

都蘭山探索體驗活動

10308108 特教二 李佩臻

在選這門課前，我其實對登山是沒有什麼概念的，只有偶爾與家人一起去家鄉附近的山野爬爬、玩玩，但都是很簡單的、沒有困難與挑戰的微旅行，但這也使天生喜歡玩的本性被激發了出來，我對於有挑戰性的冒險特別感興趣，而這學期幸運地得知有開這門「戶外歷險與探索」的課，所以毅然決然地選了，而且從一開學上到現在，我從不後悔選了這門課！

在上課期間，很感謝老師除了傳授我們實務性的課程外，也教了我們學術領域的知識，否則如果只有不斷的爬山，我想我們如果遇到問題(例如：高山症)會完全無頭緒，也不知道該怎麼處理，除此之外，每次要接受一段挑戰時，老師總會給我們一些背景知識，例如山林有些什麼、那裡的環境如何、我們應該以什麼心態面對、我們該帶些什麼東西.....，有了這些資訊後，我們會更安心也更知道該怎麼完成挑戰，所以每一段旅程對我來說，都非常地有意義！

當然要爬山前一定要知道有哪些基本配備，輕裝與重裝是什麼、重裝應該要帶哪些東西、哪些是公裝、對於裝備裡的東西要如何取捨.....，登山杖要如何使用，也都要先了解，接著要了解登山有哪些風險，黑天鵝效應與風險管理，不要因為只下小雨就忽視它所帶來的致命危機，在高山上，最容易因為輕忽而喪失一條寶貴的性命，因此登山一定要非常注意任何的小危機。



這是登上都蘭山前所遇到的第一個標誌，它的位置就在我們一開始集合的地方，對我來說，這象徵著我的微旅行開始了，對我生命中的挑戰也開始了。在這裡，在老師的帶領下，我們進行了敬山儀式，祈求神靈保佑我們一切平安，順利攻頂也順利下山！



這是要登山前的準備，我們正在組合登山杖，調整適合的長度。



在第一個的休息區時，我們遇到了雲霧繚繞的景象，彷彿置身仙境，那些美麗的霧似乎只要伸出手就能碰到，在這裡，老師提醒了我們一件重要的事：爬山時，別忘了沿途的風光，就像人生的旅途中有許多美好的景物，只不過因為我們慣於不去理會，因此錯過了！



攻頂~~~

都蘭山三角點，還記得我登上時，心中真的無比的喜悅，真的是一種與世隔絕的感覺，雖然不高，但一路上卻是崎嶇的，這提醒著我時時注意腳步，注意安全。



這是和夥伴們的大合照，大家歲然都累了，但心情卻都是開心的，因為一起完成了一次的挑戰！



這是和大夥一起討論心得的美好時光，每個人都有不一樣的想法，彼此互相分享，一起會心一笑、一起進行深思，別人所提，說不定是我們沒有發現的，從旁人的眼中去學新知識，去體會生命，這全都是值得把握的事！

登山前準備:

在要登山前的一個星期，我和夥伴們便開始準備我們的行李，也開始預想我們應該要帶的糧食、衣物...，我們都非常的期待，而我除了期待的心情外，其實也有些不安，因為畢竟這是第一次登上都蘭山，有許多的未知，也不確定自己是不是有能力攻到頂點，心中深怕會不小心發生什麼樣的意外，也擔心會被奇怪的生物、昆蟲攻擊，雖然心中有疑慮，但期待的心還是引領著我向前進。

第一天的輕裝是背自己的包包，裡面主要是一件禦寒的衣物、雨衣、水、糧食，對於我這個初學者來說，是負擔很輕的，所以也不太費力。而第二天，因為雨下得太大，所以一早，老師便更動行程，換成背重裝爬鯉魚山，有些人可能會想，鯉魚山這麼的低，又這麼的不陡，爬這個有什麼挑戰性啊？然而，爬山是一種體會，我們是要感受爬山時調節呼吸、心跳，穩定自己的步伐，與夥伴們一起前進的感動，而不是要炫耀自己爬的多高，走的多快，因此，即使是在鯉魚山接受重裝的挑戰，我依然有種滿足的感覺。

因為我是連續兩天爬山，所以星期六背輕裝，星期日背重裝。第一天是有點潮濕的天氣，早上有一些水氣，然而卻還是有陽光的照耀，不過隨著我們逐漸往山上開去，烏雲逐漸濃厚與密布，當時的我心想：「天啊！該不會要下雨了吧！」很慶幸的是，在登山途中並沒有下太大，因此也不至於難攀登。第二天，雖然雨一直下，但是隨著我們穩健的步伐不斷前進，雨勢似乎也不斷的變小了，到最後雨竟然也停了！

登山過程:

都蘭山是一座起起伏伏的山，雖然跟其他山比起來不高，但它內部卻暗藏許多玄機。一開始起步時，我的呼吸比較不穩定，感覺有點喘，或許是因為一開始就比較陡，還有在前頭的夥伴們走的稍為快了點，所以為了跟上他們，我用了較快的速度，我記得那天，我的夥伴身體很不舒服，因此我常常瞻前又顧後，想要趕快跟上前頭的同學們，但又不想夥伴落單，所以常會走走停停，但我後來發現，我應該跟著自己的步調走，慢慢地調整自己的呼吸、心跳，因此，我後面的路程才走得比較輕鬆。

在攀登的過程中，我有一次大大的摔了一跤，而且登山杖還歪掉了，當時我覺得好緊張，幸虧我的夥伴及時拯救了我，他把自己的登山杖借我，否則我可能在之後的攀登過程會重心不穩而摔得更嚴重。在這過程中，有幾次的休息，每次的休息都是我補充水分與糧食的時候，有時候我會覺得：「哇~休息真好」，但有時候我又會覺得我的腳不想休息，想要一直走下去，想要趕快到達目的地，每次都是這兩種心情的轉換。越爬往山頂，我們三個夥伴與前頭和後頭的同學離的越來越遠，有一種與世隔絕的感覺，當時真的很慶幸我還有夥伴們，不然我可能會因為害怕而不知要向前還是向後而駐足在原地，在我爬山的這段過程中，有腳很酸的感覺，但是我從沒想過要放棄，因為我喜歡挑戰自己，我想要讓自己變的更

強，所以每一個踩在泥上的腳步都是我努力過的印記。

到了三角點，心中有許多的感動，一方面是因為我終於到了山頂，另一方面則是因為我終於看到同學了，一洗我心中的恐懼，也為我的心靈帶來煥然一新的感受，山上的空氣很好，但我卻覺得三角點的景色不那麼優美，反而是我在攀爬過程的某處看到的景色才是最令人賞心悅目的，這讓我想到，有時候在人生爭名利、討一口飯吃的過程中，我們都忽略了身邊美的景致，也忽略了我們身邊的朋友、家人，反而一直著眼在結果，但結果就一定是好的嗎？

除此之外，在登山過程中，夥伴間的互相照應、幫忙，都是使我心中暖暖的重要原因！

登山後心得：

對於這次的都蘭山挑戰，真的是我很喜歡的旅程，因為路上崎嶇不平，並不是很好爬，但是夥伴們互相鼓勵與打氣，都是我不斷前進的力量。喜歡和夥伴們一起，也謝謝老師給我們這樣的機會，在路途中，聽到老師給予身體不舒服的同學的建議與陪伴，真的覺得老師人很好，也很慶幸有老師這樣的領隊，才可以帶領我們全部人爬上都蘭山頂！

在爬都蘭山的期間，因為路上泥濘，所以常常滑倒，不管是小滑倒或大滑倒，前前後後應該有 5、6 次，雖然覺得很可怕，但因為夥伴們幫忙的關係，才沒摔得太嚴重，在這裡我學到了更加敏銳的觀察力，也更加謹慎自己的腳步，一步一步往上爬，最後還是成功地爬上了三角點。但在這段旅途中，我覺得下山才是最大的挑戰，或許是我的鞋子抓地力不夠，常常覺得踩不穩，但也有可能跟當天的氣候狀況有關(東北季風帶來許多水氣)，總之，下山跟上山比起來花了我更多的精力，以至於回到平地後，有種深深地感覺：「腳踏實地」的感覺真好!!!

優點：

活動地點很有挑戰性，時間的拿捏也很恰當，夥伴的制度對於初學者很有幫助，老師的陪伴也很溫馨！

缺點：

有太多泥濘了、擦拭登山杖的布太少。

建議：

夥伴可以多跟外系的分在一起，這樣可以多認識一些同學。以後如果經費、時間許可，可以坐遊覽車去外縣市的百嶽挑戰。