



農遊體驗趣

探索長濱部落飲食文化

文、圖/ 吳菁菁

前言

近年來，愈來愈多部落將食農教育與傳統生活文化，結合成寓教於樂的農業體驗遊程，提供遊客更多元的選項。位於臺東東北部的長濱鄉，原住民人口以阿美族為主，其得天獨厚的地理環境，不僅保留許多原始景觀與傳統文化，即使位於同一地區，同一族群的部落或家族間，也都呈現出截然不同的生活方式。

為帶動部落農業旅遊發展，本場於113年度以長濱鄉農遊業者的遊程內容作為輔導重點，引領有志部落體驗遊程的業者，透過實際經驗分享與實務指導，協助其設計具文化深度、創新性與市場競爭力的農業遊程，讓業者能真正應對市場需求，為遊客提供多樣化的旅遊商品與服務。以下就長濱鄉三個特色農場與部落商家為案例，提供有興趣之業者參考。

A-Wos農場：友善養殖的白玉蝸牛

藏身於長濱鄉八桑安部落稻田小路旁的 A-Wos農場，由返鄉的阿美族青年文宏程創立。曾在臺北從事不動產工作的他，為了照顧年邁的父母毅然返鄉投入務農行列。A-Wos在阿美族語中意為「蝸牛」，象徵農場堅持慢工出細活的務農理念。



A-Wos農場主人文宏程先生向遊客解說蝸牛的品種特性與養殖相關知識



在A-Wos農場遊客可近距離與白玉蝸牛互動

A-Wos農場特色為白玉蝸牛友善養殖。農場分為種螺區、小螺區、成長螺區及商品螺區，每個區域都種植地瓜葉作為蝸牛的棲息地，並以南瓜、青木瓜等自家友善生產的蔬果作為餵養飼料。這種循環利用與友善養殖的方法，充分體現食農教育理念，向遊客展示生產與環境平衡的最佳場域。由於白玉蝸牛肉質細緻、口感Q彈，已成為法式餐廳的重要食材。



農場不僅提供蝸牛養殖的知識與體驗，並結合食農教育，讓遊客從田間到餐桌的過程中，學習自然生態與飲食文化的關聯。遊客可以參與蝸牛餵養活動，了解蝸牛品種特性與養殖過程，同時認識友善農業對環境的正面影響。喜愛美食的遊客更千萬別錯過農場提供的創意蝸牛料理，如清爽的沙拉串和風味獨特的漢堡，在輕鬆愉快中增長另類飲食文化的知識。

推薦參與對象：小家庭、親子團或對自然農業有興趣的團體。

建議遊程時間：1.5 至 2 小時。

海鹽爺爺工作室：重現阿美族製鹽技藝

從八桑安部落沿臺11線北上，便可抵達位於永福部落的海鹽爺爺工作室。工作室外觀以傳統阿美族建築為靈感，茅草屋頂搭配木材和竹材結構，展現出自然與部落工藝融合的獨特風格，令人印象深刻。

海鹽爺爺工作室的招牌產品是手工海鹽，主人蔡利木班長熱情地向遊客介紹，海鹽源自清晨退潮時收集的太平洋海水，再以漂流木柴燒熬煮8個小時，經過翻炒與燜煮等繁複工序，最終成為晶瑩純淨的手工海鹽。這套古早製鹽技法是蔡班長從部落長輩的記憶中重新找回的製鹽工藝，完全以天然方式製作，以突顯出食材的原始風味。

來到工作室，遊客可以親手翻炒海鹽，體會這項幾乎失傳的古老工藝。蔡班長也詳細解說製鹽的過程與鹽滷的用



海鹽爺爺工作室採半開放的空間，由蔡利木班長親自設計打造，呈現出阿美族的傳統建築形式風格。



蔡利木班長指導學員翻炒海鹽的技巧

途，更透過實作過程，讓遊客認識製鹽不僅是一項技藝，也能傳遞阿美族人傳統智慧，同時體現食農教育中人與自然環境互動的最佳範例。

推薦參與對象：親子家庭、小團體以及對傳統技藝有興趣的遊客。

建議遊程時間：1 至 1.5 小時。

三個男人：阿美族人的山海日常

結束海鹽爺爺製鹽體驗後，沿著臺11線續向北行，抵達風光秀麗的長光部落。這裡有一場別具特色的農遊體驗，由三位阿美族青年一嚴季陸（小嚴）、黃



政銘(Leo)、和嚴詠豪(Saway)攜手打造，巧妙結合山林與海洋元素，呈現阿美族人生活文化的日常。

遊程活動包含浪花蟹捕捉、夜間生態導覽、野菜採集等，充分融入食農教育理念。透過活動參與，遊客不僅能體驗自然的奧秘，更能進一步認識自然資源的多樣性，並理解永續利用的重要性。在帶領遊客體驗海灘或山林行程前，業者會先進行傳統祭拜儀式，祈求祖靈保佑，確保每一次的採集或狩獵活動都能平安順利。

活動最後，業者以傳統烹調方式料理採獲食材，例如魚肚裡塞滿刺蔥、蒜頭，魚皮抹上一層鹽巴，以炭烤手法烹調，鎖住魚肉鮮甜滋味，令遊客讚不絕口。藉由在地生活饗宴，遊客不僅對阿美族飲食文化有更深刻的體認，也從中感受到部落對大自然的尊重與食材的珍惜。

推薦參與對象：喜愛山海活動、文化探索以及享受部落美食的玩家。

建議遊程時間：1 至 1.5 天。



三個男人的遊程除了安排生態導覽，還教授捕捉浪花蟹的技巧，體驗阿美族飲食文化的日常。



業者運用炭烤手法料理採集之漁獲，鎖住魚肉鮮甜滋味。

結語

長濱鄉農遊業者以食農教育為核心，打造出兼具文化深度與自然體驗的遊程。從八桑安部落友善養殖的白玉蝸牛、永福部落重現傳統製鹽技藝，到長光部落三位阿美族青年的山海遊程等精彩案例，藉由本場農業體驗課程觀摩與見習，幫助更多業者能充分掌握自身農場的優勢，設計出自家農場獨具特色的農業遊程，引導遊客親近自然、探索不同族群的飲食文化，實踐地產地消的永續價值。課後學員表示，本次課程內容豐富且實用，激發許多新的靈感與創意，對未來設計具地方特色的農業遊程充滿信心，並期待能夠為農村旅遊增添更多亮點。