

# 2026 年玉山國家公園 Youth Camp 「拉庫拉庫蕨之旅」行程表

第 1 梯次：115 年 1 月 29 日-2 月 1 日(3.5 天)

時間	項目	內容	地點
活動首日(115 年 1 月 29 日)			
16:00~16:15	學員報到	學員報到	卓溪產服中心 (達娜分享文化工作室)
16:15~16:45	相見歡	學員與工作人員自我介紹、分組	
16:45~17:45	裝備檢查	登山裝備介紹與使用方式說明	
17:45~18:30	公糧、裝備分配與打包	裝備打包方式教學	
18:30~19:00	登山安全	登山注意事項宣達	
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)
第 2 天(115 年 1 月 30 日)			
8:00~8:30	學員報到	學員報到	卓溪產服中心 (達娜分享文化工作室)
8:40~09:00	交通接駁	前往南安遊客中心	玉里-南安遊客中心
09:00~9:30	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
9:30~9:50	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
9:50~10:05	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、認識八通關越嶺線人文歷史	步道口-佳心
12:15~12:45	中餐	用餐、無痕山林示範	佳心營地(駐在所)
13:00~15:00	佳心石板屋		佳心石板屋
15:00~16:00	營篷教學	主要包含整理地面、確認裝備、鋪設地布、組裝內帳結構，最後再掛上外帳並固定	佳心營地(駐在所)
17:00~18:00	炊事練習課程	炊事練習課程	佳心營地(駐在所)
17:00~19:00	晚餐		佳心營地(駐在所)
19:00~20:30	登山課程	基礎登山、迷途自處、野外醫學	佳心營地(駐在所)

20:30~	就寢	認識山屋禮儀	佳心營地(駐在所)
第3天(115年1月31日)			
6:00~6:30	起床、盥洗	起床、盥洗	佳心營地(駐在所)
6:30~7:30	早餐	炊事練習課程	佳心營地(駐在所)
7:30~8:00	整裝出發	裝備檢查	佳心營地(駐在所)
8:00~15:00	往瓦拉米前進	認識保育類野生動物台灣黑熊棲第、生態習性；登山步伐轉換及呼吸調節教學，介紹中海拔植群、玉山地質地形、拉庫拉庫流域及生態、鳥類分布及野生動物相處守則	瓦拉米步道
11：00	喀西帕南事件紀念碑	認識布農族歷史	
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(115年2月1日)			
6:00~6:30	起床、盥洗		瓦拉米山屋
6:30~7:00	早餐	炊事練習	瓦拉米山屋
7:30~8:00	整裝出發	往瓦拉米步道口回程	瓦拉米山屋
8:00~09:00	路程	介紹玉山登山史、	瓦拉米步道
09:00~10:00		中海拔爬蟲類、蝶類介紹	黃麻駐在所
10:00~11:00		認識蕨類植物、溪谷地形	山風瀑布-瓦拉米步道口
11:00~12:15	登山口	欣賞瀑布、溪谷	黃麻駐在所-佳心
12:15~12:45	交通接駁	返回南安遊客中心	瓦拉米步道口-南安遊客中心
13:00~13:20	八通關越道路開鑿紀念石碑	八通關越道路開鑿紀念石碑	南安遊客中心
13:25~14:25	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
14:25~15:00	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。

聯絡窗口：0905-866037 高小姐，報名網址：

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfE5gH3Vh8BJWSOVyy5a5klo0namuQQcFGgGQYS9\\_OBG1K\\_7A/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfE5gH3Vh8BJWSOVyy5a5klo0namuQQcFGgGQYS9_OBG1K_7A/viewform?usp=header)