

花蓮縣立光復國民中學 109 學年度 七.八年級校外教學宿營活動

◆個人攜帶物品

必 需 用 品	
<input type="checkbox"/> 健保 IC 卡、口罩 <input type="checkbox"/> 輕便雨衣或雨傘 <input type="checkbox"/> 盥洗衣物、盥洗用品 (毛巾、牙膏、牙刷) <input type="checkbox"/> 個人專用藥物	<input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 手電筒 <input type="checkbox"/> 運動鞋 <input type="checkbox"/> 環保袋 <input type="checkbox"/> 衛生紙

住宿聯絡方式：

地 點	地 址	聯絡電話
天祥青年活動 中心	花蓮縣秀林鄉天祥路 30 號	(03)869-1111

工作人員聯絡方式

中國青年旅行社有限公司東部分公司 03-8325740

邱昱臻經理 0921-171121

花蓮縣立光復國民中學 109 學年度 七.八年級校外教學宿營實施計畫

一、活動主題：學習、體驗、成長

二、主旨：

(一)以學生為主體，打破學科界限，結合生活教育，提供完整的、主動的學習機會，以促進人與社會、人與自然之和諧發展。

(二)延伸學校教育，鼓勵學生跨出教室、接近自然、腳踏實地，充實戶外休閒活動知能。

三、指導單位：花蓮縣政府

四、主辦單位：花蓮縣立光復國民中學

五、承辦單位：中國青年旅行社有限公司東部分公司

六、協辦單位：天祥青年活動中心

救國團花蓮縣團務指導委員會

七、參加對象：

(一) 花蓮縣立光復國中七.八年級學生

(二) 校長、主任、導師

八、辦理日期：109 年 10 月 26 日至 10 月 27 日止，兩天一夜。

九、活動地點：天祥青年活動中心

十、活動內容：

(一)生活教育：國民禮儀之相關教育，建立學生守法守紀之觀念，提升生活素質。

(二)體能活動：透過體能訓練等野外活動，鍛練強健體魄，培養休閒技能。

(三)學藝活動：實施生態教育、團康遊戲、趣味競賽、營火活動印證課本知能，培養樂觀進取的人生觀。

(四)環境教育：認識營地週邊景觀、自然環境，透過解說讓參與活動學生充份了解環教育。

(五)團體生活養成：透過團體活動之實施培養學生團結合作、自尊尊人，發揮個人潛能。

◆生活規範須知

一、行：

- (一)活動中任何行動以團體為主，不可以自行離隊(如有特殊情況應先徵得老師或工作人員同意)
- (二)準時抵達集合地點，不可以延誤時間。
- (三)注意保持車內整潔及設備之維護，車子行進中不可以任意離座。
- (四)身體如有不適，應隨時向老師或隨隊工作人員報告。

二、衣：

- (一)帽子一律戴於頭上。
- (二)儀容力求端莊，便服以整齊清潔為主，不得奇裝異服。

三、食：

- (一)進入餐廳時要保持肅靜，並請迅速就座。
- (二)若有不新鮮之菜飯，即刻向工作人員反應要求更換【事後反應不易處理】。
- (三)購買零食、飲料注意衛生，維護身體健康。

四、住：

【晚點名時間依照老師及工作人員規定，請務必準時返回寢室晚點名】。

- (一)應按照分配寢室住宿，未經老師許可不得私自交換。
- (二)不高聲吵鬧影響別人安寧。
- (三)不在寢室內賭博、飲酒、吸煙。
- (四)不佔用公共空間及在走廊追逐，亂敲別人寢室門。
- (五)注意保管私人物品，別人的物品未經同意不可以擅自取用。
- (六)未經別人同意，不得進入別人寢室。
- (七)注意營區之一切設備維護，不可以故意毀壞，若不小心損壞時，應先告知營區服務人員。
- (八)未經老師同意不可以擅自離開天祥青年活動中心。(若有親屬帶離，請先告知老師)。
- (九)詳記營區電話或索取營區名片必要時可以聯絡

五、參觀：

- (一)集體參觀時，保持隊伍整齊，不可爭先恐後或脫離隊伍。
- (二)自由參觀時，請以小組為單位，團體行動不可落單。

(三)確實遵守被參觀單位之一切規定，並注意禮節及衛生。

(四)未經工作人員許可參觀之遊覽地區，不可獨自或結伴前往。

(五)對於自己身體不適應之各項活動，不可以冒險嘗試。

六、遇有災變之處理：(心理預先準備、臨場鎮定，是安全的最好保障)

(一)入住時，首先要認清楚安全門及消防設備位置及方向。

(二)設想遭遇變故時求生之方法。

(三)聽從工作人員指示，以處變不驚之態度應變。

七、急病意外：

若臨時發生疾病或意外傷害，請通知隨行工作人員，立即將傷病者送往附近醫院。

※同學們出門在外，一切以注意安全、守時、守秩序，三大要點為原則
喔！期盼每一次的旅行都是「快樂出門、平安回家」。

※共同注意事項：

一、患有慢性疾病，如心臟病、氣喘、高血壓、癲癇症、糖尿病等請先告知領隊及駐站服務人員。

二、貴重物品請妥善保管，否則如有遺失請自行負責。

三、隨時注意水分及電解質補充，身體如有不適請勿勉強行進。

四、攝影時請注意站立位置之安全。

五、進入風景區參觀，請遵守各項安全要求，決不靠近危險區。

六、未安排水上活動行程，請勿私自下水游泳或嬉戲。

七、活動期間請勿私自離隊，因故需提前離隊，請事先告知領隊及服務人員，並先辦妥離隊手續。

八、遇地震時，室內靠建築物中央的牆站立或走道口，切勿近窗戶或站於門口；在室外請站於空曠處，並注意安全。

九、活動結束，如另遊他處，亦讓家人知曉並注意自身安全。

十、活動中禁止攜帶危險物品、煙、酒等違禁品。

十一、若有任何不適或外傷請立即通知小隊輔、學校老師、教官或營隊工作人員。

十二、營區內所有活動均列入競賽評分(含班級營區整潔、秩序、營帳內務、炊事、晚會表演等)，請同學隨時注意發揮團隊精神的重要性。

花蓮縣立光復國中 109 學年度七.八年級校外教學宿營活動

日程表 10/26 (一)

時 間	課 程 內 容	活動地點	
07 : 45 ~	光復國中集合囉	光復國中	小隊輔
08 : 00 ~ 10 : 00	搭乘專車前往 太魯閣國家公園管理處		小隊輔
10 : 00 ~ 11 : 00	太魯閣國家公園管理處參觀		小隊輔
11 : 00 ~ 12 : 00	前往天祥活動中心 認識環境、默契培養		小隊輔 值星官
12 : 00 ~ 12 : 30	始業式、開訓典禮	集合場	營主任.值星官
12 : 30 ~ 13 : 30	中餐時間(桌餐)	餐廳	值星官
13 : 30 ~ 17 : 30	分站活動課程: 1.童軍繩結應用、急救包裝 2.帳篷分組練習、班旗製作 3.舞蹈律動、晚會練習		教官群
18 : 00 ~ 19 : 00	晚餐時間(桌餐)	餐廳	值星官
19 : 00 ~ 20 : 30	晚會時光~光復之夜	集合場	值星官
20 : 30 ~ 21 : 00	星光夜語(宵夜時間)	集合場	小隊輔
21 : 00 ~ 22 : 00	盥洗時間、晚安曲、數羊時刻	各寢室	小隊輔

花蓮縣立光復國中 109 學年度七.八年級校外教學宿營活動
日程表 10/27 (二)

時 間	課 程 內 容	活動地點	
07 : 00 ~ 07 : 30	起床號	各寢室	小隊輔
07 : 30 ~ 08 : 30	早餐時間(桌餐)	餐廳	值星官
08 : 30 ~ 11 : 30	分站活動課程: 1.漆彈射擊-固定靶 2.野外偽裝、植物辨識 3.探索課程、方位判別		教官群
11 : 45 ~ 12 : 15	結業式、心得分享 成果驗收	集合場	營主任.值星官
12 : 30 ~ 13 : 30	中餐時間(桌餐)	餐廳	值星官
13 : 45 ~ 16 : 30	團體合照 搭乘專車返回光復國中 快樂賦歸	光復國中	小隊輔

始業式&結業式流程

【始業式】

- 一、 典禮開始
- 二、 介紹師長及來賓
- 三、 主持人致詞
- 四、 師長及來賓致詞
- 五、 介紹工作人員
- 六、 其他事項說明
- 七、 禮成

【結業式】

- 一、 典禮開始
- 二、 介紹師長及來賓
- 三、 主持人致詞
- 四、 師長及來賓致詞
- 五、 頒獎-各項比賽優勝
- 六、 頒發精神總錦標
- 七、 禮成

◆10月26日分站時間表

項目.時間	急救包紮 繩結運用	班旗製作 搭帳練習	舞蹈律動 晚會練習
13:30 ~ 14:50	第一中隊	第二中隊	第三中隊
14:50 ~ 16:10	第三中隊	第一中隊	第二中隊
16:10 ~ 17:30	第二中隊	第三中隊	第一中隊

◆10月27日分站時間表

項目.時間	漆彈射擊	野外偽裝 植物辨識	探索課程 方位判別
08:30 ~ 09:30	第三中隊	第二中隊	第一中隊
09:30 ~ 10:30	第二中隊	第一中隊	第三中隊
10:30 ~ 11:30	第一中隊	第三中隊	第二中隊

◆師長名單

職稱	姓名	桌次	備註
校 長	葉淑貞	師長桌	
活動組長	彭志中	師長桌	
生教組長	紀毓中	師長桌	
701 導師	黃湘鈴	師長桌	
702 導師	邱榮媚	師長桌	
703 導師	杜惠美	師長桌	
801 導師	郭妍君	師長桌	
802 導師	侯雅芝	師長桌	
803 導師	梁雅瑀	師長桌	

參加人員名冊 701 班:20 人

編號	姓 名	性別	車次	桌次	房號	活動分組
1	王語嫣	女	1	1	113	1
2	陳玗吟	女	1	1	111	1
3	胡天心	女	1	1	112	1
4	周佩華	女	1	1	112	1
5	江高慧蓉	女	1	1	111	1
6	高田欣	女	1	1	113	1
7	王宥文	女	1	1	112	1
8	王佳琳	女	1	1	113	1
9	李恩妤	女	1	1	113	1
10	胡晏婷	女	1	1	112	1
11	吳靚妍	女	1	2	111	1
12	黃子宸	男	1	2	102	1
13	朱世翊	男	1	2	102	1
14	鍾崧凱	男	1	2	103	1
15	江子豪	男	1	2	102	1
16	歐一德	男	1	2	102	1
17	胡彥斌	男	1	2	103	1
18	曾葉聖杰	男	1	2	103	1
19	謝韋安	男	1	2	103	1
20	陳旻恩	男	1	2	103	1

702 班:23 人

編號	姓名	性別	車次	桌次	房號	活動分組
1	許育瑄	女	1	3	302	2
2	邱巧蓮	女	1	3	305	2
3	高仲庭	女	1	3	302	2
4	江高慧菊	女	1	3	301	2
5	吳若琪	女	1	3	302	2
6	林亞蓆	女	1	3	301	2
7	高銘孜	女	1	3	305	2
8	林詩甯	女	1	3	305	2
9	王以諾	女	1	3	301	2
10	楊紓婷	女	1	4	302	2
11	江庭萱	女	1	4	301	2
12	吳欣妤	女	1	4	305	2
13	呂芯怡	女	1	4	305	2
14	高愷哲	男	2	4	104	2
15	范銘杰	男	2	4	104	2
16	凌皓恩	男	2	4	104	2
17	林浩哲	男	2	4	107	2
18	潘明勳	男	2	4	104	2
19	連漢偉	男	2	4	107	2
20	林浩鈞	男	2	5	107	2
21	曾丞浩	男	2	5	104	2
22	謝振陽	男	2	5	107	2
23	吳書賢	男	2	5	107	2

703 班:25 人

編號	姓 名	性別	車次	桌次	房號	活動分組
1	王珽芯	女	2	5	303	3
2	江若晴	女	2	5	303	3
3	杜芊金	女	2	5	303	3
4	林鈺媛	女	2	5	303	3
5	黃馨蕙	女	2	5	304	3
6	潘加悅	女	2	5	304	3
7	曾羽涵	女	2	6	304	3
8	張伶	女	2	6	304	3
9	黃福聖	男	2	6	204	3
10	朱勝豪	男	2	6	201	3
11	林滄翔	男	2	6	202	3
12	徐少樺	男	2	6	203	3
13	翁那歐文	男	2	6	203	3
14	高新昀	男	2	6	203	3
15	陳迦勒	男	2	6	201	3
16	黃宇誠	男	2	6	203	3
17	黃泓燁	男	2	7	202	3
18	黃皓威	男	2	7	202	3
19	黃峻邵	男	2	7	20	3
20	張亞倫	男	2	7	201	3
21	張鎮翔	男	2	7	204	3
22	葉辰昱	男	2	7	201	3
23	萬瑋杰	男	2	7	204	3
24	羅于晏	男	2	7	204	3
25	潘建中	男	2	7	202	3

801 班:20 人

編號	姓名	性別	車次	桌次	房號	活動分組
1	劉佳恩	女	3	8	306	1
2	鄭莉芸	女	3	8	307	1
3	孫名慧	女	3	8	306	1
4	田雅妍	女	3	8	307	1
5	王芳瑜	女	3	8	307	1
6	張思穎	女	3	8	306	1
7	連曼喬	女	3	8	306	1
8	陳妤瑄	女	3	8	306	1
9	黃婕妤	女	3	8	307	1
10	李明鑫	男	3	9	207	1
11	張簡文豪	男	3	9	207	1
12	許糧顯	男	3	9	208	1
13	陳俊志	男	3	9	208	1
14	高瑞瑜	男	3	9	208	1
15	陳沛勳	男	3	9	208	1
16	曾偉杰	男	3	9	207	1
17	周吳亞設	男	3	9	207	1
18	盧忠賢	男	3	9	207	1
19	詹宇騫	男	3	9	208	1
20	曾翊晴	女	3	8	307	1

802 班:19 人

編號	姓 名	性別	車次	桌次	房號	活動分組
1	陳柏綦	女	3	10	311	2
2	林昕瑩	女	3	10	308	2
3	張佳瑜	女	3	10	311	2
4	林雅婕	女	3	10	308	2
5	高穎軒	女	3	10	308	2
6	曾韻庭	女	3	10	308	2
7	簡慧萍	女	3	10	311	2
8	鄭馨	女	3	10	311	2
9	陳宇涵	女	3	10	308	2
10	陳柏源	男	4	11	210	2
11	徐正彥	男	4	11	209	2
12	汪于愷	男	4	11	210	2
13	張毅	男	4	11	210	2
14	王利紘	男	4	11	210	2
15	林季炫	男	4	11	209	2
16	古志鴻	男	4	11	209	2
17	王盛皇	男	4	11	209	2
18	陳妤涓	女	4	10	311	2
19	黃梓維	男	4	11	210	2

803 班:23 人

編號	姓名	性別	車次	桌次	房號	活動分組
1	田家宜	女	4	11	312	3
2	江玉禎	女	4	12	312	3
3	江若好	女	4	12	313	3
4	杜巧恩	女	4	12	314	3
5	宋佳恩	女	4	12	314	3
6	林昕潔	女	4	12	313	3
7	林冠好	女	4	12	314	3
8	林誼華	女	4	12	312	3
9	黃可欣	女	4	12	314	3
10	曾珮怡	女	4	12	313	3
11	江沁璇	女	4	12	313	3
12	李語涵	女	4	13	312	3
13	林洛宇	女	4	13	313	3
14	萬婕希	女	4	13	312	3
15	蔡予馨	女	4	13	314	3
16	杜聖亞	男	4	13	108	3
17	宋浩琨	男	4	13	109	3
18	張彥澤	男	4	13	109	3
19	陳韶錫	男	4	13	108	3
20	葉辰昊	男	4	13	109	3
21	羅家威	男	4	13	108	3
22	曾蒨芊	男	4	14	109	3
23	潘桎均	男	4	14	108	3



生火、滅跡

[生火前的準備 | 生火的技巧 | 火的安全 | 滅跡的方法]

教材綱要-生火的技巧

(一)木柴生火的技巧

1. 放置發火柴。(地上亦可先鋪幾根細柴)



2. 發火柴外加細柴，在向風面留一火門。

3. 點火時，火柴頭朝下，手掌彎成圓弧擋風。



4. 火起後，再逐漸添加細柴和粗柴，架柴方法的術語是「火要虛，人要實」，也就是說生火時應注意，柴間要留空隙，以利用空氣流通，而不可閉塞。

(二)原子柴的生火要領

1. 先將原子柴劈成1~3公分寬左右的心圈圍，薄的當引火柴。劈柴時，儘量不要使圍圈破碎。

2. 將引火物(火種)置中間點燃，再將劈好的原子柴，一圈圍搭成塔狀互疊(薄的靠近引火物)，疊時中空的心儘量朝上，以利燃燒

注意:原子柴潮濕則容易碎裂成屑，難以使用，應置於乾燥處。



(1)劈柴



(2)點火



(3)架柴疊高



(4)燃燒

(三)木炭的生火要領

1. 將木炭敲擊成塊狀，以三塊拳頭般大的木炭排成三角形。

2. 三角形內放入火種點燃。

3. 再將木炭不規則的往上互疊，較薄的木炭靠近火堆內側，較易燃著。

4. 火焰上升後，再加木炭。切記！不要將木炭堆得太密，彼此留點空隙，人才會燒得旺盛。



[本單元教材綱要係參考明倫出版社之童軍教育第一冊]



生火、滅跡

[生火前的準備 | 生火的技巧 | 火的安全 | 滅跡的方法]

教材綱要-火的安全



(一)圍一個安全的火床。



(二)設個擋風器，以免聽大風，釀成火災。



(三)不要玩火。



(四)油鍋著火，不可加水，蓋上鍋蓋拿離火堆即可。



(五)易燃物勿靠近火堆。



(六)煤油燃燒，用泥沙或炭灰滅火。



(七)無人照料的火，易生危險。



(八)取水處距火場遠，用傳桶法較迅速。



(九)不慎失火，火勢失控時，應速離火場，並報警處理。



(十)衣服灼火，馬上臥倒就地滾轉。

[本單元教材綱要係參考明倫出版之童軍教育第一冊]

●急救：三角巾包紮之方法

目的：保護、加壓止血、固定、支托、矯正、保暖
原則：

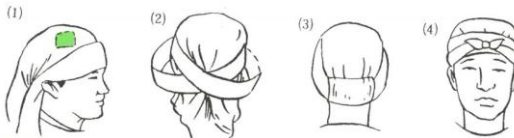
1. 站立於包紮部位前方，便於觀察和包紮。
2. 注意鬆緊適宜，露出肢體末端，觀察循環。
3. 結帶應打平結。

下列部位不可結帶：

- *傷口或發炎處
- *關節或骨突出處
- *受壓或肢體內側
- *常磨擦處



頭部包紮 (不用清潔傷口放敷料包紮)



■ 全巾包紮時，底邊向外摺

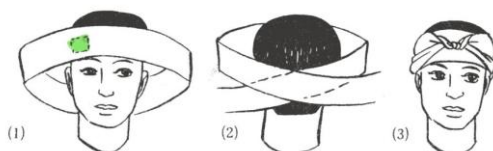


手掌包紮(用於手掌燒燙傷與斷肢)

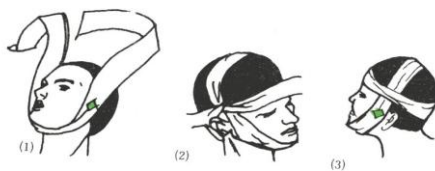
燒燙傷降溫後放敷料包紮；大出血時，不清潔傷口放敷料加壓止血抬高傷肢，止血後包紮。



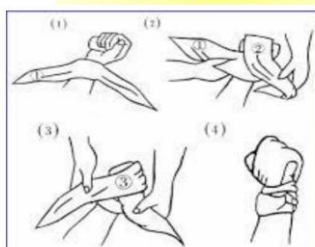
前額帶狀三角巾包紮



顏面 (下頷部脫臼、耳部) 帶狀三角巾包紮



拳頭帶狀三角巾包紮 (用於手掌掌心大出血)

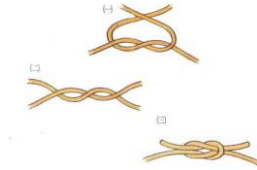


● 繩結教學

(一) 平結：

用途：連接兩條粗細相同的繩子

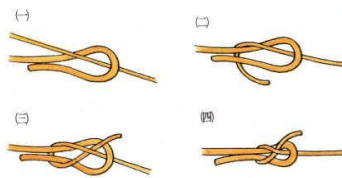
使用時機：三角巾、繃帶包紮傷口後之最後縛緊步驟



(二) 接繩結：

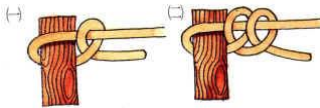
用途：連接粗細不同的繩子

使用時機：連接潮溼的繩子



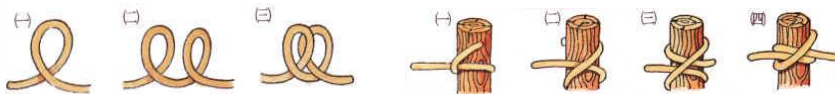
(三) 雙半結：

用途：可作晾衣繩或將船繫在岸樁上，最大的優點是可以調節鬆緊。



(四) 雙套結：

用途：綁緊木棍、柱子，如繫船、綁營柱等。



● 歌曲教唱

1.晚會

朋友們大家看 太陽已下山 遼闊的天空中 星光多燦爛 今日事不拖延
已經都做完 明日事準備好 心中沒掛念 微風涼 月光淡 夜色真好看
大家來圍成圈 歡樂在今晚

2.營火燒著

營火燒著 營火燒著 快快來 快快來 我們高歌 我們高歌 唱著跳著

3.餘燼

營火已經成為餘燼 耳邊猶聞歡樂聲 今後更當精誠相愛 願君為我我
為君 餘火熒熒催人入夢 滿心歡喜不言中 今晚鑄成無邊友情 願君
安睡到天明

4.榮譽在我心

榮譽在我心裡我就不怕風浪 不怕風浪 不怕風浪 榮譽在我心裡我就
不怕風浪 直到安抵前方 搖呀搖向前 搖呀搖向前 榮譽在我心裡我就
不怕風浪 直到安抵前方

5.營火

朋友們圍過來 營火已經熊熊的燃起 看看你看看我 歡笑在火光中 聽
我們高唱 喔.....喔.....喔.....喔.....一天辛勞的工作 已經告了一段落
當太陽下山這森林中 歌聲校語多快活 聽我們高唱 喔.....喔.....喔.....
喔.....

6.我們都是一家人

你的家鄉在那魯灣 我的家鄉在那魯灣 從前時候是一家人 現在還是一
家人 手拉著手兒 肩並肩 盡情的唱出我們的歌聲 團結起來
相親相愛 因為我們都是一家人 現在還是一家人

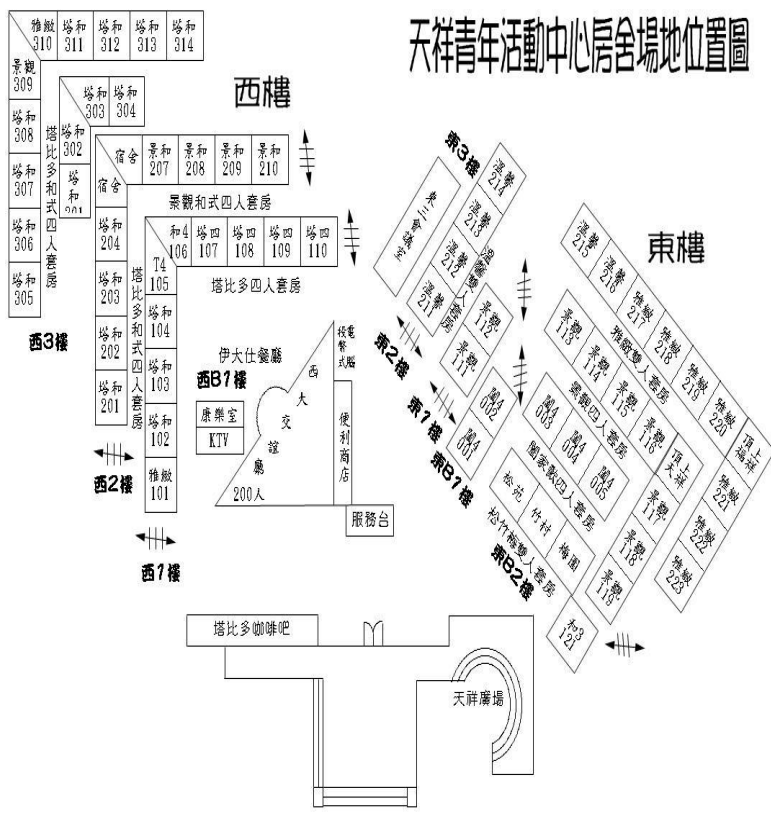
7.歌聲滿行囊

我來輕輕唱 你來拍拍掌 我們歡聚在一堂 你也輕輕唱 我也拍拍掌
快樂歌聲最悠揚 今朝我們相聚時雖短 誠摯友情似水長 明朝我們離
別奔向四方 歌聲滿行囊

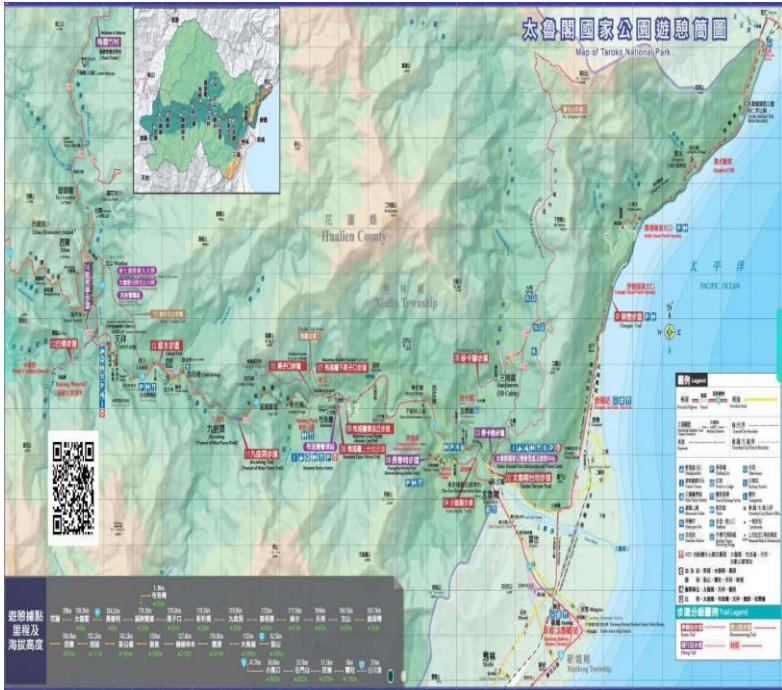
天祥青年活動中心

天祥青年活動中心為現代化之建築外觀，依山勢地形建造，室內空間之規劃，有迷宮之稱，由名建築師漢寶德先生所設計，落成後旋榮獲建築師雜誌設計首獎，不斷配合旅友需求改建及擴增設施，為中橫旅友膳宿理想選擇。天祥中心位於太魯閣國家公園內，距離花蓮45公里，海拔450公尺，主要提供社會人士、青年學子及往來健行之青年朋友旅遊膳宿，各項設施皆逐步更新，設有可容納220人的各式套房及240人的餐廳、交誼廳、康樂室及塔比多咖啡吧，務使旅客住的滿意、吃的安心。

天祥青年活動中心房舍場地位置圖



太魯閣國家公園



太魯閣國家公園座落於花蓮、臺中及南投三縣，是台灣第四座成立的國家公園，前身為日治時期成立之次高太魯閣國立公園（1937-1945）。其範圍以立霧溪峽谷、東西橫貫公路沿線及其外圍山區為主，包括合歡群峰、奇萊連峰、南湖中央尖山連峰、清水斷崖、立霧溪流域及三棧溪流域等，全部面積共計九萬二千公頃。太魯閣國家公園境內地勢高聳，大致由西部的脊樑山脈向東傾斜，其間山巒起伏，二千公尺以上的山區面積約佔全境之半，其中有將近六分之一的面積為三千公尺以上的高峰所據。這些高山氣勢雄偉，當中隱身「臺灣百岳」者即達二十餘座之多。境內河川以脊樑山脈為主要的分水嶺向東西岔流。東側是立霧溪流域，面積約佔整個國家公園的三分之一，主流貫穿公園中部，支流則由西方及北方來會，脊樑山脈西側狹長的區域是大甲溪上游的南湖溪、且無溪、畢綠溪等等。太魯閣國家公園涵蓋了劇烈造山運動隆起形成的變質岩區，區內岩層走向大致成東北往西南向，園內高山突兀，峽谷深邃，奇景美不勝收，極具特色之處。

太魯閣國家公園-太魯閣族文化



過去人類學家把泰雅族分為泰雅亞族和賽德克亞族，其中賽德克亞族又分為太魯閣群（Truku）、道澤群（Teuda）、和德奇塔雅群（Tkdaya）三個群。賽德克亞族的原來居住在中央山脈濁水溪的上游，現今的南投縣仁愛鄉，因為人口增加、耕地不足或尋找新的獵區的因素，部分族人越過中央山脈散居在花蓮縣的立霧溪、木瓜河流域，日本統治時期，於太魯閣事件之後對太魯閣族實施混居集團移住政策，將太魯閣族人遷移至今日的秀林鄉、萬榮鄉及卓溪鄉繁衍後代，他們認同 Truku Truwan 是三個群共同的祖居地，所以自稱是「太魯閣族人」（Seejiq Truku）。清領時期稱他們「大魯閣」，日治時代日本人稱他們為 Taroko，居住地也以 Taroko 稱之。戰後沿用日本人的稱呼，譯音為「太魯閣」，不論是大魯閣、Taroko 或太魯閣，三個稱呼都是來自 Truku(太魯閣)的發音，連後來「太魯閣國家公園」的名稱，也因為太魯閣族人居住於此而得名。太魯閣族與同源同種的泰雅族，因為分居的年代久遠，生活環境不同，在風俗習慣、文化、傳說、服裝、歌謠及語言，產生極大的變異。但是不變的是「以山林為家、視土地為生命」的堅毅民族性格。經過族人長期的努力，太魯閣族終於在民國 93 年(西元 2004 年)1 月獲得官方正名，成為全國第 12 個原住民族，從此族人可以大聲地說：「我是太魯閣族人」。距今約 250 至 300 年間，原居於濁水溪上游的太魯閣族人在狩獵途中，發現中央山脈東側的廣闊原野，於是相率越過群峰，進入立霧溪河谷定居。截至目前為止，本園區發現的舊部遺址達 79 處，其社址分布遍及立霧溪主流及支流兩岸。太魯閣族人居住環境則多選擇山腹小台地，並成聚居的小村落。在太魯閣族的文化傳統方面，其生計以山田焚墾的農業為主，兼有狩獵、捕魚及採集。光復後，漢人引進水田稻作，但推廣成效不佳，今部分山地保留地仍種植栗、黍、甘藷及陸稻。而紋面、獵頭是過去太魯閣族的獨特習俗。紋面和拔齒皆具成年之意，但現今這些習俗都已消失。服飾方面，男女皆穿著自己紡織而成的白底混茶褐色條紋的麻布；並配戴頭飾、耳飾、頸飾與腿飾等。太魯閣族的紡織、藤編、木器、製革、結網的手工藝精巧細緻。

太魯閣國家公園-天祥管理站



本處於民國 81 年原成立「綠水管理站」，後於民國 98 年 3 月底，辦公室遷移至新建天祥遊客中心，更名為「天祥管理站」，負責自中橫公路慈母橋起至新白楊沿線各項遊憩設施、環境維護與管理，以及解說諮詢服務等各項業務。主要管轄區域包括有：合流露營區、綠水地質館、綠水下台地中橫開拓史展示館、天祥遊憩區等遊憩據點，及綠水步道、白楊步道、豁然亭步道、蓮花池步道、綠水文山步道、文山步道等步道。深度體驗國家公園,太管處辦理戶外體驗自然,熱情邀請您參與「與天祥有約」活動.天祥位於中橫公路東段,約距太魯閣 19 公里處,因多元又豐富的自然人文資源享有盛名,中外遊客慕名前來。此區腹地廣闊,飯店、露營地、餐飲、公車站、停車場、郵局等一應俱全,是遊客停留深度體驗國家公園的好地點,天祥以及鄰近的綠水合流地區,有太魯閣晶英酒店、救國團天祥青年活動中心、合流露營區等多元化宿營可供選擇。太魯閣國家公園管理處(以下簡稱太管處)為提供到訪駐留之遊客更佳之服務及深入之體驗.太魯閣國家公園具有聞名世界的峽谷地形及具特色的自然、歷史人文資源,園區內範圍涵蓋低海拔至高海拔,呈現出溪流至高山豐富多元的生態系統,尤其豐富的山林生態樣貌,吸引許多人投入登山的行列,為此講座除介紹動物、植物、歷史人文、地質等豐富內容外,亦安排登山相關課程,培養在親近自然的登山過程中兼具「登山安全」及「環境倫理」的素養。亦機動提供當季即時資訊、活動或政策宣導,以深化國家公園之保育、解說及遊憩等角色。

資料來源:太魯閣國家公園

學習單

☆團隊默契大探索

在這兩天的活動中，每個人都有屬於自己的小隊，在這個團隊中，我們一起歡笑、一起留下辛苦的汗水；在這兩天團體生活中，有哪些想要說的話、想要讚美的人、想要反省的事，請自我省思，然後再將自己的想法填寫在下面的表格中，與大家一起分享！

1. 自我評量表

工作認真	太完美了	很完美	還不賴啦	有點糟	太糟糕啦
服務盡責					
小隊默契					
分組競賽					
環境維護					

2. 我覺得在這次活動中，小隊成員 _____ 是最熱心助人王！

我覺得在這次活動中，小隊成員 _____ 是最佳遊戲王！

我覺得在這次活動中，小隊成員 _____ 是最佳搞笑王！

我覺得在這次活動中，小隊成員 _____ 是最佳全能王！

我覺得在這次活動中，小隊成員 _____ 是最佳學習王！

生活記事本

