

【105 年太魯閣國家公園 Youth Camp 活動簡章】

「中橫·我行！」健行體驗活動

一、 活動說明：

國家公園 Youth Camp 活動自 98 年辦理至今已邁入第 8 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，105 年度計畫走入中橫沿線，以健行及自然觀察方式帶領學員體驗太魯閣中海拔山林，並學習思考人與自然環境之關係，進而關懷、愛護這塊土地。

二、 主辦單位：太魯閣國家公園管理處。

三、 活動目標：

1. 增進青少年對太魯閣國家公園的了解與認同。
2. 培養戶外活動技巧、人際關係與獨立自主能力。
3. 增進保育自然生態之知識與信念，深化環境教育內涵。

四、 活動對象：全國之高中、職在學學生（包含升高/專一～升大學/專一），30 名（10 名以上方開隊），依報名順序錄取。

五、 活動時間：105 年 7 月 9~11 日（星期六、日、一）。

六、 活動地點：中橫沿線（慈恩、洛韶、西寶、天祥等地）。

七、 報名日期：105 年 5 月 20 日（星期五）上午 9 時至 105 年 6 月 20 日（星期一）下午 5 時，額滿為止。

八、 報名費用：新台幣 800 元整（學員僅負擔部分費用，其餘由太魯閣國家公園管理處支應）。

九、 繳費方式：請於收到錄取 e-mail 通知後 3 日內完成匯款，並於本處線上報名系統進行匯款回報，以利核對，若無則視同放棄；報名費請匯至【太魯閣國家公園管理處專戶，銀行代號：0000022（中央銀行國庫局）、戶名：太魯閣國家公園管理處、帳號：2408-1102-1210-42】；為顧及學員權益及活動資源，若因事不克前來，請於活動前 7 日主動告知，以利主辦單位遞補學員及全額退還活動費用。

十、 活動行程：

第一天 7月9日(六)			
時間	活動內容	地點	說明
1430	報到	太魯閣遊客中心	13:30 花蓮後火車站提供接駁
1430-1510	車程(太魯閣至天祥)	中橫沿線	
1510-1540	話說中橫	中橫故事館	解說員導館
1540-1710	車程(天祥至慈恩)	中橫沿線	
1710-1800	認識環境與分配住宿	慈恩山莊	
1800-1900	晚餐		
1900-1940	認識夥伴		
1940-2030	太魯閣國家公園介紹暨健行安全講習		
2030-	盥洗與就寢		
第二天 7月10日(日)			
時間	活動內容	地點	說明
0630	起床整裝	慈恩山莊	
0700-0740	早餐		
0740-0800	行前暖身操		
0800-1130	健行(慈恩至新白楊)	中橫沿線	約9公里
1130-1230	午餐	新白楊服務站	便當
1230-1630	健行(新白楊至洛韶)	洛韶山莊	約11公里
1630-1800	認識環境/休息片刻		
1800-1900	晚餐		
1900-2030	洛韶夜觀輕探		
2030-	盥洗與就寢		
第三天 7月11日(一)			
時間	活動內容	地點	說明
0600	起床整裝	洛韶山莊	
0630-0710	早餐		
0710-0730	行前暖身操		

0730-1100	健行（洛韶至西寶）	中橫沿線	約 8 公里
1100-1200	午餐/西寶有機蔬食體驗	西寶國小	
1200-1500	健行（西寶至天祥）	中橫沿線	約 8 公里
1500-1540	車程（天祥至太魯閣）	中橫沿線	
1540-1610	結業式	太魯閣遊客中心	
1610	賦歸		接駁至花蓮後火車站

十一、其他注意事項：

1. 活動地區海拔範圍約 60 公尺（太魯閣）~1,995 公尺（慈恩），單日最長行進距離為 20 公里，請評估個人身心體能狀況再行報名，身體不適者如高血壓、心臟病、氣喘、高山疾病等或曾接受心血管或腦部手術者請勿報名參加。
2. 因高山氣候多變，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（以中央氣象局的氣象預報為主）、公路坍方等不可抗力因素，本處有權延期或取消活動，並以 e-mail 通知錄取學員。
3. 活動建議攜帶物品：雙肩背包、防曬物品、手電筒、保溫瓶、可補充熱量之食物（如餅乾、巧克力、香蕉等）、相機、筆記本、筆、雨具、個人藥品（暈車藥等）、身分證件等，並請自行準備個人盥洗用品、換洗衣物、睡袋及睡墊等（可置放於車上不用揹負行走）。
4. 活動期間白天溫度約攝氏 10~20 度，夜間可能降到攝氏 12 度以下，請攜帶保暖衣物；健行走路請穿著輕便服裝（勿穿牛仔褲）、運動鞋或登山鞋（勿穿涼鞋或高跟鞋）為宜。
5. 本次活動係團體行程，除因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。
6. 為宣導環境保護，活動期間不另提供瓶裝礦泉水及餐具，請自備容器裝取飲用水。
7. 本活動結束將頒發學習證明書給參與學員，學習時數共計 7 小時。
8. 因山上環境簡陋，住宿盥洗較為克難，報名學員須有心理準備。