

Leave No Trace 〈無痕山林〉體驗之旅

· 登山健行班第二期復興溫泉野營記 ·

文／白水

登山健行班第二期的學員們，經過兩次的行前會議，詳細的檢查裝備與器材，還有伙食編組及菜單設計等協調工作，然後背著沈重的背包，從南橫公路上的桃源鄉復興村，沿拉克斯溪翻山越嶺溯源而上，深入山區至少兩個半鐘頭的野溪溫泉，將所學的登山技巧與知識，還有環境保護的概念，並結合 LNT 無痕山林的導入，在安全至上的原則下，實際操作溯溪、攀岩、繩索下降、山徑健行、崩場地、斷崖等地形，在歷經雙腿抽筋的辛勞、行路的艱難、心情的煩憂及不知目的地在何處的不安，而後抵達營地享受三光(月光、星光、燭光)、天然湯泉浸潤的溫暖與舒暢，從紮營、升火、炊事、拔營、營地復原、健行返回登山口，順利的完成此次野外課程。

這次的活動全程均依 LNT 的指導原則實施，在此將 LNT 所宣示的七個原則，結合行程計畫、行前準備、山野活動實際執行概況逐一說明如下：

事前充分的計畫與準備

課程選定於復興溫泉後，距出發前一週，有感於先前的颱風豪雨可能已將河床沖刷改道，為避免帶隊突發狀況，決定再次深入溪谷探勘，原先僅兩個半鐘頭的路程，因大雨沖刷變得難行且涉水次數增加，單程到目的地就花了四個半鐘頭。行前會議時，再將探勘所得訊息，以照片向學員們說明，讓參加的人心裡有個底。

雖然已將登山的食、衣、住、行等方面在課堂內講授，教導學員如何打理背包及伙食，出發前也一再向學員強調事前的準備，然而在隊伍抵達登山口後，針對每位學員的背包加以檢查



↑ 大夥兒輪流檢查彼此背包、秤重

及秤量，仍發現背包都有超重現象，額外攜帶的衣褲、未去除包裝的食物、超額的乾糧、不必要的裝備等，於是當下要求將多餘的裝備、器材及食物留在車上，現場示範背包打包技巧並實際操作一次，以加深印象習得經驗，最後再將背包繞圈，順時鐘方向輪流評秤同伴們的背包後，才開始出發健行。

在能夠永續的地表上旅行和露營

從公路登山口到溫泉營地，計有產業道路、登山小徑、溪床等路況，除行走溪床途徑較雜亂外，大抵上都在既有的通道上前進，少有抄捷徑的路況出現，原則上通往復興溫泉的路徑，並不像其他山區的之字型步道，容易被貪圖便利的山友直接上下切割，破壞山區植被遇雨沖刷由小溝渠變大崩場地，倒是山洪所引起的河床改道，在雨季過後要進入得花一些時間探路。到復興溫泉野營不用擔心露營會破壞地表面，除一處高灘地較不易被洪水侵蝕外，露營地點可任意選擇在柔軟的灘地上，記得拔營時恢復原狀即可。

適當的處理垃圾(帶進去的都要帶出來)

在未接受無痕山林講習前，對於垃圾處理僅止於包裝紙、面紙、塑膠袋等，果皮和廚餘會腐爛的則以掩埋方式解決，及至親身體驗無痕山林課程後，對於垃圾處理有新的心得，那就是事前做好準備，減低垃圾製造因子，這樣就可充分解決過多垃圾廚餘所帶來的困擾。以這次活動為例，統一提供伙食菜單給學員自行準備，這些菜單是為降低廚餘產生而設計，然後在登山口檢查大家的食材，將過量的包裝紙去除，除降低背包重量也減少垃圾量。又伙食方面從傳統的大夥開飯，改成分組(4-5人)炊事，小組炊事不僅快速，省燃料也省時間，份量也能夠控制得宜，幾乎沒有廚餘出現。拔營前在營地做課程總結時，邱滿星大哥對於衛生紙過量的使用提出一點建議，就是個人自行準備一條乾淨的抹布，來擦拭鍋碗、筷子，返家後洗淨曬乾重複使用。

說到衛生紙使用，建議洗滌餐具以環保的苦茶粉、茶葉渣做清潔，並遠離水源(70步以上距離)。衛生方面，於營地下風偏僻處統一設置野戰廁所，挖掘貓洞以容納排泄物，並要求使用後用旁邊的堆土覆蓋，使用過的衛生紙能以密保袋收納為佳。廁所外並懸掛一只單車用的警示燈，閃爍時，代表有人使用，避免誤闖。拔營時，於貓洞上覆土並在上頭標記，以提醒後來的使用者。

將發現到的任何事物回歸原狀

「除了足跡什麼都不留，除了攝影什麼都不取」，這是國家公園對自然保護的宣導。第二天上午拔營前，分配營地復原工作，將紮營地、炊事地、營火餘燼、野戰廁所等復原至之前到達的狀況，甚至將前人留下來的垃圾、火堆一一撿拾及掩埋，讓營地恢復成無人跡狀態，然後再互相檢查成果。自然界中的石頭、楓葉或木頭…或許漂亮，但都屬於自然的一部分，人們無權帶走，所以領隊得隨時提醒物留原地，將事物回歸原狀。



將營火的影響減到最低

此次為野營訓練，營火是必要課程，目的在指導學員如何選擇木材、架材升火，升火是必要的求生技術，但是不能任意升火，除非沒有燃料或是遇緊急狀況(失溫或求援訊號)。晚間課程由邱大哥示範升火技巧，就寢前再以石頭和沙土覆蓋，避免星火被風吹出造成火災，拔營時再徹底的掩埋滅跡。

尊重野外的生命

尊重生命，愛護動物，還有不任意摘取植物。蟲、魚、鳥、獸是大自然的一分子，因為有牠們，才使得這世界繽紛多彩。在野地上即使小到一隻螞蟻或馬陸，我們都應該保護，不任意破壞其巢穴，小心避開。

尊重其他旅行者的權益

活動過程中，大家都能互相合作，且在交談時亦能保持對方聽到為原則，不大聲喧嚷，保持山野自然的寧靜。「尊重其他旅行者的權益！」在公共場所或山莊旅館，隨時要求保持靜肅，還有不佔用營地或座位，讓後來者享有同樣的權益。

Leave No Trace 無痕山林運動，是每位從事野外活動者必備的觀念，這一次算是我們對無痕山林的體驗之旅，相信已帶給學員一個不一樣的登山方式，對於愛山愛水愛自然的我們，無痕山林運動捨我其誰？加油吧！黃淑貞鳥友曾於 278 期

鳥語裡的「無痕山林」文末提到「時值鳥會登山健行班開班屆滿半年，綠繡眼登山隊即將成立之時，推介 LNT 的觀念，讓我們的綠繡眼飛入山中可以成為實踐者，也能在每月登郊山的推廣活動中，帶動這一股蓬勃的思潮…」這段話開啓了綠繡眼登山隊與第二期登山健行班對於無痕山林理念的實踐，其實無痕山林不只適用於登山，也適

用於各項賞鳥、植物觀察等戶外活動，無痕山林不是神聖的口號，應該是身體力行，依個人能力對環境保護的親身實踐，從 0-100 分，有做就有分數，身為綠色環保團體的一份子，理當義不容辭協助無痕山林的推動，從各項活動中導入無痕山林觀念，進而保護山林大地，留給後世子孫一個美麗的地球！

戀戀復興溫泉健行記 · 1

文／郭松敦

「爬山的超然享受在於那份「專注」，專心的走路(不然會跌倒或命喪崖谷)；專心的吃飯(不然會沒力氣，走不動)；專心的睡覺(不然會沒精神)；專心的面對自己，與自己對話。」……………

摘自〈黑熊手記·黃美秀著〉

人生有無窮的知識，需要你我去探索學習，學習是成長必然的路程，有時則是因緣際會，當機會來臨時，必須緊緊把握朝目標去學習體驗。96 年 4 月初的竹湖山居賞鳥之旅，佩服鳥友前輩，眼觀四面、耳聽八方的超能力，在那茂密枝椏間、在溪床餵食雛鳥的畫面，甚至湛藍天空一閃即逝的飛鳥，都能像老朋友似的立即辨別學名、性別，真是佩服萬分。一路上高潮迭起欣賞了 71 種鳥類的美姿美儀，有了竹湖仙居的豐碩收穫，對於鳥會用心的規劃、瑚琨兄貼心的帶領、歐老妙語如珠趣味橫生的解說、山居賴主人對環境保護的那

份執著，初次入門的我，急欲繼續探索心中的寶庫，復興溫泉野溪健行是我在鳥會的第一首續曲，相信在更多的續曲中，將得到更多的快樂、感受，也願在保護環境中盡一己之力。

工作上的忙碌生活往往忽略了健康，而健康往往需要適度的運動，勞動過度的我顯然運動不足，很慶幸參加了鳥會登山健行入門班第二期，循序漸進的訓練課程，從登山安全、倫理、裝備、糧食、疾病簡介及動植物生態分布介紹等課程，得以讓我無畏無懼的參與，欣賞台灣山岳、生物之美。從選購登山裝備、裝備檢查、相互觀摩、行前的計劃說明、行政編組、伙食編組、菜單的設計，在在顯現鳥會的用心與規劃，無限感激。在等待出發的空檔，我心雀躍，竟有小學生要去遠足的那份興奮與期待，真是不可思議。

有了首次壽山健行負重 15 公斤的自我鞭策訓練經驗，所以對本次行程頗具信心，攀繩下坡地顯得輕而易舉，上坡雖有點喘但休息後即可立即回復，在山頂徐徐微風中午餐，稍事休息後繼續下午的行程。下坡後第一次橫越拉克斯溪，此溪源自小關山山脈於復興村匯入荖濃溪，水深僅



← 涉水通過即使水量小也要結隊避免失足摔倒

及大腿，幸好不沁涼尚稱舒適，一路溯溪上行，路徑並不明顯，僅見領隊探勘堆疊的石塊為指示方向，續行中時而越溪，忽左岸忽右岸，同學們發揮了同舟共濟的精神，相互扶持確保溯溪安全，沿途岩山矗立河床，隨處可見怵目驚心的崩塌地，據領隊表示，因上游森林的砍伐，致使每次大雨過後，土石流沖刷下改變不少河床地貌與路徑，由此可見保護山林之重要性，從中體認環保觀念再教育與從小紮根做起的重要性。太陽斜照之際，疲憊中終於抵達目的地—復興溫泉，搭妥了營帳準備野炊，天色漸暗，黑夜來臨。

圍爐夜語由班主任開講，席間警惕我們不要忽略登山的準備細節，敘述山難的經驗頗值得我們借鏡。歡樂的時光總是飛快，子夜的月亮已落到那不知名的山頭後方，滿天星光更耀眼，在這寂靜的深夜，溫泉已洗滌了疲憊，我帶著會心的滿足進入夢鄉。

一夜舒適的睡眠自然醒來，一眼看見山芙蓉

嬌艷的盛開以迎接早起的我們，再次重溫昨夜的泡湯之樂，並享用精力八寶粥、鮭魚餐，儲備下山的精力。拔營時，領隊、班主任特別強調無痕山林(Leave No Trace)的重要性，並且確實地執行，在伙伴同心協力下，營地很快回歸原狀並由各組互相檢查，比昨日來時更原始，垃圾則打包帶下山。無痕山林的觀念糾正了我在戶外活動一貫的行為，以前總認為果皮是可以腐朽成為養份的，可以集中棄置山林，而不知樹木的吶喊與無言的抗議，它們要的只是落葉歸根的養份呀！踏著輕鬆的腳步，潺潺流水愈顯得清新悅耳，一路上由美蘭、莊莊同學執行另一重要任務～淨山，目光所及的垃圾均撿拾打包，還山林一個清淨。返回登山口途中，司機茂哥上山相迎，同時接到小女貼心的電話慰藉，頓時疲勞全消。

衷心感謝邱滿星主任、盧金泉、陳欽水領隊一路相伴指導，養精蓄銳自我訓練，期待下次的芙蓉山縱走大凍山之旅早日來臨，期待再相會！

戀戀復興溫泉健行記·2

文／蕭莊莊

不久之前，我讀了黃美秀女士寫的「黑熊手記」，對其中一段有關爬山這件事的說法印象很深刻「爬山的超然享受在於那份「專注」，專心的走路(不然會跌倒或命喪崖谷)；專心的吃飯(不然會沒力氣，走不動)；專心的睡覺(不然會沒精神)；專心的面對自己，與自己對話。」這重新燃起了我想要登山的興趣，除了想要親身感受荒野大地中的生命與美麗外，也想把登山的過程當作一種自我修養的方式，訓練自己的「專注力」，涵養自我不受環境與體能狀態影響的心志。

說起來要十分感謝盧老師及水哥策劃的這些健行活動，對我而言，這些地點是平常不容易接觸到的，常能在疲憊之際發掘到值回票價的收

穫，像上回去哈盆溯溪就是最佳例證，不但欣賞到平常不曾聽聞的絕美溪谷，在自然生態的觀察上也是一大豐收。而這回去復興溫泉健行，除了在山間小徑體會到「路轉 溪流忽見」的驚喜，與橫渡溪流時令人感受到「亂石崩雲」氣概的溪谷景觀外，絕壁上鮮綠清爽的鐵線蕨、橫在路徑樹幹上的鹿角蕨、行進中偶然相遇的攀木蜥蜴、在晨曦微光中道早安的鉛色水鷀、窗外(帳篷)薄霧中枝影橫斜、清麗秀美的山芙蓉...在對大自然理性的探究外，更多了一份感性的傾慕。

對久已無須動筆的我而言，大多時候都是用相機寫生活札記，有時候一張簡簡單單的相片，比起詞不達意的文字更能敘說當下的點點滴滴。

也許鏡頭裡捕捉的吉光片羽，僅只對自身的體驗與感受有意義，畢竟這就是無言之美最完整的呈現了。然而，偶爾透過文字的敘述，能傳達照片

裡深層的意境，除記錄自己當下感覺外，也能讓他人感受大自然的美妙，進而喜愛山林，愛護山林！

戀戀復興溫泉健行記 · 3

文／陳國全

第二期登山健行入門班的第二堂戶外訓練課程，於11月15日至復興溫泉健行，首先要特別說明的，「復興溫泉」不是在北部桃園縣復興鄉，而是在高雄縣桃源鄉復興村的拉克斯溪上游處。

負責領隊的登山班盧老師、副領隊阿水，為協助掌握更確切的路況及「溪況」，出發前，二人親自越山涉水先行探勘，回來馬上召開行前會議，話語裡雖未下馬威，但直覺此趟絕非輕鬆之行，會議決定提早一小時出發，想像中，健行泡湯應是非常輕鬆愜意、休閒的，不是嗎？但是…？

說真的，住在有山、有水幸福的高雄市區裡，因地利之便，爬爬小山是大家皆有的經驗；但要爬山又要攀岩，要溯溪又兼泡湯，還背帳篷搭營，又是如此之遠，加上重裝行走，應是大家少有的經驗。背包上肩後，平坦路走了沒多久，已到了臨溪處，第一眼俯視了此溪之野、此溪之美；野在溪面夠寬闊，溪石夠巨大，兩岸岩面夠粗獷、夠原始；美在溪流夠藍、夠綠、夠清澈、夠湍急，美在兩岸林相夠層次、夠自然。

第一個下切就大於80°，高度達60M，直下溪谷的陡坡，全隊15人，單一個下切就花了30鐘，到齊後，沿溪旁坡路上走，路徑還算明顯，但荷重的大家開始有人略顯「狀況」了，加上這是學員從未走過的路程，多少有些不安全感。

中午選擇高繞路一段平坦處稍作休息，一邊享用行動糧，一邊尋找林間鳥況，望遠處，也可欣賞水量豐沛的溪流及兩岸秋色，多少也撫平剛才那一段下切又上衝的不適應期，同時阿水將體

↓大夥兒稍事休息，也順便觀鳥、賞景



力堪慮之學員背包以「海關」檢查方式篩檢出，再由伙伴分攤繼續行程。

一路走山路，攀岩、過瀑布、涉水的行程，把來自各方的心真正凝聚在一起；溪水太深時，背包會泡水，就接力由頭頂，一個接一個協助撐過溪，高個兒就協助其他隊友渡河，有時水深及腰，溪中至少需站立三人以上接渡，不過，人多膽壯，加上領隊以前領後押方式，幾乎可完全掌控安全狀況。一下子走河床、繞河床，避千奇百狀的岩塊，一下子涉溪，越走溪水越沁涼，深秋了，又是高山的溪流，褲子、鞋襪來不及乾，又要進入溪水，還好大家前往目的地，心是熱的。

約16:15領隊盧老師大喊「到了，就是這裡，沒錯！」好像比學員還高興呢！卸下背包，合力快速紮營、炊煮，我們第四組所準備的薑母鴨也香味四溢了整個山谷，不曉得山林裡那些嗅覺較好的動物，是否會受不了誘惑而衝奔到營地來呢？夜晚除了野溪泡湯之樂，尚有盧老師教導野

外如何煮飯，邱班主任教導如何升營火，及分享大學時期永生難忘的山難經驗，提醒野外活動要隨時保有危機意識，並注意不可以獨自行動，以策安全。

清晨起床，天空裡眾星仍高掛著，忽然看到西側劃過一顆流星，不曉得是否應許願一下？小時候住東部的山上，「觀星」是生活的一部分，那時候沒電燈，點油燈，光害少；長大離開了山居歲月後，這種「星空伴我」的次數是微乎其微的，最近幾年，最美的一次應是東部瓦拉米山屋過夜的那一晚，星星近到隨手可摘，太誇張吧！真的，感覺就是那樣。清晨大夥兒陸續魚貫從帳篷內爬出，用過早餐，聽鳥、賞鳥，看到陽光溫暖從山巒上灑下來，灑到林梢上，穿透枝樑間；灑到溪石上，照透溪澗水，灑到營帳旁一株開滿百朵



以上的山芙蓉，美極了，燦爛極了。

回程前，領隊三巨頭幫學員上了一課亟待推廣的「無痕山林」課程，將所有紮營現場清理及復原得接近大自然的樣貌，包括用過的石塊，希望上過課的「種子部隊」，日後能播種下去。然後大夥兒再圍成一圈，領隊盧老師叮嚀回程的安全注意事項，當然也要互相秤秤自己與別人的背包各減輕了多少，大家都不免露出了比昨日出發時更有的微笑。

再涉溪、走河床、走山路、走出林間、同心協力渡過深溪、上攀落差極大的上坡段。最後一段的攀岩及涉溪拍了幾張很有情境的鏡頭，隊友問我剛才拍的照片主題是什麼？我說，這次的主題全是「同心協力」，隊友笑了！回程車上大家分享此次健行心得，我也提出了心得分享：好山、好水、好空氣、好朋友、好溫泉、好幸福，不知是否有人要改口？好辛苦吧！

最後，我也要用「鳥瞰台灣山」這本書裡的一段文字來形容親近美麗溪流～拉克斯溪的感覺台灣山的故事，如何說得完呢？

雨水窸窸窣窣、竊竊私議，
從高山涓滴而下努力聚集，串連成河，
要將每座山的故事，告訴丘陵、告訴平原、
告訴盆地，一路說到大海裡去。

←美麗的拉克斯溪

戀戀復興溫泉健行記·4

文／鄭坤峰

抱著興奮的心情，朝著期待已久的野溪溫泉出發，嚮往完成一趟讓我畢生難忘之旅。當隊伍安然返回登山口的那一刻，雖然感受不到很大的成就感，但是對此趟登山過程的順利，全體隊員的紀律、融洽、合作，還有盧領隊的盡心負責與教導、邱主任的經驗分享，建構成高品質的行程內容。此時，內心暗自竊喜當初選擇參加高雄鳥

會登山班的決定是正確的。

台灣面積雖然不大，但是，動植物生態豐富、風景美、氣候好，一年四季萬物生機盎然。生長在這麼小而美、得天獨厚的優渥土地，無時無刻躺在它的懷抱，享受它無私的滋潤與撫養。只要是懂得感恩的人，都應該盡一份力量來保護它、報答它！

對於邱主任、水哥、盧領隊能夠不斷的提醒、教導、要求大家盡心盡力來保護山林環境的正確觀念，令我佩服不已、感激不盡、永遠難忘啊！

心想，要求每一個登山者都能做到無痕山林的境界，可能是緣木求魚的事。但是，要求自己做到卻是可能的，凡事從自己開始，以此自勉之！

戀戀復興溫泉健行記 · 5

文／方方

讓腳步走遍台灣山林，探索未曾有過的感覺...

感謝全體成員，在大家通力合作下通過層層的考驗，過程雖然辛苦，但果實卻是甜美的，不僅是測試體能更是來此學習成長及生命的體驗。準備了將近一個月，包括裝備的齊全、體能的訓練，終於帶著忐忑不安的心情，第一次挑戰野溪溫泉，既興奮又期待。

來到桃源鄉復興村，到達溯溪入口，在此整裝待發，領隊希望我們要能捨，捨棄不必要的物品以減輕背包重量，能不帶盡量不帶。出發...，沿路上有一片黃色小花的植物，那是樹豆，豆科植物，原住民稱為「馬太鞍」，燉排骨更是一級棒；還有少見的鳥梨仔、愛玉仔及豐富的植被生態。小徑健行不久後，我們看見一座紅色的吊橋（烏斯基戶），但似乎無法順利到達，因為前面的道路已然崩塌，我們面臨了第一關的挑戰，必須下切至溪谷，但高低落差近五、六十公尺，有一定的難度，還好伙伴們魚貫而下，安然無恙通過。

之後走了一小段溪谷，又上切到山徑，沿途有九芎、盤龍木、鐵線蕨、小花小草及不知名卻佈滿紅色果實的樹木，山豬挖地掘樹根吃蚯蚓的痕跡，紅嘴黑鵝高踞枝頭，處處驚奇，處處希望。通過了樹林又再次下切至溪谷，流水潺潺，激流沖石，激起白白的浪花，我們手牽手心連心緩步涉溪而過，那冰涼的河水從腳底涼到心頭。靛藍的潭水更是扣人心弦，你不知道在那轉彎之後會藏著什麼洞天？然後忽地出現河鳥、白鵲鴿、巨嘴鴉...

走著走著，歡笑聲越來越少了，大家都累了，忽然領隊高喊看到溫泉了，真高興皇天不負苦心人，終於找到了朝思暮想的復興溫泉，一切的辛苦均化作歡笑。休息是爲了走更遠的路，藍天爲幕，大地爲床，讓我們一夜好眠，明日又是新的挑戰，希望能有機會再次造訪復興溫泉。



↑ 高低落差達 60 公尺的陡坡



合影留念→