

mai-asang Kasing 佳心舊部落文景觀管理維護及教育推廣計畫

布農族石板家屋與文化生態導覽

- 一、 活動主題：布農族佳心舊社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
- 五、 聯繫窗口：江先生 089-333515#2167& 10718146@gm.nttu.edu.tw
- 六、 第一梯次活動時間：2022 年 8 月 20 日 星期六 08:50-15:00
第二梯次活動時間：2022 年 8 月 21 日 星期日 08:50-15:00
- 七、 活動地點：花蓮縣卓溪鄉瓦拉米步道佳心舊社石板屋
- 八、 活動流程：

時間	行程	備註
08:50-9:00	瓦拉米步道登山口集合	簽到、發放中午餐點
09:10-9:30	入山儀式	解說員
09:30-12:00	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	午餐於登山口集合時發放
12:30-14:30	認識石板家屋文化與建築美學	解說員導覽
14:30-15:00	參與者心得分享與建議	填寫回饋單
15:00-	活動結束、賦歸	

九、報名注意事項：本導覽活動全程免費，主辦單位將為每位學員準備活動當日之旅遊平安險、簡易午餐及補給品。

2. 瓦拉米步道登山口至布農族佳心舊社單趟步行時間約 2 小時 30 分鐘，總長約 4.9 公里，爬升高度約 392 公尺；請學員斟酌自身體力狀況再行報名。
3. 前往瓦拉米步道登山口的交通需自理，若有接駁需求可於報名表單中填答，主辦單位將視需求人數安排車輛接駁，並於現場收取接駁費用每人 250 元。
4. 本活動每梯次限額 20 名，以全國各級學校教師、縣市政府文化資產相關業務人員、文化資產保存之文史工作者優先錄取。
5. 報名結果將於 2022 年 8 月 03 日公告於南島文化中心臉書粉絲專頁，主辦單位亦將陸續以電子郵件方式，個別寄發報名成功通知及行前注意事項。

十、行前注意事項

1. 裝備檢查清單（標註*符號的物品可依個人需求準備）
 - 1) 背包（輕便即可）
 - 2) 小垃圾袋
 - 3) 水（至少 1200cc）
 - 4) 補給品（如：簡易口糧、電解質飲料）
 - 5) 保暖衣物
 - 6) 運動鞋（請注意鞋底防滑）
 - 7) 雨傘或雨衣
 - 8) 個人衛生用品（如：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）
2. 行前建議
 - 1) 前一晚睡眠充足，避免熬夜。
 - 2) 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。
 - 3) 可依照個人需求準備簡單口糧。
 - 4) 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。

- 5) 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。如果身體非常不適，請務必找人在旁邊陪伴並聯絡活動人員。
- 6) 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。