

2013海之濱。戀念石梯坪

戀戀石梯坪 美麗的山.海.人

念念石梯坪 全心放鬆休息再出發

戀念海之濱 貼近海洋.慢活.生態.人文

每一次去石梯坪，心情都是期待又興奮，想念東海岸湛藍的海水、乾淨的空氣，想念石梯坪美麗的石頭，想念日出時分全身泡在清涼的潮池裡看著太陽緩緩升起，偶而竄出的小魚螃蟹提醒我們，原來自己才是貿然闖入的不速之客，要多點尊重與自制。若季節、風浪允許跟著賞鯨船出海尋找鯨豚的蹤跡自然最好，要不跟著原住民朋友到海邊，學學他們採集各種藻類，學學他們對食物的尊重、生存的智慧，這都是很難得、珍貴的生命教育。

邀您四月一起戀念東海岸最美的露營地--石梯坪

一、活動時間：民國102年4月12日至4月14日，共計3天。

二、活動地點：花蓮石梯坪附近海岸

三、主辦單位：社團法人台灣海洋環境教育推廣協會

四、行程安排及說明：

日期	天數	行程整理	行程說明
4/12 (五) 農3/3	1	早餐：自理 午餐：自理 pm13:05乾潮（-86cm） pm16:00石梯坪露營區報到 pm17:00晚餐：口福餐廳 pm19:00行前說明與海洋生態介紹--欣怡(海鯨號) pm19:24滿潮（162cm） 住宿：石梯坪露營區	下午自行前往石梯坪報到，先到的先選擇營位、帳篷。晚上於室內分享鯨豚生態、潮間帶室內課程與走路行前說明，分享結束伴著星光走回露營區就寢。享受星空為幕大地為蓆的快意。
4/13 (六) 農3/4	2	am05:34日出（方位角80度） am07:00早餐 am07:10滿潮(180cm) am08:00出發往北走 pm11:30午餐：石梯坪露營區（上午12KM） pm13:00達人帶路：潮間帶介紹--余欣怡 pm13:38乾潮（-82cm） pm15:00漫步石梯坪 pm17:00晚餐：生火工作室（下午5KM） pm18:00阿美族文化分享--娜娜 pm19:58滿潮（155cm） 住宿：石梯坪露營區	早餐後自由出發往北走，走到石門休息區折返，自行抓時間走回露營區午餐，下午換上防滑鞋認識潮間帶生物，全身浸泡在沁涼的潮池裡享受全心的放鬆，抑或漫步在美麗的中酸凝灰岩之間，看黑與白鑲嵌錯落的迷人紋理，晚餐認識在地工作室，嚐嚐海稻米的滋味，飯後由達人分享部落文化與習俗，為明日上午族群踏查做暖身，也能更加了解共同使用這塊土地的先民智慧，分享結束伴著星光走回露營區就寢。

日期	天數	行程整理	行程說明
4/14 (日) 農3/5	3	<p>am05:33日出（方位角79度）</p> <p>am06:30早餐：露營區</p> <p>am07:37滿潮(175cm)</p> <p>am07:30出發</p> <p>am08:30阿美族文化踏查--娜娜</p> <p>pm12:00午餐：沙娃綠岸（上午7KM）</p> <p>pm14:00港口部落活動中心解散</p> <p>pm14:12乾潮（-75cm）</p> <p>回花蓮：</p> <p>1.花蓮客運海線1435大港口發車，1630抵達花蓮。</p> <p>2.花蓮客運海線1535大港口發車，1730抵達花蓮。</p> <p>回台東：鼎東海線8119線，1443港口發車，1727抵達台東站</p> <p>晚餐：自理</p> <p>住宿：溫暖的家</p>	<p>早餐後手腳並用沿著交錯美麗的岩石慢慢走到秀姑巒溪口（視天氣與潮水狀況），於溪口北岸大聖宮廟前集合，由達人引導介紹大港口一代的人文歷史與族群痕跡，中午在部落裡沙娃綠岸工作室集合，用餐同時自由認識阿美族古謠、編織與祭典文化。</p> <p>下午14:00於部落活動中心解散，各自往南北返家。</p>



五、報名資訊：

- 1.報名方式：均採網路報名
- 2.報名資格：身心健康、關心海洋、熱愛土地者均可報名參加。
- 3.行程簡介：<http://party.tamee.org/201302>
- 4.報名網址：<http://goo.gl/nQMMD>
- 5.活動官網：<http://www.tamee.org>
- 6.報名時間：即日起至102年3月31日止，限額30名，額滿為止。
- 7.報名諮詢：02-2821-1097 郭先生 (09:00-17:00)。
- 8.活動費用：新台幣 3,000元整，會員優惠價 2,500元整。
(包含活動開始之後之食、宿、補給、講師費、活動體驗費、保險等，
並需分攤補給車之租金、油錢等共同開支)
- 9.入會方式：請至 <http://party.tamee.org/001> 下載會員資料表，填寫後寄
回，並繳交入會費500元與年費500元，以後每年僅繳交年費500元即可
- 10.Email：tamee@tamee.org
- 11.銀行ATM轉帳帳號
華南銀行 石牌分行 (008)152100-237275
戶名：社團法人台灣海洋環境教育推廣協會

六、交通方式

- 1.花蓮往石梯坪：請參考花蓮客運網站<http://www.yati.url.tw/hua6.html>，請搭乘海線，並在大港口站下車往回走。
- 2.台東往石梯坪：請參考鼎東客運網站，<http://diingdong.myweb.hinet.net/>

七、活動注意事項：

1. 參考資料：<http://party.tamee.org/booklookfor>
2. 活動採步行方式親近家鄉海洋，每日行程約20KM，請評估自身體能狀況、安全至上，並請配合活動行程之簡單食宿。
3. 進入社區、部落請注意音量及自身行為，尊重在地生活。
4. 行進間請保持開放、自在的心好好體會、感受。
5. 行進間前後距離保持在可目視範圍內為原則，請注意自身安全。
6. 行進間若發現身體不適，請盡速告知工作人員，並聯繫補給車輛接送。
7. 本活動本著認識海洋自我探索之精神，非以營利為目的。
8. 若每日活動現場有需要協助之需求，還請參與的朋友一同幫忙。
9. 完成報名後退款規定說明：
 - (1) 因故不能參加者，於活動起始日14天前通知本單位，全額退款。
 - (2) 因故不能參加者，於活動起始日3至13天前通知本單位，退款70%。
 - (3) 因故不能參加者，於活動起始3日內通知本單位，恕無法退款。
 - (4) 如因颱風或不可抗拒之因素，本單位更動活動時間而不便配合者，將全額退款，主辦單位將於確認消息後盡速告知。



七、裝備建議：

1. 攜帶物品如附件一。
2. 本活動統一於石梯坪露營區搭帳篷露營，請自行準備個人寢具如睡袋、睡墊、帳篷等。
3. 活動中安排潮間帶觀察之行程，請多準備一雙不怕濕不怕滑的鞋子，如雨鞋、溯溪鞋、膠鞋、防滑鞋等以供替換。
4. 清潔用品請使用不含界面活性劑之產品，方可降低對水體、海洋之破壞。
5. 全程不提供免洗餐具，故請攜帶環保餐具與方型便當盒，以利後勤補給人員處理。
6. 海邊飲水補充難易差別大，建議除水壺外，另攜帶兩公升左右水袋一只，以備不時之需，並減少瓶裝水之使用。
7. 帶點鹽，適度加在水中，可避免因汗流過多體內離子濃度失衡而抽筋。
8. 裝備均交由補給車載運，隨身僅攜帶飲水、貴重物品、攝影器材等即可。
9. 行走時隨身裝備請以中小型雙肩背包背負之，空出雙手以利行動安全。
10. 服裝、襪子以具吸溼排汗功能者為佳，衣物至多三套，襪子最好找底部加厚的健行襪，鞋子買寬鬆點，若能多塞一層鞋墊，吸震性更加。
11. 海岸地形崎嶇，膝蓋、腳踝的保護務必做好。
12. 鞋子越輕越好，涼鞋功能性很強，乾濕路段皆宜，很方便，唯腳踝與腳趾的保護較弱，是否選用請自行考量。
13. 屁股、大小腿較有肉的，想辦法束緊，避免晃動較不易疲勞，也更耐走。束褲、褲襪、綁腿等都是不錯的選擇。
14. 固定身上的裝備，以不會晃動、重心平衡為原則。

附件一：裝備建議檢核表

必備物品					
檢核	品名	檢核	品名	檢核	品名
	隨身證件、健保卡		雨衣、雨具、毛巾		手電筒
	遮陽衣物、帽子		水袋、水壺、杯子		個人隨身藥品
	衣架、晒衣夾		盥洗衣物		膝蓋、腳踝護具
	行進用雙肩背包		保護性佳之鞋子		小護士藥膏（水泡良藥）
	方型便當盒		拖鞋與涼鞋		優碘（燒襠良藥）
	個人餐具		詳細一點的地圖		針線包（縫衣服、刺水泡）
	睡袋、睡墊		粗布手套		手杖、登山杖
選配物品					
檢核	品名	檢核	品名	檢核	品名
	頭巾、包巾		酸痛藥膏		太陽眼鏡
	打火機		個人攝影器材		瑞士刀

