

走讀家鄉~~青龍嶺、大棟山縱走

青龍嶺位於樹林與桃園龜山的交界，步道系統完善，可從迴龍、中正路、保安街、大安路上山，山徑連接到大棟山、石灰坑、兔子坑等地，滿山蒼鬱蒼翠，春有櫻花、夏有桐花可供欣賞，不僅是民眾踏青的好去處，也是各登山隊辦理縱走的最佳選項。大棟山位於台北盆地西南丘陵最高點，海拔405公尺，有“405高地”之別稱；在山頂展望良好，為臺北盆地五個一等三角點之一，可遠眺桃園台地、林口台地、觀音山、淡水河口、七星山、臺北盆地西緣，是進行地形教學的最佳場域，也是觀看日出、夕照的好地方。

樹林國小位於青龍嶺山系的山腳下，連綿的山丘提供學生最佳的戶外教學以及自然生態探索的場域；而四年級社會領域主要在介紹家鄉的點點滴滴，為了讓學生好好認識自己居住的這塊土地，因此在學期末安排“青龍嶺、大棟山縱走”活動，透過身體力行的方式，體驗先人翻山越嶺開發的辛勞，也透過雙眼來記錄台北盆地的地形樣貌。

為了能有強健的體魄來完成這高難度的縱走，在十二月就請小朋友要增強提能，每天爬30層樓梯，還要多多運動，以最佳的樣態來面對挑戰；除了生理的加強外，心理建設也很重要，芷葦在小日記上寫到要去爬大棟山讓她很害怕，一些小朋友也希望下大雨不要成行，這時就要好好來說明辦理這個活動的目的，以及可以獲得不一樣的體驗，讓他們不要擔心，可以用堅強的耐心、意志力來克服行程的困難。

出發前兩天的天氣不太穩定，查看氣象預報顯示1月14日是雨天，整個心七上八下，不知是否能夠成行。還好13日下午雨勢停止，14日早上天空陰陰的，但沒有下雨，終於可以放心的出發了！

暖身活動

一開始先來個震撼教育，迎接大家的是又直又長的階梯，提起大腿一步一步往上走，喘氣聲不絕於耳，雖然走得很喘，但也都完成挑戰，來到第一站供奉王母娘娘的聖安宮。在這裡稍事休息，帶小朋友往下看樹林的街景、學校操場，凱威天真的問說這間廟是不是從操場看上來的那間，他很佩服自己可以爬上來了。

體力稍微恢復，整隊往第二站南寮福德宮出發。到福德宮的路程，小朋友在一年級校外教學就已經走過，對他們並不陌生，平緩的山路也沒什麼困難，而且在福德宮有長溜滑梯在等待他們，走起來輕鬆愉快。一到福德宮，致瑋馬上衝去玩溜滑梯，但看他溜下來驚險的樣子，應該是下過雨太滑不好控制，只好宣布不能玩，改到廣場上休息，迎接下一階段的挑戰。

登上青龍嶺

青龍嶺登山步道起點為一展望良好的平台，可遠眺大漢溪流域的板橋、三重地區，還有一條宛如巨龍般的高鐵橫臥在眼前。走到涼亭正要提醒大家注意看有沒有高鐵通過，一列高鐵列車就從隧道衝出來呼嘯而去，讓同學們都驚呼不已，動作快的已把高鐵的英姿拍下來，但也有來不及的在懊惱沒有拍到，像柏翰就愁眉苦臉的向媽媽說：「我才把手機關掉，高鐵就來了，沒拍到真是可惜！」

青龍嶺登山步道建置得很完善，一路都是水泥路面，下雨天也不怕會泥濘不好走，這都要感謝當初背負砂石、水泥上山的遊客，以及進行鋪設工程的工人們，沒有他們的付出，就沒有這條踏青的好步道可以行走。前半段大多是緩緩的上坡，走起來不會太費力，沿途有許多遊客看到小朋友們，都豎起大拇指說「讚！」讓他們笑得開懷，也走得更有勁。

但青龍嶺可不是省油的燈，想要成功登上山頂，沒有付出辛勞，可是到不了的！後半段是直上的陡坡，看到連綿不斷的階梯，小朋友哀號聲四起，只好跟他們說走上去就可以享用自己的餐點，才願意邁開腳步爬上去。帶著小朋友們一階一階慢慢踩上去，也告訴他們，爬山並不是在比誰先走到，而

是在看能不能堅持到底，希望他們可以透過走這段階梯的過程，體悟到未來人生的道路也有許多難關，但只要有心去做，一定都可以克服的。

走完漫長的階梯，終於來到青龍嶺廣場，到涼亭放下背包，有的拿出手機玩遊戲，有的享用美味的食物，也有的跟同學說說笑笑的，一片歡樂的景象，跟剛才登山時一臉疲憊的樣子截然不同，變化實在太大了。吃飽喝足，體力恢復得差不多，就要進入今天的主題~~青龍嶺大棟山縱走！

青龍嶺、大棟山縱走

離開廣場後，先走一段車道才會到登山口，沿途山櫻花已經綻放，美麗的花朵吸引家清趨前拍攝，可見美好的事物人人都喜愛。在登山口有一面告示牌，上面標示青龍嶺到大棟山的路徑、距離，全長 2.9 公里，換算成學校操場是 15 圈，大概 20 幾分鐘就可以跑完，不過山路上上下下，走起來可是要一小時，讓大家先有個心理準備。

經過剛才登上青龍嶺的陡坡訓練，這邊的山徑已經不算甚麼了，但因前天下雨路面泥濘，而且地面坑坑洞洞又有樹根盤結，還是要注意腳下的情況，以免絆倒受傷，那就前功盡棄了。調皮的柏翰就是不聽老師的指揮，邊走邊拿手機拍照，一個不小心滑倒，褲子沾滿了泥巴，連手機也裹上一層泥漿，看起來狼狽不堪，讓同學都哈哈大笑，為枯燥的登山行程增添了一些趣味。

到大棟山的路上，有兩座山友搭建的小屋可供休憩，除了坐下來喝水、吃東西補充體力，也可以聆聽五色鳥摳摳摳的叫聲、大冠鷲尖銳的呼叫聲，以及欣賞周遭植物的樣態，讓較少進行野外活動的孩子們，可以充分享受大自然的美好。山徑旁有許多開著紅花的朱槿，柏樺說他之前有摘下來吸花蜜，甜甜的很好吃，就有人去摘來試試看，才說味道很不錯，其他同學馬上湧到朱槿旁，把枝條上的花朵一一摘下來，一個個化身為蜜蜂進行吸花蜜大賽，對他們來說，可真是難得的體驗。

在第二座山屋休息完後，只剩下 800 公尺的路程，大棟山觀測站也清楚屹立在對面山頭上，表示就快要到了，讓大家士氣大振，準備衝上去完成挑戰。但好事多磨，要到達目的地，必須要先走下山谷，再慢慢爬上去，對於體力耗盡得差不多的小朋友來說，短短幾百公尺，走得比前面兩公里還要累，隊伍越拖越長，到後來幾個女生已經快走不動了，直呼”到了沒?到了沒?” 還好在幾位家長的陪同打氣下，最後都順利到達山頂，完成了一件不可能的任務！

長途跋涉後，享用食物、飲水，那種滋味是最甘美的，也是苦盡甘來的最佳註腳。大棟山頂視野良好，看到了桃園台地的高樓大廈、林口台地的工廠煙囪、面貌慈祥的觀音山、大漢溪上的彎彎新月橋……所有景物一覽無遺。如果天氣晴朗的話，還可以看到淡水河出海口，展望實在是太棒了，真不愧是擁有一等三角點的地方。

在涼亭休息時，發生了一件趣事。一對情侶開車上來，下車逛了一圈看一下風景，向書瑜媽媽詢問小朋友是從哪裡來的。當書瑜媽媽說出”樹林”兩個字時，他們臉上出現一副不敢相信的表情，連忙問說：「是不是昨天晚上開始走的？」小朋友和家長聽了都哄堂大笑，告訴他們是早上 8 點才出發的，讓他們的嘴巴張得更大了，不斷佩服小朋友們好體力，可以走那麼長的山路，讓大家聽了都覺得自己很厲害呢！

艱難的下山路

「上山容易下山難」這句話，真實反應登上大棟山後要下到山佳車站的狀況。大棟山海拔 405 公尺，並不是很高的山嶺，但與山腳下平地的水平距離不長，導致坡度較大，要上山還可以慢慢走，下山時若控制不住，可就要連滾帶爬的下山了。

往山下走的路都是柏油路，不怕地面泥濘弄髒鞋子，加上不必費力爬樓梯，所以走起來輕鬆愉快。翻過一座小山頭後，就幾乎都是下坡路，前面還算平緩，但走到往百年大榕樹、東和街、德和街的四叉路口時，看到往山佳車站的指標是那條長長的下坡路，大家直說”好陡啊!” 只好提醒大家要慢慢

走，而且不能用跑的，以免傷了膝蓋，可就得不償失了。越往下面走坡度越大，必須要往後仰穩住重心，才不會一路衝下山，可是小朋友不會使力，慢慢聽到在說腳痛了，因為腳趾頭一直頂到鞋子，小腿又要踩穩剎車，所以走得相當艱辛。此時，看到宣瑩拉著羽彤轉過身來，要以倒退走的方式下山，而秉軒也拉著雋凱、守邑的手轉向山壁，要以側走的方式下山，看他們奇怪的走路方式，還真是好笑。

好不容易走完陡峭的下坡路，來到太高坑的土地公廟，終於可以坐下來好好休息，讓緊繃的雙腳獲得緩解，也為克服這條艱難的山路而互相祝賀。剩下十分鐘路程就可以到達山佳車站，大家互相加油打氣，重新背起背包，迎接挑戰勝利時刻的到來！

走讀體驗

從早上出發經過了五個多小時，完成”樹林國小→南寮福德宮→青龍嶺→大棟山→山佳車站”的縱走挑戰。若坐火車從樹林到山佳，只要十分鐘就會到達，但翻山越嶺的跋涉，要花費半天的時間，看似浪費時間，卻可以讓小朋友用雙腳認識家鄉的土地，那種體驗不是用時間、金錢可以衡量的。透過”一步一腳印”的走讀，認識家鄉地形地貌、風土民情，印證書本上學到的知識，這種學習歷程，應該是最為豐富，也最為充實的！

● 照片集錦



出發前合影



勝安宮休息



山徑上休息



青龍嶺盛開櫻花



苦中作樂三人組



賣力登山中



大棟山合影



大棟山合影