114 年太魯閣國家公園 Youth Camp 活動簡章

一、 活動源起：

國家公園 Youth Camp 活動自 98 年辦理迄今已邁入第 15 屆（113 年因地震停辦，今年重新舉辦），活動內容符合環境教育之國際趨勢，成效廣受各界好評。太魯閣國家公園每年均秉持鼓勵青年學子走向戶外的精神規劃主題活動，盤點近年活動，內容涵括園區步道探訪、認識太魯閣族傳統文化及中橫健行體驗等主題，以健行或自然觀察方式帶領學員體驗太魯閣的生態與文化，目的無非是鼓勵高中青年學子走入大自然及學習與之共處，期望參與活動學員將所見所聞連結生活經驗，進而學習思考人與自然環境之關係，衍生情感繼而提昇保育行為。

近幾年的登山經驗而言，越趨成長的登山人口對應越多的問題，例如在雲稜山屋附近已有因廚餘及餵食出現不典型行為的黃喉貂；磐石山越來越多被登山客吸引的水鹿被目擊，都需要登山者了解在山林之中與動物相處的自律之道；另外，各山域步道均存在排遺污染環境、營位被佔用或是登山隊伍彼此干擾等問題。

國際自然資源保育聯盟(IUCN，1970)對「環境教育」作出了廣為世人運用的定義：「環境教育是對環境認知價值及澄清概念的一個過程，藉以發展介於人類、生物、自然環境之間關係所必需的技能和態度，同時也應用於環境品質的決策，以及自我的行為規範。」就事實層面而論，人類作為地球的成員，每個個體不斷地從事狹義與廣義的教育，這所有的教育、學習與調適，都與環境息息相關，所以美國學者奧爾(David W. Orr)將「生態素養」理念帶進教育領域，他認為「一切教育，都是環境教育。」因此，我們可以深切地體認到：所有教育，都指向環境，都是為了教導每一個個體，能夠順利地在地球這個環境中生存。

本活動期能藉由提出青年實際參與環境教育活動，並具備符合低環境衝擊旅遊、注重生態保育、富有自然體驗等面向的教育活動設計，引領青年學子進行對話，並共同尋找採取自律登山的保育行動方法，以解決

這個世代所面臨的登山環境議題，期許帶動並提升國人照顧好自己、照顧好環境、照顧好其他登山者的負責任登山觀念。

二、 活動名稱：「登山大神養成班：學習當一個負責任的登山者」。

三、 主辦單位：內政部國家公園署太魯閣國家公園管理處。

四、 活動課程規劃大綱：

提出符合低環境衝擊旅遊、注重生態保育、富有自然體驗及兼顧遊客安全等面向之教育活動：課程中將結合環境倫理課程 LNT(Leave No Trace，無痕山林) 的七大原則，並邀請參與者在活動中練習與實踐。

(一)事前充分的規劃與準備(Plan Ahead and Prepare)。

(二)在可承受地點行走宿營(Travel and Camp on Durable Surfaces)。

(三)適當處理垃圾維護環境(Dispose of Waste Properly)。

(四)保持環境原有的風貌(Leave What You Find)。

(五)減低用火對環境的衝擊(Minimize Use and Impact from Fires)。

(六)尊重野生動植物(Respect Wildlife)。

(七)考量其他的使用者(Be Considerate of Other Visitors)。

五、 活動日期：

114 年 7 月 8~11 日（星期二、三、四、五，共 4 天）。

如遇颱風或地震等不可抗之因素，活動將順延至備用日期 7 月 15~18 日，報名前請先審慎評估確認兩個時間皆可參加再行報名。如活動仍因故無法如期辦理，本處有權取消活動，並退還全額費用。

六、 活動地點：

太魯閣國家公園台地及大禮大同山區。

七、 活動對象：滿 15 足歲以上之高中職青年學子（包含五專 1-3 年級）。

八、 活動名額：共計 25 名（15 名以上開隊），依報名順序錄取。

九、 報名日期：

114 年 5 月 19 日（星期一）中午 12:00 至 114 年 6 月 9 日（星期一）中午 12:00 止（額滿為止，另設定候補名額 15 名）。

十、 報名方式：

太魯閣國家公園官網首頁 > 為民服務 > 線上報名，如有疑問請電洽（03）862-1388 郭小姐。

十一、 報名費用：

每人報名費用新台幣 4,000 元整。費用包含基礎登山裝備租借（帳篷、睡袋、地布、登山背包、睡墊、登山杖 1 對、頭燈、瓦斯、團體炊煮用具及岩盔等，**裝備歸還時有毀損、遺失、非一般正常使用所產生的髒汙、損壞等情形，使用者應照價維修或賠償**）、專業講師、課程教材、登山糧食（第 1 天晚餐、第 2、3 天的三餐及第 4 天早、午餐）、住宿、交通（花蓮或新城火車站至本處）、登山綜合保險（含 2 佰萬意外身故及失能、20 萬傷害醫療實支實付、50 萬緊急救援）等，學員僅部分負擔，其餘由太魯閣國家公園管理處補助。

十二、 繳費方式：

線上報名完成後，本處依報名順序錄取，請於收到本處錄取 e-mail 通知後 3 個工作日內完成匯款，若無則視同放棄；繳費方式請參考本處官網最新消息本活動頁面附件；為顧及學員權益及活動資源，若因事不克前來，請於活動 7 日前主動告知，以利主辦單位遞補學員及全額退還報名費。

十三、 交通：

第 1 天於花蓮火車站後站（時間：上午 12 時 10 分）或新城火車站（時間：上午 12 時 50 分）報到，由本處安排車輛接送學員，請務必準時，逾時不候；或自行於上午 13 時前至本處遊客中心報到；第 4 天活動結束後亦會載送參加學員返抵花蓮火車站後站解散，建議選擇 17 時後的火車班次（花蓮火車站距離本處車程約 50 分鐘、新城火車站約 10 分鐘）。

十四、活動課程內容：

第 0 天：

時間	活動內容	地點	講師	備註
視訊 1 小時待定	留守人與四張關鍵照片觀念	個人家中	許嘉瑤教練	LNT 原則一：事前的規劃與準備

第 1 天 7 月 8 日(星期二)

時間	活動內容	地點	講師	備註
13:00~13:20	報到	太魯閣遊客中心		
13:20~13:30	開幕式			
13:30~15:10	團隊建立		**彭筱琦教練** 許嘉瑤教練 盧柔安教練	
15:10~16:00	**課程：打開登山大神的殿堂**－詳細介紹四天活動的整體規劃、學習目標和預期成果，讓學員有清晰的了解和期待	太魯閣遊客中心簡報室	許嘉瑤教練	LNT 原則一：事前規劃與準備、戶外風險管理分享
16:00~17:40	**課程：登山糧食選擇與原則、營位管理－糧食計畫/糧食選擇與原則**	太魯閣台地草坪	**盧柔安教練** 許嘉瑤教練 彭筱琦教練	LNT 原則三：適當處理廢棄物、廚餘處理 原則五：減少火對環境的衝擊
17:40~18:30	晚餐			
18:30~20:10	**課程：登山行程規畫、登山裝備輕量化**－裝備介紹與公裝分配		**盧柔安教練** 許嘉瑤教練 彭筱琦教練	LNT 原則一：事前規劃與準備、戶外風險管理分享
20:10~	夜宿星空下			

第 2 天 7 月 9 日(星期三)

時間	活動內容	地點	講師	備註
06:30~07:30	晨喚&收整裝備	太魯閣台地草坪	許嘉瑤教練 盧柔安教練	
07:30~08:00	早餐			
08:00~12:00	前往大禮部落 **課程：登山步行技巧、登山裝備使用、登山倫理**—各項實作背包調整、登山杖的使用、走山路的技巧、排遺處理、LOD 領隊實務練習		**許嘉瑤教練** 彭筱琦教練 盧柔安教練	LNT 原則七：尊重其他使用者
12:00-13:00	午餐	大禮百合休閒農莊		原住民風味餐體驗
13:00-13:30	自己的帳篷自己搭	大禮教堂前	許嘉瑤教練 彭筱琦教練	
13:30-15:30	**課程：離線地圖基本認識、使用離線地圖走在正確的路線上、如何求救與求救訊息練習、緊急避難帳使用**—離線地圖基本認識與求救訊息練習、緊急避難帳使用		**盧柔安教練** 許嘉瑤教練 彭筱琦教練	LNT 原則一：事前規劃與準備、戶外風險管理分享
15:30-17:30	**課程：登山戶外風險因子、戶外風險實作、戶外風險管**		**彭筱琦教練** 盧柔安教練 許嘉瑤教練	LNT 原則二：在堅實的地表行走紮營

	理－戶外風險管理實務課程、營地選擇、整理與營帳搭設			
17:30-19:00	晚餐炊煮 **課程：如何炊煮晚餐炊煮、廚房管理與炊事**		**彭筱琦教練** 盧柔安教練 許嘉瑤教練	LNT 原則三：適當處理廢棄物、廚餘處理 原則五：減少火對環境的衝擊
19:00-20:00	山上的故事		阿莞．尤給依/大禮百合休閒農莊	
20:00-	擁山入眠			

第 3 天 7 月 10 日(星期四)

時間	活動內容	地點	講師	備註
07:00~08:00	早餐炊煮	大禮教堂前	許嘉瑤教練 彭筱琦教練	
08:00~08:30	整裝出發			
08:30~12:00	前往大同部落 **課程：紙本地圖基本認識與實作、人與動物相遇原則與案例**		**許嘉瑤教練** 盧柔安教練 彭筱琦教練	LNT 原則六：尊重野生動植物
12:00-13:30	午餐炊煮	大同部落	許嘉瑤教練 彭筱琦教練	
13:30-15:30	**課程：山屋禮儀與使用須知、認識山屋的現況、限制與展望**－搭伙與自炊、山屋住宿與帳		**盧柔安教練** 許嘉瑤教練 彭筱琦教練	LNT 原則四：保持當地原有風貌

	篷住宿的差異			
15:30-17:30	**課程：野外求生三部曲**		**許嘉瑤教練** 盧柔安教練 彭筱琦教練	LNT 原則一：事前規劃與準備、戶外風險管理分享
17:30-18:30	晚餐			原住民風味餐
18:30-20:30	**課程：高山症的認識與預防**		**彭筱琦教練**	LNT 原則一：事前規劃與準備、戶外風險管理分享
20:30-	盥洗、就寢			

第 4 天 7 月 11 日(星期五)

時間	活動內容	地點	講師	備註
07:00-07:30	晨喚 & 收整裝備	大同部落		
07:30-08:00	早餐			部落提供
08:00-10:00	前往大禮部落 課程：靜默走路（Silent Walking）的練習		許嘉瑤教練 彭筱琦教練	
10:00-14:00	前往太魯閣台地			午餐由部落提供方便行進間使用之餐點
14:00-15:40	打包山林的禮物 授證 & 收整	太魯閣台地草坪	許嘉瑤教練 盧柔安教練 彭筱琦教練	藉由帶領者和學員間的分享與回饋獲得成長
15:40-	謝謝這片山教會我的，我們要回家了！			

十五、配合事項

(一)為顧及權益及活動資源，若因事不克前來，請於活動 7 日前主動告知，以利主辦單位遞補學員及全額退還報名費，謝謝您的配合。

(二)活動環境位於中海拔山區（最高海拔高度約 1,128 公尺），請評估個人身心體能狀況再行報名，身體不適者如高血壓、心臟病、氣喘、癲癇、高山疾病、行動不便等或曾接受心血管或腦部手術者請勿報名參加。

(三)因山區氣候多變，為確保學員安全，將視當時天候狀況，彈性調整活動內容，如遇颱風、豪大雨（以中央氣象局氣象預報為主）、地震、道路坍方或中斷等不可抗力因素，本處有權延期或取消活動，並以電子郵件通知錄取學員。

(四)活動建議攜帶物品：請參考後附裝備建議表。

(五)登山時建議穿著排汗透氣輕便服裝（洋蔥式穿法）、戶外運動鞋或輕型登山鞋、運動襪為宜，請勿穿著厚棉質牛仔褲、涼鞋、高跟鞋、拖鞋、無鋸齒平底鞋及船型薄襪等。

(六)本次活動係團體行程，除不可抗力之原因且經家長（監護人）同意，中途不得要求單獨或提早離開。

(七)為維護學員身心健康與安全，請勿攜帶違禁品、危險或違反社會善良風俗之物品，並盡量避免攜帶貴重或非必要物品。

(八)本活動將頒發研習及服務證書給參與同學，學習時數共計 31.5 小時。

個人裝備：以下的清單為我們規劃此次活動所需攜帶，和一些建議攜帶的裝備。為了要達到戶外安全和最好的上課效果，這些裝備你必須在課程開始前準備妥當。因為山區的環境會因天候與環境因素而有所的不同，請考量個人需要攜帶。以下是建議攜帶裝備列表。

類別	項次	裝備	規格	數量	必備	選備	備註
背負	1	大背包	45-70 升	1	V		活動提供
	2	背包防水內袋			V		自備大垃圾袋
	3	背包套				V	
睡眠	4	睡袋			V		活動提供
	5	睡袋防水袋			V		自備中垃圾袋
	6	睡墊			V		活動提供
	7	睡袋內襯				V	
衣著-上半身	8	排汗衣		1	V		
	9	襯衫/薄上衣		1		V	
	10	保暖衣物		1	V		羽絨衣或刷毛保暖衣
	11	風衣		1		V	
	12	雨衣		1	V		
衣著-下半身	13	登山褲/排汗褲		1	V		
	14	雨褲		1	V		
衣著-頭、頸、手部	15	遮陽帽		1	V		
	16	頭巾		1		V	
	17	保暖帽/毛帽		1	V		
	18	工作手套		1 雙		V	
	19	保暖手套		1 雙		V	
衣著-備用	20	備用內衣褲		1	V		
	21	備用上衣		1	V		
	22	備用褲		1	V		
	23	備用襪		1 雙	V		

足部	24	登山襪		1 雙	V		
	25	登山鞋/健行鞋/雨鞋		1 雙	V		
	26	輕便鞋		1 雙		V	營地可使用
餐具飲水	27	碗		1	V		
	28	湯匙/筷子/叉子		1	V		
	29	個人水壺/水袋		1	V		共 2 升
保健衛生	30	衛生用品				V	面紙/濕紙巾/衛生棉
	31	牙刷		1		V	
	32	個人藥品			V		
	33	防曬油		1	V		
	34	護唇膏		1	V		
電子設備	35	頭燈/手電筒		1	V		活動提供
	36	手機				V	
	37	相機				V	
	38	頭燈備用電池		1	V		3 個 AAA 四號電池
其他	39	太陽眼鏡		1		V	
	40	備用眼鏡		1		V	
	41	健保卡			V		
	42	筆記本與筆			V		
	43	小塑膠袋/密封袋			V		裝垃圾或防水
	44	登山杖				V	活動提供
	45	行動糧			V		2~3 天份
	46	保溫瓶				V	
	47	濾水器				V	

個人同意書

本人_____之父母/監護人(未滿 20 歲需填寫)_____對於太魯閣國家公園以及「114 年太魯閣國家公園 Youth Camp：登山大神養成班：學習當一個負責任的登山者」活動相關之各單位、人員、志工等所執行的青少年野地教育課程，我已詳閱並且同意以下聲明：

- 本活動將會在偏遠的山區進行，偏遠山區皆有其不安全與潛在之風險，包括個人裝備財物的損失、疾病與意外的傷害、甚至在最極端的狀況下，有可能造成個人心理上或身體上永久的傷害甚至死亡。我知道太魯閣國家公園管理處並不希望增加我的恐懼感，進而影響我參與活動的期待，但是我認為能夠在事先告知即將參與此活動的人對於可能的風險有更多的認識，絕對是一件很重要的事。
- 我明瞭活動帶領團隊會有受過美國野外急救(Wilderness First Responder)之人員，協助活動過程中之傷患治療與送醫的後續處置，並且隨身攜帶初階醫療急救包，以協助第一時間與到院前之救護處置。
- 因活動場域在戶外，存在許多不可避免的自然因素如：下雨、雷擊、地震、颱風、水災、落石、溪水暴漲...等；與個人因素如跌倒、高山症、運動傷害、失溫、中暑、蟲咬、墜落、帶領人員以經驗做出之決策與其他個人產生之不安全等，本活動帶領團隊無法避免上述之危險，但本活動帶領團隊會以專業之態度及精進之個人技術，來減低可能發生之危險，以提高活動之安全，但大自然的變化無法以人為因素來完全避免，須讓參與者先行瞭解。
- 我明瞭並同意活動若因惡劣天氣或不可抗力災害如：颱風、雷擊、地震、火災及其衍生的災情等，為確保參加人員安全，太魯閣國家公園管理處有保留對活動地點及內容調整變動的權利，且在活動中我應遵循活動帶領團隊的指導，聽從工作人員專業判斷是否能繼續參加活動。
- 我同意活動中必須完全遵從工作人員之指示及太魯閣國家公園的活動戶外風險管理系統。因此，若因參加人員個人的特意行為而造成身體或財物損失時，我同意放棄對本活動帶領團隊相關人員之一切請求。
- 我確認已將身體特殊狀況填寫告知於報名表中之「身體狀況調查」，如有因隱瞞未告知而致人身危害時，我願意放棄對本活動帶領團隊相關人員之一切訴求。
- 我確認所填妥的資料皆為真實而無虛偽隱匿之情且同意太魯閣國家公園管理處使用，且明瞭太魯閣國家公園管理處僅將資料使用於活動報名相關必須程序及身體健康狀況了解評估，對我個人資料隱私皆完全保密。
- 我已詳細閱讀並完全了解且同意太魯閣國家公園管理處所提供以上個人同意書的條款含義。

同意人：_____ 日期：____年____月____日

父母/監護人簽名_____(未滿 20 歲需簽名)

【攝影 / 錄音 授權同意】(可自行決定是否簽署)

我同意太魯閣國家公園在本次活動中得以照相機或攝影機進行活動過程與個人的影像與聲音的紀錄，並得以無償使用我在本次活動中的所有個人影像、聲音、文字與姓名，包括由太魯閣國家公園以任何形式進行的出版、發行、展覽與推廣環境教育之各種用途，我願意放棄相關的所有版權與報酬。

同意人：_____ 日期：____年____月____日

父母/監護人簽名_____(未滿 20 歲需簽名)