

2025 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(114 年 1 月 21 日、2 月 4 日) | | | |
| 16:00~16:15 | 學員報到 | 學員報到 | 玉里火車站 |
| 16:15~16:45 | 相見歡 | 學員與工作人員自我介紹、分組 | 達娜分享文化工作室 |
| 16:45~17:45 | 裝備檢查 | 登山裝備介紹與使用方式說明 | 達娜分享文化工作室 |
| 17:45~18:30 | 公糧、裝備分配與打包 | 裝備打包方式教學 | 達娜分享文化工作室 |
| 18:30~19:00 | 登山安全 | 登山注意事項宣達 | 達娜分享文化工作室 |
| 19:00~ | 晚餐、盥洗 | 養足精神準備入山 | 玉里鎮旅館(學員各自訂房旅館) |
| 活動次日(114 年 1 月 22 日、2 月 5 日) | | | |
| 8:00~8:15 | 學員集合 | 學員集合 | 玉里火車站 |
| 8:15~8:30 | 交通接駁 | 前往南安遊客中心 | 玉里-南安遊客中心 |
| 8:30~9:00 | 南安遊客中心導館(南安管理站解說員) | 玉山國家公園簡介 | 南安遊客中心 |
| 9:00~9:20 | 防熊噴霧罐練習 罐實務操作 | 練習使用防熊噴霧，演練拉出練習罐、拆下保險裝置並瞄準。 | 南安遊客中心前空地 |
| 9:20~9:35 | 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 |
| 9:35~9:50 | 暖身、大合照 | 全員暖身、安全事項宣達 | 瓦拉米步道口 |

| | | | |
|------------------------------|--------------------|---|---------------|
| 9:50~11:30 | 前往佳心 | 認識中海拔森林生態；山風一號橋旁山黃麻，觀察臺灣黑熊爪痕 | 步道口-佳心 |
| 11:30~12:00 | 中餐 | 用餐、無痕山林示範 | 佳心 |
| 12:00~14:00 | 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 |
| 14:00~14:15 | 緩衝時間 | 速度調整、學員身心狀況確認 | 瓦拉米步道 |
| 14:15~16:15 | 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 |
| 16:15~17:00 | 抵達瓦拉米山屋 | 分配床位、環境認識 | 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 |
| 活動第三日(114年1月23日、2月6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台灣黑熊棲地、生態習性；登山步伐轉換及呼吸調節教學、中海拔植群介紹、布農族傳統狩 | 八通關越嶺步道 |

| | | | |
|----------------------|----------|--|---------------|
| | | 獵技巧演示、玉山地質地形介紹、木炭窯的功用、拉庫拉庫溪流域及生態介紹、動物痕跡辨識及野生動物相處守則 | |
| 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(114年1月24日、2月7日) | | | |
| 5:30~6:00 | 起床、盥洗 | | 瓦拉米山屋 |
| 6:00~7:00 | 早餐 | 炊事練習 | 瓦拉米山屋 |
| 7:00~7:30 | 整裝出發、大合照 | 往瓦拉米步道口回程 | 瓦拉米山屋 |
| 7:30~10:00 | 路程 | 布農傳統地名意涵、布農語、植物在布農生活中所扮演之角色 | 瓦拉米山屋-黃麻駐在所 |
| 10:00~11:50 | 路程 | 史前文化靜浦文化石器介紹、布農家屋建築特色、生活慣俗介紹 | 黃麻駐在所-布農家屋群 |
| 11:50~12:30 | 路程 | 布農家屋、布農移墾歷史介紹 | 布農家屋群-佳心石板屋 |
| 12:30~13:10 | 午餐 | | 佳心石板屋-佳心 |
| 13:10~14:30 | 路程 | 認識布農民族植物、溪谷地形、中海拔爬蟲類、蝶類介紹 | 佳心-瓦拉米步道口 |
| 14:30~14:45 | 交通接駁 | 返回南安遊客中心 | 瓦拉米步道口-南安遊客中心 |

| | | | |
|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| 14:45~14:55 | 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 |
| 14:55~15:30 | 結業式 | 生命教育及心靈啟發、心得分享、頒發結業證書、滿意度問卷填寫 | 南安遊客中心 |
| 15:30~15:45 | 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。