106 年太魯閣國家公園 Youth Camp—
「中橫・我行！」健行體驗活動
【活動簡章】

一、活動說明：國家公園 Youth Camp 活動自 98 年辦理至今已邁入第 9 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，106 年延續走入中橫沿線，以健行及自然觀察方式帶領學員體驗太魯閣中、低海拔山林生態與人文活動，藉以鍛鍊體魄、舒展身心靈，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：

(一)增進青少年對太魯閣國家公園的了解與認同。

(二)培養戶外活動技巧、人際關係與獨立自主能力。

(三)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）。

五、學員名額：30 名（12 名以上開隊），依報名順序錄取。

六、活動時間：106 年 7 月 15(星期六) 至 17 日(星期一)3 天 2 夜，詳如活動行程表。

七、活動地點：中橫沿線(洛韶、西寶、天祥、綠水、慈母橋、長春祠、太魯閣等地)。

八、報名日期：106 年 6 月 12 日上午 9 時至 106 年 6 月 22 日下午 5 時，報名額滿為止(另設定候補名額 20 名)。

九、報名方式：太魯閣國家公園線上報名系統，網址（http://signup.taroko.gov.tw/），首次登入請先加入會員，如有疑問請電洽解說教育課（03）8621100 轉 802 王小姐。

十、報名費用：新臺幣 1,200 元整（學員僅部分負擔，其餘由太魯閣國家公園管理處補助）。

十一、繳費方式：請於收到錄取電子郵件通知後 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】。(附註:國庫局帳號無法於 ATM 轉帳，造成不便請見諒)
為維護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參加，以及辦理全額退還報名費用。行前未確認取消報名、無故或非不可抗力因素缺席者，本處得扣除必要之個人費用(如保險費)後辦理退費，並列為未來活動不予優先錄取或不予受理報名參考依據。

十二、其他注意事項：

(一)活動地區海拔範圍約 60 公尺~1,117 公尺(太魯閣至洛韶)，單日最長健行距離約為 18 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、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。

(二)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)、公路坍方或中斷等不可抗力因素，本處有權延期或取消活動，並以本處網頁公告、電子郵件(e-mail)或簡訊通知錄取學員。

(三)活動建議攜帶物品：雙肩背包、防曬物品、手電筒、保溫瓶、適量可補充熱量之食物（如餅乾、巧克力、葡萄乾、香蕉等)、相機、筆記本、筆、雨具、個人藥品（暈車藥等)、健保卡或身分證件等，並請自行準備個人盥洗用品、換洗衣物、睡袋及睡墊等（裝備可置放車上不用揹負行走，但須自製識別標記)。

(四)活動期間白天溫度約攝氏 20~26 度，夜間可能降到攝氏 20 度以下，請攜帶防曬、保暖衣物；健行走路請穿著排汗透氣輕便服裝、戶外運動鞋或輕型登山鞋、運動襪為宜。建議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。

(五)本活動係團體行程，除因不可抗力之因素且經家長（監護人）同意、活動領隊確認，中途不得脫隊、要求單獨或提早離開。

(六)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。

(七)為配合宣導環境保護政策，活動期間不提供瓶裝礦泉水及個人餐具，請自備餐飲器具、環保杯或水瓶裝取飲用水。

(八)本活動結束將頒發學習證明書給全程參與學員，學習時數共計 18 小時。

「中橫・我行！」健行體驗活動 行程表

第一天 106 年 7 月 15 日（星期六）			
時間	活動內容	地點	備註
13:00~13:20 13:20~14:00	A.學員報到 車程至太魯閣遊客中心	花蓮火車站 後站出口外側	※報名表勾選報到地點 A. 花蓮火車站後站 B. 自行至遊客中心報到集合 (中巴接駁)
13:40~14:00	B.學員報到 介紹工作人員、合照 (集合出發)	太魯閣 遊客中心	
14:00~14:30	車程 (太魯閣至天祥)	中橫沿線	※認識國家公園
14:30~15:15	話說中橫	中橫故事館	
15:15~15:30	車程 (天祥至西寶)	中橫沿線	
15:30~16:30	探訪太魯閣國家公園環境教育中心及有機農園	西寶	
16:30~16:45	車程 (西寶至洛韶)	中橫沿線	
16:45~17:00	認識環境與分配住宿	洛韶山莊 洛韶	
17:00~17:30	認識夥伴		※學員分組
17:30~18:00	尋幽探訪洛韶藝文農園		
18:00~19:00	晚餐		
19:00~20:00	太魯閣國家公園介紹暨健行安全講習		
20:00~20:30	洛韶夜觀輕探		
20:30~	盥洗與就寢		自備睡袋、睡墊

※花蓮火車站接學員時間配合 422 次自強號 13:08 抵花蓮

第二天 106 年 7 月 16 日（週日）			
時間	活動內容	地點	說明
06:30~07:00	起床、盥洗整裝	洛韶山莊	※睡袋裝備可放置車上不須背負行走
07:00~07:45	早餐		
07:45~08:15	整理環境、行前暖身操		
08:15~12:00	健行（洛韶至西寶）	中橫沿線	路程約 8 公里 ※健行全程應配戴安全帽
12:00~13:00	午餐/西寶有機蔬食體驗	西寶	
13:00~16:15	健行 (西寶至天祥)	中橫沿線	路程約 8 公里 ※健行全程應配戴安全帽
16:15~16:30	天祥小歇趣	天祥 中橫故事館	放水、能量補給
16:30~17:15	健行 (天祥至綠水)	中橫沿線	路程約 2 公里 ※健行全程應配戴安全帽
17:15~17:30	認識環境與分配住宿	綠水 登山學校宿舍	
17:30~18:00	小憩、交流分享		
18:00~19:00	晚餐		
19:00~20:30	綠水夜觀散步趣 遇見峽谷月光—觀星曬月亮		
20:30~	盥洗與就寢		自備睡袋、睡墊

第三天 106 年 7 月 17 日（星期一）			
時間	活動內容	地點	說明
06:30~7:15	起床盥洗整裝	綠水 登山學校宿舍	※睡袋裝備可放置車上不須背負行走
07:15~08:00	早餐		
08:00~08:30	整理環境、行前暖身操		
08:30~09:30	認識太魯閣的地質環境 (參觀綠水地質展示館)	綠水	
09:30~12:10	前世今生—人與自然 踏訪綠水步道及歷史遺跡探秘	綠水步道 中橫沿線	路程約 2.5 公里 ※健行全程應配戴安全帽
12:10~12:30	車程（慈母橋至長春祠）	中橫沿線	
12:30~13:30	午餐/休息	長春祠	
13:30~15:00	健行 (長春祠至太魯閣) 東西橫貫公路牌樓合影	中橫沿線 太魯閣閣口	路程約 2.3 公里 ※健行全程應配戴安全帽
15:00~15:30	畫說中橫築路人 (李如青/紋山-中橫畫展)	太魯閣遊客中心 特展室	
15:30~16:00	結業式	太魯閣 遊客中心	
16:00~	賦歸(珍重再會)		返程接駁至新城火車站、花蓮後火車站

106 年太魯閣國家公園 Youth Camp 活動—
「中橫・我行！」健行體驗活動　報名表

(報名方式一律以太魯閣國家公園線上報名系統辦理 http://signup.taroko.gov.tw/)

活動日期：106 年 7 月 15 (星期六) 至 17 日(星期一) 3 天 2 夜。 活動地點：中橫沿線 (洛韶、西寶、天祥、綠水、慈母橋、長春祠、太魯閣等地)。			
※請勾選報到、搭乘專車地點(接駁時間請參考行程表) □花蓮火車站(後站)　　□太魯閣遊客中心集合報到(自行前往)			
學員姓名		身分證字號	(辦理平安保險務必填寫)
出生年月日	年　月　日	性　別	□ 男　□ 女
聯絡電話		行動電話	
電子信箱			
通訊地址	郵遞區號 □□□-□□		
餐飲習慣	□葷　□素(奶蛋素)　□其他 ※加註說明		
緊急聯絡人		與學員關係	
聯絡電話		行動電話	
健康聲明	□身心健康無虞　　□特殊過敏體質 但無礙參加活動 □其他疾病 但無礙參加活動 ※均須填家長同意書並說明相關事項。		
曾有參加戶外活動經驗	例如:登山、健行、攀岩、爬樹、定位運動、溯溪、獨木舟等		
注意事項	活動地區海拔範圍約 60 公尺~1,117 公尺（太魯閣至洛韶），單日最長健行距離約為 18 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、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。		

※請詳實填寫報名資料，俾便辦理平安保險作業；聯絡電話及電子信箱請確實填寫，以利通知及寄送相關資料。

※報名確認及取消：報名方式一律以太魯閣國家公園線上報名系統辦理，額滿為止(另設定候補名額)，於收到錄取電子郵件(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。完成報名後若因故不克參加，請於活動前 7 日通知主辦單位取消，以便遞補候補學員，並辦理全額退費。行前未通知主辦單位取消報名、無故或非不可抗力因素缺席者，得扣除必要之個人費用(如保險費)，並列為未來活動不予優先錄取或不予受理報名參考依據。

辦理單位：太魯閣國家公園管理處（解說教育課）

電話：03-8621100 轉 802 分機(承辦人：王愛華小姐)E-mail：tiger@taroko.gov.tw

太魯閣國家公園

106 年太魯閣國家公園 Youth Camp－
「中橫・我行！」健行體驗活動
學員家長(監護人)同意書

活動名稱：106 年太魯閣國家公園 Youth Camp－
「中橫・我行！」健行體驗活動

活動日期：106 年 7 月 15 (星期六) 至 17 日(星期一) 3 天 2 夜

活動地點：中橫沿線 (洛韶、西寶、天祥、綠水、慈母橋、長春祠、太魯閣等地)

學員姓名：

家長/監護人：　　與學員關係：

聯絡電話或手機：

學員健康聲明　□身心健康無虞

□特殊過敏體質無礙參加活動(請說明)　□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：

中華民國 106 年　　月　　日

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)