



2023

臺北市松山區
民族國民小學

長野農家體驗與入校學習暨滑雪課程

日本の伝統文化 長野学校教育旅行 白馬スキ一体験旅行



活動日期 預計 2023 年 01 月 13 日 至 2023 年 01 月 19 日止；活動時間為 7 天。

招生年級 本校四～六年級，對日本文化有興趣且願意學習之學生。

活動費用

費用包含：來回機票、機場稅及燃油稅、行程中所包含之所有交通接送、每日餐食、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。

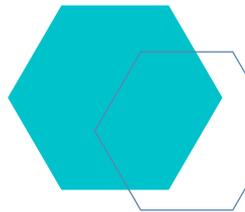
不包含：行李超重費、個人電話費及其他個人花費等。

入境規定

1. 已施打三劑指定疫苗廠牌之旅客須出示疫苗接種證明，免除起飛前 COVID-19 陰性檢測證明。
2. 尚未施打加強劑(第三劑)的旅客，須提交航班表訂起飛前 72 小時內新冠病毒陰性證明(PCR)

保險內容

1. 1000 萬旅行業履約保證保險
2. 500 萬旅行業責任保險
 - 每一旅遊學習者意外死亡新台幣五百萬元整
 - 每一旅遊學習者因意外事故所致體傷之醫療費用新台幣二十萬元整
 - 旅遊學習者家屬前往海外處理善後所必支出之新台幣十萬元整
 - 每一旅遊學習者旅行證件遺失之損害賠償費用新台幣二千元整



行程安排



建議航班

※暫定班機時刻，實際時間將依航空公司公告。

航空公司	航班	起飛地	起飛日	起飛時間	抵達地	抵達日	抵達時間
長榮航空	BR190	松山	2023/1/13	16:05	東京	2023/1/13	19:55
長榮航空	BR189	東京	2023/1/19	10:35	松山	2023/1/19	13:30



每日行程表

天數	日期	行程規劃
臺北松山 / 東京羽田		
Day 1	1/13 FRI	今日於松山機場集合，搭乘客機前往日本東京。 飛抵東京後，安排專車前往今日住宿飯店。 夜宿：東京地區飯店
Day 2	1/14 SAT	記錄東京：淺草觀音寺&仲見世通 實地見學 淺草寺被拍攝過無數次，可能是東京最有名的寺院。它是東京都內最古老的佛教寺院，五重塔、線香的氣味與大大的屋簷吸引訪客進入過去的東京，是東京都內最受到歡迎的文化景點。 感受日本江戶時代氛圍：川越文化老街 川越從前是江戶北邊要地，同時也是川越藩的城邑，當地以新河岸川與川越街道連結江戶地區，人員與貨物往來頻繁，整個城鎮充滿活力朝氣。 下午將前往長野縣，展開豐富的文化體驗與日本小學校交流行程。 夜宿：長野地區飯店
Day 3	1/15 SUN	今日安排豐富的文化體驗行程，讓同學們深入了解日本文化。 文化體驗I：建造雪屋 長野縣冬季寒冷的氣候，當地人會就地取冰打造雪屋，是雪國文化中特有的風景。不過要打造一個雪屋可不是件容易的事，將由專門教師帶領同學協力打造雪屋，看著自己動手打造的雪屋，能感受到滿滿的成就感。 文化體驗II：日式和紙製作 和紙(Washi 或 Wagami)是日本以傳統技藝生產的一種紙的統稱，用來和西方傳入的洋紙相區分。日本紙的特點是比洋紙的纖維長，質地雖薄，但更堅韌，且壽命更長，手感也很好，同學們將親手製作自己專屬的和紙。 特別安排：農泊體驗@信濃町 感受最具日本味的農泊體驗，無邊際的田野，沒光害的星空，清澈的小溪流水，更重要是展現出農村老爺爺老奶奶純樸又好客的一面，在和他們的交流中，親身體驗日本的真實文化！ 今日入住日本老爺爺老奶奶家

天數	日期	行程規劃
Day 4	1/16 MON	<p>一日日本小學生入校體驗課程 長野縣公立小學校文化交流@飯綱町立牟礼小学校 與當地學校進行參訪交流，深入了解日本教育制度並與當地學生建立跨國情誼。學校將安排團體課程活動，與當地小學同學進行互動，並且安排入班學習，感受當一日長野小學生的體驗。</p> <p>一日學校參訪與入班學習課程結束後，下午離開並前往曾舉辦過 1998 年冬季奧運盛事的白馬村滑雪場。 夜宿：滑雪場民宿</p>
Day 5	1/17 TUE	<p>長野白馬五龍滑雪場--全日滑雪課程 今日於長野白馬五龍滑雪場，讓擁有合格認證且經驗豐富的國際教練，他們花了多年的時間完善自己的教學，並熱愛分享對滑雪運動的熱情，帶你輕鬆入門滑雪運動，為同學們量身訂製專屬一日滑雪課程。 夜宿：滑雪場民宿</p>
Day 6	1/18 WED	<p>東京美學散策：上野恩賜公園、國立西洋美術館 國立西洋美術館由20世紀具代表性的著名建築師勒·柯比意Le Corbusier設計，並入選世界遺產，作為西洋美學教育的發源中心，以印象派等19世紀與20世紀前半的繪畫、雕刻作品為重點收藏品。館藏有莫奈、雷諾瓦、塞尚、魯本斯、梵谷等作品。作品本身已十分令人印象深刻，美術館建築及周邊更是充滿魅力。</p> <p>東京探索：台場 台場是一座以填海造陸方式打造的巨大人工島，範圍包括港區台場、品川區東八潮、江東區青海與有明，景色優美，不僅是人氣觀光地，同時也是許多企業的總部所在地。 夜宿：東京地區飯店</p>
Day 7	1/18 WED	<p style="text-align: center;">東京羽田/臺北松山</p> <p>今日早晨前往機場，帶著滿滿的收穫與美麗的回憶準備搭機返回台北。</p>



日本公立小學校

文化交流課程



一日學校生活體驗

台灣學生們將能在新環境以及不同文化下進行探索，透過和日本學生互動，學生們可以實際學習到更多日本文化；和同年齡的日本學生交流時，學生們有機會邂逅新的價值觀，進而培育出國際觀。



飯網町立 牟礼小学校

牟礼小学校の学校教育目標は、「笑顔輝くいいづなっ子 ～明日も楽しみになる学校をつくろう～」

追究すべきは「楽しみ」の質でしょう。単に「学校の友達と遊べて楽しい」「活動ができて楽しい」という楽しさから、「自分の力が高まったから楽しい」「友達や先生と学び合い、高め合うことができて楽しい」という質の高い楽しさを求めていきたいと考えます。

國際教育不只是語言

「台灣學生在赴日學校交流的最大收穫，就是靠自己的力量完成很多事情，勇於面對挑戰，也學到其他國家的孩子如何相處。對於人格養成，以及獲得的正面能量，將會有很大的影響。」



日本文化體驗

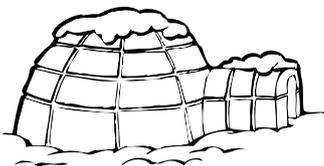
DIY雪屋建造



長野縣一個冬天的平均降雪量在4m左右，僅僅下雪就完全改變了風景。熟悉的地方變成了遊樂場。白雪皚皚的森林裡到處都是動物腳印和樹上的冬芽等奇怪的東西！冬天，即使是大人也會回到童年，玩雪，這就是雪國風格。

材料就是雪！一起打造雪屋吧！

既然是團隊製作的雪屋，那麼每個角色都非常重要，比如挖的角色，造雪的角色。當然，同學們可以用滑梯和樓梯自由裝飾。打造完成後，進入雪屋，感受溫度是否有所不同呢？



日本文化體驗

紙すき体験

内山紙のできるまで

1 春 芽かき
6~8月、こぞの幹が太くなるようにゆき芽を摘む。

2 秋 こぞ
クワ科の植物。春から秋までに3m以上成長する。

3 収穫 11月下旬、葉が全部落ちてから収穫します。

4 かずはさぎ 束ねた棒を釜で蒸し、熱いうちに皮をむきます。一年分を2~3日のうちにむいてしまします。

5 凍皮・かわ取り 1月頃の寒の時期に厚い水に通してから、一晩外に出て凍らせる。すると表面の果皮が剥いてくるので、その果皮を「おかせ」という道具をこき取り取ります。

6 雪さらし きれいにした皮を1~2月の深く積もった雪の上に並べます。昆布のような色をした皮が、5~6日ほど白くなります。

7 煮熱 皮をアルカリ性の薬品で4時間は煮ます。

8 ぼしひろい 残った果皮やチリを流水の中で取り除きます。

9 かずはたき やわらかくなった皮を、石の台の上で「スプツ」たたいてほぐす。

10 紙すき 漉き篩にほぐした繊維とネリ(トコロオイ)の糊からとった粘液を入れ、一枚一枚漉いては紙床に厚さがそろったいいに漉きます。

11 紙床作り

12 紙干し 漉き篩に紙を置き、水分を絞り、天日でかわかす。

13 圧搾 つみ重ねた紙床もぎゅぎゅと絞り、24時間以上かけて、徐々にしぼってゆきます。

14 板にほす ほがして、板にはりつけて

15 仕上げ 板にはりつけた紙を、天日でかわかす。

手すき和紙の故郷、内山
眼下には千曲の流れ、正面に斑尾、妙妙など奥信濃の山々を望む小さな集落、内山。冬には雪に埋もれるこの地が、江戸時代より北信地方のよい障子紙の代名詞とされてきた内山紙のふるさとです。

内山紙の由来
江戸時代の前期、寛文元年(1661)に、内山の萩原右衛門が、お伊勢参りの際に美濃で紙すきをおぼえて帰り、製造したのが始まりといわれています。また、内山の奥地、佐部種(さぶたね)に住んでいた人々が紙すきをおこなっていたという古い伝説も残っており、この原始的な紙すきをもとに、萩原右衛門が美濃の製法を取り入れ、商品生産としての内山紙をつくりだしたとも考えられます。

雪の中で生まれる内山紙
丈夫で透明度の高い紙として知られる内山紙の最大の特徴は、有数の豪雪地である風土を生かし、雪晒(ゆきさらし)と呼ばれる技法で繊維を漂白することにあります。1~2月、積雪が安定し、気温がもっとも低い時期の雪の晴れ間に、こぞの皮を雪の上に並べておくと、太陽の紫外線と雪の水分からオゾンが発生し、繊維が驚くほど白くなります。薬品を使わないこの方法から、ふっくらとしたなやかで、しかも強靱な和紙が生まれるのです。

当館の和紙はすべてこぞ100%で製造しています
全国的に和紙の原料は、こぞ、みつた、がんびの3つが主に使われていますが、みつた、がんびは比較的暖かい地方の植物であり、内山紙では従来こぞを使用しています。こぞの特徴は、繊維が長く、丈夫な紙ができることであり、強さと保存性から障子紙や戸籍台帳用紙などに多く使われてきました。現在体験の家ではこぞを栽培から手がけ、紙すき、加工全般を通して、漉き模様の紙や染め紙など、多様な紙を制作しています。

早在 17 世紀，內山地區一個小村莊的居民萩原右衛門（Hagiwara Kiuemon）就前往美濃學習如何造紙。美濃以手工紙張而聞名於世。回到故鄉後，他開始製造紙張，簡單的造紙工藝逐漸發展，演變成繁榮的手工藝。這裡積雪深厚，為這種優質手工紙的製造技藝做出了貢獻。內山障子紙以桑樹或 kozo（學名 Broussonetia kazinoki）為原料獨家製作，因為這些材料的強度和柔韌性極佳，製作的紙張同樣具有出眾的強度、柔韌性、透氣性和含水率。除此之外，日曬後這種紙張不會變色，非常適合用於日式民居的滑動式障子屏風。此外，紙張具有出色的耐用性，可用於收納用途，或者用作需要保存的文件。





『生活即教育』 發現日本素顏真實的一面

感受最具日本味的農泊體驗，無邊際的田野，沒光害的星空，清澈的小溪流水，更重要是比日本超市新鮮很多的農作物，並且展現出農村老爺爺老奶奶純樸又好客的一面，在和他們的交流中，真正親身體驗日本的真實文化！

農泊 JAPAN

所謂的「農泊」不是下榻旅館、飯店，而是住進農家的一般家庭，和農家或漁家主人一起動手做鄉土料理，體驗生活...是一項全新的日本教育旅行型態，體驗日本在地生活和當地居民交流，其魅力在於能夠體驗一般觀光旅遊無法體驗的農業體驗，不僅只是幫忙收割之類的，體驗項目多采多姿，如手打蕎麥、採摘山藥、製作味噌等等。第二點的魅力就是能夠品嚐用心烹調的家庭料理。放入一起採收的自家種植蔬菜所製作的料理，使用當天產的新鮮雞蛋的生雞蛋拌飯等等都是在餐廳很難體驗的眾多料理！可以品嚐活用各種日本各地家鄉食材的「媽媽家鄉味」。另外，還能體驗榻榻米、障子、襖等構成的傳統日本家宅，感受日本在地氣氛，還有茶道、坐禪、試穿和服等日本文化，遇見這片土地才有的獨特風景。



“
**ONE STEP AT A TIME.
YOU'LL GET THERE.**
”

--長野白馬五龍滑雪場-- 一日滑雪課程

今日於長野白馬五龍滑雪場，讓擁有合格認證且經驗豐富的國際教練，他們花了多年的時間完善自己的教學，並熱愛分享對滑雪運動的熱情，帶你輕鬆入門滑雪運動，為同學們量身訂製專屬一日滑雪課程。

為了讓學生們能無負擔享受滑雪的樂趣，我們將提供每位團員除了基本的雪板及雪靴外，兒童滑雪安全帽、滑雪專用護目鏡，以及無限無限的纜車搭乘次數；此外在中午休息時間，還會提供熱呼呼的雪場咖喱飯，讓您下午精神飽滿，與教練一起征服雪場。





記錄東京

從不同的角度、視野與心情，看見不一樣的東京！從繁華街頭到古色風貌，這都是東京，從始至終都如此迷人！



感受日本江戶時代氛圍： 川越文化老街

參觀充滿歷史寶藏的小城，穿越回江戶與大正時期

川越藏造老屋街道，又被稱為小江戶川越 (Little Edo)。名稱由來之一，便是當地保存了江戶時期日本的文化與建築。到這個獨特的倉庫地區參觀，便能喚回古老江戶的氛圍。

現在大部分倉庫都已經變成商店與餐廳，不過，內部仍保留古老的日式風情，完好重現了古倉庫的內裝，能讓人一窺江戶時代的生活。



穿過雷門，接觸江戶文化的精髓

淺草寺被拍攝過無數次，可能是東京最有名的寺院。它是東京都內最古老的佛教寺院，五重塔、線香的氣味與大大的屋簷吸引訪客進入過去的東京。參道全長約250公尺，兩旁約有90間的商家櫛比鱗次，具一致性的霓虹招牌與石板路對比成趣，襯托出參道之美，讓人感受到古色古香的日本風情，也因而成為日本國內外觀光客相當喜愛的景點。



東京美學散策

上野國立西洋美術館

位於東京上野駅附近的國立西洋美術館是一座含金量頗高的美術館，收藏中世紀到20世紀初的超過6000件西洋繪畫與雕刻，羅丹、莫內、雷諾瓦、梵谷、畢卡索等西洋重量級藝術家的真跡都在常設展中展示，美術館的建築則是由法國建築大師柯比意操刀，建物本身在2016年被列入世界文化遺產。

上野恩賜公園

上野公園位於散發懷舊風情的東京下町「上野」的中心地帶。這裡於明治時代初期的1873年被指定為日本第一座公園，歷史相當悠久。正式名稱的上野恩賜公園，是因1924年大正天皇將公園賞賜給東京市而得名。從那之後，這裡就成為人們休憩的場所，以及藝術文化發展的舞台。完美結合休閒與娛樂功能，也是公園的一大魅力。

