

《上山下海》—青年返鄉、地方創生與據點經營

好青村共創行動-文化部青村自主交流系列-第二階段（中區）

一、前言

面對臺灣社會快速變遷及多元發展的環境，文化部青年村落文化行動計畫為鼓勵青年交流串聯、促進彼此跨域共學，分享實作過程、地方經驗，並建立協力夥伴關係，以累積解決問題的能力、在地深耕及社群倡議的能量，特邀請本（114）年度獲獎勵 44 案之青年，由下而上，自主策辦分區共創系列活動。

第二階段活動（中區場）訂於 7 月 21 日舉行，後續系列活動則將於近期陸續公告。場地人數有限，歡迎關心青年在地行動的夥伴，踴躍及早報名參加。

二、活動時間及地點

（一）時間：114 年 7 月 21 日（星期一）09:30-16:30

（二）地點：臺中日南來心肉、苗栗山山藝文化

三、活動對象及報名方式

（一）活動對象

1. 優先參與對象：114 年度獲獎勵計畫青年，以中區青年為優先、次為其他區域之青年。
2. 若尚有名額亦歡迎對在地文化行動有趣興之青年、歷屆獲獎勵青村計畫青年、地方政府或鄉鎮市區公所承辦同仁參加。

（二）報名人數及資訊：

1. 參與人數上限為 20 人，報名網站

<https://forms.gle/ALyHWiUvfyBdE86k7>，報名截止日為 114 年 7 月 10 日（星期四）。

2. 洽詢專線：

（1）山山藝文化實驗室 | 洪安慧共同創辦人 | 0924-006001

(2)114 年文化部青年村落文化行動計畫專案團隊（珍宇設計工程顧問有限公司） | 陳怡靜專案經理 | 02-2931-1868 |
youngplan113@gmail.com

四、規劃及執行團隊

- (一) 規劃：青村計畫 114 年度中區青年、陪伴老師邱明憲老師
- (二) 執行：臺中日南來心肉、苗栗山山藝文化(含活動行前通知)

五、活動內容

(一) 緣由及目的：

1. 活動目的

此次參訪地點橫跨大甲日南與銅鑼雙峰山，兩地青年團隊長期耕耘地方，將地方的歷史脈絡與生活經驗轉化為文化體驗與遊程設計，讓參與者能更貼近土地，也看見青年在地實踐的多種可能。

- (1)加強不同區域青年團隊與組織之間的交流，促成未來合作契機。
- (2)透過實地參訪與討論設計，分享各單位在營運中的困難與挑戰，互相學習不同場域的發展模式策略，促進參與青年共學共好。

2. 活動設計

本次工作坊設計，以「日南來心肉」與「山山藝文化」兩處據點為行動基地，透過文化體驗與遊程設計作為引導切面，實際連結青年返鄉與社區永續發展等核心議題。

透過上午的在地料理體驗與下午的槌染手作活動，參與者將親身接觸日南車站周邊的老屋活化、共生廚房營運與文化轉譯的實際行動，以及從活動中探討如何從田調轉譯為遊程，進一步理解青年返鄉後如何將自身專業與地方需求接軌，並參與據點經營與地方創生實踐。

工作坊後半以分組討論方式引導學員針對以下三大主題進行深度探索與創意發想，分組主題設定如下：

- (1) 青年返鄉：探討青年如何從個人志趣與專業出發，回應地方需求，建立屬於自己的行動據點，從單點參與走向永續經營。
- (2) 地方創生：上午場於日南在地產業（如黑毛豬、工藝、食農）與文化資源如何被轉化為地方發展的動能，進行品牌打造、遊程策劃與資源整合；下午場則聚焦在如何透過遊程，透過遊程最後的槌染環節，將參與者與在地生活互相連結，並探討如何將生活記憶、耆老訪談、文化歷史串聯為常態遊程。
- (3) 社區據點：思考據點空間如何兼具生活功能、文化展示與公共參與角色，讓返鄉青年與社區居民共同建構一個共學共作的文化平台。

(二) 流程：參訪場域簡介請詳備註 1-2 說明。

時間	內容	備註
08:30	烏日高鐵站集合共乘(5 台車)	烏日高鐵站集合共乘至日南，共 5 台車
08:45	車程：烏日高鐵站-日南來心肉 O' Dmar 肉舖	車程約 45 分鐘
09:30	報到：日南來心肉 O' Dmar 肉舖	自行前往夥伴請於 09:30 前抵達
09:30-10:00	● 開場與自我介紹破冰 ➢ 帶領人：鄭程日/人良閣工作室	
10:00-10:40	● DIY 在地特色料理 ➢ 帶領人：日南來心肉社區共生廚房團隊	1. DIY 體驗不僅是吸引參與者的趣味活動，更是本次工作坊「知識共構」與「地方連結」的核心手段之一。 2. 上午的在地料理體驗（如黑豬肉水餃、地方小農食材）：強調從土地到餐桌的食農鏈結，參與者能理解日南共生廚房如何結合營養師與農友資源，實踐永續飲食與社區照護。
10:40-12:00	● 據點設計大哉問-青村在地經驗分組交流工作坊	以「組別核心議題」、「參與者自身現況」、「日南現況」，來進行交

時間	內容	備註
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 帶領人： A. 社區據點組：張義勝老師 B. 地方創生組：邱明憲老師 C. 青年返鄉組：鄭程日青年 	流，最終各組別會產出一份成果，作為未來日南發展與中區各團隊合作交流指南，並以文件或圖影方式呈現成果
12:00-13:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 說菜+用餐 ➤ 帶領人：鄭程日/人良閣工作室 	請自備碗筷餐具。 本活動全程備有素食選項，並於報名表單中開放備註需求，以照顧不同飲食習慣。共生廚房團隊也特別設計符合食農教育理念之植物性在地料理作為替代方案，確保素食者在營養與文化體驗上皆無落差。
13:00-13:30	車程：日南來心肉 O' Dmar 肉舖-山山藝文化實驗室	車程約 30 分鐘
13:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 雙峰山五感走讀 ➤ 帶領人郭楠暘、洪安慧/山山藝文化實驗室 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將較為生硬的歷史及文化背景脈絡帶入遊程設計，並深度認識在地自然地景樣貌，且培力地方居民共同參與。討論主題：從田調到體驗設計：資料來自哪裡？有哪些幕後人員？轉換形式怎麼發想？如何與地方共好？ 2. 五感 <ol style="list-style-type: none"> A. 視覺、聽覺進行城市與自然的空間轉換 B. 嗅覺藉由雙峰山複方精油進行療癒性的引導，進而認識樟腦及香茅的早期在地物產聯想。 C. 觸覺、味覺透過一邊採集植物、一邊進行客庄山林走讀進而了解歷史敘事脈絡
15:00-15:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 中區槌染共創 ➤ 帶領人：/山山藝文化實驗室-洪安慧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可槌出自己單位的 logo，於報名時提供 logo 給山山藝即可。 2. 將採集的植物，共同完成一幅中區限定紀念掛軸，並透過簡單的敲擊動作，沉澱一整日的交流思緒。

時間	內容	備註
		3. 遊程設計中最大的核心在於植披與生活的連結感，並將文化歷史敘述導入，因此「採集」並「完成作品」是一個與在地連結的重點過程。
15:30-16:30	<p>● 青年交流、討論</p> <p>➤ 帶領人：</p> <p>A. 社區據點組：張義勝老師</p> <p>B. 地方創生組：邱明憲老師</p> <p>C. 青年返鄉組：郭楠暘青年</p>	<p>延續早上工作坊交流，並為下次交流議題鋪陳。討論題綱：</p> <p>A. 增加區域中各單位的連結</p> <p>B. 經驗互相交流</p> <p>C. 問題共構</p>
16:30	賦歸 - 前往烏日高鐵站	

備註 1. 上午參訪場域介紹

【山海日南情】 - 鄭程日

鄭程日，台中大甲日南人，20 歲時確診罹患生殖細胞癌，腫瘤位於縱膈腔心臟處，經歷化療與手術後康復。然而，化療副作用導致雙腿髖骨頭壞死，需接受人工髖骨置換與減壓手術。他以「人生如茶葉蛋，有裂縫才入味」自勉，堅持完成復健，並考取陽明交大食品安全碩士學位，取得食品品保、保健食品工程師等證照，於 2019 年獲台灣癌症基金會頒發「十大抗癌鬥士」榮譽。曾任國家衛生研究院研究助理，後返鄉推動社區發展，並以「人良閣工作室」，以繼承豬肉攤家業「日南來心肉」與「崩八食堂」，致力於地方創生、食農教育、青銀共創與道卡斯遷徙路徑踏查推廣。

崩八食堂與日南來心肉社區共生廚房是由鄭程日團隊推動的地方創生實踐場域，位於台中市大甲區日南。

崩八食堂結合在地文化與食農教育，取名自道卡斯族「崩山八社」，透過食堂傳遞原民歷史記憶與家鄉風味，成為多元族群交流的餐桌平台，亦是青年與社區共學共作的據點。

日南來心肉社區共生廚房則由鄭程日將家中傳統豬肉攤轉型為社會企業，以在地黑毛豬為核心，推動「青銀共食、綠色餐食」理念，兼顧營養健康、永續環保與照顧者支持，打造文化、健康與經濟共融的新型聚落餐桌。

備註 2. 下午參訪場域介紹

【山山藝文化實驗室】 - 郭楠暘、洪安慧

郭楠暘，彰化人，山山藝文化實驗室創辦人，客委會青年諮詢委員，苗栗縣壹參柒製造社理事。2019 年移居銅鑼投入地方創生工作，此後陸續專案執行經濟部商圈振興計畫、文化部社區營造及村落發展計畫、苗栗縣婦女社區劇場計畫、苗栗縣女路小旅行導覽培力計畫、苗栗縣學習型城市計畫、苗栗縣村落藝文向下扎根計畫等等。2023 年創立「山山藝文化實驗室」品牌，參與「台三線藝術季」、「世界客家博覽會」、「客家桐花季」等大型企劃，並專注投入「社區營造 X 環境教育 X 永續旅行」之觀光產業領域，逐漸形成「商業營運 70% + 政府補助 30%」的地方創生事業理念，擅長將社區營造成果轉化為體驗遊程，再將遊程收入轉化為在地青年的工作機會，堅信市場機制不只是資本經濟收入，更是地方文化工作者與普世大眾交換價值觀的橋樑。

洪安慧，山山藝文化實驗室共同創辦人，苗栗銅鑼人，國立臺灣藝術大學中國音樂學系畢業，主修二胡，現為新竹青年國樂團二胡演奏員、森林裡的古典樂團長。從小生活在苗栗銅鑼雙峰山上，因喜愛大自然，大學畢業後一邊投身於國小音樂藝術教育、一邊從事自然環境藝術工作，並於 2023 年成立「山山藝文化實驗室」，常態帶領【植物槌染 X 里山療癒走讀】活動 60 場以上，近期增加地方社區連結，教授綠色療癒系列課程，目前參與林業屬森林療癒師認證培訓。

團隊地點位於苗栗銅鑼雙峰山，而苗栗是台灣西部最大的淺山綠帶，傳統苗栗淺山農村也自然形成「客家文化 X 永續農業 X 多元生態」的平衡狀態，符合聯合國「里山倡議」的三生理念，因此團隊核心理念圍繞著「里山倡議」理念，「里山」是指人類活動與自然環境動態互動而達到平衡的永續生活地景。

團隊透過不同遊程設計，讓大家認識在地生活及自然人文樣貌，並將里山概念傳遞給更多青年夥伴，並帶動青年實地認識苗栗地區的里山文化與生態，且要學會突破同溫層，發展出與大眾市場互利共好的永續營運策略。