

教育部國民及學前教育署
109 學年度國民中小學結合社區永續發展計畫

偏鄉國中小結合社區永續發展走動式工作坊- 穿越時空的小桃子之旅

- 一、 承辦學校：臺東縣桃源國民小學
- 二、 活動時間：2020 年 3 月 4~5 日
- 三、 活動地點：臺東縣桃源國小、MAMAHAV 山胡椒學習基地、社區部落
- 四、 對象：
1. 參與教育部國民及學前教育署推動「國民中小學結合社區永續發展計畫」之學校校長、主任、專員或相關業務教職員。
 2. 對國民中小學結合社區永續發展議題有興趣之偏鄉學校教職員。
- 五、 報名資訊：
1. 即日起至 110 年 2 月 22 日 16:30 截止，採網路報名。人數有限，滿額將提早截止。(活動人數：30 人)(名額有限，報名成功後，將寄發確認信件)
 2. 報名網址：<https://forms.gle/iCSsmxAtqUTuDReM7>
 3. 活動聯絡人:吳志鵬助理，連絡電話:02-7749-6574，聯絡信箱: bear0409.2@gmail.com；胡雅雯助理，聯絡信箱: angelking19990820@gmail.com。
- 六、 **注意事項：**
1. 報名時會分兩組:10k 組會需要較多體力，請欲報名 10k 組的師長考量自身體力後再決定是否報名。
 - (1) Mamahav 組(20 人): 攀爬地形較平坦，路程也較短。第一天下午會待在 MAMAHAV 基地進行野地生活課程。
 - (2) 10k 組(10 人): 攀爬陵線，地形較為陡峭，需要較多體力。第一天下午會從 10k 處下切至 MAMAHAV 基地與另一組會合後，在一起進行傳統炊事課程與其他課程。
 2. 本次活動會在山上外宿，無洗澡空間喔!!
 3. 本區屬中級山區，地形山林茂密建議著兩鞋長袖長褲排汗衣物，並建議攜帶兩截式雨衣，帽子、防風外套及保暖衣物，水壺建議 1000c.c.，並攜帶個人餐具，個人常備藥物，備用衣物一套。(MAMAHAV 聚落:參考備註)
 4. 附件有登山裝備項目參考，請師長參閱，謝謝。
建議提前一天 3 月 3 日(週三)抵達台東住宿，住宿資訊可參考:台東縣公教會館。
- 七、 課程規劃：



3 月 4 日(四)

時間	課程名稱	課程內容	備註
08:30-09:00	報到	1. 接駁車 2. 自行前往	搭乘接駁車的師長請於 8:20 前至台東縣公教會館前集合。(8:20 準時發車)
09:00-11:00	探索學習	1. 小朋友帶領參觀校園。 2. 教案分享。分組以輪站方式進行探索學習。 3. 學習站的內容多與部落以及文化有所關係。希望分享的教案能夠讓各位師長作為禮物，提供師長在未來教學上的靈感。	學習站共有以下幾組。 (1) 獵人 (2) 癡瘋樹 (3) 布農諺語 (4) 彩虹是擋住與的拱門 (5) 布農文本 (6) 社區地圖

			(7)火的傳說 (8)Langgus (9)原家中心
11:00-11:40	搭乘接駁車	前往 Mamahav 入山口。	
11:40-12:10	入山祭告	由部落耆老帶領，向祖靈告知我們到訪的目的，並祈求庇佑。	山林生活課程屬於部落傳統生活體驗，重在永續環境的智慧本質於土地生根的知能。
12:10-13:40	認識 MAMAHAV 聚落	由部落青年帶領認識 MAMAHAV 聚落，了解桃源村遷移過程。	10k 組會繼續坐車，到達 8k 處後下車，走至 10k 後開始下切稜線，途中吃中餐，預計 17:10 抵達 Mamahav 基地。
13:40-17:10	布農野地生活課程	由小朋友帶領學習 ●搭帳 ●爐灶搭設 ●取材與生火教學	
17:10-18:10	傳統炊事課程	利用自身搭建的爐灶進行食物烹煮。	需自帶環保碗筷
18:10-22:00	火邊故事	1. 布農青年訴說布農歷史。 2. 圍圈分享與自由討論。	
22:00	晚安		
3月5日(五)			
時間	課程名稱	課程內容	備註
06:00-06:30	起床		
06:30-07:00	拔營	環境整理，無痕山林。	
07:00-8:00	早起炊事課程	傳統飲食料理	
08:00-10:00	向山學習	1. 下山沿路解說山林的智慧。 2. 預計 10 點回到國小。	
10:00-12:00	部落巡禮	藉由參觀部落了解布農飲食文化、狩獵文化、植物工藝與布農神話故事。	部落漫步屬於當代現實裡的創生模式，以文化為底蘊但不同肌理的展現。
12:00-13:00	食農餐桌	蕎仁美部落餐廳享用由部落耕作的食材做成的美食。	使用環保餐具
13:00-14:00	綜合論壇	分享與回饋	
14:00-14:30	賦歸	返回台東火車站	

八、 交通資訊：

1. 自行前往。(備註 1. 說明如後)
2. 交通接駁車。(備註 2. 說明如後)

備註 1.

自行開車 學校位置:台東縣延平鄉桃源村昇平路 84 號
台九線→東 36 線(脫線牧場對面)→昇平路
大眾運輸：

搭乘鼎東客運（山線）抵達延平鄉公所，步行約 5 分鐘即可到達

上午活動地點：台東縣桃源國小

下午活動地點：MAMAHAV 山胡椒學習基地

備註 2.

交通接駁車

1. 台東縣公教會館 發車。（台東公教會館—35 分鐘/22 公里—臺東縣桃源國小）
2. 集合地點：台東縣台東市南京路 19 號（台東縣公教會館）
3. 發車時間：3 月 4 日（週四）8:20 準時發車 09:00 抵達桃源國小

● 去程-台鐵車次

時間	起 訖	參考車次	交通時間	備註
3/3(週三) 去程	台北—台東	太魯閣 426 車次 12:58 台北—16:28 台東	3 小時 30 分鐘	
		普悠瑪 127 車次 13:30 台北—18:57 台東	5 小時 27 分鐘	
		太魯閣 432 車次 15:09 台北—19:13 台東	4 小時 04 分鐘	
		普悠瑪 438 車次 18:30 台北—22:32 台東	4 小時 02 分鐘	
	宜蘭—台東	太魯閣 432 車次 16:24 宜蘭—19:13 台東	2 小時 49 分鐘	雙北開車前往宜蘭轉台鐵(台北、新北)
		普悠瑪 438 車次 19:36 宜蘭—22:32 台東	2 小時 56 分鐘	

3/3(週三) 去程	左營—台東	莒光號 707 車次 13:53 新左營—17:24 台東	3 小時 31 分鐘	南部學校
		自強號 317 車次 16:05 新左營—19:04 台東	2 小時 59 分鐘	
		莒光號 713 車次 17:02 新左營—20:35 台東	3 小時 33 分鐘	
		自強號 323 車次 18:19 新左營—21:29 台東	2 小時 51 分鐘	

3/4(週四) 去程	台中—左營 高鐵	新左營—台東 台鐵
	 新竹、苗栗-學校開車前往台中高鐵轉乘  台中、雲林-學校開車前往台中高鐵轉乘	 嘉義-學校開車前往新左營高鐵轉乘台鐵
	台中—左營 台鐵	
參考台鐵網站		

● 返程-台鐵車次

時間	起 訖	參考車次	交通時間	備註
3/5(週五) 回程	台東--宜蘭	自強號 427 車次 15:02 台東—18:01 宜蘭	2 小時 59 分鐘	雙北開車前往宜蘭轉台鐵(台北、新北)
		普悠瑪 431 車次 15:20 台東—18:23 宜蘭	3 小時 03 分鐘	
	台東--台北	自強號 427 車次 15:02 台東—19:30 台北	4 小時 28 分鐘	
		普悠瑪 431 車次 15:20 台東—19:38 宜蘭	4 小時 18 分鐘	

3/5(週五) 回程	台東—新左營	普悠瑪 422 車次 15:10 台東—17:12 新左營	2 小時 02 分鐘	南部學校
		自強號 318 車次 15:15 台東—17:43 新左營	2 小時 28 分鐘	
		莒光號 710 車次 15:30 台東—18:29 新左營	3 小時 59 分鐘	

MAMAHAV 聚落:

是內本鹿區的布農族人被遷徙下山前居住的聚落之一，日治時期在此開鑿跨越中央山脈的內本鹿警備道，以便管理周邊的布農族人~

入口處的台東蘇鐵保留區的工作站，是昔日的清水駐在所，也是內本鹿抗日事件的發生地~2019年在部落與林管處的努力下，將這裡轉型為山胡椒學習基地，成為一個布農林文化傳承的場域~

透過部落長輩的帶領，用兩個太陽一個月亮 ☀️ 的時間進入這個歷史與現代交會的空間
透過 Bunun 在山裡的生活與操作，沉浸在 Bunun 的空間裡，慢慢的了解生活在山中的民族與智慧~

關於住宿說明:

3/4 晚上統一住宿基地，基地位置是車輛無法抵達，小貨車抵達登山入口後須步行進入基地，2公里路程約 2 小時內可走完。因山區路徑複雜需要人帶領，所以報名參加只能住宿基地。無法臨時離開。住宿是採帳篷形式，帳篷由桃源國小統一準備，師長需準備個人睡袋較適合。

本區屬中級山區，地形山林茂密建議著雨鞋長袖長褲排汗衣物，並建議攜帶兩截式雨衣，帽子、防風外套及保暖衣物，水壺建議 1000c.c.，並攜帶個人餐具，個人常備藥物，備用衣物一套。