

都蘭山探索體驗活動

公事二 10318110 高菁秀

壹、 我所學習到的山野知識

	項目	內容
1.	登山糧食的準備	• 公糧：要兼具輕巧、美味、營養與熱量高。 • 行動糧(私糧)：能邊走邊吃又高熱量的。  ↑ 野炊練習：煮飯、培根及香腸  ↑ 大家一起分工煮出來的飯特別好吃~ (ps. 香腸和培根油質好多，不易清洗。)

2.	搭帳篷	• 營地的選擇：地板要平坦、不要搭在獸徑前。 • 搭帳篷的技巧： 1. 營釘要 45° 向內釘入，避免風大被拔起，以及夜晚漆黑踢到腳。 2. 帳篷下要鋪防潮布，還需反摺在帳篷底下，以防積水。 3. 營繩拉完丟顆石頭在帳篷上，若石頭會反彈就代表成功囉！  ↑ 帳篷搭建練習
3.	登山背包、登山杖	• 行李打包：不常使用到的東西，像是睡袋，要放在最底層，需常使用的放在最上層易拿取之處，如雨衣、緊急避難帳。 • 登山杖的使用：雙杖為佳，上坡坡度愈陡著力點要愈靠近腳邊；下坡時著力點要在腳尖前方，正確的使用才能有效幫助我們分擔身上重量。
4.	登山穿著	• 衣著：「三層式穿法」，內層為排汗衣，中層為保暖層，最外層為防風防水層。在半路休息時要馬上穿上外套，以免著涼。 • 足部：穿著登山鞋可避震及保護腳踝要搭配長襪，腳踝部分才不會磨破皮。  ↑ 穿登山鞋適應

5.	行進技巧	• 步伐求平穩，搭配登山杖的使用並配合呼吸。 • 飲水要少量分次喝；在大量流汗後，因電解質流失，最好補充點鹽分。  (我都吃海鹽檸檬糖)
6.	登山的風險管理	• 黑天鵝效應：最不可能發生但總是發生的事。 • 蝴蝶效應：原先看似無關緊要的小變化，到最後可能會導致起初無法預期的後果。 Ex. 綁鞋帶不要靠近崖邊，若不小心被行經的人後背包撞到，一個重心不穩就可能跌落山谷。 • 山裡通訊要使用衛星電話。 • 領隊及副領隊要配戴對講機，隊伍的頭和尾保持聯絡。
7.	團隊合作	• 登山時要照顧好自己，才能行有餘力去照顧別人。 • 我們是一個團隊，就如命運共同體，要聽從領隊的領導，還要互助合作，一起面對種種的挑戰，並達成目標。

貳、 心得

(一)10/17 都蘭山



↑ 出發前的合照

都蘭山是台灣小百岳之一，海拔高度為 1190 公尺，同時也是阿美族都蘭部落和卑南族南王部落的聖山，一年級時曾做過兩族相關的報告，在各處遙眺過它的神祕的風采，想都沒想過會來爬這座聖山，對於步道的難度也一無所知，以為會像溪頭森林遊樂區的步道那樣好行進，所以只有簡單的準備，沒有考慮太多，但後來才發現才沒那麼容易。

做完虔誠的敬山儀式後，我們正式進入都蘭山，一開始是我的夥伴負責帶頭，他走得好快，我走在第二個會擔心沒有跟上拖累到後面的同學，於是我也加快速度，行走一段路後開始感覺心跳很快，呼吸不是很順暢，老師跟我說：「不要急，慢慢走，配合自己的速度，我們是團隊，老師會壓後等你。」聽到團隊兩字真的很感動，讓我知道這段路程自己不是一個人，要相信自己相信夥伴。

當抵達第一個休息點時，大家都在讚嘆視野的寬闊與美好，可惜我沒有欣賞到因為當時身體相當不適，除了在第一段沒有調節好呼吸外，再加上重感冒和月經報到，讓我的體力更虛弱，在這裡就先遣返回台東市看醫生了。

下山的路上，心裡好糾結好氣餒，我的戰鬥力也太弱了吧㊟而且也太小看都蘭山了。雖然失望，但也告訴自己不要放棄，下次一定可以成功攻頂的。要特別謝謝我的 Partner，因為要陪我下山所以讓他沒能登上三角點，真的很不好意思，也很謝謝他的陪伴；還要謝謝借機車給我們的祖揚㊟

P.S 這次有發現自己使用登山杖時手腕出太多力，長時間下來沒有輔助到雙腳反而消耗許多體力，是下一次登山時要改進之處。

(二)10/31 二登都蘭山



↑ 出發前、普悠瑪祭臺與三角點

繼上次登頂失敗後，我就開始為下一次的爬山準備，安排時間慢跑增強體力，出發時也將穿著調整成排汗透氣的衣著，最重要的是前一天要睡飽飽~~~

在敬山儀式時，老師帶領著我們和都蘭山對話：「我們是一群來自台東大學的師生，來到都蘭山從事山野教育……」進入山林代表和現實生活的脫離，什麼都不要多想，將那些煩躁惱人的事拋諸腦後，好好享受這段旅程，給自己一個重新出發的機會。我默默告訴自己要改正上次不足之處，像是步伐調整與登山杖的使用，也期許自己今日能順利達成目標。

我將都蘭山步道分成三段，一是第一次休息的點，二為普悠瑪祭臺，三則是都蘭山三角點。這次按照自己的配速，一步一腳印穩穩緩緩地前進，少了點緊張，多了份從容，這才能好好沉澱心靈，欣賞風景，體會大自然的美好並與內心的自己對話。

第一段路坡度很陡有很多石階，抵達第一次休息點時，感覺身心舒暢和上次的不舒服天差地遠，給自己鼓勵繼續向前，到普悠瑪祭臺時開始下起毛毛細雨，還不到需要穿雨衣的程度，但這場雨也讓我看到了蝴蝶效應的印證，因為這場小雨地面變得濕滑，滿地泥濘就成了我們路上摔倒的原因，讓我們提起警覺心，夥伴互相照顧並小心翼翼地前進。

因為下雨山裡開始起霧，在想像這時的都蘭山被雲霧繚繞美麗又神秘的樣子時，突然發現我們現在正身置在這片雲海中啊！大自然的美景觸手可及，好想把這瞬間永久留存，我能做到的就是珍惜每一刻，享受整個過程，於是帶著這快樂的心情持續向前。

原以為第一段路已經夠難走了，但三角點前的這段路更讓人印象深刻，除了坡度更陡外，有些路看起來根本不像路，有由樹幹組成的不規則天然階梯，還有趨近90°的階梯，再加上路面泥濘，使路程難上加難，有好幾次我都不小心滑跤，搞的滿屁股都是土，姿勢還非常滑稽(笑)，不過幸好沒什麼大礙。



↑ 非常難行進的路程

在歷經千辛萬勞後，終於成功抵達目標地-三角點，完成人生第一小百岳的目標！但登頂後可別鬆懈，**世界第一位完成攀登世界七座頂峰的女傑-江秀珍**在 TED 演講上說「**登山的挑戰不在踏上頂峰，而是下山的旅途。**」下山才是真正的挑戰，不要因為太開心失去危機意識，反而讓自己陷入危險中。



最後我們平安順利重返出發點，雖然身體感到疲憊，但心是飽滿的，每位同學臉上都帶著滿意有很成就感的表情，自我突破後的當下很感動，記得上次感冒身體不適半路就遣返了，一直懊惱自己的戰鬥力太弱。這次雨後濕滑的泥濘讓我摔了好幾跤，鞋子褲子都沾滿泥土，下山也聽見膝蓋的哀號聲，一路披荊展棘最後還是順利完成了戰鬥力 up! 就這樣照著適合自己的步伐緩緩前進，其實只要比過去的自己更好，就是無價的了。



←沾滿泥濘的鞋子

參、建議

(一)優點：

1. 上課講解的內容，在實際操作後內化進身體裡，印象深刻。
2. 有很多時段可以選，每梯次參加的人都有些許不同，在活動中可以認識到很多不同系的同學。

(二)缺點：

1. 個人認為護膝很重要，下山時明顯感受到對膝蓋的傷害極大。
2. 穿登山鞋會比一般運動鞋好走路。

(三)風險：

1. 休息和綁鞋帶時不要在崖邊，以免不小心摔落。
2. 除了水蛭外，還要小心有跳蚤。(在登瓦拉米時有被跳蚤咬☹)