



心動二 10315132

佐久間綾華

戶外歷險與探索

溫卓謀教授

瓦拉米古道

11/21~22

目錄

11/21 禮拜六.....	2~9
11/22 禮拜天.....	10
建議.....	11

圖目錄

圖 1 瓦拉米步道口	2
圖 2 山風	3
圖 3 山風一號吊橋	4
圖 4 綠色小橋	5
圖 5 跋山涉水的感覺	6
圖 6 大家忙拍照	7
圖 7 瀑布	7
圖 8 蕨之路	8
圖 9 瓦拉米山屋	10

11/21 禮拜六

前幾天就開始下著雨，開始擔心周末行程，而老天爺似乎也聽見我的擔憂，讓禮拜六當天下了雨，

雖然下雨會變得很難走，但我覺得自己已經做好萬全準備，不怕風雨，不怕濕冷。

裝備比想像中的重了許多，完全不習慣的重量，覺得跟重裝訓練差蠻多的，而且我重裝訓練爬的是鯉魚山，不是都蘭山，所以反而比較擔心自己沒辦法揹著重裝走完。

坐著老師的車來到了安南遊憩區，那時候其實也才剛吃完早餐沒多久，也還不餓，但老師要我們吃午餐，我本來想說要不要就不要吃，怕吃太多反而不好走，可是後來想想，我該擔心的應該是體力不支，現在不吃可能就沒機會吃了，於是我有點硬塞進去我的午餐。在等老師辦好入山證的過程中，其實也消化了一些，早知道有那麼多時間，就晚一點吃了…。

辦完手續，我們來到了瓦拉米步道口，心裡很興奮，但也有一些不安。

再經過一些老師的講解、敬山儀式、暖身之後，正式開始了我們的健走行程。



圖 1 瓦拉米步道口

走不到一公里，我就已經覺得自己完蛋了。

可能是裝備太重、負擔太大，也可能自己身體狀況不佳，還是因為天氣濕冷，或是鞋子不習慣，讓我改變了身體的使用方式，不確定為什麼，但舊傷開始痛了。

現在才走不到一公里，今天至少還得走3到4公里，我要怎麼撐完…。而且在痛的地方是負擔背包重量的骨盆及髖關節，之後膝蓋的舊傷一定也會一起開始痛，腳踝的負擔可能也會跟著變大，怎麼辦…。當時真的是有點慌張，而且有許多的不安。

邊擔心邊走，不知不覺走到了山風，第一個休息點。



圖 2 山風

在休息的時候，我馬上將背包放下，開始做調整，不只是背包的調整、也調整自己的身體。但這短暫的休息對舊傷似乎沒有太大的幫助，背包一背上去開始走，它就馬上開始發作，而且越走越痛，走到後面覺得肌肉似乎也拉傷了，感覺不太佳。

但我覺得自己決定要做的事就把它做完，我早已決定要走完瓦拉米古道，所以再怎麼痛苦也要走完它，雖然是很強迫自己的方式，但心裡想，撐過了就是我的，為什麼不撐完，為自己做吧！

就這樣開始了一段痛苦的旅程，這開頭實在不是很理想，但沿途的風景真的很美，有時讓我忘記疼痛，只想要好好地看著這些山脈、那些雲以及身旁的樹木。

走了一段時間來到了第一座吊橋，山風一號吊橋。



圖 3 山風一號吊橋

這應該是我第一次走吊橋(印象中)，其實有點怕怕的，人數限制十人，我們有十二個人，應該也還沒到一千公斤吧?但人就是會傻傻地相信數字，所以在過橋的時候心裡會默默的想像當吊橋斷掉，掉下去了會怎麼樣…。根本就是自己嚇自己，但有些人在走的時候真的會故意一直去搖晃，雖然是很好玩、很刺激，但久了也有點開始害怕，會想趕快走完。不過從吊橋看出去的景色，讓人不得不停下腳步好好欣賞，所以心裡怕怕的還是照樣站在中間拍照，讓我覺得…。人真是不怕死呢，真有膽量。

但比起吊橋，我更怕走過另外一種橋，那就是綠色的小橋。

過程中有許多這樣的小橋，雖然看起來是很堅固，但步道全程都有水，不是長青苔就是濕濕滑滑的，雖然大多都有護欄，但我有發現有些懸涯邊都沒有，很怕一不小心滑倒就摔下去了…。



圖 4 綠色小橋

講到水源，瓦拉米的水資源真的是非常豐富，而且水都非常乾淨、很清澈，感覺沒有帶水也可以隨時舀水來喝的感覺，這次爬山有一點點在溯溪的感覺，走到哪裡都是水，有時還得走在水裡面，如果不是穿登山鞋的話，襪子早就濕透了，會很不舒服。其中有個地方是水一直往下流，整個步道淹沒在水裡，或是說它本來就是一條水路…。我本來很懷疑是不是走這條路，因為前面只看的到欣佩，但也只有這麼一條路，所以就只能走上去。



圖 5 跋山涉水的感覺

還有令我印象深刻的就是瀑布了。

沿著樓梯走到下面的景色，真的非常漂亮，剛好那時候也只有我們這一群人，感覺特別熱鬧、特別歡樂，大家都忙著拍照，似乎都忘了我們還有一段路要走。

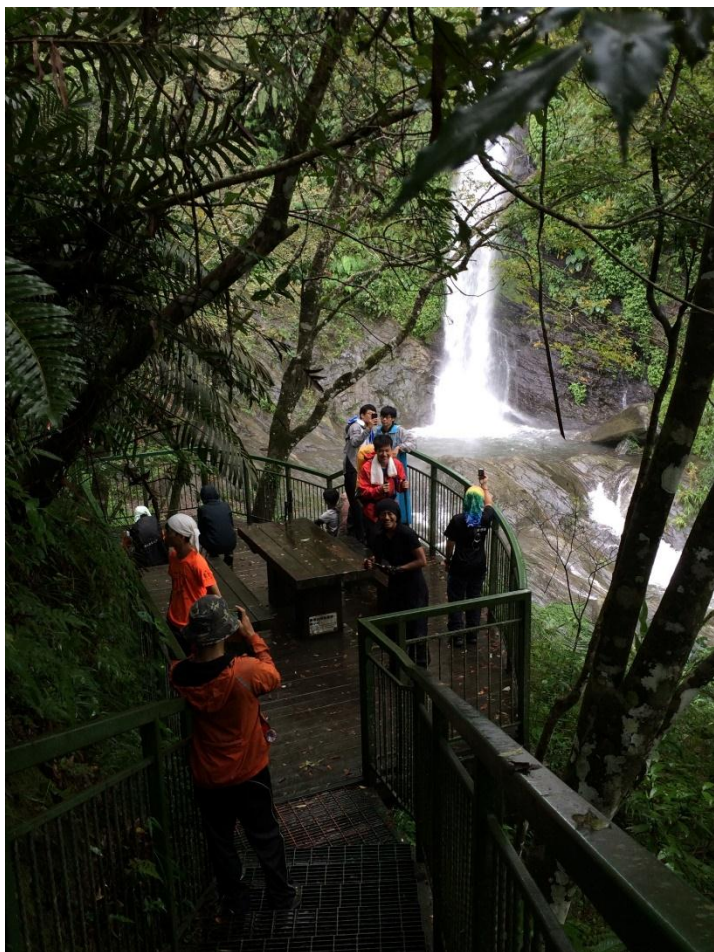


圖 6 大家忙拍照



圖 7 瀑布

在課堂中，老師有介紹到瓦拉米叫做蕨之路，雖然途中的確有許多的蕨類，但我被 PPT 中的一張照片吸引，很想親眼看看那景象，那就是下面這景色。



圖 8 蕨之路

但老實說，我根本沒注意到自己有經過這樣的地方…。不知道是無意識地通過了這條路，還是走得太累恍神過去了，還是只注意到腳邊的水，又或是眼睛有看到，但沒有進到腦袋…？總之就是沒注意到這景色，覺得很可惜。

走到了佳心營地時，有點感動…。

因為腳真的痛到不想走了，很想要立刻倒下來休息，到了之後就開始搭帳篷、炊事。

在營地，我發現到這次的行程跟都蘭山的行程不一樣的是團結力，在都蘭山我覺得比較像是對自己的挑戰，雖然是整個團隊一起走，但過程都是跟自己的對話、跟大自然的對話，但這次有了在扎營和炊事的過程，所以感覺到比較多團隊合作。也謝謝永強和志祐過來幫我跟欣佩它帳篷，還我們背了許多食材、鍋具來到山上，真的是辛苦他們了。

我看到老師自己一個帳篷、睡墊、睡袋、鍋具等等，但背包也沒有比我們大，深深地覺得老師也太會塞了吧，而且看起來不重，老師真的好厲害…。

在山上，可以吃到一頓熱騰的晚餐真的是蠻幸福的，把湯喝下去的時候整個身體都暖和起來，那種感覺真的很棒，可以讓人感到滿足，也可能讓人懂知足，在平地，我們是多麼理所當然地吃下這些生命、喝下熱湯、及農民辛苦栽種的農作物呢…？

平常我是個很早睡的人，或是說我是個很愛睡的人，所以大概十點就會躺在床上，但我看到行程表上的就寢時間是十點半，那時候我覺得哇，根本睡不到甚麼耶，比我平常晚睡又要半夜起來走，我會不會睡在路上阿…。？但還好老師讓我們提早就寢，讓我們早點休息了，不然我真的會走到睡著。

我一直很期待可以在山上看到滿天的星星，可惜在我們睡覺之前滿天都是雲，連看到月亮的機會都很少，但在我們睡覺的時候，這些雲似乎都散開了，起床時看到的是滿天的星星。真的好漂亮，雖然在台東常常都可以看見星星，但要看到這麼多、這麼亮的星星真的要到毫無光害的地方去呢。

11/22 禮拜天

半夜的摸黑行動，覺得好刺激、好好玩，其實我有點怕黑，但並沒有怕到晚上睡覺要開夜燈那種，但這次前後都有人陪伴，很有團結力量大的感覺…?就覺得不管發生甚麼事，身邊都有人，沒什麼好擔心的，每一個人的存在都成為了我的支持。在夜行的時候，我覺得聽力很重要，因為視野已經不是很廣泛了，所以要靠耳朵來判斷這裡有水，要小心，附近有動物在叫，前後人的距離、腳步聲的遠近等等，我覺得這是一種很特別的體驗。

天漸漸開始亮，星星開始消失，這天是個好天氣，出太陽的瓦拉米也非常漂亮。

途中有個崩塌的地方，路都沒了，前面的人通過之後，換我過，老實說我還蠻怕的，因為腳點是剛被踩出來的，很容易重心不穩就滑掉了，但也不得不走，所以還是跨一步過去了，還好大家都平安過來了。

這天身體狀況更不理想，連腳趾頭都開始痛了，可能是因為鞋子不習慣，擠壓到小拇指，或是我自己踩的不平衡，覺得腳趾頭都要粘在一起了，讓我想起高中時期穿芭蕾舞鞋的那種痛啊…。

不過痛也得走，所以埋是默默地走完，抵達了瓦拉米山屋。

上面的景色也很漂亮，不像都蘭山爬的那麼辛苦就只有一個三角點，毫無成就感…，瓦拉米山屋比我想的還要再大一點，太陽升起來的景色真的很美，只是蜜蜂有點多，周邊環境很好，還有芭樂樹呢。



圖 9 瓦拉米山屋

回程，我們走過去的景色都是沒看過的，所以覺得很新鮮，但已經到達瓦拉米山屋，感覺有點沒目標了，覺得回程的路還很遙遠。但也因為累了，甚麼都沒有想、恍神恍神就又走到了佳心營地，吃了午餐、收了帳篷，又繼續我們遙遠的路。

重裝的下坡，對關節的負擔真的是蠻大的呀，漸漸覺得腿開始沒力，但又得支撐住自己的身體，有點壓迫在關節，然後舊傷又更痛，覺得走的很辛苦。

但也因為這樣，走回到步道口的時候很感動，可以不用再走了，很開心，另一方面是因為自己做到了，雖然全程都走得很辛苦，但這也是一個跟自己對話的好機會，讓我知道當身體有狀況的時候，要怎麼去調整它，讓舊傷可以減緩一點疼痛，或是改變身體的使用方式讓身體輕鬆一點，也讓我把握了每一次的休息時間，好好的去做伸展、休息，去調適自己。

謝謝老師帶我到了這麼漂亮的地方，也謝謝同組的同學這麼團結合作，真的是辛苦大家了，覺得自己在這過程中也成長了一點。

建議

我覺得老師把行程改成兩天是好的，因為我覺得我不太可能背著重裝走到瓦拉米山屋，可能走到一半就倒下了。

我覺得炊事不用分組，到後面大家都互相分享自己組的晚餐，可以一帳或兩個人煮一道菜、湯，然後煮一大鍋飯，大家一起吃飯，這樣感覺也比較有趣，聚在一起也比較溫暖。