休閒 健康 做功德

拾德之旅

時間：104年1月31日星期六

地點：拾德之旅-西螺七欠

主辦：玉簧雅緻生活禪推廣團隊

活動宗旨

為台灣養生、為世人養命、願蒼生享太平

1. 活動目的
2. 走入田園農莊發掘大自然生態奧妙
3. 行腳挑戰自我，激發天生內在本能
4. 恢復身體原始的機能、促進身心靈命健康
5. 體驗兒時農村樂趣、親子休閒同樂
6. 拜訪在地優質農家與古蹟尋訪、走入在地文化
7. 行程概況
8. 背景：

民國100年起，玉簧雅緻為提倡及復甦開創台灣經濟起飛的台灣精神-老農精神，選定於雲林二崙七欠區域，以健走的方式自玉簧雅緻出發行走七欠(崁)一圈，當時活動名稱為『老農子弟走七欠』。行經路線以農村原野風光為主，讓每位來者行走在最純樸、簡單、天然的天地間，達到身心舒放，並精心設計各式認定自我的小活動，開發自我內在潛能、肯定自我。在102年10月6日活動更名為『拾德之旅』，重新定位並全面提升活動意涵，除了可帶給個人身心的啟發，更結合在地人文的體驗與關懷，定位此為結合休閒、健康、做功德的優質健康活動。

1. 服裝：■參加者：輕便■工作人員：龍華茶會白T灰褲。
2. 早餐：自理

拾德之旅 是

一個能 利己 利他

顧及社會人民需求的活動

**推廣精神闡述**

老農精神

**【老】**

台灣邁入老年化社會，老者如寶，是經驗、是智慧、是歷史的傳承。

老者是在地背景及歷史的縮影，最能了解歷史的榮盛興衰，拾德之旅邀請老者化為在地導覽，除了能聽聞當地故事，更大的是背後富含意義，這兼具傳承與經驗智慧分享的不二事能讓老者倍感重要，「老年人是有用的！」這可為其肯定自我。再藉由活動提播導覽獎勵金給老者，讓他們也能高興在老暮之餘還能貢獻，能為自己或家庭添些收入。**參加拾德之旅就是實際鼓勵他們的行動。**

**【農】**

近年坊間特別敏感及注意「毒」物話題，於是趨勢漸漸注重有機、無毒的友善種植。我們採訪一些返鄉務農的年輕農民或者轉為友善種植的農夫們：便宜的農藥一噴能輕易除蟲，多合一的營養液噴一噴蔬果就會長得好！為什麼要選擇轉植更耗時、耗費人力、金錢的無毒耕作

百分之九十的農夫會回答你，除了販食良心問題，更多的是”愛”！

愛自己、愛家人、愛親朋好友、愛這一片土地、愛台灣、愛人民。

用愛心灌溉親手種出來的食材，自己吃的安心，也能讓親朋好友們吃的健康。

拾德之旅融入友善種植單元，除了推廣健康食安，也是這些有愛的小農平台，肯定他們、支持他們、鼓勵他們，一起來聽聽他們種植背後用心的故事，感受他們的愛。

**參加拾德之旅就是實際支持他們的行動。**

**【精神】**

老農精神＝勤奮、刻苦耐勞、腳踏實地、親和善良、樸實實在。

台灣之所以能起飛、能進步、能有善良風氣，其所有的來源都應該是這寶島上面的台灣人的-老農的精神

**老農精神就是正港ㄟ台灣精神！**

我們推廣的、守護的即是「老」、「農」、「精神」，亦是為台灣人的根本、台灣的文化為傳承。

為老者鼓勵、為支持友善農民、為保留台灣的原汁原味，這些即是真實時在的在做功德！

**參加拾德之旅有何助益？**

三大面向分析

|  |  |
| --- | --- |
| 面 向 | 內 容 說 明 |
| 休閒面 | 1. 身心靈的放電及充電，享受自然、自然享受。 2. 走入鄉村田園發掘大自然生態奧妙。 3. 體驗、回憶古早農村生活文化。 4. 參訪在地優質農家與百年古蹟、深入在地文化。 5. 人與人、家庭、團體間情感交流。 |
| 健康面 | 1. 健走運動恢復身體營衛系統，自我身心健康。 2. 行腳挑戰自我，激發天生內在本能。 3. 恢復身體原始的機能、促進身心靈命健康。 |
| 功德面 | 發揚老農精神：  老—照顧年老族群  農—提供優質農民平台（推動有機健康  精神—發掘奇人異事世界（肯定在某領域默默耕耘努力的人 |

**獲得分析：**

1放電與充電

2涵養身心靈命及健康

3開發潛能、肯定自我

1提昇員工工作效能

2照顧員工及其眷屬健康

3優質員工旅遊

4開發員工潛能

5增進員工向心力

1關懷老年物資發放

2支持優質健康團體

3提升公益形象

1增加老年人自信自我肯定

2增加就業機會

3健康社會風氣減少問題

4提倡國人飲食健康

**參加一個正向的活動 必得正向的回饋**

◎本案路線以六堡路線為主，本活動廣邀假日喜歡參與休閒活動、體驗農村鄉土文化，或有心想突破現況、開發潛能、轉變自己的民眾參加。

◎歡迎各同好組成小組，共同討論及記錄、分享。

**執行概述**

1活動出發前行前導覽解說及分組，之後以步方式行體驗農村風光以及老農精神，沿途有農村用菜車可體驗乘坐，每組有組長帶隊及解說，預計總行程控制在**五**小時左右。

2帶著輕鬆愉悅的心情，體會二崙七欠的每一處，走出優質、健康、光明的人生大道。

3.拍下任何觸動您內心的一幕幕，將您親身經歷的感動與人分享

4本次活動主題：**祥和七欠遊**

5為了能立即得知本次活動效益，活動後可填寫測驗表，自我檢測成果，也歡迎您將此次心得分享回饋給主辦單位。

6需準備之人事物:導覽相關人物

7參加者應備物品：**建議攜帶**毛巾、帽子、防曬裝備

8報名費用：每人1000元。本次祥和體驗價150元

★若需申請住宿，住宿費用每人200元/1夜

9報名方式：

個人報名：填寫報名表或撥080-080-5032、05-5989535（洽臣大、臣簧）

團體報名：由團體主要窗口聯絡人報名及繳費。

線上報名：<http://goo.gl/forms/E4COCsTZZq>

預計效益

1、讓參與人員於行腳間走出自性、恢復健康的身體機能

2、接觸自然生態、親近大自然、緩和生活節奏、增廣見聞

3、拉近人與人之間的距離，關懷社區、了解在地人文發展

4、體會休閒樂趣，享受正當休閒身心靈有益活動。

\

拾德之旅 活動守則

拾德之旅 集休閒、健康、功德之旅程

帶著您的歡喜心，開始探索你所感動、所懷念的原味

報到：

1. 先於報到處報到，領取本次活動路線圖與導覽資料。
2. 開放自由請領白沙屯媽祖香火。

--白沙屯媽祖香火可全程攜帶，庇佑身體健康、萬事亨通，旅程結束後請歸還。

1. 行前可至願景閣、藥師壇場禮拜，由工作人員協助淨身、過爐。
2. 可加入Line群組-玉簧雅緻願景閣，即時記錄分享旅程中的歡喜與感動。

旅程中：

1. 沿途有路線指標導引，可數人攜伴自行出發，或與團隊梯次共同出發。
2. 整隊出發分有二個梯次：第一梯次-7點半出發；第二梯次-8點出發
3. 完成每段路程後請立即寫下您的心得、拍下您感動的一幕，為自己生命留下紀錄。
4. 備有午餐茶水，中午用膳休息後集體再出發。
5. 有要參與涉溪活動者，請依照工作人員指示涉溪；並收好自己的隨身物品，涉溪中若物品掉入溪內，一概不予拾回。
6. 行隊中有後援補給車，提供茶水補給或接送。
7. 若有任何問題可洽工作人員，臣緻：0919708691；臣簧：0932832910
8. 聽鑼聲曚眼走路，身旁會伴隨一人照應，可輪流曚眼，並聽工作人員指示。

拾德圓通

1. 回到玉簧雅緻，可先過爐並喊到『玉簧雅緻 世界有您上好 我回來了』。
2. 可至願景閣、藥師壇場焚香禮拜。
3. 領取金紙焚化。
4. 交流分享，請寫下您的心得與建議，有您的寶貴意見玉簧雅緻將更加進步。

著重禮節、注意安全即是消災解厄

保持微笑、維護環境即是補運賜福

全程參與、惜福感恩即是財源廣進

玉簧雅緻來幫你 世界有您上好

註: 路途中請依標示行走，活動中皆有服務人員隨行，有任何需要皆可向服務人員告知，我們將盡力滿足您的需求。

祝您拾德愉快，知性祥和，世界有你真好!

需準備之人事物

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 類別 | 項目 | 內容 | 負責及參與人員 |
| 事 | 接洽 |  |  |
| 場勘 |  |  |
| 貼路標 | 貼指標 |  |
| 割草 | 溪旁的草、劆刀 |  |
| 過溪處樓梯樹枝搬移 |  |  |
| 回收路標 |  | （押後者收回） |
| 人 | 竹杯 | 協助指導看顧機器使用 |  |
| 雕刻機 | 協助指導看顧機器使用 |  |
| 服務員 | 服務台發放物資 |  |
| 餐點服務 |  |
| 活動中服務 |  |
| 溯溪保安員  男：  女： | 金紙先安  全員過溪後再灑 |
| 菜車駕駛員 |  |  |
| 攝影 |  |  |
| 拍照 |  |
| 禪泉資料收集 | 活動後心得收集 | **臣緻** |
| 物 | 活動文宣：  １禪泉第　25　期  ２當日活動流程單  ３文宣補充資料 |  |  |
| 黃巾布 |  |  |
| 餐、飲 |  | 廚房 |
| 垃圾袋、衛生紙 |  |  |
| 金紙、酒 | 五份、一瓶 |  |
| 竹牌 | 已預先裁切、打洞 |  |
| 鑼 |  |  |
| 放音機  音樂檔 |  |  |
| 過溪繩子 |  |  |
| 鐮刀、割草刀 |  |  |
| 醫藥箱 |  |  |

**人力分配**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 工作 | 負責人 | 備註 |
| 開場活動介紹 |  |  |
| 各小組相見歡 |  | 組長： |
|  | 組長： |
|  | 組長： |
| **鍊金士**  **轉輪者** | 賜福宮 |  |
| 湳仔壁畫 |  |
| 導水興農 |  |
| 用心眼走路 |  |
| 溯溪 |  |
| 祝天宮 |  |
| 活動帶動人員 | 矇眼 **敲鑼：** | **音樂** |

**拾德之旅工作流程**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 順序 | 工作事項及內容 | 檢核日 |
|  | 確定主題 | **レ** |
|  | 確定行走範圍：二崙七欠（六堡：10-15km）或 西螺七欠（25-40km） | 二崙七欠 |
|  | 謀定活動總時間大約幾小時 | **レ** |
|  | 活動企畫/ 可參考樣本 更改主題、訴求、主打 | **レ** |
|  | 第一波宣傳：幾月幾號舉辦活動 | 1/8 |
|  | 預設每處的停站點 | **レ** |
|  | 與紫上討論流程表及說明並確定 | **レ** |
|  | 第一波招募：內部參加人員招募確定。（分組進行招募，資料統收於總務） | 1/14 |
|  | 公關聯絡（老、農、借菜車） | 1/28 |
|  | 活動預告備料（餐飲、物料：文宣…..） | 1/28 |
|  | 參加人員統計（請總務提供） |  |
|  | 一週前交工作人事物細則表交接總務 | 1/24 |
|  | 活動前三天犒將、稟單 | 1/28 |
|  | 1. 當日活動文宣：活動守則 | **レ** |
|  | 活動中：帶動現場氣氛者、拍照、攝影、解說導覽、收集心得資料 |  |
|  | 活動後還菜車 | 2/1 |

**當日活動流程：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時 間 | 活動名稱 | 內 容 | 煉金士/轉輪者 |
| 07:30 | 報到 | 報到領取活動資料、自由製竹紀念品 | 轉輪者/行走:消災解厄  煉金士/定點解說:補運賜福 |
| 07：50 | 集合 | 出發前最後check及準備 |
| 08：00 | 出發 | **GO!** |
| 08:20-08:35 | 百年土地公廟 | kFxnmfW.jpg參訪賜福宮 | 煉金士: |
| 08:45-09:00 | 湳仔農村壁畫 | 化樸實為神奇的農村3D壁畫 | 煉金士: |
| 09:10:09:20 | 三和國小 | kFxnmfW.jpg可自由前往梳洗或繼續往前 | 煉金士: |
| 09:35-09:45 | 導水興農水壩 | 灌溉半個雲林田園用水的導水興農水壩 | 煉金士: |
| **09:50-11:40** | **自由心眼走路** | 矇眼大膽向前行  (註：每十字路口為一段，一段換班) | 煉金士  介紹  鑼(特訓人員)  維護人員  轉輪者:矇眼者 |
| **11:50-12:00** | **集合** | 溯溪前注意事項宣說 | 煉金士 |
| **11:55溯溪** | 體驗古人開墾除草、渡溪  **本單元得視當日氣候狀況暫停**  **自由過溪，不過溪者請走深坑橋** | 煉金士:參與溯溪者  轉輪者  除草  溯溪服務人員 |
| **12:00-12:10** | **洗淨** | 堤岸邊洗淨手足 | 轉輪者 |
| 12:35-14:00 | 七欠媽 | kFxnmfW.jpg廟口身心靈的休息文化 | 煉金士、轉輪者  全部參與人員 |
| 休憩 |
| 14:30 | 玉簧雅緻 |  |
| 14:30-14:50 | 淨相 | 整理 |
| 15:00 | 再會 | 活動結束、回饋、道別 |

煉金士用文

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 順序 | 重點一句話 | 內容說明 | |
| 出發 | 世界有你上好！發喔！ | 歡迎參加拾德之旅，我們旅程即將出發，  請跟著我們一同遨遊心靈國家公園，  GO!大喊後出發 | |
| 百年土地公廟 | 客來賜福福賜來客 | 建於乾隆八年（西元一七四三年），本來叫福德正神廟。民國二十一年（昭和七年）受池魚之災，一把火燒了土地公廟，經善心人士發起重建；自北港朝天宮分靈天上聖母、觀世音菩薩坐鎮，土地公舊廟後移鎮殿。  kFxnmfW.jpg在欣賞老廟與新廟的巧妙融合之餘，也參拜三百年的老土地公公給你賜福，  值得細細欣賞品味古廟的老味道。 |  |
| 湳仔火車壁畫 | 火車快飛 | 二崙最新的景點壁畫，這畫師著實厲害！畫得如此唯妙唯肖，看這栩栩如生彷彿就要衝出來的火車頭，工筆簡直出神入化了！盡其所能的展現您的創意，來個獨特的壁畫互動拍照法，募集創意照片 | |
| 三和國小 | 集聚天地人三合 | 來到三和國小代表集聚了kFxnmfW.jpg天地人三和 | |
| 導水興農水壩 | 導錢水興財庫 | 灌溉半個雲林田園用水的導水興農水壩，也代表著讓您的財源及財庫興利了 | |
| **自由心眼走路** | 身心靈的極緻饗宴 | 深刻體驗自我內心世界，循著鑼聲，克服內心的障礙，開發自性，激發潛在的堅信勇敢的力量，人生道路勇敢向前行，走上光明成功之路。 | |
| **溯溪** | **消災解厄** | 體驗古人開墾除草、渡溪 。過虎尾溪表示凡事有個好尾，也藉由溪水來沖掉身上不好的因素，也為您消災解厄。過溪時謹慎小心，知所進退，這道理應用在人生上也同樣受用。 | |
| 七欠媽 | 身心靈充電站 | kFxnmfW.jpg百年祝天宮裡頭供奉著媽祖（七欠媽），案桌上的石香爐正是自乾隆年間流傳至今的古物刻著七欠媽三個字，傳續著代代的香火，在這裡我們體會著台灣傳統的廟口文化，讓身體徹底的放鬆休息，聽著禪說錄音帶，心靈也在此續能充電！ | |
| 休憩 |
| 下田趣 | 三十分鐘的農夫  一百分的健康享受 | 化身農夫體驗田底菜摘採樂。健康天然無農藥的蔬菜，讓你回家吃的健康！ | |
| 再會 | 再見不是結束  而是正要開始 | 體會健康、支持我們的活動，推廣老農精神，大家一起都優質健康。  拾德之旅每月都有，歡迎愛優質的你參加。 | |