猶如拜拜四萬六千日的功德，當天許多小販聚集，熱鬧非凡。每年5月第3個星期日舉辦的三社祭是江戶三大祭之一。

來到日本東京，如果沒去過【淺草寺】、【雷門】，就算沒去過東京。淺草觀音寺創建於西元628年，是東京都內最古老的寺院。這裡是熱門觀光景點，來自於世界各國的遊客。從雷門大燈籠進去，通過仲見世通商店街，再到淺草觀音寺，沿路充滿各種小吃，人行燒、仙貝和菠蘿麵包都是不可錯過的美食。



5/21 星期二

長野縣小諸市農家體驗第一天

【親自體驗手打蕎麥麵】



自己親手擀蕎麥麵並不是一件簡單的事，但現做的蕎麥麵其味道就是不一樣。帶領同學們實際手做日本傳統麵類美食的精隨 - 蕎麥麵，食材上使用日本阿爾卑斯山脈的高原收割的蕎麥粉，做成的手擀蕎麥麵，來到長野縣不可錯過的就是這一味，今天的午餐主食就靠大家的手藝囉！

【小諸城址懷古園散策】



「小諸城址懷古園」為日本百座名城之一，又名「白鶴城」或「醉月城」，雖然這邊的城堡建築大多都已經看不到了，只剩下一片遺跡供後人憑吊，不過這邊卻也是日本著名的賞櫻勝地，還被列入為日本賞櫻 100 選之處，裡面更設置了藤村紀念館、小山敬三美術館、鄉土博物館等文化場所，在整個園區範圍內，隨著季節的變換，可以欣賞到楓葉、槭樹葉、櫻花等，來到這裡可以感受迥然不同於城市裡的景致，增添了许多歷史傳統的悠遠思古風情。

【和農家主人初見面】



抵達農家民宿後，同學們可以協助農家主人準備晚餐，吃飽後，出門即可觀賞滿天星空，感受農村夜晚的寧靜與樸素生活，享受遠離城市喧囂的夜晚。



5/22 星期三
長野縣小諸市農家體驗第二天

小諸市當地中學一日交流

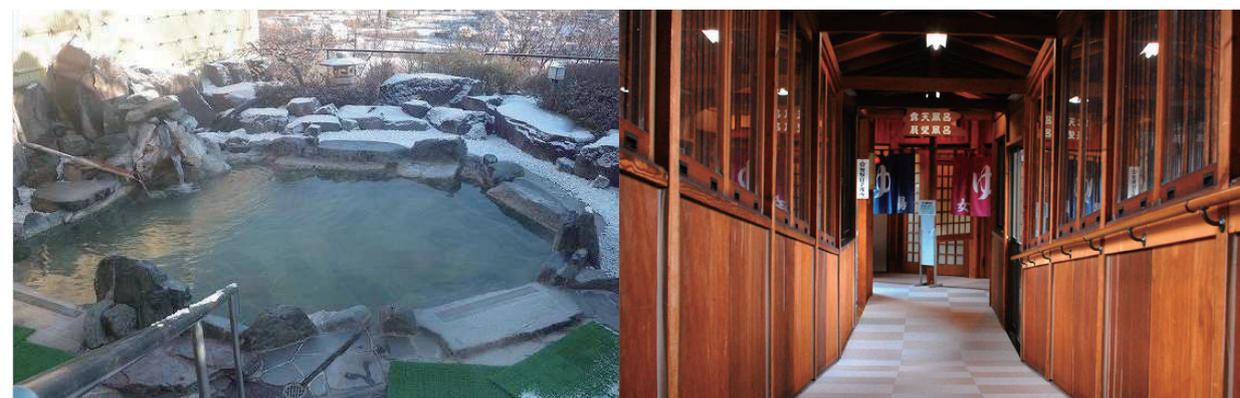


【農務體驗】



有蘋果農戶、畜產農戶、植樹栽培農戶與農家民宿等，因造訪的農家不同，也有各式各樣的體驗工作。參加的人能透過跟農家主人們一起於田野中工作或一起準備當日晚餐，體驗一般觀光行程無法享受的真實日本文化。

【日式溫泉風呂體驗】



晚餐後略做休息，便在農家主人的帶領下，前往小諸市內知名的【布引溫泉】，於高雅別致的戶外天然溫泉池中欣賞小諸市美麗的夜間景色。泡過暖暖的湯後，一日的辛勞就隨著裊裊的溫泉煙消失。



5/23 星期四

長野縣小諸市農家體驗第三天

【信濃鐵道一日輕旅行】



一早由農家主人陪同到信濃鐵路小諸站集合後，搭乘知名的信濃鐵道(しなの鉄道)，前往輕井澤展開一日輕旅行！信濃鐵道是當地人們作為「生活代步工具」而利用的地方鐵道線，同時也是很受觀光客歡迎的交通路線，它將日本代表性的觀光度假地「輕井澤」以及保留了日本傳統優秀文化的「小諸市」，以及著名的溫泉地連成一線。「信濃鐵道之旅」最大的魅力就是可以一路上悠閒地欣賞車窗外不斷變換的景色。在輕井澤到小諸市之間，有一座雄偉的火山始終矗立在北邊，有時還會飄逸出陣白色噴煙，這就是有名的【淺間山】，鐵道沿路四季風光各異，讓遊人賞心悅目。

【單車漫遊輕井澤】



在輕井澤騎腳踏車，只要帶一張地圖，就可以跟著路邊指標輕鬆上路。騎在寬敞筆直的鄉間小路，兩旁是參天樹林，陽光、微風、與芬多精，還能欣賞著森林裡一棟棟美麗的度假別墅，這樣的放鬆享受，還有什麼比得上呢？到不管是到【雲場池】欣賞美麗風景，或是坐在【石之教堂】內的長椅上，看著層層優美弧線的圓頂，透著天光，將光線灑落在美麗的教堂內，單車漫遊絕對是欣賞多面貌輕井澤的最佳方式。除了欣賞美麗的鄉野景觀外，同學們一定要到輕井澤著名的【星野榆樹街小鎮】、【輕井澤銀座通】悠閒地漫步於特產小店並享受美食。

【輕井澤王子 Outlet】



最常看到台、港明星出沒的【輕井澤王子 Outlet】也是必去景點，光是要在佔地 7 萬 8 千多坪的 outlet 中，逛完兩百多間精品店，再多的時間也不夠用啊！

5/24 星期五
小諸一橫濱

【橫濱安藤百福紀念館・日清手做杯麵體驗】



日清食品的創始人安藤百福先生不僅發明了世界上最早的速食麵—雞湯拉麵，而且還引發了全球性飲食文化革新，本紀念館透過各種展覽，讓參觀者親身感受安藤百福先生的“Creative Thinking = 創造性思維”。特別安排同學們動手參與製做日清最有名的“雞湯拉麵”，完成後的作品可以帶回台灣給家人一同品嚐喔！



【三菱港未來技術館】



三菱港未來技術館，位於橫濱著名觀光景區港未來地區，由三菱重工業株式會社於1994年6月設立，旨在為肩負未來的青少年提供接觸了解「科學技術」的場所。常設展以三菱重工參與的重大項目為主，可謂集高科技之精華！分為航空航天、海洋探索、交通運輸、環境能源等區域，還設有各種體驗角落與圖書館等。



5/25 星期六

全日東京探索 - 深入感受日本首都繁華生活圈

【竹下通】



第一次來到東京，絕對不能錯過【竹下通】，這條集結日本 18 歲以下年輕人最新流行趨勢的時尚生活圈，它不僅有各式各樣風格的時尚店鋪，也隱藏了許多必吃的美食，包括日本人氣零食品牌 Calbee 的現炸薯條、棒棒泡芙甜點店 ZAKUZAKU、天使可麗餅 Angels Heart 等，也有百圓商店、藥妝店等豐富多樣的店鋪。

【表參道】



逛完年輕人專屬區域，往【表參道】前進，即可感受到空氣中飄散優雅的氛圍。兩側林立著 CHANEL、PRADA、LOUIS VUITTON 等各大一線精品，且每個品牌都是獨立建築，就算預算不高也能欣賞此處限定的特殊建築藝術。此外，由建築大師安藤忠雄設計的精品百貨「表參道 HILLS」，依照地形設計的狹長型建築極富特色，可說是此處最具代表性的建築。

【明治神宮】



如果來東京旅遊只能選一個神社參拜的話，要去哪個神社好呢？那就是參拜人數排名日本第一的【明治神宮】了！除了佔地 70 萬平方公尺的超大綠地面積可說是東京都市中的綠洲。

下午搭乘專車前往機場，直飛高雄後搭乘專車返回學校，結束此次難忘的日本教育旅行。



人を信じよ、しかしその百倍も自らを信じよ。