

# 國家公園登山學校 102 年度「登山體驗營」(四) 活動簡章

(對象：全國各國中/小教師)

## 一、依據

內政部營建署 99 年 11 月 26 日「國家公園保育研究經營管理」專題演講簡報暨太魯閣國家公園管理處 102 年度『國家公園登山學校登山類課程規劃』工作計畫書。

## 二、目的

藉「登山體驗營」讓未來推動山野教育之種子教師對於台灣山岳生態、山岳文化更深的認識與理解。

## 三、辦理單位

- (一)主辦單位：太魯閣國家公園管理處
- (二)承辦單位：社團法人台灣山岳文教協會

## 四、研習對象

- (一)對象：全國各國中/小教師
- (二)預計招收人數：16~20 人

## 五、研習日期與地點

- (一)研習日期：102 年 8 月 27~28 日 (星期二、三)
- (二)研習地點：花蓮縣秀林鄉太魯閣國家公園、大同/大禮部落
- (三)報到時間：102 年 8 月 27 日上午 10：30~10：50 止
- (四)報到地點：太魯閣國家公園管理處遊客中心

## 六、報名資訊

- (一)報名日期：即日起至 102 年 8 月 16 日 21：00。(正取名額至多 20 名，備取 2 名。)
- (二)報名方式：請直接填寫 Google 表單

<https://docs.google.com/forms/d/1e4J3krzz51hpE0cq0ADi8nApoq0oS8ZAq-IS5HOeXD4/viewform>

- (三)研習費用：免費；本研習由辦理單位提供第一天午、晚餐及第二天早、午餐。
- (四)聯絡人：王楚涵 (02)7734-3250 電子郵件：[mountainedu2013@gmail.com](mailto:mountainedu2013@gmail.com)
- (五)審核標準(優先順序)：
  1. 15 所山野特色種子學校教師優先
  2. 參與過教育部山野教育培訓種子教師研習室內課但沒參與過戶外課程的教師次之
  3. 參與過教育部山野教育培訓種子教師研習系列課程之教師

## 七、其他事項

- (一)本研習為政府機關單位進修計畫，請各校准予參加教師以公(差)假方式參加研習。
- (二)全程參與者核發 16 小時研習時數。
- (三)攜帶裝備：請參考【附件一】。
- (四)本研習如有未盡事宜，將隨時以電子郵件通知各報名與會者。
- (五)若由西部繞過北迴線者，建議可搭下列火車班次，再換計程車往太管處。
  - 去程：台北 07：10 (莒光 74 車次) 於 09：38 抵新城 (太魯閣) 站
  - 或台北 07：30 (自強 272 車次) 於 10：26 抵新城 (太魯閣) 站
  - 回程：新城 16：53 (自強 181 車次) 於 19：16 返抵台北
  - 或新城 18：20 (自強 235 車次) 於 21：18 返抵台北

## 八、研習課程表

### 國家公園登山學校 102 年度「登山體驗營」課程表

| 第一天         |          |                                 |         |
|-------------|----------|---------------------------------|---------|
| 時間          | 活動內容     | 課程重點                            | 備註      |
| 10：30~10：50 | 報到       | 建立小隊秩序的先備觀念                     | 太管處遊客中心 |
| 10：50~11：00 | 移動至開幕會場  | 認識環境與其他夥伴                       | 太管處遊客中心 |
| 11：00~11：10 | 開幕致詞     | 感謝主辦單位及與會者                      | 太管處長官   |
| 11：10~12：00 | 專題講演     | 上山前的準備：<br>進入山區的裝備/態度/知能        | 太管處遊客中心 |
| 12：00~13：00 | 午餐/午休    |                                 | 太管處遊客中心 |
| 13：00~13：10 | 敬山儀式     | 靜心/虔誠向山/感恩祈福                    | 登山口     |
| 13：10~17：30 | 前往砂卡礑部落  | 山野生活知能：行進安全<br>走路方法/讀圖定位/環境安全   | 同禮步道    |
| 17：30~18：00 | 宿位安排     | 山野生活知能：住的 LNT<br>住宿禮儀/整潔維護/秩序維護 | 砂卡礑部落民宿 |
| 18：00~19：30 | 部落饗宴(晚餐) | 山野生活知能：食的 LNT<br>菜單設計/不留廚餘/當地食物 | 砂卡礑部落民宿 |
| 19：30~21：00 | 賞星悅目     | 夜間觀察與一日行止反思                     | 砂卡礑部落   |
| 21：00~22：00 | 星夜呢喃     | 盥洗刷牙與自由交流時間                     | 砂卡礑部落民宿 |
| 22：00~22：30 | 就寢       | 聆聽山的夜語                          |         |
| 第二天         |          |                                 |         |
| 時間          | 活動內容     | 訓練重點                            | 地點      |
| 06：00~06：30 | 起床、盥洗    |                                 | 砂卡礑部落民宿 |
| 06：30~07：00 | 晨光時間     | 森呼吸的身心體驗                        | 砂卡礑部落   |
| 07：00~08：00 | 早餐       | 山野生活知能：食的 LNT<br>菜單設計/不留廚餘/當地食物 | 砂卡礑部落民宿 |
| 08：00~09：30 | 自然步道體驗   | 山野生態文化體驗：自然觀察<br>山野環境資源體驗與保育解說  | 砂卡礑部落   |
| 09：30~11：00 | 山野安全維護   | 山野生活知能：風險管理<br>現場安全評估與因應措施      | 砂卡礑部落   |
| 11：00~12：00 | 午餐/午休    |                                 |         |
| 12：00~15：50 | 山野行進     | 安全警醒：下山的路最危險<br>下坡走法/團隊照顧與互助    | 同禮步道    |
| 15：50~16：00 | 結業式      | 感恩，展望未來！<br>(活動回饋單)             | 登山口     |
| 16：00       | 解散       |                                 |         |

## 九、研習地點介紹

### ● 步道簡介

大同大禮步道屬於國家公園一般管制區，原為部落居民的聯外道路，也是拜訪清水大山傳統路線的必經之路。大同、大禮部落位於海拔 1000 公尺左右的山區，為原住民保留地，前往部落的道路共有三條，入口處分別為太魯閣國家公園管理處太魯閣台地的得卡倫步道、砂卡礑步道三間屋以及蘇花公路靠近台電立霧發電廠輸水管旁的小階梯拾階上爬。不論選擇那一條，都有大約兩個小時左右的爬坡路段。



### ● 部落簡介

太魯閣國家公園內原住民主要為太魯閣族，近二、三百年前由南投霧社一帶翻越奇萊山及合歡山，定居於立霧溪流域及木瓜溪流域。在日據時期的理藩政策下，大部份原住民部落均被遷移至立霧溪溪口之平地(現在之富世、崇德、可樂等等)，僅赫赫斯(大禮)、砂卡礑(大同)和西拉岸三部落仍有比較多居民定居。大禮、大同部落均位在砂卡礑溪溪谷與清水大山系間平緩台地，視野良好，東北可看清水大山、千里眼山；西側則可瞭望白髮山與三角錐山，南眺可見新城山、塔山等。

(參考資料來源：大同大禮步道 <http://pcchen.com/html/R101102TonLiTrail.html>)

## 十、登山健行安全守則：(初學者須知)

1. 務必跟隨有責任感、經驗豐富的領隊上山。
2. 不要參加新手超過 1/3 以上的登山隊伍進行高難度的遠征登山。
3. 務必找尋有責任感，並對山區活動、計劃瞭解的人擔任留守工作。
4. 出發前的行程、計劃須慎密完整，並讓每位隊員都徹底瞭解。
5. 平時應多訓練體能及技能，並閱讀專業書籍、雜誌，隨時吸收野外新知。
6. 登山時應有完整的裝備及充足的糧食再行上山。
7. 出發前應先作健康檢查，尤其是平日很少運動的中老年人，更需認真檢查。
8. 從上山到下山，均需隨時向留守人員、途中警察機關或家人報告行蹤。
9. 活動前或進入山區後，應隨時注意氣象資料及地形變化。
10. 對於每一座山峰，不論高山或郊山或溪谷，都不可掉以輕心，得尊敬山。
11. 登山隊伍不可拉太長，應經常保持可前後呼應的狀況。
12. 迷路時應折回原路，或尋找避難處靜待救援，以減少體力的消耗。
13. 切忌在無路的溪谷中溯溪攀登，亦不可在深山無明顯路徑時沿溪下降。因為高山溪流的地形由緩漸陡，對於登山技能不足，地勢情況不清楚的登山者，容易失足跌落，因此登山時最好能沿途記住自己走過的路徑，或依循前人所留下的旗幟辨別方向。
14. 喝水時不可狂飲，否則汗量會增加，更容易造成身體疲勞，此外，行進中應隨時調整步伐及呼吸，不可忽快忽慢。
15. 登山過程中時時應預留行進水和行動糧。
16. 登山期間，可作適度休息，但休息的時間不宜過長，以免身體冷掉。
17. 注意現場天候與地形變化，切勿讓身體及衣物受潮，以免體溫散失。
18. 在面臨危機、疲勞等壓力時，維持體溫是首要之務，並應隨時注意自己及隊友的心理變化，設法維持情緒的平衡。
19. 在山林中活動時，切勿亂丟煙蒂，離去時亦應將營火徹底熄滅。
20. 出發前的行前會議和活動結束後的行後檢討會，都有助於自己和他人將來登山時的安全，必須確實地實行。
21. 無論如何，請服從領隊的指示。紀律是登山安全很重要的一環。

## 【附件一】個人裝備清單建議表

### 一、必要裝備（攸關安全，請務必確實備妥並攜帶。）

| 項目           | 主要功能與基本說明                        | 打勾確認 |
|--------------|----------------------------------|------|
| 中背包(建議30升以上) | 須裝得下水壺/雨具/外套/行動糧/保暖衣物/隨身用品等輕裝行進物 |      |
| 登山鞋/雨鞋       | 耐磨/防滑的鞋，若無則請以刻紋深的球鞋替代            |      |
| 雨具           | 雨衣（兩件式雨衣為佳）                      |      |
| 保暖衣物         | 冬天濕冷夜間寒涼；一般刷毛布料衣服、帽子。            |      |
| 備用衣褲1套       | 萬一濕了得以更換；上衣、長褲、內衣褲、襪子。           |      |
| 鴨舌帽          | 可遮陽或擋毛毛雨，寬緣帽子尤佳                  |      |
| 水壺           | 耐熱塑膠或金屬為佳，亦可用600cc寶特瓶替代。         |      |
| 環保餐具         | 1.鋼杯或不易破的碗、2.筷子或湯匙               |      |
| 頭燈或手電筒       | 夜間活動照明用（LED燈泡為佳）                 |      |

### 二、參考裝備（非關安全，但請攜帶以增加安全與便利性。）

| 項目     | 主要功能與基本說明            | 打勾確認 |
|--------|----------------------|------|
| 筆記本、筆  | 寫筆記、塗鴉畫畫～            |      |
| 哨子     | 萬一走失時可吹哨求救（低音哨尤佳）    |      |
| 指北針    | 戶外課程「定位」用，但得有實際操作經驗。 |      |
| 地圖     | 由大會提供小隊輔每人一份供學員參考    |      |
| 個人藥品   | 營隊準備醫藥箱，個人特殊藥品請自行攜帶。 |      |
| 身分證件   | 健保卡、身分證等一般身分證明文件。    |      |
| 手機     | 緊急事故通連用              |      |
| 輕便拖鞋   | 紮營後舒適用途，愈輕愈好。        |      |
| 相機/望遠機 | 記錄用，輕便數位相機即可。        |      |
| 登山杖    | 可用其他棍子或竹子代替          |      |

### ※攜帶裝備注意事項：

活動出發前請務必留意花蓮縣秀林地區天氣狀況，準備足夠的保暖衣物。但切記避免攜帶多餘物品而造成自己的負擔。活動進行期間，請儘量穿著長袖運動衣褲（舒適、排汗材質），以及登山鞋、雨鞋或較防滑的運動鞋；切勿穿著牛仔衣褲。