

分享國立屏東科技大學山域運動與指導。

12/5 檜谷山莊（海拔 2108M），（學生 15 人）

好天氣：平均溫度 8-13 度（☀）

學習效益：登山安全、自我察覺、自我實踐、團隊凝聚。

第一隊 B 組：志成教練、淑貞教練

第二隊 A 組：瑞福教練

第三隊 C 組：建明教練、勝國教練

押後：連成教練、阿茂老師共 8 名。

檜谷山莊登山計畫終於展開，07:00 點整停車場上參加登山的學生圍成一團，要求分組列隊後，教練團介紹、各組工作分配注意事項、說明陡上下坡調整呼吸、踏腳點要領（11/21 日湯真山健行缺點）、隨隊教練安排。很快地，由第一隊（要攻北大武三角點的四名學生組成）志成教練帶領、淑貞教練隨隊，往產業道路第二登山口前進。這是一個團隊登山綜合考驗，行程快慢決定是否具備挑戰北大武山攻頂的能力。第二隊是第一組（檜谷組六名學生）勝國教練帶頭、建明教練隨後，第三隊是學校休閒運動健康系中心成員組成（二男三女學生），福哥好友翁大哥在前、瑞福教練在後、阿茂老師就近陪伴，連成教練負責押後，我遊走前後拍照記錄行程點滴。

產業道路上各組緩慢陸續跟進，第一個大彎後全體熱身完成，志成教練一句脫下外套裝背包繼續往上，一路上同學們都能跟上。第一個三叉路口後，北大武組步伐加快，隊伍距離拉長很難再遊走前後，只能選擇在第二隊後面跟隨，

也可看到第三隊的狀況。這是領隊最佳位置，放任北大武組疾行上攀，而且教練都備有無線電保持聯絡，各隊進度都能知道。

8:30 分到達舊登山口，第一隊早已到達補充體力，志成教練收齊泡茶工具準備開拔，還有少許茶水提供給後到的教練團享用，我們是辦理團體登山需全員到齊，核對身分才能入山，檢查哨前山友得知是國立屏東科技大學登山訓練，響應填寫攀登高山自覺風險認知問卷，這也是學習項目之一。不久學生助理巧儀和連成教練出現，當然要與教育部的橫條來張大合照；學校的休閒運動健康系立條撐起，還要變化隊形取得美景，這些要有熱情的山友支援下才完成拍照。

09:00 開始拍各隊分組照，第一隊北大武組拍完之後隨即上攀，第二、三隊隨後跟上，巧儀和連成教練壓後。10:25 第二、三隊到達第一休息站 1.75K 處，第一隊早已到達多時整補完畢後開拔，後到隊伍快速補充後緊跟在後。無線電傳來志成教練呼叫，有學生第一休息站弄丟手機請後面隊伍幫忙尋找，教練團的習慣每次離開場地前，都會巡視並沒看到。11:00 到達第二休息站 2.5K 處，第一隊學生終於找到手機，原來是錯放另外同學背包上，出發時忘記收回，緊張的事件安全落幕。拿出學校休閒運動健康系立旗，各組拍照留影續往上攀。

2.5K 後步道上陵線一路陡上，危險路段上山友很多，有交會、追越互相讓路浪費不少時間。12:30 到達檜谷山莊，第一隊早已到達、佔好休息位置，志成教練煮茶泡咖啡忙得不可開交，肉粽、滷味、水果隨後遞上，一邊么喝這是好友王董招待的鴨翅、蓮霧盡量享用。無線電傳來連成教練聲音，已到 2.5K 處稍事休息後準備下山，回報了解。這次巧儀同學體能進步很多值得按讚，上次日湯真

山健行，巧儀和兩名同學到第二三叉路口時，體力失衡無法繼續陡上，只能緩坡到北大武舊登山口附近繞繞，大隊回程時第一時間沒連絡上，我們在第二三叉路口，問了兩批山友確定在北大武舊登山口附近回程中，發動學生組隊支援，發揚同隊自救觀念，巧儀婉拒支援扛著背包咬牙硬撐回到停車場，他們三個同學是由連成教練壓隊回到新登山口，聽說回程步道上有人隱約看見有同學淚水從臉頰滾落。

13:20 檜谷山莊集合大隊拍照存證，各組依序出發 14:40 到達 2.5K 休息站整補(有拍照)，16:10 到達入山檢查哨報到後證件領回，分發證照後各隊保持隊伍完整先後拔腿下撤。無線電傳來連成教練與巧儀同學即將到達停車場，放心，體能最差的已安全下山。我和兩位同學墊後還在登山步道奮鬥中，看情況可能要摸黑，已要求連成教練準備接手。17:00 到達產業道路，苡珊同學舉步維艱、劭維同學腳步沉重，兩人越走越慢一左一右聊了起來，我在後頭保持距離觀察評估情況，無從得知聊些甚麼，不知是手錶或同學走得太慢，感覺渡日如年眼看太陽西下天色漸黑，這兩位同學也不拉開步伐邁進，看看 GPS 還有 0.8K 應該是沒問題，也就沒請連成教練幫忙，我們走產業道路。從第一三叉路口到停車場約 1.1K。17:20 等得發慌的瑞福教練，無線電傳來關心的語氣到哪裡了？回答：轉個彎就到了，真的是剛好在停車場上方 3-400 公尺處，已經可看到附近燈光，不一會兒就達停車場，就差我們三個上車全員到齊。

車上閒聊得知此次各隊檜谷登山狀況，北大武組行程雖快，但還不盡理想，從新登山口到檜谷山莊走了 5:20 分，未能在 4 小時以內到達攻頂門檻。



改進事項：

- 一、組長未能適當調整隊員前後行進順序，山徑行進中保持隊伍完整，間隔 2-3 公尺以內兩手淨空，導致跟隨距離拖長，前方隊員得停下腳步等候後方隊友跟上。
- 二、休息站停留過久消耗體力，平均溫度 8-13 度休息時間約 5-10 分鐘，太久會體溫下降，上路得從新啟動體能。
- 三、組長須安排適時提供行動糧，上坡補充(能量包，能量棒)類似果凍、堅果、肉乾、巧克力、水果，下坡前(含鈉食品)如梅子、檸檬乾等，預防下坡腿部乳酸堆積過多。
- 四、回程後段第三隊未能保持同進同出，體諒其他隊員體力負荷行動減緩，拋棄隊友是登山隊伍大忌。(登山安全知識，取得共識篇：團進團出共進退，絕不拋棄任何一人)。

第三項列入補充登山安全知識領隊注意項目。







第一組



第二北大武組



建明教練 卓佩瑜 陳昱良 蔡冠諄 吳念機 林惠昌 勝國教練



志成教練 林姿妘 鄭峰茂 淑貞教練 黃鈺庭 蔡博濂 呂庭毓



翁大哥 瑞福教練 連成教練 王玟珊 洪劭維 郭家儀 林澤佑 謝瓊權 峰茂老師







