

# 2024 年玉山國家公園 Youth Camp 「拉庫拉庫蕨之旅」行程表

時間	項目	內容	地點
活動首日(113 年 1 月 22 日、1 月 29 日)			
8:00~8:30	學員報到	學員報到	玉里火車站
8:30~8:50	交通接駁	前往南安遊客中心	玉里-南安遊客中心
8:50~9:20	相見歡、南安遊客中心導館	學員與工作人員自我介紹、分組；玉山國家公園簡介	南安遊客中心
9:20~9:50	公糧、裝備分配與打包	裝備及打包方式確認	南安遊客中心
9:50~10:05	交通接駁	前往瓦拉米步道登山口	南安遊客中心-瓦拉米步道口
10:05~10:15	暖身	全員暖身、安全事項宣達	瓦拉米步道口
10:15~12:15	前往佳心	認識中海拔森林生態	步道口-佳心
12:15~12:45	中餐	用餐、無痕山林示範	佳心
12:45~14:45	前往喀西帕南紀念碑	認識八通關越嶺線人文歷史	佳心-喀西帕南紀念碑
14:45~15:00	緩衝時間	速度調整、安全確認	
15:00~17:00	前往瓦拉米山屋	認識八通關越嶺線自然生態與人文歷史	喀西帕南紀念碑-瓦拉米山屋

17:00~19:00	晚餐	炊事練習課程	瓦拉米山屋
19:00~20:30	登山課程	基礎登山、迷途自處、野外醫學	瓦拉米山屋
20:30~	就寢	認識山屋禮儀	瓦拉米山屋
活動次日(113年1月23日、1月30日)			
6:00~6:30	起床、盥洗	起床、盥洗	瓦拉米山屋
6:30~7:30	早餐	炊事練習課程	瓦拉米山屋
7:30~8:00	整裝出發	裝備檢查	瓦拉米山屋
8:00~15:00	往抱崖山屋方向前進，約往前推進 7km	認識保育類野生動物臺灣黑熊棲地、生態習性；登山步伐轉換及呼吸調節教學、中海拔植群介紹、玉山地質地形介紹、拉庫拉庫溪流域及生態介紹、鳥類分布及野生動物相處守則	瓦拉米山屋周邊
15:00~17:00	晚餐	炊事練習課程	瓦拉米山屋
17:00~19:00	認識布農文化	布農傳說故事	瓦拉米山屋
19:00~20:00	觀星課程	認識冬季星空	瓦拉米山屋
20:00~	就寢	實踐山屋禮儀	瓦拉米山屋
活動終日(113年1月24日、1月31日)			
6:00~6:30	起床、盥洗		瓦拉米山屋
6:30~7:30	早餐	炊事練習	瓦拉米山屋
7:30~8:00	整裝出發	往瓦拉米步道口	瓦拉米山屋

		回程	
8:00~11:00	路程	介紹玉山登山 史、	瓦拉米山屋-黃麻駐在所
11:00~12:15	路程	欣賞瀑布、溪谷	黃麻駐在所-佳心
12:15~12:45	午餐	布農族山田移墾 歷史介紹	佳心
12:45~13:45	路程	認識蕨類植物、 溪谷地形	佳心-山風瀑布
13:45~14:25	路程	中海拔爬蟲類、 蝶類介紹	山風瀑布-瓦拉米步道口
14:25~14:40	交通接駁	返回南安遊客中 心	瓦拉米步道口-南安遊客 中心
14:40~14:50	八通關越道路開 鑿紀念石碑	歷史意義尋探	八通關越道路開鑿紀念石 碑
14:50~15:50	結業式	生命教育及心靈 啟發、頒發結業 證書、滿意度問 卷填寫	南安遊客中心
15:50~16:10	交通接駁、解散	返回玉里火車站	南安遊客中心-玉里火車 站

※活動內容可能因天候或其他因素略作調整，以獲得更佳的學習成效。