

佳心舊社布農族石板屋與文化生態導覽

一、 **活動主題**：佳心舊社布農族石板屋與文化生態導覽

二、 **活動主旨**：本活動將帶領成員參訪拉庫拉庫溪流域佳心舊社居住環境與布農族石板屋，學習布農族的山林智慧與石板屋建築工藝美學。

三、 **指導單位**：花蓮縣文化局

四、 **主辦單位**：國立臺東大學南島文化中心

聯絡人：聯絡人：洪先生 分機：089-333715#2168 手機：0922-335986

五、 **活動時間**：109 年 8 月 22 日 08:50-17:00

六、 **活動地點**：花蓮縣卓溪鄉瓦拉米步道佳心舊社石板屋

七、 **活動流程**：

時間	行程	備註
8:50~9:00	瓦拉米登山口集合	簽到、發放餐點
9:10~9:30	入山儀式	解說導覽員
9:30~12:00	瓦拉米步道布農族文化 歷史導覽	解說員導覽
12:00~12:30	佳心駐在所午餐	午餐於登山口集合發放
12:30~14:30	認識石板家屋文化與建 築美學	解說員導覽
14:30~15:30	參與者心得分享與建議	填寫回饋單
15:30	回程	
17:00	返抵登山口，賦歸	

八、 行前準備

[登山資訊]

從登山口到佳心石板屋約 4.9 公里

單趟步行時間約 2 小時 30 分鐘，爬升高度 392 公尺。

九、 [裝備檢查清單]

1. 背包 (輕便即可)
2. 小垃圾袋
3. 水 (量：至少 1200cc)
4. 補給品 (電解質飲料)
5. 衣服 (排汗衣、長褲)
6. 運動鞋 (不要平底)
7. 雨傘 (預防下雨)
8. 衛生紙
9. 行動電源*
10. 充電線*
11. 帽子*
12. 登山杖*
13. 錢包 (健保卡、零錢)

有 * 符號是非必備的裝備，但建議準備。

十、 [參加活動叮嚀] (請詳讀)

1. 報名參加本導覽活動免收費，主辦單位提供當天活動旅遊平安險、午餐和簡單補給品，可依照自己需求多帶零食。
2. 前往瓦拉米步道登山口的交通需自理，若有交通接駁需求主辦單位會視搭車人數安排車輛接駁，接駁費用須自費 (\$250/人)。
3. 前一晚睡眠充足，避免熬夜。
4. 建議攜帶水量最少為 1200cc，每人習慣飲用量不一，請自行斟酌。尤其夏天炎熱排汗量大，自身體重 x3%/ 毫升為最充足飲水量，部分飲用水也可以是運動飲料，並適時補水。
5. 請自行攜帶小垃圾袋，凡用過的衛生紙、個人衛生用品或是吃完的食物包

裝請務必自行帶下山，請勿隨意亂丟，落實無痕山林也尊重布農族人的家。

6. 活動過程中如果有身體不舒服，出現頭痛、想吐、呼吸急促或抽筋，待在原地休息一下，等症狀緩和了再繼續走。如果非常不舒服而使身體不適，務必找人在旁邊陪伴並聯絡活動人員。
7. 準備個人所需藥品、防蚊液、蚊蟲叮咬藥品，主辦單位有準備基本醫療包。

十一、本活動每梯次限額 30 名，因活動名額有限，以花東地區教育與文史工作者優先錄取，將寄電子郵件個別通知。若有親友一起參加活動，仍然須個別填寫報名表單，並在同行親友欄位註記有攜伴參加並填寫親友姓名。