

99 年國家公園登山學校

登山體驗營

想體驗山的魅力嗎？

你知道台灣的山非常美嗎？

請跟我來～我們一起去登山！



一、活動簡介

國家公園登山學校歡迎您跟我們一起去登山！

我們可以享受美麗壯闊的自然風景，認識生態環境、人文歷史，還可以學習到正確的登山觀念和基礎技能。最重要的是，如何在登山活動中學習保護山、愛護山，與愛自然的朋友們共享大自然美麗的景致。登山，是一件輕鬆、愉快又充實自我的活動喔！

二、主辦單位

國家公園登山學校、戶外領導中心

三、活動時間/對象

(一) 第一梯次：18 歲以上對登山活動有興趣之一般大眾

1. 行前講解：99 年 11 月 21 日(日)
2. 登山體驗：99 年 11 月 27 日(六)～11 月 28 日(日)

(二) 第二梯次：全國各級學校之教職員

1. 行前講解：99 年 11 月 21 日(日)
2. 登山體驗：99 年 12 月 4 日(六)～12 月 5 日(日)

四、活動地點

- (一) 行前講解：太魯閣國家公園遊客中心，
請依「登山活動個人裝備表」將個人裝備帶來行前講解
- (二) 登山體驗：大禮部落/立霧山

五、集合時間/地點

- (一) 行前講解：99 年 11 月 21 日(日) 10：00 / 太魯閣國家公園遊客中心
- (二) 登山體驗：99 年 11 月 27 日(六) 7：30 / 太魯閣國家公園遊客中心、
99 年 12 月 4 日(六) 7：30 / 太魯閣國家公園遊客中心

六、名額

每梯次各 16 人

七、活動費用

- (一) 研習費用免費，登山體驗課程主辦單位為所有學員投保 200 萬意外險及提供課程所需團體裝備。
- (二) 學員需自行負擔食宿費用，每人 950 元，請於行前講解當日繳交。
委由合辦單位統一代為辦理，包含住宿費用(登山體驗一夜)：\$600、糧食費用及瓦斯燃料(行前講解一午餐，登山體驗一早餐兩午餐一晚餐)：\$350。
- (三) 合辦單位提供租借頭燈、指北針等裝備服務，費用另計，請見登山活動個人裝備表及報名表。

八、報名時間與方式

- (一) 報名時間：即日起至 99 年 11 月 10 日止
- (二) 報名方式：請將報名表單填妥以電子郵件、傳真、網路報名擇一方式繳交。
 1. Email：tnp_ms@taroko.gov.tw 報名，請於上班時間來電確認是否收到。
 2. 傳真電話：03-8691190，並請於上班時間來電確認是否收到。
(請注意：傳真與電話為同一號碼，請直接傳送，不必等轉接。)
 3. 網路報名：請至國家公園登山學校<http://npms.taroko.gov.tw/> 登錄會員後再進入「課程資訊」中的「當期課程報名」報名。
- (三) 聯絡人：林耿平小姐、鄭雅云小姐，聯絡電話：03-8691190。

九、注意事項

- (一) 報名視同願意遵守簡章內規定，請仔細閱讀，避免影響授課權益。並請再三確認個人與通訊資料無誤。
- (二) 報名若超過預定名額，本校得依報名優先順序、參與動機等進行綜合考量來決定錄取人員。錄取名單於 99 年 11 月 12 日以網路公告和電子郵件通知，收到通知後，請務必於 11 月 15 日前來信確定如期參加，另課前注意事項、相關事宜將以電子郵件通知。
- (三) 若因故不克前來參加課程，請事前主動告知，維護其他學員授課權益。
- (四) 請依照「登山活動個人裝備表」攜帶課程所需之個人裝備。
- (五) 請自行安排至報到地點之交通，相關資訊請參考十三、交通與住宿資訊。
- (六) 本課程每梯次登山體驗活動皆由兩位指導員搭配四位國家公園登山學校助理指導員(實習)。
- (七) 本課程如報名人數不足 10 人，國家公園登山學校保有最後開課評估之權力。
- (八) 本課程如遇重大天然災害、災害管制發佈等或其他不可抗力因素，得由主辦單位決定活動停止或延期，並以電話或電子郵件通知參加人員。
- (九) 其他未盡事宜，隨時修訂並公布在國家公園登山學校網站。

十、活動內容與行程（主辦單位保留變更行程之權力，以課程正式進行之行程為準）

（一）活動內容：

活動	內容
大同大禮的自然與人文	認識太魯閣國家公園/生態導覽/人文歷史
登山基礎技能	裝備準備/背包打包教學/背包調整/地圖判讀
登山行進技巧	登山鞋穿著與足部保養/呼吸、節奏與休息步伐/登山杖使用
登山糧食與炊煮	爐具使用/野外廚房管理/淨水方法/廚餘處理/餐具清洗處理
登山常見運動傷害防治及保養	暖身舒展動作/常見運動傷害防治/按摩拉筋
登山環境倫理	國家公園山林保育/環境保護實作/登山倫理
基礎風險管理	輕裝基本裝備攜帶
自然體驗活動	體驗感受自然，喚起對自然生命的熱愛、尊重與珍惜

（二）活動行程表：

行前講解：11月21日（星期日）

地點：太魯閣國家公園遊客中心

時間	活動	講師
08:00~10:00	講師討論與分配講解內容負責人員 行前講解流程排演	林易賢、黃雅涵 助理指導員
行前講解開始		
10:00~10:20	報到	「台灣好行」免費接駁公車時刻表下載
10:20~11:00	認識太魯閣國家公園 認識國家公園登山學校	登山學校
11:00~12:00	自我介紹、認識彼此 活動介紹、認識活動地點	林易賢、黃雅涵 助理指導員
12:00~13:00	午餐	
12:30~13:50	登山前規劃與準備 計劃書、申請入山入園、了解前往地點	林易賢、黃雅涵 助理指導員
13:50~16:00	【登山基礎技能】：裝備介紹、背包打包教學、背包調整、裝備檢查與討論 糧食規劃 問題與討論	林易賢、黃雅涵 助理指導員
16:00	活動結束	

登山體驗：第一梯次 11 月 27~28 日（星期六~日）

第二梯次 12 月 4~5 日（星期六~日）

11/27、12/4（星期六） 地點：太魯閣國家公園遊客中心、大禮部落、立霧山		
時間	活動	講師
07：30~07：50	報到	「台灣好行」免費接駁公車時刻表下載
07：50~08：30	相見歡、我的期待分享 課程與注意事項說明	指導員： 林易賢、黃雅涵
08：30~12：00	太管處—大禮部落 【大同大禮的自然與人文】：生態導覽、人文歷史 【登山行進技巧】：登山鞋穿著與足部保養、呼吸調節、節奏與休息步伐、登山杖使用	助理指導員
12：00~13：00	午餐休息	
13：00~15：00	大禮部落—立霧山登山口	指導員： 林易賢、黃雅涵
15：00~16：30	【登山環境倫理】：國家公園山林保育、環境保護、登山倫理—事前充分規劃與準備、步道及宿營地的選擇、廢棄物的處理、留下你所發現、減低用火的衝擊、尊重野生動植物、考量其他使用者	指導員： 林易賢、黃雅涵
16：30~18：30	【登山糧食與炊煮】：爐具使用、野外廚房管理、淨水方法、廚餘處理、餐具清洗處理	助理指導員
18：30~20：30	【登山常見運動傷害防治及保養】 課程分享與討論	助理指導員
夜宿立霧山登山口		
11/28、12/5（星期日） 地點：大禮部落、立霧山、太魯閣國家公園遊客中心		
時間	活動	講師
06：00~08：00	野外活力早餐	助理指導員
08：00~10：00	立霧山登山口—立霧山—立霧山登山口 暖身操 【基礎風險管理】：輕裝基本裝備攜帶 【自然體驗活動】	指導員： 林易賢、黃雅涵
10：00~10：30	立霧山登山口 【登山環境倫理】：宿營地的整理與復原	助理指導員
10：30~12：30	立霧山登山口—大禮部落 【登山環境倫理】：國家公園山林保育、環境保護	助理指導員

	實作	
12:30~14:30	大禮部落—砂卡礑步道 【登山環境倫理】：國家公園山林保育、環境保護 實作	助理指導員
14:30~15:30	【自然體驗活動】 課程分享與回饋	指導員： 林易賢、黃雅涵
15:30~17:00	砂卡礑步道—太管處 【登山環境倫理】：國家公園山林保育、環境保護 實作	助理指導員
17:00~17:30	清點裝備、歸還裝備	
17:30	課程結束	

備註：1.上課地點與內容會視天候及場地的實際狀況，經講師評估後做彈性調整。

- 2.團體裝備及糧食(包含第一天午、晚餐及第二天早、午餐)由主辦單位統一辦理，如：鍋具、爐具等，需分攤背負，其他裝備請依「登山個人裝備單」攜帶。

十一、 講師/指導員介紹

林易賢

戶外領導有限公司 指導員
東莞台商子弟學校 訓練專員
台中市創路學園 生活輔導員、課程發展指導員
Leave No Trace Master Educator 無痕山林 高階教師
中華民國紅十字會急救員證書
中華民國山岳協會 C 級攀登教練
山區救難人員種子師資訓練

黃雅涵

戶外領導有限公司 指導員
美國 WMA (Wilderness Medical Associates) WFR (Wilderness First Responder) 訓練
結業
中華民國紅十字會急救員證書
Leave No Trace Master Educator 無痕山林 高階教師
國立(台灣)體育大學冒險教育 18 天戶外訓練課程
2008 年美國 Sequoia National Forest 雪地訓練

十二、 活動報名相關表單 (敬請詳實填寫並仔細閱讀相關說明)

- (一) 登山活動個人裝備表。
- (二) 國家公園登山學校活動報名表。
- (三) 99 年國家公園登山學校活動同意書。
- (四) 報到地點之交通與住宿資訊

登山活動個人裝備表

攜帶需求：必備√，選備△。

品項	需求	說明	品項	需求	說明
登山大背包	√	約 40-50L 可裝納以下所有裝備	頭燈	√	電池為 3 號 AA 一顆
背包套	√		頭燈備用電池	√	自備用一組
睡袋	√	羽毛睡袋較佳	指北針	√	透明底板式
睡墊	√	鋁箔、泡綿或充氣皆可	登山杖	√	一支或一對
行動糧、糧食	√	由登山學校與合辦單位統一準備第一天午、晚餐及第二天早、午餐	夾鍊袋或塑膠袋	√	中小型垃圾袋數個，收集垃圾用
背包防水袋	√	放在背包內的大防水袋，可用大黑塑膠袋	筆、筆記本	√	防水紙製作的筆記本為佳
排汗衣	√	長袖為佳	瑞士刀或小刀	√	
排汗內衣褲	√		低音哨	√	
中層保暖衣	√	中空纖維夾克或羽毛衣	個人藥品	√	個人用成藥
登山長褲	√		個人急救包	√	
備用衣物	√	內外衣褲皆需備一件	大黑塑膠袋	√	約 50L
保暖帽	√		防曬油、唇膏	√	
遮陽帽	√		身分證健保卡	√	
手套	√		水壺	√	總容量需可裝到 2L
雨衣褲	√	必須為兩截式雨衣褲	輕便拖鞋	√	重量輕為佳
餐具	√	碗、筷，金屬製為佳	盥洗用品(牙刷)	√	不攜帶化學清潔用品
打火機	√		手錶	√	
品項	需求	說明	品項	需求	說明
攻頂小背包	△	約 15~20L，重量輕為佳	等高線地圖	△	上課地點之地形圖
頭巾	△		行程資料	△	登山學校提供課前講義也可事前自行蒐集資料
薄風衣	△		數位相機	△	
登山襪	△	或有排汗效果為佳	太陽眼鏡	△	
高筒登山鞋	△	或運動鞋	備用眼鏡	△	
護膝、護踝	△		眼鏡帶	△	
禦寒手套	△		雨傘	△	
綁腿	△		針線包	△	縫補衣物用之針線

備註：主辦單位提供登山大背包、睡袋、睡墊、登山杖免費借用服務；其他部分裝備可代辦租借服務，皆請於報名表上登記，以便於行前講解時領取試用。

國家公園登山學校登山體驗營報名表

姓名		身份證字號		
出生年月日	西元 / /	飲食	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
行動電話		服務單位名稱& 參與社團、組織		
聯絡電話		E-mail		
聯絡地址				
緊急聯絡人		緊急聯絡人電話		
保險受益人		與被保險人關係		
簡要自述與參與動機：				
報名梯次： <input type="checkbox"/> 第一梯次：11/21、11/27-28 (18 歲以上對登山活動有興趣之一般大眾) <input type="checkbox"/> 第二梯次：11/21、12/4-5 (全國各級學校之教職員)				
請問您如何得知此課程訊息？ <input type="checkbox"/> 國家公園登山學校網站 <input type="checkbox"/> 親朋好友 <input type="checkbox"/> 報章雜誌 <input type="checkbox"/> 其他網路資訊：_____ <input type="checkbox"/> 其他：_____				
建議宣傳管道：_____				
請選擇需租借之裝備： <input type="checkbox"/> 登山大背包+背包套 <input type="checkbox"/> 睡袋 <input type="checkbox"/> 睡墊 <input type="checkbox"/> 登山杖一支 <input type="checkbox"/> ❖頭燈(自備電池) <input type="checkbox"/> ❖指北針 <input type="checkbox"/> ❖其他_____				

最近參加戶外活動經歷

年月	天數	活動名稱	參加人數
範例 99 年 1 月	4	登山/雪山主東	10
範例 99 年 7 月	12	自行車/單車環島	3

請注意：報名視同願意遵守簡章內規定，請仔細閱讀，避免影響授課權益。並請再三確認個人與通訊資料無誤。

國家公園登山學校

99 年登山體驗營同意書

本人參加國家公園登山學校所舉辦之 99 年登山體驗營活動，並同意及遵循下列事項：

- 一、 此次的課程訓練在台灣的戶外環境進行，因自然環境隱藏著危險的可能性且充滿變數，我確知我有可能因面臨惡劣天氣和種種不可預期之危險因素，而導致受傷、高山反應、受寒、曬傷等身體不適之狀況。
- 二、 我了解參與活動課程期間，將有講師或助教在我需要的時候隨時提供協助，其中至少包括一位接受美國 WMA(Wilderness Medicine Associates)野外急救訓練認證之合格急救員，且領有中華民國紅十字會急救員之急救證照，以隨時協助營隊活動的安全。同時戶外活動進行時，配備有緊急醫藥箱、通訊工具，及緊急醫療救援通報系統，以因應任何可能發生的意外事件。
- 三、 我了解戶外活動強調成員間彼此之相互合作與團隊運作之重要性，並遵守在講師、助教及所有安全系統之說明指導下進行相關戶外活動。倘若因不遵守上列指導與規範、自己的疏忽、擅自行動、裝備使用不當或者不可抗拒之因素而發生危險意外，本人及法定監護人將不對太魯閣國家公園管理處、國家公園登山學校及活動相關領隊與工作人員提出訴訟及求償理賠要求。
- 四、 我了解戶外活動為一具有風險性之活動，可能導致身體及心理受傷、癱瘓、死亡或者導致個人財產損失，及第三者傷害。國家公園登山學校已為本次研習學員每人投保 200 萬意外險，我如認為團體保險保額不足或有其他個人需求，將為自身另行投保，以因應意外事故發生時之相關給付。
- 五、 我確認自己本身並無心臟、血管或高血壓或癲癇等疾病，並已評估自我身心狀態可以參加本次活動課程。
- 六、 我保證會隨身攜帶個人必須藥品，參加該課程期間，若身心有任何特殊狀況會主動告知講師與工作人員。
- 七、 我（本人）確認已詳細閱讀並完全了解以上條款的含義。我自願參加本次培訓課程，並同意上述之所有條約。

(請列印出簽名後，現場繳交或傳真)

同意人：

身份證字號：

日期： / /

太魯閣國家公園遊客中心

▣ 地理位置介紹

太魯閣國家公園遊客中心

立霧溪下游台地上，蘇花公路往花蓮方向與中橫公路東向起點的交會處，為本國家公園之東部入口。位於台 8 線 190.8 公里處，從蘇花公路台 9 線往南，轉台 8 線。從花東經台 9 線往北，約 184 公里處，轉台 8 線。

▣ 交通資訊

一、火車、客運、計程車資訊

(一) 花蓮火車站（到遊客中心約 26 公里）

- 轉客運（到遊客中心約 60 分鐘，不包含等車時間，請查明時刻表）
 1. 「台灣好行」免費接駁公車，**太魯閣/天祥線：A6 太管處站**（太魯閣國家公園遊客中心）
 2. 「花蓮客運」開往太魯閣、天祥、洛韶、梨山的班車：**太魯閣國家公園遊客中心站**。
- 搭計程車（到遊客中心約 40 分鐘）

(二) 新城火車站（到遊客中心約 6 公里）

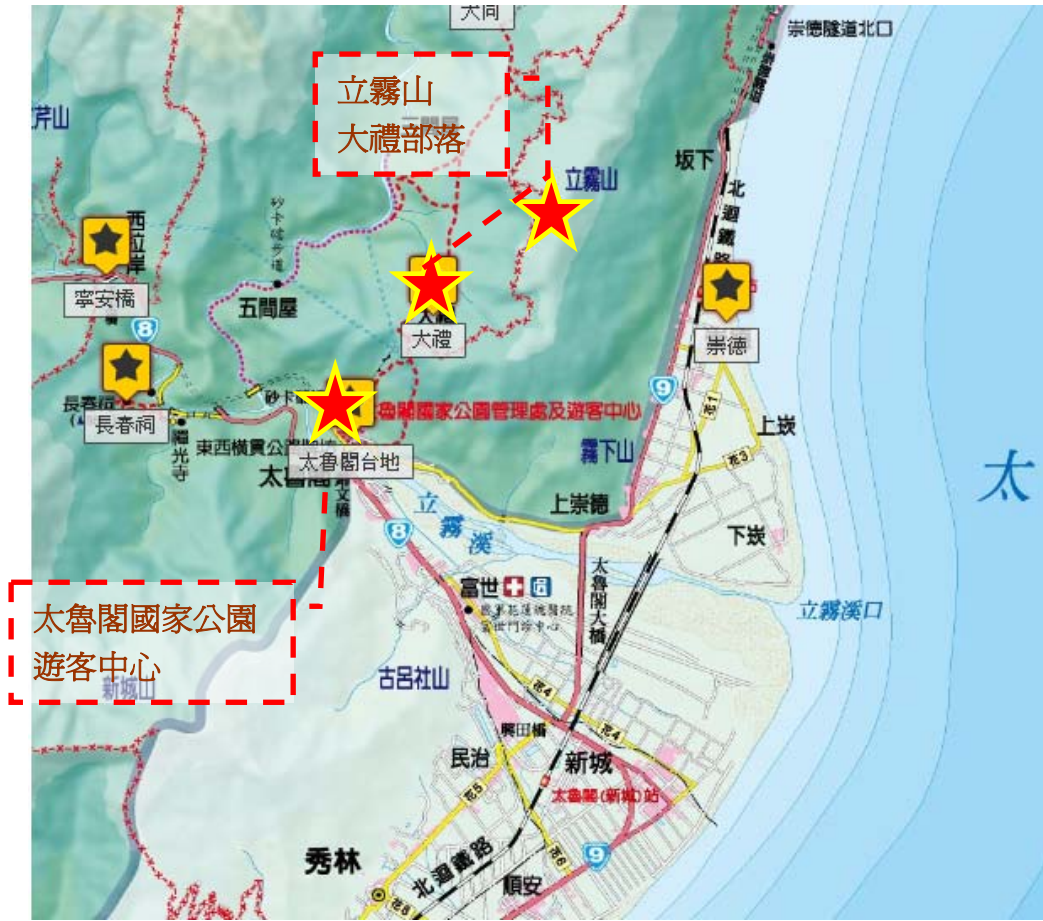
- 轉客運（到遊客中心約 10 分鐘，不包含等車時間，請查明時刻表）
 1. 「台灣好行」免費接駁公車，**太魯閣/天祥線：A6 太管處站**（太魯閣國家公園遊客中心）
 2. 「花蓮客運」開往太魯閣、天祥、洛韶、梨山的班車：**太魯閣國家公園遊客中心站**。
- 搭計程車（到遊客中心約 7 分鐘）

(三) 詳細資訊

- 交通部臺灣鐵路管理局：<http://www.railway.gov.tw/index/index.aspx>
花蓮火車站服務電話：03-8355941，新城(太魯閣)火車站：03-8611237。
- 「台灣好行」免費接駁公車[時刻表下載](#)，或去電 03-8322065 詢問。
- 花蓮客運：<http://www1.hl.gov.tw/bus/>，或去電花蓮客運總站 03-8323485、03-8322065、03-8333468 詢問。[時刻表下載](#)

二、租車資訊網<http://ezgo.netete.com/>

位置地圖



➡ 周邊住宿資訊

* 以下旅館、民宿皆靠近太魯閣牌樓，位台8線上，距遊客中心約步行15-20分鐘，距新城火車站約5公里，約步行40-50分鐘。

* 僅供參考，若不符合需求，請搜尋相關花蓮民宿網站，如花蓮民宿資訊網

<http://house.netete.com/>。

太魯閣旅店

網址：http://www.taroko-hotel.com.tw/i_main4.php

電話：03-8611558

地址：花蓮縣 972 秀林鄉富世村 258 號

備註：

房型	定價	平日	假日	旺日房價
精緻雙人房	3000	1500	1800	1950
典雅雙人房	3400	1700	2040	2210
浪漫雙人房	3600	1800	2160	2340
親子四人房	5000	2500	3000	3250

砂卡礑民宿

網址：<http://www.sakadang.com.tw/>

電話：03-8611623

地址：花蓮縣秀林鄉富世村 141 號

備註：

平日為週一至週四；假日為週五至週日及國定假日

房型	平日	假日
雙人套房	1500 元	1800 元
四人套房	2000 元	2400 元
四人和室	2000 元	2400 元
六人和室	2000 元	2400 元

立霧客棧

網址：<http://liwu.ho.net.tw/profile.html>

電話：03-8610769

地址：花蓮縣秀林鄉富世村富世 242 之 2 號

備註：

客房類別	房型	間數	定價	平日	假日
雙人房	一大床	6	3600	1800	2200
四人房	二大床	4	5200	2600	3100
六人房	三大床	2	6400	3000	3840
十二人房	十二人	2	7800	5400	6600
YOUTH HISTEL	650/1 人	12	7800	650	650

戴一夏民宿

網址：<http://aki.goinn.tw/>

電話：(03)8611645

地址：花蓮縣秀林鄉富世村富世 81-2 號 (富世國小正對面)

備註：

房型	定價	假日	平日
四人套房	3200 元	2400 元	2000 元

上豪民宿

網址：<http://www.netete.com/shanghao/index.htm>

電話：03-8260383/ 0916-652399

地址：花蓮縣新城鄉康樂村康樂路 289 號

備註：

房型	假日	平日
二人套房	1200 元	1000 元
四人套房	2200 元	1800 元
四人和式套房	2200 元	1800 元

花蓮民宿資訊網

<http://house.netete.com/>

花蓮縣觀光資訊網

<http://tour-hualien.hl.gov.tw/index.jsp>

花蓮飯店 (民宿) 相關資訊

<http://tw.myblog.yahoo.com/minsu-org/archive?l=f&id=10>

花蓮民宿地圖 - 花蓮縣優質民宿事業發展協會

<http://hhsa.org.tw/modules/tinyd2/>