

上山點燈

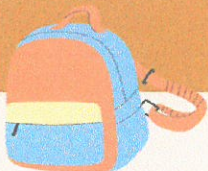


出團時間: 115 年 10 月 11 日(周日)

參加對象: 11~18 歲學員、教師、家長、志工

行程規劃包含嚮導、領隊、協助、遊覽車、早餐、午餐、水果、水、保險

預計時間	行程
06:30	集合點 <埔鹽國中>
07:00	集合點
07:30	集合點
08:30~10:00	【環境教育】
10:00	獅頭山登山口-小百岳(練習)
13:00	仙山登山口-小百岳(挑戰)
16:30	活動結束(返回)

活動費用
 400 元/人 安置機構免費 <到獅頭山後 200 元> 【報名回報區】

單位 <u>人數</u>	▲聯繫窗口:
	▲報名單位:
統計	▲回報人數: 學員 _____ 師長 _____ 家長 _____ 志工 _____

台灣慈善會承辦人: 吳佩蓉助理 TCA03@ilovetaiwan.org 電話: 03-4775289#11

※主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動時程之權利。

報名截止=115.9.25

上山點燈活動/台灣慈善會

活動計劃說明/115.10.11

一、目的：

經由登山團體服務方式，陪伴迷失中的青少年，走出黑暗找回自信。在山林中，可感受大自然的魅力，體驗戶外活動的樂趣，登山過程中，有時會遇到困難和挑戰，同時培養團隊合作精神和登山職能，鍛鍊登山者的意志力和毅力，認識自己 and 他人，讓孩子心中扎根，鼓勵他們建立勇氣，踏出美好未來，暫時遠離塵囂，呼吸新鮮空氣，放鬆心情，緩解壓力，改善情緒，選擇有意義的人生。

二、預期效益：

我們相信「山林是最好的教室」透過攀登過程中的極端挑戰，能為孩子打造一套帶得走、抵禦人生風雨的「心理裝備」：包含面對挑戰的健康身體、處理挫折的健康心靈，以及建立彼此信賴的健康社群關係。孩子則是靠自己的雙腳，登上一座真正的台灣百岳。對長期被環境限制的他們而言，「挑戰百岳」本身就是一趟證明自己的英雄旅程，讓他們有機會擺脫標籤，在汗水與團隊合作中，體驗前所未有的成就感。

三、實施方式：

規畫115年10月11日辦理一日登頂小百岳(獅頭山、仙山)活動，區分上、下午二場次，上午場次登頂獅頭山小百岳，下午場次登頂仙山小百岳，另下午場依同學個人體能狀況可個別實施休閒活動(仙山靈洞宮美食廣場)，避免因個人體力不支造生危安因素

a.獅頭山：

位於苗栗縣南庄與三灣交界處，以巨岩高踞山巔，狀如獅頭而得名，海拔492公尺，山頂有一顆三等三角點25號，小百岳編號(N0.29)，屬於「參山國家風景區」，是著名的寺廟聖地。

b.仙山：

位於獅潭與南庄交界處，因位於南庄鄉蓬萊村（舊稱紅毛館）附近，舊稱為「紅毛館山」，名列台灣小百岳(No.33)。仙山名稱由來係因傳說由於紅毛館山半山腰有一處泉水據說可治病，許多民眾上山求取山泉治病，因此將紅毛館山更名為仙山，稱山泉稱為仙水，並建廟「靈洞宮」加以祀奉。

(一)行程安排：

1. 活動日期：115年10月11日(星期日)
2. 費用：機構院生教師免費、偏鄉每位400元(到獅頭山退200元)、其他400元
3. 交通工具：大型遊覽車、9人座、5人座
4. 去程集合時間地點：早上0630/0700/0730各地出發。00:00分抵達獅頭山牌樓由嚮導先實施勤前教育(50分鐘)，再由領隊及嚮導帶領開始攀登獅頭山，並於登頂時補充行動糧，預計中午12:00時回到登山口(實際時間要看出發地、時間)，再搭

遊覽車前往仙山靈洞宮，13:00時靈洞宮登山口開始攀登仙山，16:00上車返程。

(二)預定行程規劃：

1. 獅頭山牌樓起登→獅山古道→獅頭山→獅山古道→獅頭山牌樓(原路來回)
2. 仙山靈洞宮起登→仙洞門→仙山→仙洞門→靈洞宮(原路來回)

(三)裝備使用

1. 出發前必備：

- (1) **證件**：**健保卡**等(本次活動由台灣慈善會辦理相關保險)。
- (2) **藥品**：每人身體狀況不同，須自備日常使用之藥品，如護唇膏、防曬油、頭痛藥、感冒藥、肌樂等。

2. 登山裝備：

- (1) 帽子、毛巾、上衣(吸濕排汗衫，可多備一套，於行程結束時替換)、輕薄外套、輕便雨衣、長褲(請穿著輕便快乾透氣長褲)、吸濕排汗透氣襪子(多帶一雙替換)
- (2) 鞋子：請穿中高筒登山鞋，鞋底須具有防滑功效，並有防水透氣功能，盡量避免穿沒有保護作用的新鞋或球鞋、休閒鞋。綁腿：可預防雨水、石頭、樹葉掉入鞋內，及預防螞蝗從褲腳爬上，附著皮膚吸血。
- (3) 手套：可避免手被割傷及方便攀爬。
- (4) 背包及背包套：背包套需套在背包外面，下雨天可防止背包淋濕，背包裡的物品需再使用塑膠袋裝好雙重防濕。
- (5) 保溫瓶(水壺)：準備登山當天的飲用水。
- (6) 行動糧：巧克力、餅乾、麵包、水果、堅果、肉乾等，於健行途中飢餓或登頂時補充體力(出發前先把不必要的包裝拆開，山上所有的垃圾都要帶下山)。
- (7) 登山杖：出發前練習安全使用方法，除了雙腳踏點外也要幫登山杖找支撐點。
- (8) 其他：面紙、濕紙巾、女性請自備衛生棉、大小塑膠袋等，下山後仍會搭遊覽車，備用衣物可放置於車上。

(四)登山活動安全須知：

1. 請認清隨隊嚮導及領隊名字、容貌，在任何時候都要和你的隊友一起跟隨嚮導及領隊。
2. 遇到任何困難與身體不適的時候，請在第一時間告訴嚮導及領隊。
3. 活動期間絕對遵守嚮導及領隊之指導，切勿私自行動。
4. 登山健行步道路況狹窄陡峭，請勿嬉鬧、跑步、遊戲玩耍，確保活動安全。
5. 請同意遵守下列規定，不踩草叢、不走捷徑、飲水不牛飲、不落單、不做獨行俠、不亂丟垃圾。
6. 通過危險路段請依嚮導指示行動。
7. 登山時，若因高山症懼高症等不舒服症狀發生，經嚮導或領隊判斷無法繼續登山，而必須下山，請尊重並依照嚮導指示下山。

(五)無痕山林七大準則：

1. 事先充分規劃與準備
在出發前研究目的地規範、氣候、路線與水源，攜帶適合裝備與足夠食物。體

能不足或準備不周常常導致迷路與求援，也會增加搜救資源的消耗。良好的規劃能讓旅程更安全，同時避免對環境造成額外破壞。

2. 在能夠承受的地點旅行與露營

務必走在既有步道上，避免抄捷徑，紮營時盡量使用既有營地或已受影響的區域，並保持距離水源至少60公尺。如此能減少水土流失，也能保護脆弱的植物與地表生態。

3. 妥善處理垃圾

所有垃圾必須帶下山，包括食物殘渣與衛生紙。高山寒冷環境下，果皮可能需要數月甚至數年才能分解。排泄物應使用「貓洞法」掩埋，或攜帶排泄物收集袋。

4. 勿取走自然資源

不要隨意摘花、撿石頭或帶走任何自然物件。自然界的一切都可能是動物的食物、棲息地或生態系的一部分。對於文化遺跡或歷史建物，也應保持尊重，避免破壞。

5. 減少營火的影響

營火雖有浪漫氛圍，但對土壤與植被的破壞嚴重。台灣所有山區都禁止生火，登山爐取代營火火圈與焦土是長期印記，不是足跡，能免則免。

6. 尊重野生動植物

與野生動物保持安全距離，不餵食、不干擾。餵食會改變牠們的覓食習慣，甚至導致攻擊事件。若攜帶寵物，務必繫繩，以免追逐或傷害其他動物。

7. 尊重其他旅行者

山林屬於大家，避免喧嘩、夜間使用強光頭燈影響他人，並在步道上禮讓。友善的互動不僅提升彼此體驗，也能建立更好的戶外社群。