



財團法人私立台東

# 基督教阿尼色弗兒童之家



# 181

期雙月刊

2021/01月~02月

台東郵局許可證  
台東字第15號

雜誌

台東誌字第13號  
執照登記為雜誌文寄  
發行人 / 呂立漢

法人設立許可證：法人登記證書105證他字第32號 網址/<http://www.kidsalive.org.tw>

台東立案證書：府社兒婦字第1050141742號 郵撥帳號/0648170-3 E-mail/[ho.ansf@msa.hinet.net](mailto:ho.ansf@msa.hinet.net)  
地址/954台東縣卑南鄉賓朗路260號 電話/089-223194 傳真/089-227641

南投設立許可證：府社工婦幼字第1050143876號 郵撥帳號/2276067-0 E-mail/[ansf.nantou@msa.hinet.net](mailto:ansf.nantou@msa.hinet.net)  
地址/545南投縣埔里鎮東潤路33之2號 電話/049-2926811 傳真/049-2927631



110年的元月25日，對我們兒童之家而言是一個特別的日子，某種特殊意義里程碑的開啟日。我們計畫了一年多的時間，給予孩子們各項訓練：跑步、重量的肌肉核心訓練、心理的建設、鼓勵潛能的發展、健康的篩選預防高山症的發生，激發每個人的意志力等等的一連串執行策略，為的就是要挑選出適合的孩子們，來達到今天至為重要的活動。

我們要帶領孩子們翻越中央山脈，循著前人的步伐，踏上近百年歷史的能高越嶺文化古道，體驗先人、先輩們當年的英勇，克服困難的事蹟。培養孩子們的意志力、體力、毅力、激發勇氣和各種潛力，來學習在未來的歲月中，面對各項挑戰時，有良好的判斷力、有謙恭的態度、感恩的心思及和平互助的精神，來迎向他們的人生路途，可以在各種崎嶇不平的路上克服各項困難，而走上康莊大道，豐富他們的人生。

在這一年多的學習過程中，我們也請了巴奇登山公司的專業人員，來給孩子們上課講解登山的專業知識，並給予裝備需求的各樣方法和實際操作的技術等訓練。這個日子終於來到面前了。我們在這一年來的準備齊全下，挑選了15位孩子成行，另外也準備了15位專業的大人們，陪同登上這條文化古道，體驗不一樣的生命歷程。這15位孩童，最小的只有國小六年級，但是他通過了種種的考驗，堅強的毅力，且服從指導，所以我們決定給他這個機會，而他也不負眾望的完成這項壯舉。

1月25日我們從台東出發，在埔里分院過夜，1月26日一大早六點，一行大小共計30人，浩浩蕩蕩搭車抵達南投仁愛精英廬山部落的屯原登山口，向著目標出發，預計三天兩夜1月28日下午到達花蓮秀林鄉銅門發電廠的出口。15位大人照顧15位孩子，我們以一比一的責任制，全心全力的陪伴著我們大家的寶貝孩子們。15位大人包括了我們的工作人員之外，我們請了4位專業的登山嚮導，再加上有豐富登山經驗的志工群們。感謝神的恩典與保守，並祝福及預備，我們準備了一年多的登山越嶺活動，才得以成行。這當中有一些愛心的資助人，捐獻了防寒大衣、登山杖、手套、塩糖、口糧、圍脖及部份經費等等的許多裝備，來幫助我們成行，特別在此再次的感恩和致謝。若沒有各位愛心的支持、幫助與祝福，我們很難完成這個心願，幫助孩子有另類的教育機會體認上帝創造之美，跨越台灣中央山脈的能高越嶺文化古道。

感謝有您，和上帝的恩典、祝福、保守我們大隊人馬，一路上蒙平安跨越種種難關、挑戰大崩壁，安全的在預定時間內1月28日安全順利平安返回台東院區。

祝 以馬內利

您的朋友 呂立漢 敬上



# 能高越嶺、向陽山挑戰系列

“我要向山舉目；  
我的幫助從何而來？  
我的幫助從造天地的耶和華而來。”  
～詩篇121:1-2

## 巴奇山旅嚮導 巴奇

今天的天氣依然寒冷但我心裡卻是感到溫暖，昨天從嘉明湖下山，心裡滿滿的悸動，看到小朋友們天真又無懼的笑容，讓我覺得人生其實可以活得更精彩，從計劃策劃行前到出發執行，每一個兒童之家的幹部很用心的幫小朋友們張羅任何的事項，院長的叮嚀，副院長的親自帶隊，毛哥及大哥大姐行政團隊的協處，讓這次的活動能平安順利，心中其實只有一個想法，他們像一個家，每一個人都是家的生命共同體，兒童之家的幹部們把小孩當成自己的小孩在教育，希望有天他們長大了出外工作時都能了解，台東阿尼色弗兒童之家歡迎他們隨時回家分享他們所有的喜、怒、哀、樂。

很開心你們選擇巴奇山旅做你們這次活動的團隊，從一開始的台東往返協調一直到出發平安完成活動山旅，巴奇感到開心，或許這也是我希望的，希望每個人來參加山旅活動都能像家人般的相處及自在，山旅會一直進步，當然山旅也會有碰到一些問題，但這些問題山旅也會一步一步的解決，讓我心目中的山旅也能成為你心目中像家輕鬆自在的山旅。

爬山也能不一樣的爬山，但記住只要來山旅爬山，其實你無行中已經在默默的幫助需要幫助的人，希望每個支持山旅的朋友們都能平安喜樂。

#感謝鑫亞電通股份有限公司

#感謝米亞桑管理人員的解說及協處

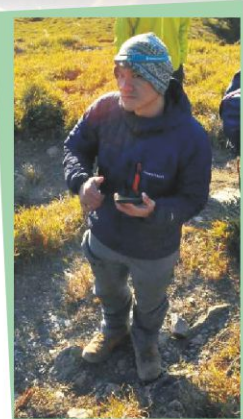
#感謝台北琳達愛心的支援

#爬山其實也可以很溫暖的

#感謝巴奇山旅嚮導團的用心照顧

#感謝熊出沒團隊伙食溫暖小朋友的胃

#感謝阿尼色弗兒童之家的每一位成員



## 志工 Linda

### 與台東基督教阿尼色弗兒童之家孩子們的登山行。

兒童之家的孩子們都是第一次登上海拔超過三千的高山，想必是帶著期待緊張又興奮的心情；然而初次登高山就遇到超強寒流我們隨行人員是擔心忐忑的心情。在領隊巴奇哥及嘉明湖步道管制管理人員的仔細說明後，出發前往今日的目標-嘉明湖避難山屋。才出發沒多久，先是落下霧淞緊接著竟然飄下雪片，非常驚喜，氣溫雖低但天氣很不錯，沒想到過了黑水塘往稜線前進，天氣瞬間變化.....

走在稜線上時，霧氣籠罩、視線不佳且寒氣逼人、瞬間陣風吹襲，常常站不穩，甚至看到手錶偵測氣溫只有-18度也沒看到孩子們畏懼，腳步堅定的往前走。



途中孩子們難免有些身體狀況，但隨行嚮導及兒童之家的老師們細心到位的給予幫助，緩解狀況並能重新出發，終於全員皆順利到達嘉明湖避難小屋。因天候因素，全員討論過後決定隔日不往三叉山及嘉明湖前進，讓大家充分休息儲備體力下山。天亮後，看見耀眼的陽光便鬆下一口氣，安心出發回程路。

沿途雪景及山景美不勝收，儘管手很凍，依舊要拿出相機留下眼前這一刻畫面。到達往向陽山的岔路口，大家便卸下重裝背包，穿上保暖衣物往向陽山三角點前進；結冰的向陽山是迎風面，溫度很低，最大的考驗是強大的風及結冰的地面，一邊欣賞雪景的美麗之外，更時時刻刻注意自己步伐是否踩穩，一步一步往上，順利登頂到達百岳排名17，海拔3603M的向陽山。下山沿途玩著冰雪，帶著準備回家的愉悅心情，忘記重裝背包重量及痠痛，回到向陽工作站，全員平安下山！

這是一次非常特別且有意義的登山行，謝謝巴奇哥的邀約，自己能做的不多，但體會很多；也期望孩子們未來遇到挫折時可以想起自己曾經勇敢克服艱難的登山行，進而帶來勇往直前的力量；相信這次的嘉明湖登山遇雪之旅會讓所有人留下畢生難忘的回憶！

## 南投家園 吳○儒

為了能高越嶺的活動計畫，我們事先已做了許多的訓練以及準備，目的是為了能夠把這三天兩夜的活動順利完成，而這個極限挑戰的活動，我已經期待很久了，而且我們跑團為了這件事也做了許多的預備！

1月26日~1月28日是我們開始能高越嶺活動的時間，在1月25日的時候，台東院區的院童住進了南投家園這邊，目的就跟我們一樣要從南投屯原登山口爬到花蓮才算完成，過程中的大大小小事情真的非常的多。第一天坐上接駁車把我們從埔里院區一路送到屯原登山口，路程非常的不穩，我才剛到屯原登山口的停車場時，一下車我就吐了，不過幸好後來沒事了（我暈車了），第一天的路程幾乎都是上坡，大家都努力的配合負責帶我們埔里馬丁哥哥（嚮導），我發現馬丁哥哥真的很幽默，一路上我們都是有說有笑的，大家也都很順利地把第一天的路程走完了！

第一天晚上我們住在天池山莊，我們大部分的人都睡在屋內，只有志工哥哥和部分員工他們以及嚮導睡在帳棚，天池山莊的晚餐超好吃的，能在山上吃到好吃的飯就要好好的珍惜這一天就這麼過了，第二天的早上我們3:00就起床了，就為了去爬兩座百岳，所以我們早上吃完早餐整理完裝備準備就緒之後，我們就出發前往第一座山「奇萊南峰」，一路上因為天色還是暗的，所以我們是帶著頭燈爬的，在爬的路程中，有許多的地方是滑的，有好幾個人都不小心滑倒，不過幸好都沒有受傷，後來因為時間的不夠，所以來不及去爬另一座山「南華山」，但我們大家都很开心大家都聚在一起看難得一見的日出，況且日出的景色超美的啦！後來我們就回到了天池山莊，準備第二天的裝備以及把前一晚睡的地方的東西清乾淨，好讓下一個山友能有好的空間和環境睡覺。

第二天的行程開始有困難了，地上都有些的濕滑，我突然想起之前爬合歡山時，就因為地上濕滑而跌倒的，所以我在走時，就特別的小心了。不過大家也都很小心的爬過每一個地方，那天我們有遇到大崩壁，過程真的非常的危險，正在爬的人都相當得膽戰心驚，不過幸好有巴奇哥的嚮導團隊以及志工團隊們的協助，我們才能安心又順利的過了這個難關，真的經過這個大崩壁之後，我才發現人的生命真的很脆弱，是不能拿來亂開玩笑的！因為一過了崩壁之後，有一個地方的路地有點鬆，結果在那個地方，我一個不小心就往下滑了，不過幸好我沒什麼大礙，大家的心也就放心了，一起繼續前進，之後，我們很順利的把這一天的行程走完了，第二天晚上我們住的地方是檜林保線所，雖然和第一天的天池山莊有些的落差，但是大家只要睡在一起，再冷的房間都會被溫暖起來，只要大家團結在一起，就沒有甚麼難題能阻擋我們的去路，有難題大家就一起去克服它，就像第二天遇到的大崩壁一樣能克服，晚上的時候，我們大家幾乎都不敢自己獨自行動，因為幾乎都沒有安全的光線好讓我們行動，所以我們幾乎都依靠每個人所帶的頭燈，而檜林保線所沒有廁所，所以我們全部人說好上廁所就全部人一起去野地裡上廁所，這樣才不會覺得恐怖。第三天早上我們4:00就起床了，早餐和在天池山莊的時候一樣好吃，我們大家很努力的把協助煮的早餐吃光，為了能把最後一天的行程順利的結束它，經過前兩天的努力，大家終於撐到了第三天，都最後一天了，大家的鬥志也都開始燃燒起來開始第三天的行程，全程幾乎都是下坡，所以走起來蠻輕鬆的，只不過這只是一小部分而已，難關還在後面等著我們，第三天我們沒有前兩天幸運，因為許多的路都因為天然的災害而導致崩壞，所以我們的路程變得比原本預定的還要長很多，不過大家並沒有因為這

些原因而抱怨，反而是更努力的向前走，一路上我們大家有的唱歌、有的聊天，開開心心的來到了最後的十公哩，也代表著難關離我們越來越近了，不過我們大家並沒有因為難關而退縮，反而是勇往直前，後來我們來到了斷崖的地方，大家都被眼前的場景下了一大跳，因為一個不小心的話就是直接摔下去，七天後才能回家了，但真的超感謝毛哥以及巴奇哥的幫助下，大家都安全的通過了難關，可是並不代表是結束，因為後面還有很多的難關等著我們去挑戰！很高興後面許多的難關雖然令人膽戰心驚，但我們都克服過去了，我也替這三天以來一直努力克服自己的恐懼的人感到高興，因為他們都成功的克服了自己的恐懼，這是他們值得鼓勵的地方，最後我們成功到了天長隧道的入口，看起來真的很長，哈哈！不過這真的很讓人感到高興，因為我們終於到了最後的目的地，只要走完這個天長隧道，就結束了這三天兩夜的能高越嶺挑戰，最後我們開開心心的爬出了天長隧道的出口，看到的是等著我們的接駁車，真的很感動！而我們在坐車前吃了他們準備好的蔥油餅以及飲料，真的超感動的！也很開心我們真的完成了能高越嶺挑戰的活動，之後我們就坐著接駁車開了差不多兩個小時的車程，在車途中，我們有遇到山羊以及山豬，很可惜當下我都是在睡覺，所以我都沒有看到，但沒有關係，以後都還有機會看到！

回到台東阿尼色弗之後，受到台東的院童以及大人們的迎接，是為了恭喜我們的挑戰成功以及平安回歸！！非常感謝他們的迎接，我非常的感動～我最感謝的是這三天來一直陪伴我們的所有人以及讓我有機會參與這次的能高越嶺活動！！

真的非常謝謝您們的支持！！也非常謝謝巴奇哥的團隊以及志工團隊們的陪伴！有您們真好！

## 南投宗園 劉○凱

這次的登山活動讓我看到了以前在部落看不到的美景，像是日出，在爬山當中看到的日出跟坐車上山看到的日出不同，因為在爬山當中看到的日出是值得的，努力爭取得到的東西是超級值得的，在這次登山中我的心情超緊張，因為會想到要去挑戰自己的極限。剛入山時覺得很無聊，因為景色都差不多一樣，但是一直走到了一個懸崖旁我整個人開始害怕起來，害怕自己下一秒會發生什麼事，我們還經過了一個吊橋，我很害怕柏儒會在上面一直跳，所以我就叫柏儒走在我前面，嚮導馬丁哥說這個吊橋已經在這個地方很久了，所以要我們慢慢的走，但是就有人要走得很用力，到了對面我就開始拿出我的「行動糧」，一路走著走著我們就到了「五星級飯店『天池山莊』」，到裡面時我真的覺得很舒服，而且晚餐還有炸雞排耶，睡覺的床也很溫暖呢！第一天就這樣很平安快樂的結束了。

第二天早上我們四點就出發去爬奇萊南峰，刚开始爬時我身體有點冷所以有些不舒服，但是我走在我前面和後面的人就把他的暖暖包給我用，而且瑩儒姐姐也把她的外套給我穿超溫暖的，到了6點20分日出出來超美的，而且我在路上撿到冰塊耶超美的，我們還看到了很多結冰的土，到了山頂之後我就立刻躺在草旁邊睡著，之後我們還吃了一碗麵很美味的，就這樣我們一路歡笑的走著，還看到兩隻被槍射死的山羊，一大一小，台東的孩子原本以為是熊，結果不是，後來我們到了光被八表，那裏四周都很美，後來漸漸的被霧籠罩了，所以沒看到山下的風景，超可惜，而嚮導馬丁哥一路上一直跟我和阿賢分享他以前看過的水鹿有多大隻，我也分享之前在部落中在山裡打獵的疲累呢！

我們一轉眼就到了第二天的檜林保線所，那裡真的很破舊，我有點不敢進去裡面，而且裡面超陰深的晚上超冷的，就這樣我們一覺到天亮迎接第三天的行程，第三天我們遇到很多大崩壁，這時候不分你我的大家互相的幫助，我才平安的走出天長隧道，裡面很暗路很長，大概有一公里的路程，我在裡面開始唱歌，覺得在裏頭唱歌時更美妙了，因為有回音，出了隧道就有蔥油餅可以吃又有可樂可以喝，這種感覺超幸福的。

之後我們坐著碰碰車一路下山，下山後我們馬上就要和帶領我們的嚮導說再見了，雖然有點不捨，但是這幾天謝謝他們兩位的幫忙，也謝謝他們那麼關心照顧，更要謝謝院長叔叔安排了這次的活動讓我們有機會去體驗這樣的生活，希望下次還可以再去挑戰不同困難的大山。！



準備了好久好久的能高越嶺計劃總算完成了！還記得那時候在出發前，我還在跟小家大人說我很擔心沒辦法順利完成，畢竟路途這麼遙遠，而且又是山路，三天要走完真的很沒有把握，但我還是選擇相信領隊的帶領，相信所有同行的大人及夥伴們。

第一天的路比較起來相對簡單多了，只是剛走時還沒習慣走山路的感觉，走著走著慢慢就適應了。路邊有時會有冰或霜，雖然不是雪，但大家還是覺得很新奇、很有趣，不過如果踩在上面，很容易不小心就會滑倒，所以馬丁哥叫我們要特別注意腳下。十三公里的路說長不長，但在山上光走一公里要花上一小時的時間，我們偶爾會放下登山包，停在路邊休息一下，只是就算再累也不能休息太久得時間，因為身體很快就會冷到了。

好不容易到了我們那一天的住處一天池山莊，那裡的太陽總算不是裝飾用的了，真的好溫暖！聽大人們說，天池山莊是這整趟能高越嶺古道裡，最舒適的山屋，可以說是那個地方的五星級旅館，不過位置當然也有限，我們能夠住在裡面已經是很幸福了，不像有的人晚上要搭帳篷睡在外面。

最令我印象深刻的果然還是大崩壁吧！我算是個蠻大膽又敢挑戰的人，但我從小就真的很怕高，像雲霄飛車那種很快的不會怕（因為還來不及看到下面啊哈哈），可是摩天輪或纜車那種的就不行了！在爬第一個遇到的大崩壁的時候，我真的超怕的，因為不敢往下看，但如果往上看，我又不知道他們跟我說的踩點在哪裡，那個心情真的是七上八下的，幸好身邊有很多人陪著我走過去，雖然過程鬧了很多好笑的笑話，我也哭得像世界末日要來了一樣（可能世界末日也沒那麼誇張吧），但還是走過了那個我很害怕的大崩壁。

之後的大崩壁，走的時候還是會腳軟，甚至還是馬丁哥把我的腳一步一步的移到每個踩點，但是我有忍住不哭，巴奇哥也一直在旁邊鼓勵著我，我才能一次次的走過每個心驚膽顫的瞬間，如果沒有身邊的夥伴，不管是埔里的，還是台東的，我一定沒有勇氣走完整個全程！

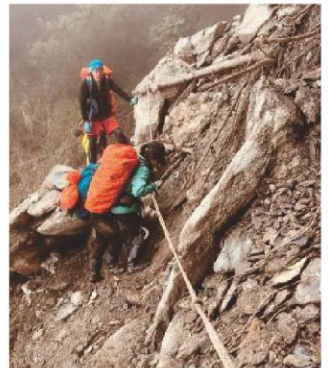
這次的行程真的很不一樣，我第一次體驗到這麼艱困的生活，不能洗澡那就算了，還要把自己的必需品都背在身上走那麼長的路，上廁所還要擔心被看到，相對而言，我們平常真的過得好幸福，吃得好、穿得暖、住得爽，在什麼都沒有的野外，能有屋頂遮風擋雨、有睡袋可以睡就該偷笑了！

第三天最後的十七公里是最大的挑戰，因為那天走的路最長，崩壁也最多，而且聽說寒流會來，甚至突如其來的地震也是不好掌控的因素，幸好那天我們在要走完之前都只有飄小雨，感謝神！

這整趟走下來，我最佩服我們的嚮導還有毛哥，他們真的很厲害，能在那樣危險的環境下穩住自己也幫助其他人，甚至巴奇哥還能搞笑幾句，讓大家放鬆心情，不要太緊張。台東的孩子們也好厲害，能跟著嚮導他們一起幫忙，是我們向他們看齊的地方，本來對台東的孩子印象沒有很好...，可是經過了這次的活動，不僅我們埔里的孩子更加團結，也跟台東的孩子有不錯的互動，發現了很多彼此的優缺點！

雖然這次經歷了很不同的體驗，也真正挑戰到了自己，但如果還有下次的話，我絕對不要再去！同樣的經驗一次就夠了，以後假如要挑戰就要換一個地方，除了豐富自己不同的視野以外，我真的不想再爬那個大崩壁了！而且美好的回憶就是因為只有一次才顯得更加難能可貴啊～感謝神！

讓大家都平平安安回家～



這一次的登山活動，是每位大人籌備已久的事，我們的目標是要翻越中央山脈，從仁愛到花蓮，起登的第一天我們4點就起床了準備了，我們因為前一天有吃預防高山症的藥，隔天起床時大家都有一些不舒服的問題，但經過一陣休息後就沒事了，後來我們到了屯原登山口，那時我的心情非常的不知所措，因為不知道接下來會有甚麼樣的路要走，第一天的行程是，我們必須走13公里到達天池山莊，在行徑的過程中沒有遇到太大的困難，因為第一天要走的路走起來算是非常得輕鬆，只是路途稍微的遠一點而已，所以第一天還只是試水溫而已，在第一天的路途中我看到了兩座瀑布，還有一大堆樹，走的時候旁邊群山環繞又置身於樹林裡，有種令人心曠神怡的感覺，在路上我們還看到協作騎著機車，載著水和食物要騎去山莊供應我們所需的東西。



走到天池山莊後，我們大家都非常開心，因為大家都抵達第一天要住宿的地方，天池山莊就等於是一間五星級飯店，在山上它不僅有廁所，還有日光燈，連床都有鋪上墊子，真的是非常舒適，但是那一天晚上我睡得不好，可能是睡在山上才導致不習慣吧！隔天凌晨3點就起床了，那時候的我真的非常累。第2天我們的目標是要撿2座百岳，但事與願違我們只撿到了一座，我們那天爬的百岳是奇萊南峰，這座山的難度大概只有A級，跟合歡山差不了多少，但我們在爬的時候也耗掉了不少的時間，因為凌晨的時候天都還沒亮，我們只有頭燈可以用來輔助，但最可怕的地方是在有些土下面都結冰，所以很多人在走的時就一直滑倒，但在這過程中我也發現了我們的團隊合作，當地板有結冰時前面的人就會發出提醒，接下來每一個人都會把話傳給後面的那一個人，也不會傳達錯誤的訊息，所以這是我們很不錯的地方，在爬奇萊南峰時，其實我的整個人的狀態都很累，也有一種很想放棄的感覺，但是當我們在欣賞日出出現的那一剎那，那一刻我的心情非常的雀躍，前一刻的累和想放棄的念頭都消散雲煙，再加上那時的那一大片雲海以及雲瀑，從南投翻越到花蓮的那一副奇景，那時我的心情既驚訝又感動，剎時覺得上帝創造整個世界真的是非常的奇妙非常的偉大，後來我們走到了天池湖面去玩破冰，超好玩的！攻完奇萊南峰之後，接下來要到的地方是檜林保線所，那一天我們經過了光被八表，光被八表是為了紀念東西向輸電的成功，才立了一個柱子在那裡，那時候的我還以為那個是誰的墓碑立在那裡呢！

緊接著的是2天的重頭戲—大崩壁，那真的是非常非常的恐怖，能過的路又小又少，山壁的另一邊又是懸崖，每一步都必須走的小心翼翼的，那時我的心情非常害怕，雖然我當時嘴巴上說自己很不怕，但是我的腳卻很誠實一直抖個不停，但經過大家團隊合作的努力下，我們終於到了檜林保線所，在這一條保線所裡頭，我突然有一個體悟，在檜林保線所裡沒有廁所沒有日光燈，上個廁所都必須要膽戰心驚的，所以平常的我們算是非常的幸福了，但是在這過程中我也察覺到了，雖然住的地方沒有第一天那麼豪華，但大家聚在一起的時候有一種很溫暖的感覺，我也發現因為這個緣故大家的感情大大提升了一大截，第三天也是我們三天兩夜的行程的最後一天，那一天，我們爬過了五甲崩山高繞形成，在路上也看到了死掉的山羌，真的是有夠臭！最後我們終於走完了整個能高越嶺的古道全段，但是旅途卻還沒結束，我們還有大概10公里的路要走到天長隧道，在大家的團隊合作下我們終於走到了隧道前的崩壁，這一個崩壁比第2天遇到的都還要更危險、更恐怖，但是大家都有很認真的遵從嚮導以及毛哥的指示才沒有發生任何意外，也經過這一次磨練之後，讓我覺得自己的實力又更進了一步，也謝謝這次陪伴我們的所有大人還有嚮導以及台東的小孩與志工團們，因為有大家彼此互相幫助和照應，才可以讓我們这一次的爬山可以很順利，沒有發生任何的意外。



## 台東涼區 林○營

1/25到1/28是我們台東和埔里的小孩和大人爬山的時間，這一次的我們總共要爬54公里，真的很長，可是又必須走完，所以我們必須堅持到最後。

1/26早上4點起床開始整理，之後我們坐巴士去屯原登山口，這整個路程我全程都在睡覺，完全沒有想要起床的意思，可是因為陽光太亮，所以我就起床了，到了屯原登山口，我們就開始聽登山要做的事情，聽完就開始爬山了，一上山我就開始生氣，因為一上山就給我上坡，我還一直以為很好走都是平路，結果事實非我以為的好走，然後又大大太陽，雖然很熱，可是我必須忍受那個太陽，在走路過程中，我發現很多在山下沒辦法看到的東西，例如雲海、懸崖…等，這些是我在山下沒看過的東西，只能說在這三個東西裡，我最討厭的就是懸崖，因為看到我就會想哭，可是我必須克服，因為我們有更可怕的懸崖要過，所以必需克服這個困難。

我在爬山的過程中也學會一個東西叫「獨立」，在爬山的時候，其實我們台東的都成雙成對的爬，就我一個自己在後面爬，自己看他們情侶放閃，有時候的我就是走在情侶的中間，就會有人罵我不要當電燈泡啦，別人就是快走在一起了，然後妳站在中間，妳去後面啦！我直接一個暴怒，真的很像我很想當電燈泡一樣，要不是他要練柔道，不然他早就已經在這裡陪我爬了，這就是我學會「獨立」的原因，在遇到懸崖時，我一直告訴自己要往好的地方想，同時我也告訴自己要克服、加油，你快到了，妳好棒，不能哭，可是有時候眼淚還是會不小心就流下來了，但是我還是努力的爬完了，能高越嶺我完成了！

在這次活動裡，我要先謝謝叔叔和威志哥，因為他們願意拿工作時間陪我們爬能高越嶺，真的很感謝。再來就是謝謝毛哥和毛嫂，還有郭姐、二叔，最後一個就是最專業的社工，謝謝你們空出自己的時間陪我們爬能高越嶺，辛苦你們了，超愛你們的！再來我就要感謝最帥的嚮導，感謝他一直以來的鼓勵，感謝他的安慰，讓我感到非常的溫暖，雖然他很愛演戲，可是我一樣很愛他；再來要感謝山下的朋友們和他，一直在山下關心我們，一直在山下打聽我們的消息，謝謝你們迎接我們回來，謝謝你幫我把豆花顧好，謝謝你在山下的緊張，讓我想要快點回來，超愛你們的，最後的最後要謝謝我自己，因為自己耐力足，我才可以爬完這個能高越嶺，超愛我自己的腳，因為它讓我爬完中央山脈了！我完成了！



## 台東涼區 張○甯

1月9日那天要準備去嘉明湖時，一大早5:00就起床了。我和一些姐姐也匆匆忙忙的檢查自己的行李，看著他們匆匆忙忙的，讓我覺得有點著急。一出去時好冷喔～那去嘉明湖不就更慘嗎？正要去爬嘉明湖的路途中，大家都很期待要去看雪、玩雪，還有拿雪球丟人，自己太期待，結果有點頭暈，就躺下來小睡一下。睡醒後，就看見樹上掉下了白粉粉又亮亮的雪花，我立刻下車，喔！真的超冷的叔叔看著我說：好冷喔！你抖的太厲害了吧！這是我人生第一次見到這麼美的雪花，看著大家拿著手機拍照，換我們在拍照時，已經下了小雪，大郭姐姐很開心的大聲說：下雪了。我看著鐵門也開始結霜了，摸起來好冷好好玩，開始爬時，在爬當中越爬越熱、越爬越熱，到了一個休息的地方，看到了大崩壁，好美喔！因為冬天大崩壁總是被雲蓋的滿滿的，所以會很難看到，過了幾分鐘後，它出現了，雲緩緩的散開，我看到我們說的「大崩壁」。爬了一個上午，我們爬的路途中到處都是雪，樹上也卡著雪塊，大家也是第一次見過。我們拍照的地方都是雪多風大，這也是唯一能爬上山的路，我們突破了這個難關。

其實為了想去看嘉明湖，大家盡快的到避難山屋，正在爬上的途中，好冷、好冰、好想哭，也好想放棄，因為要到避難山屋的路途中，說實在很困難，風大，溫度零下超多度，又一直被風吹，路途又一直跌倒，好可怕。爬的當中也不能休息，因為會失溫，所以只能一直爬、一直爬，就在那些風大又陡的路上，我哭了。好想放棄，但總是對自己說著：不行，要突破、一定要爬上去，不能半途而廢，一定要堅持下去，才會得到你想要的。就是因為一直這樣對自己講，我才能撐過去。最後大家也撐過去了。

到山屋大家都累的要死，也冷的很誇張，手也沒什麼感覺了，連腳都感覺快要軟掉了。大家喘著喘著、抖著抖著，之後大家穿上保暖的衣物，這個晚上大家因為很累，所以很早就睡了，可睡也睡不好，太冷了。也聽著一些人的打呼聲，他們看來真的很累。我和姐姐她們爬起來三次，真的睡不好也很累，睡覺起來後頭很暈，也很想吐，高山症又要發作了，就在那天晚上，很多人開始高山症發作。到隔天很多人都不能爬山，所以很可惜的，嘉明湖沒爬到，但我們大家都很努力也沒有半途而廢。這是我第一次能看到雪，和這些美麗的風景合照，真好！





## 台東琮區古○璋

開心！今天我們要展開兩天一夜嘉明湖的旅程，這是我期待已久的活動。接下來我們開始出發了喔！

我們開了一個多小時的車到了『向陽國家森林公園』，我一下車看到了我最期待的畫面『雪』，哇哇哇，真的好美，接下來就是辦入山證的手續和等待著我們的『嚮導』。接下來就是要聽入山宣導，管理員說如果看到熊表示他餓了，管理員還說了要遇見他的機率很小，因為他大老遠就能聞到我們的氣息，所以他也會跑掉，大哥還說了一個笑話，如果真的遇到他，下山記得買樂透，但這個只是玩笑，大哥說了，熊會下山表示他餓了，他不會主動攻擊人的，除非是我們故意挑釁他，聽完我們就整理裝備，開始了旅程。

前面要走2.7公里的路程，這條路沒有什麼困難，全都是S型和微陡的路，一路上大家都慢慢走，因為還不算真正的爬山，一路上拍照和玩雪，在途中有一些山友下來，我們以為是剛爬完的，但是詢問後才知道，他們是因為上面的雪有點厚而撤退的，但是我們沒有放棄，而是繼續前往，並抱著冒險的心態走，我們到了真正的登山口了，我們休息一下拍個照就開始路程了。我們一進到山裡，我「哇」了一聲，因為山裡的畫面真的是雪白亮眼，我彷彿像在電影場景裡一樣，一路爬，一路看風景，一路拍照，路途中也和嚮導詢問大自然的故事，就這樣，走呀走呀，我們到了第一個也是有熊抓痕的地方—『向陽小屋』，我們休息了20幾分鐘，就繼續的往上爬，我們走30幾分鐘，到了下一站『黑水塘』，那邊也很美，有兩個池塘，我都叫『大塘』、『小塘』，休息了一下拍個照，嚮導有說，上面的風還蠻大，所以要加衣服，別著涼，衣服穿好就繼續爬了，慢慢走，慢慢走，我邊走邊看，越上面的風真的好大喔，到了名樹發現，天氣變了，雲霧也越來越嚴重了，但是停留太久怕會失溫，所以就繼續趕路。

一路上的風真的很大，讓我很怕，但是我們很努力的爬，因為旁邊都是懸崖，我很擔心因為前面都是霧，前面又有人，我很怕她跌倒或出意外，這時嚮導哥哥叫我們一個扶著一個，風大就彎著腰走，我們照做了，但有時還是不行，因為風大，導致全身快凍僵了，但我告訴我自己，我可以的，我要堅持著，所以我咬緊牙齒的慢慢走，到了三叉路口，我終於放心了，因為我們撐過去了，但突然我們有一名成員得了高山症，我心想怎麼辦，不可能要全員撤退吧！我真的好冷又疲累，嚮導做了一個方法就是不要給他吹風，並且燒水給他喝，然後繼續帶我們趕路，因為如果一起等可能會導致自己也失溫，所以我們就往下一個路程走了，其實要到住的小屋的路沒有那麼的大，所以我們努力的趕路，但是路上會大喊一聲：「阿雷阿雷」，那是加油的意思，這樣能給他們有意識繼續走，接下走走走走，到了我們期待的地方『避難山屋』，也是我們要住的地方。

到了山屋，我們先做登訪記錄，然後就進去裡面把裝備放下，等待後面的人來，我佩服我自己能撐到現在，因為其他人可能都放棄了吧，只有我們，後面的人和那位得高山症的成員都平安到達了，我們先休息等吃飯的同時，大家都聊著天，突然我的大腿反抗了，因為抽筋，好痛，我直接痛了，站起來，但錯了，反而更緊，馬上嚮導姐姐爬上來叫我坐著，然後做個拉筋動作，過了幾分鐘，哇，有舒服了一點，到了吃飯，好期待，一個一個進去拿，我進去嚇傻了，因為山上有牛肉餡，好棒！終於知道背工的辛苦。吃飽之後，也沒有事能做就睡覺了，因為明天還有路程，所以早睡早起，睡覺了。

隔天三點多起來，但有一名成員肚子痛，所以剩不到五個人，所以社工們討論，就不攻了，因為風也滿大，又暗，所以取消，但我也很期待，只是我們是團隊，要同進同出，所以我又多吃了一頓美食，吃完了再睡，哈哈，好棒！早上起來太陽公公也迎接我們，真美，就這樣吃完早餐，整理一下裝備，我們集合，與小屋、美景拍照，還有小屋管理員拍照就下山了。雖然沒有爬到嘉明湖，但這次的回憶讓我收穫一百分，下一次我要爬完，感恩這次的嚮導和社工，你們辛苦了，也感恩大自然讓我見到了世上美景。

## 台東琮區羅○貴

在我人生當中，雪景是一幅潔白又美麗的山水畫，從小到大都沒經歷過雪的洗禮。但在這次，因為寒流的來襲，以及溼氣的幫助下，才造就了這幅美麗的雪景。雖然雪非常漂亮，但這不是重點，重點是接下來後面要寫我去嘉明湖的旅途見聞。

一月八日是我們為明天做準備的日子。因為事前做準備是重要的一環，如果沒有這個動作，會造成許多不必要的麻煩。在過程當中，大家都很努力的在為明天做準備。到了睡覺時候，但是因為太興奮，所以一直翻來覆去，睡得不太安穩。終於到了一月九日，挑戰嘉明湖活動即將來臨，大家都摩拳擦掌，準備前往嘉明湖登山口的路程，路途非常的遙遠，差不多開一個小時半。快要到登山口時，突然窗外開始下起雪起，大家都興奮，然後開窗去捧雪花，捧在手掌上，瞬間就融化掉了，抬頭望著遠方，看見了霧濛濛的白霧，使我們看見了不樣的風景美。就這樣，來到了登山口。一下車，就感覺到多面的天氣如此的寒冷，也看到一大群觀光客來觀賞雪景，還滿熱鬧呢！

再來，嚮導巴奇哥與三位大哥大姐陪伴我們去爬嘉明湖。一開始，一路上大家就拿著雪玩耍，一路上都滿舒服，不會太冷也不會太熱，之後出了大太陽，但是樹都是雪白色，我就在路上拍了幾張照片，在這一天的最刺激的事是在走稜線那一段，為什麼呢？因為那時風特別的大，連走路都不穩，而且也差一點就被吹走了，還好有大哥的呵護，以及大家團隊合作的精神，才努力的突破這樣的窘境。雖然有一個人得了急性高山症，也怕其他人會不會半路上突然失溫、高山症，還好我有做好完全的禦寒準備，才會平平安安到達避難山屋。快五點時，大家終於到達避難山屋，準備吃晚飯。看到了晚餐我大吃一驚，心想，怎麼山上會有自助餐呢？就代表著在山上的食物很豐盛，雖然現在的天氣極為寒冷，但感覺非常的溫暖，因為有大家的陪伴，才會暖上心頭。吃完飯後，大家都回去睡覺，要為明天的行程做準備。但是我只睡了二個鐘頭半，因為我旁邊的人一直有打呼聲，害我一整晚都沒睡好。

一月十日早上三點起床，起來準備吃早餐，準備去迎接挑戰嘉明湖，但不幸的消息是，因為大部分的人都有身體上的問題，就是負傷者太多，所以行程就改去爬百岳向陽山。在爬向陽山的路程中，風也是特別的強，就連穿三件厚衣服外加防風衣，還是會冷。大約爬了二十分鐘，終於成功的攻下這座百岳了，後來大家在上面拍幾張合照就開始下山。快下山的途中，我們又遇到了雪，大家也都開始製作雪人，然後開開心心的回到我們溫暖的家。

最後，在兩天一夜的嘉明湖活動，讓我覺得爬山可以磨練自己的毅力，也可以看到人與人要互相幫助，互相扶持。雖然這一次沒有成功的爬完嘉明湖，有一點可惜，但是下一次希望能夠再去挑戰嘉明湖，在心中留下了一個美好的回憶。這次活動要感謝毛哥與嚮導他們，以及大人們陪伴我們渡過難關，辦了這個刺激挑戰的活動！也謝謝大家的努力，才成就出這樣的偉業。



## 台東綜區 凍○轟

嘉明湖是位在海拔3310公尺的高山湖泊，布農族稱它為「月的鏡子」，也有人稱它為「天使的眼淚」。常常聽說身邊的人談論著嘉明湖，都說嘉明湖很漂亮，有機會一定要挑戰看看，於是在大人的安排下，我們終於有機會去傳說中的嘉明湖。但也不能說挑戰就挑戰，必須還要經過嚴格的訓練體力、肌耐力及適應高山的環境。

於是毛哥在好幾個月前就開始帶著我們訓練、跑步、爬山及有氧運動課程，按時操課，雖然有的時候可能懶惰症發作，但謝謝毛哥及大人們的鼓勵與堅持，成為我的動力，使現在的我變得更加強壯。體能準備得差不多了，但這還只是一小部份，對於菜鳥的我們還說，裝備的部份都只是皮毛而已，老師告訴我們，海拔每上升1000公尺，溫度平均下降6度，而且我們在難度偏高的冬季上山，在家的溫度可能還有10度以上，但到了山上，穿上那一點皮毛裝備，後果可能不堪設想。還好感謝靖靖姐，辛苦的幫我們募來了一些裝備，還有叔叔的大力贊助，我們的裝備也一點一點慢慢增加，變得更加完善，還有暴龍姐及毛嫂聽說是跑了很多戶外用品店，特地幫我們買了登山專用的後背包，真的是很謝謝為我們努力的大人。

我們行程是2天1夜，就是會在山上過夜，而嘉明湖有明文規定，全線是禁止露營的，於是就有了避難山屋的出現，但這個山屋床位有限，最多只有70名額可申請，而申請不是先搶先贏的，寄出申請後，還得經過抽籤，選中才得以入住，這麼漂亮又熱門的地方，成為許多登山客挑戰的地方，人一多，中籤的機率可以說是跟中大樂透有得比了，一直抽不到籤的我們，以為行程要泡湯了，還好有我們的嚮導巴奇哥，幫忙我們爭取到了山屋的床位，真的非常謝謝他。

終於一切準備得差不多了，在1月9號這天，我帶著興奮的心情坐上了車，出發前往登山口，開了2個多小時的車後，我們才剛下車，我就想回家了，真的是非常冷，登山口才標高2千多公尺而已，但突然眼前的景象讓我心動了，白白的雪花一點一點落下，這是我第一次見到雪，心中突然有股衝動，就這樣帶著這樣奇妙的心情上山。一路上行進的道路及植物全都覆蓋著一層雪，眼前風景真是美不勝收。走了一段時間後，我們到了嘉明湖的第一個山屋—「向陽山屋」，我們在這裡休息，吃點東西補充體力，休息片刻後，繼續前往下一個目標。接著我們來到了黑水塘，我們在這裡拍照，由於剛剛一路上有樹林幫我們擋著風，所以沒有風的困擾，但我們拍照的地方沒有樹林幫我們擋風，我們拍照的時候旁邊是懸崖，還差點被風吹下去，人沒被吹下去，但我的帽子卻被吹走了。休息了差不多，我們起身繼續趕路，走到山的最高點，毛哥說，我們現在走的叫作稜線，這段路真的是所有路段中，最難走的，風超級大又下雪，真的非常難走，後來毛哥告訴我們，這地方叫作哭坡，很多人在走這條路時，都生不如死，走到想哭，就連我也差點把眼淚掉下來。就當快走不下去時，嚮導哥哥一直跟我們說，就快到山屋了，再堅持一下，這句話真的給了我很大的力量，靠著這股力量，我們順利的來到了嘉明湖避難山屋，看到避難山屋的那一刻，心情很激動，真的很想哭，但又哭不出來，這種感覺真得非常奇妙。到了山屋，把行李放好後，我們準備吃飯，一開始上山前，嚮導哥哥說那有麥當勞，我心想怎麼可能，看到晚餐後，雖然不是麥當勞，但都可以比得上飯店的自助餐，最令我印象深刻的是有骰子牛，超厲害的。吃飽過後，毛哥說要到山屋管理員的房間開一下會，順便考一下暖爐，暖和一下身體。進到那個房間後，



真的非常溫暖，雖然那間房間溫度只有 3 度，但跟房間外相比，已經覺得很幸福了。毛哥請管理員哥哥向我們解說在山裡的注意事項，接著毛哥說了一件蠻可惜的事，毛哥怕可能有人身體狀況無法繼續往前了，就問說有誰要去有誰不要去？這時我心想，都走到這裡了，再多走一些路就到終點了，真的很可惜。走了一天的路，疲憊的身體一躺上床，鑽進睡袋，就整個睡死了。

再次醒來時，時間是凌晨 2 點 30，因為我們要摸黑走去嘉明湖看日出，所以非常早起床，雖然身體還是有點累，可是都到了這裡，我不想放棄，於是吃完早餐後，整理好裝備，等待著大家一起出發。就在這時，毛哥突然說不去了，考量安全的問題，那一刻心裡儘管不甘願，但毛哥這樣說一定也有他的原因，所以我拖著失望的身軀，鑽進我的睡袋裡，希望睡覺可以讓心情好一點。早上 7 點多我又再次起床，吃第二次早餐，然後把裝備上肩，向山屋及未完成的嘉明湖道別。雖然沒有爬到嘉明湖，但說毛哥要帶我們去爬這裡最高的山—「向陽山」，標高 3603 公尺，沒有很難爬，到山頂後，風景也很漂亮，真的是非常難得的經驗。這是這趟行程的最後一個景點，最後我們也順利的下山，留下了美好的回憶。真的謝謝這趟行程所有幫忙的大人，也謝謝大家的努力及陪伴。。

## 台東綜區 鍾○志

第一次在這麼冷的天氣去爬山，我們為這次的活動一直在準備，增強意志、體力與肌耐力，雖然過程中非常辛苦，但我告訴自己，有努力才会有好結果，一直反覆告訴自己一定可以成功，其實有許多次我曾想要放棄，但看到其他人一直努力不懈的向前衝，於是我一次次勇於去突破每一次困難，並且讓自己更有自信心，當我每次身體有些不適時，毛哥總是在我身旁陪伴給我勉勵的話，讓我更有信心的向前衝，一直到我可以自己跑的時候，開始練肌耐力，經過一番努力後，我的體能不但有增強，肌耐力也變強，我把每次的練習都當最後一次，全力以赴的練習，直到比賽當天，雖然成績不如自己的預期，因為並沒有每一次都練習，但很高興有這機會去參加比賽，我是青少年組的第六名，而接來的挑戰是要全馬，比上一次多兩倍的里程，所以需要更多體力來維持全程的速度，每公里的平均數都是一樣，再接來的重重難關都在等著我跨過它。

跑步其實很無聊，所以毛哥安排爬山的活動，讓我們去看上帝奇妙的大自然創造，讓我們欣賞大自然的美景和了解歷史文化，第一次爬嘉明湖的時候我們只有走到稜線，那個時候天氣非常的熱，所以我走得滿順，沒有什麼大礙，但這一次不一樣，一上山就非常冷，我看到周邊的樹都是雪，這時我很興奮，十八年來第一次見到雪，真是令我驚訝！一開始我跟著阿豪、郭姐以及安哥一起走，我覺得郭姐的速度剛剛好，可是快到嘉明湖避難山屋時，我卻失溫有點急性高山症，原因就是保暖工作沒有做好，所以造成失溫以及急高山症，當我精神比較好的時候，我告訴自己原來當人失溫時是多麼可怕的事，幸好有毛哥、巴奇和另一個嚮導的急救下，我才能安穩的抵達山屋，所以這次的危害告訴我，一定要依自己的身體狀況添加衣服絕不要逞強，避免失溫導致精神失調的情況。還好那天晚上，吐三次加上吹暖爐以及喝熱湯，身體才暖和。隔天早上，我的精神非常好，我還是繼續完成這一次的旅程，感謝毛哥以及威志哥晚上一直不斷看我有沒有發生什麼事，幸好那天晚上睡得很安穩。

隔天聽毛哥在說我的事，其實我嚇呆，我怎麼讓大人操心呢？不過有了這次的教訓，我下次一定會做好保暖的工作，以免發生同樣的情況。下山的時候，我又看到雪，真是非常幸運上下山都看到雪。這趟旅程真是有趣，完全沒想到竟然在台灣可以看到雪，雪摸起來像綿冰一樣，於是有人把它做成雪人，看了就非常開心，感謝巴奇、嚮導們，以及陪伴我的大人，讓我有機會爬山和看雪，留下美好的回憶時光，真是一趟好玩的旅程。

