

## 115 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 16 屆，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，內容包括園區步道探訪、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，目的無非是增加高中青年學子走入大自然及學習共處之機會，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。

本年度活動旨在提出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，結合探索太魯閣族山林智慧與 Gaya 遵循，引領青年學子認識原住民族傳統文化，同時採取自律登山的保育行動方法，期許帶動國人照顧好環境與他人的負責任登山觀念。

### 二、活動名稱：「探索太魯閣族山林智慧與 Gaya 遵循」。

### 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：

以「探索太魯閣族山林智慧與 Gaya 遵循」為核心，帶領學員走入大禮部落、大同部落與立霧山區，認識 Truku (太魯閣族) 的狩獵、織布、藤編、食農及傳統竹屋等文化智慧。同時，課程將結合環境倫理課程 LNT (Leave No Trace, 無痕山林) 準則，帶領參與者在山林活動中實踐低環境衝擊的規範。

### 五、活動日期：

115 年 7 月 7~10 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 28~31 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：太魯閣國家公園臺地、得卡倫步道、大禮部落、大同部落、砂卡礑林道及立霧山區等。
- 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）。有運動習慣，體能與身心健康狀況適合夏季健行、爬升海拔高度約 900 公尺之行程者。
- 八、活動名額：共計 20 名（12 名以上開隊），依報名順序錄取。
- 九、報名日期：115 年 5 月 22 日（星期五）中午 12:00 至 115 年 6 月 22 日（星期一）中午 12:00 止（額滿為止，另設定候補名額 10 名）。
- 十、報名方式：填寫線上表單報名 <https://forms.gle/Et2JRfHJTL3kDT5Y8>，並須印出家長同意書，簽署上傳表單或以電子郵件寄(mary.hte@gmail.com)。
- 十一、報名費用：

每人報名費用新臺幣 3,600 元整，中低收入戶青年學子每人報名費用 1,000 元整(名額 2 名，須檢附證明文件)。活動之講師費用、課程教材、太魯閣族文化體驗材料、太魯閣族部落導覽解說、活動期間餐食、自火車站至太魯閣交通及保險等由太魯閣國家公園管理處支應，學員僅部分負擔住宿費。
- 十二、繳費方式：

請於線上報名後 3 日內完成匯款，本次活動由八樓之二工作室協助報名費收取及核對(戶名：八樓之二工作室陳政道；銀行代碼：012；帳號：749120005830)，若超過繳款期限則視同放棄。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(115 年 6 月 30 日 17:00 前)主動電話告知，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：

日期/ 時間	D0(7/7 星期二)	D1(7/8 星期三)	D2(7/9 星期四)	D3(7/10 星期五)
07:00-08:00		06:30-07:30 早餐	06:30-07:30 早餐	06:00-07:00 早餐
08:00-09:00		07:40 乘車 07:50 整裝 08:00 登山祈福儀式/暖身預備	前進立霧山三角點與觀景台/ Truku: 稜線上的故事/ 箭筍、瑪格麗農業經濟/ 過貓與蕨類運用	07:00-08:00 Truku 竹屋導覽 Truku 藤編工藝/ 畚箕鑰匙圈 DIY
09:00-10:00		得卡倫森林浴暨 Truku 常用植物導覽		獨自走過林間與自然對話
10:00-11:00				10:00-11:30 山林智慧學習回饋與分享
11:00-12:00				
12:00-13:00	迎接到來(12:10 花蓮火車站後站、12:50 新城火車站接學員)	大禮/百合屋午餐	立霧山/達道家午餐	11:30-15:30 山林智慧陪伴前行/午間進行曲/再見，山上的家
13:00-14:00	報到/裝備檢查/認識太魯閣	Trukut 常用食農、野菜介紹	Truku 傳統狩獵介紹	
14:00-15:00				
15:00-16:00	臺地自然寶藏/破冰	遊走砂卡礑林道/Truku 回家的路	山林 LNT	
16:00-17:00			Truku 食農/竹筒飯 DIY	
17:00-18:00	行程說明/團隊公約	Truku 織布工藝/織帶 DIY	大地廚房/自炊共食/簡單美好	
18:00-19:00	好好吃飯	夜宿大同彩虹屋民宿	宿大同族人夥伴家屋	
19:00-20:00	夏季星空/晚安/夜宿庭閣民宿	Truku 音樂(不插电同樂會)	山居筆記	

## 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(115 年 6 月 30 日下午 17:00 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，並建議行前多進行體能訓練，適應夏季氣候炎熱潮溼狀態。
- (三)倘有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。
- (四)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。
- (五)活動建議攜帶物品：請參考後附裝備建議表。
- (六)登山時建議穿著排汗透氣輕便服裝（洋蔥式穿法）、輕型登山鞋或雨鞋、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。
- (七)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。
- (八)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。
- (九)本活動將頒發研習及服務證書給參與同學，學習時數共計 20 小時。
- (十)如仍有活動相關疑問，可以電洽本處解說科王小姐(03-8621100-801)或協助活動工作之李小姐(0916-077707)。

**個人裝備清單：**以下的清單為此次活動必須和建議攜帶的裝備。山區的環境與天候變化多樣，為維護安全，請事先準備個人裝備。

類別	項次	裝備	規格	數量	必備	選備	備註
背負	1	中型背包	30-45 升	1	V		
	2	背包防水內袋		1-2	V		大、厚塑膠袋
	3	背包套			V		

衣著- 上半身	4	排汗衣		3-4	V		
	5	襯衫/薄上衣		1		V	依據個人防曬防蚊蟲需求選備，或袖套替代
	6	保暖衣物		1	V		薄外套
	7	風衣		1		V	
	8	雨衣		1	V		兩截式或與雨披(請避免攜帶輕便雨衣，不易活動且易破損)
衣著- 下半身	9	雨褲		1	V		
	10	登山褲/運動褲		1-2	V		
衣著- 其他	11	遮陽帽		1	V		
	12	頭巾		1-2		V	
	13	手套		1 雙	V		3M 手套較佳，若無可用棉紗工作手套
	14	內衣褲		3-4 份	V		
衣著- 備用	15	備用內衣褲		1	V		下山後乘車前可換上乾淨衣物較為舒適，備用衣物可放置山下
	16	備用上衣		1	V		
	17	備用褲		1	V		
	18	備用襪		1 雙	V		
足部	19	登山襪/厚運動襪		1-2 雙	V		
	20	登山鞋/健行鞋/雨鞋		1 雙	V		
	21	拖鞋/輕型涼鞋		1 雙		V	營地可使用

餐具 飲水	22	鋼碗		1	V		
	23	湯匙/筷子/叉子		1	V		
	24	個人水壺		1	V		建議 2 升
保健 衛生	25	衛生用品				V	面紙/濕紙巾/ 衛生棉
	26	牙刷		1	V		
		毛巾		1-2	V		山上家屋可以 盥洗(洗澡)，建 議準備易乾燥 毛巾
	27	個人藥品			V		依個人狀況
	28	防曬乳		1		V	
其他 裝備	29	頭燈		1	V		
	30	手機				V	
	31	相機				V	
	32	頭燈備用電池		1	V		依頭燈型號
	33	岩盔		1	V		
	34	登山杖		1	V		
其他	35	太陽眼鏡		1		V	
	36	備用眼鏡		1		V	
	37	健保卡		1	V		
	38	筆記本與筆				V	
	39	大、小塑膠袋/ 密封袋		2-3	V		裝垃圾或進行 衣物防水、裝 髒衣物
	40	行動糧			V		2~3 天份個人 點心或路途中 補充糖分
	41	保溫瓶/水杯		1		V	

## 115 年太魯閣國家公園 Youth Camp

## 「探索太魯閣族山林智慧與 Gaya 遵循」活動

## 學員家長(監護人)同意書

活動名稱：Youth Camp 「探索太魯閣族山林智慧與 Gaya 遵循」活動	
活動日期：115 年 7 月 7 日至 7 月 10 日	
活動地點：太魯閣國家公園臺地、得卡倫步道、大禮部落、大同部落、砂卡礑林道及立霧山區	
學員姓名：	
家長/監護人：	與學員關係：
聯絡電話或手機：	
<b>學員健康聲明</b>	
<input type="checkbox"/> 身心健康適宜參加本次活動	
<input type="checkbox"/> 特殊過敏體質無礙參加活動(請說明)	
<input type="checkbox"/> 其他但無礙參加活動(請說明)	
說明：	
本人已知悉上述活動之主要行程內容，且確知敝子弟之身心健康情況適宜參與有關活動，無不實聲明或隱瞞。茲同意敝子弟參加上述活動。 家長/監護人簽署：(請簽名)	
中華民國 115 年      月      日	
<b>【攝影 / 錄音授權同意】</b> 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： 115 年      月      日	
父母/監護人簽名 _____ (未滿 20 歲需簽名)	

本同意書之個人資料，僅供本項活動使用，不會公開，並於活動結案後銷毀。

(請親筆簽名後掃描回傳)