

林務局台東林區管理處

110 年嘉明湖國家步道手作步道工作假期

一、計畫說明

嘉明湖國家步道為台灣東部熱門登山路線，每年約 2 萬人次前往步道進行登山健行動，自 103 年起配合林務局計畫，辦理第一場嘉明湖手作步道工作，本處並陸續於 105 年起，每年以志工參與模式，辦理嘉明湖手作步道工作假期，迄今已進入第 6 年。手作步道工作假期，配合 1 人 1 公斤捐土石上山，回填沖蝕溝活動，增進民眾參與高山步道修復工作，讓登山不再只是追求登頂的過程，而是從動手參與步道維護過程，更加認識步道，建立人與土地的連結。

嘉明湖手作步道工作假期今年邁入第 6 年，6 年來步道上累積過去管理單位、專業團隊與民眾努力的成果，是嘉明湖步道上最具特色的亮點。手作步道工作假期更為支持在地部落發展「生態旅遊」活動，特別與延平鄉永康部落烏尼囊工作坊合作，活動內容以布農獵人體驗，從布農家族故事，吃著布農傳統食材所烹煮料理，並走訪獵場，沿途認識自然、文化與生活的連結，擴展對部落文化的認識與了解。

二、主/協辦單位

- (一) 主辦單位：林務局臺東林區管理處。
- (二) 協辦單位：台灣千里步道協會、米亞桑戶外國際有限公司、烏尼囊工作坊

三、辦理日期與地點

- (一) 日期：110 年 12 月 30 日上午 10 點至 111 年 1 月 3 下午 4 點。
- (二) 地點：嘉明湖國家步道及延平鄉永康部落。

四、招收對象與人數

- (一) 對象：年滿 18 歲以上之民眾，對步道工作與環境行動有熱情者且愛山林者。
- (二) 人數：共 18 名。

五、報名及收費

(一) 報名方式：統一採取「網路報名」方式。

(二) 報名時間：自 110 年 11 月 16 日中午 12 時起至 110 年 11 月 26 日下午 5 時止，或額滿為止。

六、活動內容

時 間	活 動 內 容	地 點
12 月 30 日		
11:50-12:00	學員報到	池上火車站
12:00-13:30	路程	向陽森林遊樂區
1340-1430	始業式 嘉明湖手作步道歷程	
1440-1530	LNT 簡介	
1530-1800	路程	向陽山屋
1800-1900	晚餐	
1900-2030	認識 LNT 及高山症預防	
12 月 31 日		
0600-700	晨喚、早餐	向陽山屋
0800-1100	認識手作步道	
1100-1200	午餐	
1230-1630	步道實作	嘉明湖步道 3-6K
1700-1800	晚餐	向陽山屋
1800-2000	步道環境課題介紹	
2000	就寢	
1 月 1 日		
0600-0700	晨喚 早餐	向陽山屋
0800-1600	步道實作	嘉明湖步道 3-6K
1600-1800	路程	
1800-1900	晚餐	向陽山屋
1900-2100	國內外手作步道案例介紹	
2100	休息 就寢	
1 月 2 日		
0700-1200	步道實作	嘉明湖步道 3-6K

1200-1300	午餐	
1400-16:30	前往桃源布農部落	路程
16:30-17:00	休息	布農部落
17:00-18:00	晚餐	
19:00	手作步道成果與結業	
1 月 3 日		
0800-1530	永康部落獵人與天地的共鳴	延平鄉永康部落遊程體驗
1530	賦歸	鹿野火車站解散
1600	工作人員回程台東市區	

七、 歷年活動成果

向陽嘉明湖國家步道
手作步道施作與追蹤對照
2014-2018





4k+750 | 沖蝕溝土石回填、鋪面整理

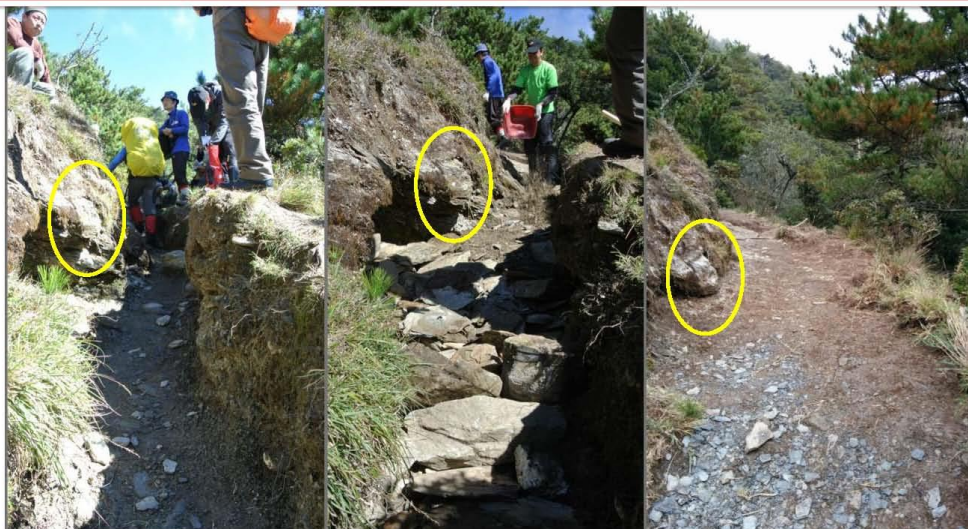


4k+750 | 沖蝕溝土石回填、鋪面整理

2014/11/22 施作前

施作中

完工後



2015/07/23 八個月後

2017/03/26 二年四個月後



4k+750 | 沖蝕溝鋪面回填、石階施作、導水溝清理

2017/03/26 施作前

完工後



2015/07/23 八個月後



2018/12/08 四年後



陳理節提供

4k+750 | 1.3公尺深的沖蝕溝，2014年回填土石，觀察環境與人為踩踏沖蝕持續進行，該區於2017年3月以施作具節制壩功能之石階，消能、減緩土石流失。



2014/11/22



2018/12/08



4k+200-230 | 步道緩升，部份路基崩壞，以下邊坡砌石穩定路面

2016/02/28施作前

施工中

完工後



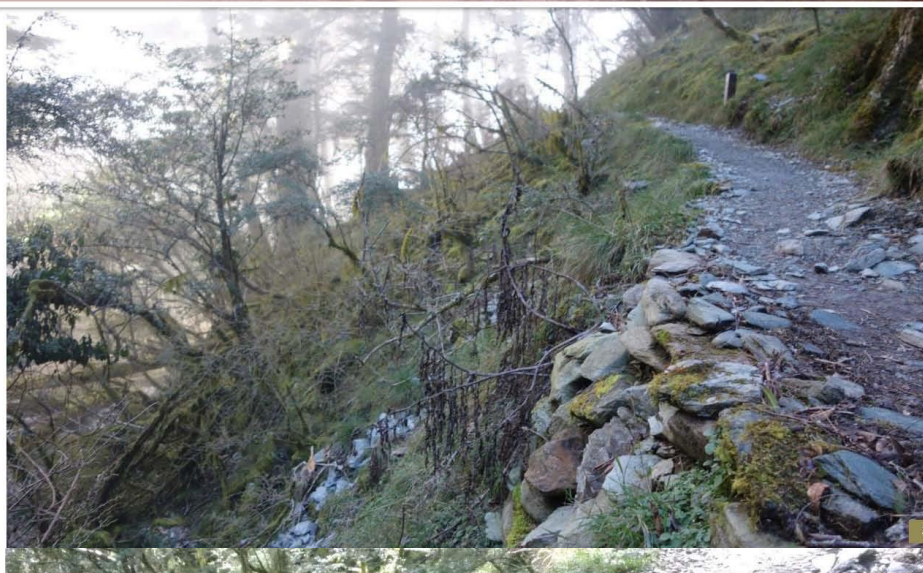
4k+200-230 | 步道緩升，部份路基崩壞，以下邊坡砌石穩定路面

2016/02/28施作前

完工後

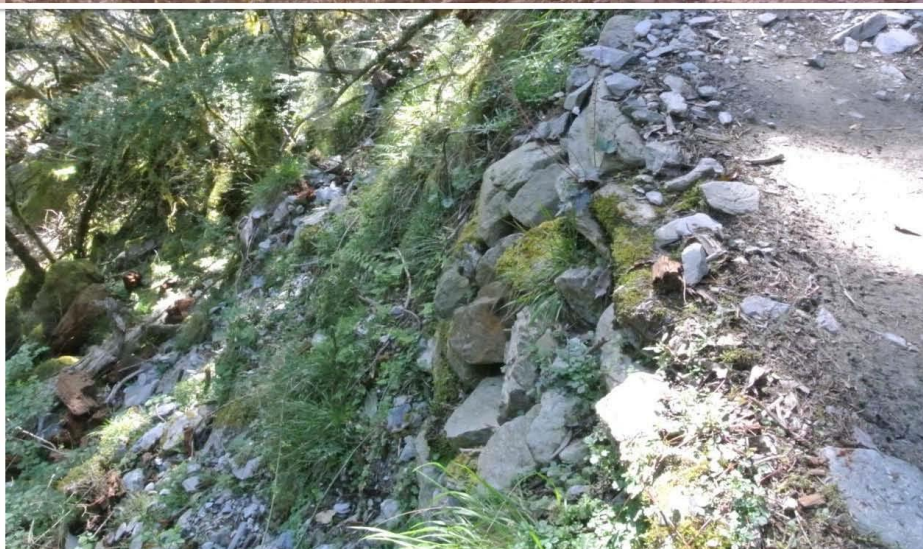


2017/02/16 一年後



楊凱琳提供

2018/04/30 二年後 下邊坡砌石駁坎仍完好



3k+050 颱風崩坍處 | 砌石駁坎、格框護坡 (長3.8m /2.6m、寬1.3m、高1.1m)

施作前

完工後

2017/02/26



3k+050 颱風崩坍處 | 砌石駁坎、格框護坡 (長3.8m /2.6m、寬1.3m、高1.1m)

完工後一年 (20180428)

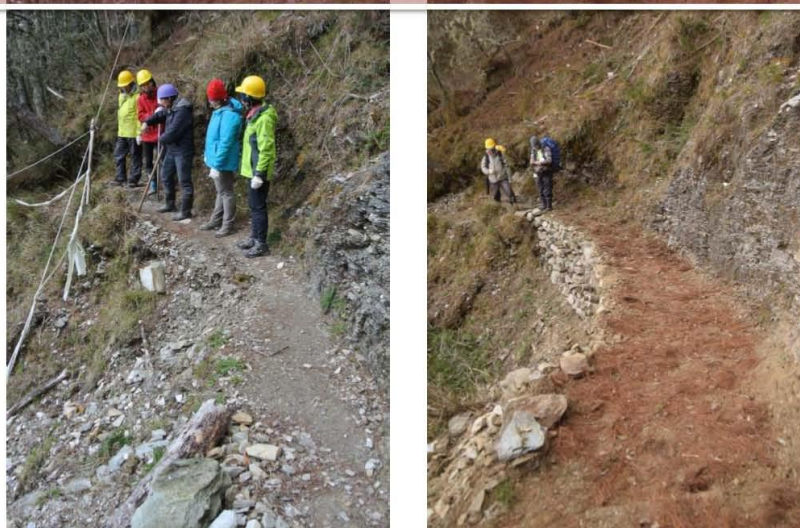


3k+050 颱風崩坍處 | 砌石駁坎、格框護坡 (長3.8m /2.6m、寬1.3m、高1.1m)

施作前

完工後

2017/02/26



3k+070 路基毀損 | 半邊橋 (長4m、寬1.2m)

施作前



施作中



完工後



3k+070 路基毀損 | 半邊橋 (長4m、寬1.2m)

完工後一年 (20180428)



2018/02/01-04 山屋管理員與海端高山協作 培訓



5k+800 凍拔現象造成路基掏空 | 砌石處理

2018/02/02 施作前 (上)、完工後 (下)



2018/12/08



4k+700 | 拆除植生包、鎂水泥，施作木階與導流棒

2018/02/03

施作前

完工後



3k+270 抄截徑陡升且樹根裸露處 | 改道，施作回頭彎 (switch back) 以砌石護坡、土石階、土木階、圓木護坡，採之字形緩上



3k+270 抄截徑陡升且樹根裸露處 | 改道，施作回頭彎 (switch back) 以砌石護坡、土石階、土木階、圓木護坡，採之字形緩上



3k+270 抄截徑陡升且樹根裸露處 | 改道，施作回頭彎 (switch back) 以砌石護坡、土石階、土木階、圓木護坡，採之字形緩上

2018/12/07



4k+330 路徑凹陷、樹根裸露處 | 路基土石回填、砌石護坡、圓木護坡

2018/12/09 施作前



完工後



4k+330 路徑凹陷、樹根裸露處 | 路基土石回填、砌石護坡、圓木護坡

2018/12/09 施作前



完工後



4k+330 路徑凹陷、樹根裸露處 | 路基土石回填、砌石護坡、圓木護坡

2018/12/09 施作前



完工後



八、 交通資訊

(一) 去程：

(1)110 年 12 月 30 日上午 11:50 於臺鐵池上車站集合。

(2)火車建議時間:

北迴列車

出發時間 110.12.30 從臺北前往池上,預計 06:00 至 08:30 開車					
車種	車次	發車站-終點站	開車時間	到達時間	票價
太魯閣	402	樹林→知本	06:14	09:28	\$687
普悠瑪	406	樹林→臺東	06:40	10:31	\$687
自強	410	樹林→臺東	07:57	12:00	\$687

南迴列車

出發時間: 110. 12.30 從台東前往池上,預計 08:00 至 11:10 開車					
車種	車次	發車站-終點站	開車時間	到達時間	票價
普悠瑪	303	新左營→樹林	09:40	10:08	\$96
區間	4521	台東→花蓮	09:58	10:52	\$61
太魯閣	417	知本→樹林	11:05	11:33	\$96

(二) 回程:接駁車將於 111 年 1 月 3 日 15:30 由永康部落出發,預計 16:00 抵達鹿野火車站。

北迴列車

出發時間:111.1.2 從鹿野往臺北,預計 00:00 至 23:59 開車					
車種	車次	發車站-終點站	開車時間	到達時間	票價

莒光	81	臺東→樹林	16:19	21:16	\$579
自強	439	臺東→樹林	17:14	22:00	\$750
普悠瑪	447	臺東→樹林	20:13	00:12	\$750

南迴列車

出發時間: 111.1.2 從鹿野前往高雄,預計 00:00 至 23:59 開車					
車種	車次	發車站-終點站	開車時間	到達時間	票價
普悠瑪	326	花蓮→新左營	18:20	20:50	\$362

九、 注意事項

- (一) 此行五天四夜，需進行揹負工具及個人裝備進行重裝高山攀爬，上攀至向陽山屋（海拔 2,874 公尺）路程 4 公里爬升海拔 500 公尺，施作區域海拔高度於 2,800 至 3,400 公尺，請務必評估自己的體力狀況，不適合有高血壓、心臟病、懷孕等不宜劇烈勞動者，請自我衡量體能狀況後再報名。
- (二) 因涉及高山與體力經驗，請務必詳細填寫報名資料，作為主辦單位評選錄取之參考。
- (三) 建議攜帶裝備：雙肩帶登山背包（40 公升以上，務必做好防水）、隨身小背包、登山鞋/雨鞋、睡袋（必須）、睡墊（山屋有睡墊，但遊樂區住宿時需用，可另行攜帶）、環保餐具（碗筷杯匙）、水壺/保溫瓶、雨衣（二截式尤佳，依個人需求）、燈具（頭燈為宜）、盥洗用具（布谷拉夫行程需自備）、拖鞋、二套乾爽衣物（一套上山預備衣物，一套可另行打包放至遊樂區）、禦寒衣物（夜間溫度仍會到 5 度以下）、保暖帽、頭巾、登山杖、工作手套、隨身筆記本、筆、垃圾袋，及其他個人用品、藥品（暈車、高山症預防等），如防蚊、防曬（長袖、遮陽帽）等裝備，可斟酌攜帶相機、耳塞等，工作假期期間多在戶外活動，請避免攜帶非必要貴重物品。

(四) 所有人員應遵守「無痕山林七大原則」，避免對當地生態、環境造成過度干擾。

(五) 無痕山林 (LNT) 七大原則：

- 事前充分的規劃與準備 (Plan Ahead and Prepare)
- 在可承受地點行走宿營 (Travel and Camp on Durable Surfaces)
- 適當處理垃圾維護環境 (Dispose of Waste Properly)
- 保持環境原有的風貌 (Leave what You Find)
- 減低用火對環境的衝擊 (Minimize Use and Impact from Fires)
- 尊重野生動植物 (Respect Wildlife)
- 考量其他的使用者 (Be Considerate of Other Visitors)