

財團法人台灣省中小學校教職員福利文教基金會

115 年度教職員工實用技藝研習活動

一、活動日期：115 年 8 月 9.10.11 日(第一梯)

115 年 8 月 12.13.14 日(第二梯)

二、課程表

| 第一天 | | |
|---------------|---|---|
| 時間 | 行程 | 地點 |
| 07:20 - 7:40 | 前往高雄 | 報到處 高雄左營高鐵站 (07:20 - 07:40) |
| 08:00- 10:50 | 專車前往恆春 後壁湖乘船碼頭 | |
| 10:50 - 11:30 | 享用午餐 | |
| 11:30 - 12:20 | 恆春後壁湖碼頭 辦理登船手續 | |
| 12:30 - 14:30 | 快樂的出帆 前往蘭嶼(航程預計 2 小時) | |
| 14:30 - 15:00 | 抵達開元港 | |
| 15:00 - 16:40 | 領機車(二人一台) (若無駕照, 請與有駕照者同行) | |
| 16:40 - 17:50 | 微環島活動 微環島~鱷魚岩~坦克岩~ 五孔洞~雙獅岩~東清部 落 | 是一段蘭嶼北半部(北環)最精華的奇岩與秘境行程! 這條路線從椰油部落出發逆時針行駛, 沿途風景壯麗, 非常適合攝影。蘭嶼的羊最大, 行經坦克岩、雙獅岩附近常有羊群穿越公路, 請務必慢行。 |
| 17:50 - 18:50 | 享用晚餐 | |
| 18:50 - | 住宿: 東清部落 美佳欣+曙光民宿 | |
| | 夜觀角鴞 | 在蘭嶼, 「夜觀角鴞」是夜晚最熱門的生態活動。主角是蘭嶼角鴞(達悟語: Totoo), 它是蘭嶼特有的貓頭鷹, 體型嬌小, 叫聲是非常有辨識度的「呼—呼」聲 |
| 第二天 | | |
| 07:30 - 08:30 | 美味早餐 | |

| | | |
|---------------|--|---|
| 09:00 - 12:00 | <p>環島之旅</p> <p>饅頭山~紅頭岩~龍頭岩~野銀冷泉(清澈的泉水,白白的細沙,視野完全沒有遮蔽,美麗的景色在炎熱的夏天讓人忍不住多停留)</p> <p>~鋼盔岩~象鼻岩~軍艦岩~老人岩~遠眺小蘭嶼</p> | <p>蘭嶼環島之旅</p> <p>全島長 38 公里,沿著海岸線蔓延是擁抱海洋與陽光的最佳路線,沿途欣賞雅美族的民俗文物及特殊景觀,路上處處可見小豬逛大街,山壁上野生山羊林立,島上景像有非常不同凡響的體驗</p> |
| 12:00 - 13:00 | 享用午餐 | |
| 13:30 - 17:00 | <p>環島導覽~地下屋 手串珠 DIY 活動</p> <p>(第二天環島活動、DIY 活動、地下屋導覽、會依實際環境順序調整)</p> | <p>蘭嶼地下屋</p> <p>是達悟族人為了適應島上酷熱多雨且颱風頻繁的環境,發展出極具智慧的「深穴式」建築。目前全島保存最完整、規模最大的地下屋聚落位於野銀部落</p> <p>蘭嶼的手串珠(傳統串珠)</p> <p>DIY 是深受旅人喜愛的深度文化體驗。透過親手排列珠子與編織繩結,您可以認識達悟族(雅美族)色彩背後的象徵意義,例如紅、白、黑三色代表拼板舟與傳統圖騰的祝福。</p> |
| 17:20 - 19:00 | 享用晚餐-BBQ | |
| 19:00 - | 住宿:東清部落 美佳欣+曙光民宿 | |
| 第三天 | | |
| 07:00 - 07:30 | 整理行囊 | |
| 07:30 - 08:00 | 美味早餐 | |
| 08:00 - 08:30 | 前往烏石港-報到準備登船 | |
| 09:30 - 11:30 | 蘭嶼回程恆春後壁湖 | |
| 11:30 - 12:30 | 享用午餐 | |
| 12:30 - 15:30 | 專車接送回左營高鐵站 | |
| 15:30 | 快樂賦歸 高雄左營高鐵站解散 | |

三、蘭嶼旅遊時需特別注意當地的禁忌與禮儀：

1. 拍照前先詢問：嚴禁未經允許對著老人家、穿著傳統服飾的族人、私人地下屋、拼板舟攝影。這在當地是非常不禮貌的行為。
2. 拼板舟禁忌：絕對不要隨意觸摸或坐進拼板舟。特別是在飛魚季（3月-6月）期間，女性嚴禁靠近灘頭的船隻，也嚴禁觸摸船身。
3. 涼亭（涼台）禮儀：島上隨處可見族人聚會的涼亭，進入前請務必脫鞋，並保持環境整潔，不要在裡面大聲喧嘩。

交通與安全

1. 路況注意：環島公路多碎石與坑洞，且島上羊群、豬、狗經常突然衝出馬路，騎車請務必放慢車速，並全程配戴安全帽。
2. 加油站：全島只有椰油村一處加油站（營業時間 07:00-20:00），建議油表剩一半就去加滿，以免受困東岸。
3. 防曬與水分：蘭嶼遮蔽物極少，紫外線非常強，請做好物理防曬並多喝水防止中暑。

行前準備

1. 現金為王：島上僅有紅頭部落的郵局與部分超商有 ATM，許多民宿與餐廳僅收現金，建議備妥足夠現金上島。
2. 醫療物資：島上醫療資源有限，僅有紅頭村衛生所。建議自備常用的暈船藥、止痛藥、防蚊液、外傷藥膏。
3. 環保旅遊：蘭嶼垃圾處理不易，請自備水壺、環保餐具，並將不能分解的垃圾（如電池、空瓶）隨手帶回台灣本島。

生活習性

1. 餐飲供餐時間：島上餐廳大多在 14:00-17:00 會休息，晚餐也多在 20:00 前結束，建議提前確認或預約。
2. 訊號狀況：部分山區或偏遠部落（如朗島、東清）收訊較弱，中華電信在島上的收訊相對較佳。