**佳心舊社布農族石板屋與文化生態導覽**

1. **活動主題：**佳心舊社布農族石板屋與文化生態導覽
2. **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。
3. **指導單位：**花蓮縣文化局
4. **主辦單位：**國立臺東大學南島文化中心，聯絡人：洪偉銘 0922-335986
5. **活動時間：**109年6月21日，09:00-17:00
6. **活動地點：**花蓮縣卓溪鄉瓦拉米步道及佳心舊社
7. **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 |
| 9:30~12:00 | 布農族生態與文化導覽 | 解說員導覽 |
| 12:00~12:30 | 佳心駐在所用午餐 | 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 |  |
| 15:30 | 賦歸 |  |

1. **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。  
     
   **［裝備檢查清單］**  
   1.背包（輕便即可）  
   2.零食\*  
   3.水（量：體重ｘ3%／毫升)　  
   4.補給品（電解質飲料）  
   5.衣服（排汗衣、長褲、輕外套）  
   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。  
     
   **［提醒事項］**  
   1. 前一晚睡眠充足，避免熬夜。  
   2. 山上不容易取得飲用水，尤其夏天炎熱排汗量大，至少攜帶自身體重x3%/ 毫升的飲水量，部分飲用水也可以是運動飲料，並適時補水。  
   3. 把爬山過程中製造的垃圾帶下山，除了足跡，什麼都不留在山上，落實無痕山林。  
   4. 爬山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，找人在旁邊陪伴並聯絡活動人員。  
   5.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。
2. **本活動因名額有限，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，並在其他活動問題欄位註記有攜伴參加並填寫親友姓名。**