

# 藉由「里山部落體驗、物種棲地保育、淨山」 推動全民登山之經驗分享

吳雲天 \*

## 摘 要

台灣山林具備非常好的山岳遊憩條件，若能結合多元且具深度的體驗方式，可以發展出蘊含各種主題式的登山活動，促進推動全民登山運動的發展。目前國人對登山活動的認知容易侷限於以純粹登山健行為目的，未來若能推展融入在地部落生活體驗、里山農業生活體驗、動植物棲地的認識及維護、山林環境維護淨山之環境教育，以呈現出各個登山健行場域獨具代表性的文化面貌、生態面貌、產業面貌，藉由豐富而深入的多元內涵，吸引全民對登山健行活動之共鳴，這將是台灣未來發展山岳遊憩值得期待的一個突破。雖然推動這類型的登山健行活動需要較長的時間與部落及聚落溝通，但一旦形成共識，成功推出活動，所能帶給參加活動的體驗者的深刻感動與收穫，卻是一般活動無法達到的，藉由登山者對場域的認同與珍惜，最終期待能發展出具備永續價值的全民登山健行活動。

## 關鍵字

全民登山、里山、部落、棲地、淨山、山岳遊憩、永續登山

---

\* 台北市出去玩戶外生活分享協會理事長、台灣山岳雜誌特約企畫編輯、健行筆記活動平台主編

# 藉由「里山部落體驗、物種棲地保育、淨山」 推動全民登山之經驗分享

吳雲天

## 前言

自民國 15 年 12 月 5 日「台灣山岳會」於觀音山頂正式成立，台灣登山運動經過九十年來的發展，登山健行已經是國人相當普及的一項戶外運動，國內現行山岳遊憩，主要以自然賞景探索山林溪谷為主，兼有探索古道、歷史遺蹟，或欣賞生態之美。若能將登山健行活動透過各種體驗活動的融入擴展出多元的面貌，必能吸引更多的國人參與，突破純粹登山健行活動在年齡、體力及興趣上的諸多限制。多元體驗的登山健行活動有一個很重要的特色，透過各種體驗活動的搭配，一條登山健行路線，可設計出包括各種長短天數、不同體力要求，內容多元的山岳遊憩體驗行程，突破以往追求「到此一遊」的框架思維；除了攻山頭還有更多的想像與選擇，發展出體驗式、永續概念的登山健行活動，與原民部落、里山聚落交朋友，強化人與人、人與環境生態及棲地的連結。因為那山裡有我朋友，有我關心及想要守護的生物與棲地，有我關心的歷史與遺跡，有我珍惜的由老祖先傳承下來的生活智慧，所以「一去再去」。未來各種體驗結合登山健行行程的活動設計，只要在細節處因應不同場域登山活動的需求，搭配在地組織的運作，山岳遊憩由純粹以登山健行為目的當前主流模式，逐漸擴展出結合多元特色的新模式，進而成為吸引全民參與，吸引國際人士前來台灣體驗，帶動相關服務與周邊產業，發展出具備永續概念的全民登山健行活動，絕對是指日可待的。

## 壹、結合原民部落生活、產業與文化特色發展山岳遊憩之實際經驗

台灣的山林屬於原住民族傳統生活的領域，世居於山林中的原住民族目前已知多達十六族，不論是部落的遷移，或是不同部落族群間的互動，都保有珍貴的口述歷史、神話，聖地、祖靈地、獵場等等。此外經歷清朝、日治時期、以及國民政府來台，原住民族與漢人之間的互動，在山林中亦留下許多的歷史與遺跡，這些都是屬於台灣山林中獨特的文化元素，更是珍貴的世界遺產。多年來許多的專家學者自山林中將這些歷史與遺跡予以紀錄及發掘，期待後人能以嚴謹的態度保存維護，進而活化利用，賦予傳承文化的重責大任，尤其透過部落族人的管理、維護及利用，這將是推動結合部落特色發展山岳遊憩最重要的願景。

這些多元而豐富的部落文化，透過各種部落生活的體驗活動與登山行程做組合搭配，即可呈現各種不同特色與體力要求的登山健行活動，吸引更多層面的社會大眾。將登山健行與部落體驗結合在一起，將帶給你深入美好體驗，這塊土地的美，因為融入原住民的豐富文化而讓我們感動！

## 一、南投縣信義鄉郡大流域布農族發祥地之登山健行活動

能夠和布農的朋友一起到山上走走，那感覺可是與一般登山團體上山的感覺完全不同，跟著耆老的步伐，回到舊部落，你才會真正了解布農族是山的子民。重裝從海拔 3,000 公尺的郡大林道 33k 車行終點處開始一路步向布農族郡社群的祖居地 Hatazan，一開始 10 公里的路程走在原本可通行運材卡車的郡大林道上十分愜意。從 43k 離開林道，沿陡坡一路跟著獵徑直接下切，幾乎全部穿梭在原始的二葉松林中，傍晚時抵達臨喀喀朗溪畔的營地，看著族人熟練的在野地裡紮營生火，煮出一頓豐盛的晚餐，大夥圍著篝火閒話家常，看著滿天星斗進入夢鄉。第二天沿喀喀朗溪河谷繼續下切，最後抵喀喀朗溪與郡大溪會合處的河階地上紮營，放眼望去各種砌石遺跡遍佈平台四周的山谷，規模之大可以想像當年多少布農族人生活於此。跟著長老走在郡大溪畔，只見許多在坡地或河階地上用石頭堆砌的駁坎、工寮及地界等遺跡，長老特別解說石塔地界並非區分土地的所有權，而是劃分每個兄弟的耕作責任區，兄弟個別帶領自己的小家庭努力在責任區內耕作，力求自己的收穫勝過他人，以博得長輩的讚美與社群中的美譽。接著長老逐一說明介紹其傳統領域中與各種活動有關的遺址，如狩獵時適宜過夜的營地與臨時休憩的場所，以及屬於氏族的野溪溫泉，說明耕地和居住地選址不同的考量，例如耕地需鄰近溪流緩坡便於取水，居住場所則要取高懸山腰之地易守難攻，不僅描繪出過去日常生活的樣貌，也透露傳統族群與族群之間緊張的關係。到當年族人唱〈祈禱小米豐收歌〉的地點，該處鄰近郡大溪下切峽谷的河階平台上，在小米收成後，族人都會聚集於此處歡慶。〈祈禱小米豐收歌〉正是出於布農族引以為傲的八部合音的方式來表現，此地溪水困於峽谷中奔流激盪，原來各聲部本是模仿水聲的抑揚起伏，親臨現場聽著郡大溪水衝擊岩石的震撼聲響再加上長老的解說，終於理解八部合音的文化內涵與美感。第三天返回第一晚紮營的喀喀朗溪畔營地再住一晚，第四天走出郡大林道結束精彩又有內涵的布農族發祥地登山健行活動。

透過跟著部落長老返回舊部落及傳統生活場域的過程，所有當年族人生活的面貌逐一呈現，幫助我們更具體的認識布農族的一些規範、忌諱與神話的由來。這樣的登山健行活動充滿知性與趣味，雖然路程較為辛苦，但能夠跟著族人在自然原始的野地中同行四天，體驗最原汁原味的布農族山林生活，這是多麼珍貴的過程。這樣的登山健行活動建議滿十六歲以上喜愛探險能夠吃苦耐勞、著迷於布農族生活與文化的朋友參加，四天的行程完全融入布農族傳統山林生活，雖然艱辛，但保證安全無慮，並能親身感受布農族在山林中的生活智慧，認識這偉大的高山族。在地的布農族團隊布農 DaHu 帶你去野生活就可以提供安排與聯繫部落的嚮導、長老隨隊解說、得利卡車輛接送以及野營炊煮等服務，參加者僅需自行開車至東埔。

## 二、南投縣信義鄉星空音樂會結合攀登郡大山之登山健行活動

郡大山與望鄉山除了是深受山友喜愛的百岳高山，亦是布農族的傳統領域，山腳下沿著陳有蘭溪畔一連串的部落分布在河階地上，身為台灣兩大高山族之一的他們現在主要以農業

為生，雖然生活比較辛苦，但樂天知命的開朗性情，總讓拜訪他們的人們感動不已。台灣原聲教育協會是個長期關注及幫助部落孩童教育的公益協會，收集資源並聘請老師假日前往山區協助孩童加強學業，並支持成立原聲童聲合唱團、原聲打擊樂團、原聲 A Cappella 合唱團，讓孩童們藉由音樂的橋樑，可以外出參訪，與世界接軌，讓孩童更有自信，有寬廣的視野，將來長大後可以回到部落協助部落的發展與延續。協會的理念非常棒：「在都市中多一個知識份子或是多一個菁英，沒什麼大不了；但是在部落裏，多一個知識菁英，就多一份力量，就能夠改造整個原住民社會。」每年三月的一個週末晚上，原聲的小朋友會在自己的故鄉、玉山山腳下的羅娜國小，在浩瀚的星空下，隔著陳有蘭溪遙望著祖先的傳統領域郡大山，與許多優質的音樂團體一起合作，將美麗的聲音與自己的族人一起分享。在玉山的星空下聽原聲小朋友們的歌聲，那動人的聲音，絕對不輸給國家音樂廳任何一場國際級的音樂饗宴。

透過原住民音樂與文化慶典，讓登山活動更具有內涵，也能吸引面向更廣的民眾產生興趣、動機及參與。推薦第一天下午先抵達事先預訂好部落中的民宿，先在部落走走，買些有布農族生活特色的紀念品，早早用完晚餐便可散步到羅娜國小操場找個好位子，聆聽這一年一度以大山為幕、最動人的音樂饗宴。隔天一早搭乘部落準備好的九人座得利卡接送前往郡大林道輕裝縱走郡大及望鄉山。稜線上視野遼闊，往南望去可欣賞美麗的玉山群峰，向西則可俯視著昨晚聆聽音樂盛會的羅娜部落與陳有蘭溪，向東則是布農族的發祥地郡大溪流域。隨隊的布農族長老如數家珍般的指著四周美麗的山林，講著一個又一個傳奇的歷史與故事，剎那間山不再只是山，轉變為幾百年來布農族人鮮活的生活舞台。這樣的登山健行活動建議滿十一歲以上的朋友參加，尤其喜愛音樂的朋友絕不能錯過，在地的布農族團隊雲豹登山隊就可以提供相關的部落民宿、得利卡車輛接送以及郡大山的嚮導與解說，參加者僅需自行開車至羅娜。

### 三、南投縣東埔部落結合沙里仙舊部落及八通關古道雲龍瀑布段之登山健行活動

日據時期以前，東埔部落四周的山林之中曾分布許多的部落，每個部落相隔約三至四小時的腳程，後來日本人為便於管理及分化部落，將山上的原住民遷移下山至交通方便易於抵達的部落，部分族人集中於東埔台地。原居住在沙里仙溪畔的布農族沙里仙社，舊社的遺址就座落於現今沙里仙林道附近，荒廢至今約有八、九十年之久，由沙里仙林道前往沙里仙舊社相當方便，先搭乘九人座得利卡，再跟著部落耆老一起沿著沙里仙溪河床溯行到上游河階地上的舊社，僅需步行約 20 分鐘。抵達舊社耆老先以儀式向祖靈慰問，接著帶領大家認識舊社的各種建築與功能，遺址內仍清楚可見布農族的屋舍石牆、庭園、爐灶、石板、生命樹等遺跡，近年來部落的耆老們與中生代的族人重返遺址，重新整理環境並舉行尋根探源儀式活動或文化教學，由部落耆老用布農族語說明小時候的生活記憶與習俗。以前布農族以蹲葬的方式將先人埋葬於住屋當中，出生時的臍帶則是埋於家門旁的生命樹下，也因此部落遺址是家族最神聖的祖靈地。參觀完沙里仙舊社，接著搭車來到長老方光雄的哈比蘭雕刻工坊，屋

內一座座巨大的木雕作品，散發著迷人的木頭芳香，每個作品都充滿了動感與力量，無論是八部合音、報戰功以及大蛇與螃蟹的神話，都以木雕的方式呈現，雕刻的方長老會透過故事與聊天，讓我們瞭解原住民的生活是那樣的純粹以及與自然密不可分。

透過部落耆老的帶領，走訪舊社以及透過木雕的欣賞認識布農族的慶典儀式、習俗禁忌與神話，搭配登山健行八通古道到雲龍瀑布，沿路聆聽布農族的長老會風趣的介紹古道四周的山區與獵場，以及部落遷移的歷程。返抵部落後可以直接到族人的農地裡採摘及購買新鮮的蔬果與牛番茄，整個活動體力上的要求不高，內容精彩有趣。這樣的登山健行活動推薦滿十一歲以上的朋友參加，兩天的行程輕鬆愉快，能夠深入認識布農族傳統生活。透過在地的布農族團隊布農 DaHu 帶你去野生活就可以提供安排聯繫部落的嚮導、長老隨隊解說、參訪哈比蘭雕刻工坊、得利卡車輛接送以及風味餐等服務，參加者僅需自行開車至東埔。

## 貳、結合里山農村生活、產業與文化特色發展山岳遊憩之實際經驗

人在山中就是仙，除了世居山林中的原住民，在淺山亦有許多人居住於此，這些聚落依山傍水，彷彿仙境，前往登山的途中，必然先經過這些位處里山的聚落。這些聚落蘊藏著豐富的內涵，可惜在以往著重攻山頭走橫斷的年代，我們總是來去匆匆，甚至搭著夜車不曾多看這些聚落一眼，更遑論走進聚落，感受友善的人情味，及體驗精彩的里山鄉居生活。讓我們不妨提早一天出發，先到山腳的聚落住一晚，在星空下圍著篝火，聆聽聚落朋友述說那山林的故事，讓自己的身心漸漸地融入。位於「里山地帶」的這些聚落，地處介於平原與高山之間，除了聚落社區，還包括了森林、濕地、農業等各種場域，擁有豐富的生物多樣性，同時也是山區文化內涵最豐富的區域，期待藉由登山與里山生活體驗相結合，帶動當地聚落文化與傳統的傳承，讓里山聚落擁有更多的凝聚力及能量可以守護山林。期待多元的文化內涵，可以帶給登山健行更多的風貌，帶給愛山人更多的感動與迴響，以實際的行動和聚落朋友一起守護山林。

### 一、新北市金山區八煙三生發展協會結合魚路古道之登山健行活動

縱貫陽明山南北的魚路古道是最受歡迎的登山健行路線，沿途美麗的草原、火山地形、梯田水圳，以目前國家公園自導式步道的模式走起來已經非常迷人。但若能結合在地八煙聚落的樂活體驗，能讓登山健行活動更充滿生活的趣味以及知性之美。自古以來八煙聚落是先民往來於金山與擎天崗之間魚路古道最重要的歇腳之處，假日時在村子口大白柚樹下，居民依舊照著老祖先傳承的習慣在樹下放一大壺新泡的熱茶，供來往的路人歇息時飲用，這濃濃的人情味讓人嚮往。目前住有九戶蔡姓人家的八煙聚落，是個古樸的石砌莊園，見證了百年來古道曾經的熱絡與興盛。八煙聚落除了擁有美麗的砌石老宅，更是個充滿泉水與生命的美麗聚落，來自磺嘴山麓的清澈山泉，藉由四通八達的水圳，灌溉了聚落四周的農作物，也經過每戶人家的門前的洗滌池，水圳中小魚小蝦悠游自得，綠色的水草有如水中森林般，整個



老聚落就像神話般的自然美好。沿著田埂旁的水圳逆流上行，獨特的水圳系統三層圳及浮圳呈現眼前，位處山坡的八煙，從磺嘴山引來了豐沛的山泉，為了避免泉水流速過快沖刷土壤，先民們很有智慧的將水圳闢成長長的之字形，形成一層又一層的水圳，讓水圳的坡度變得非常平緩，山泉水的流速變慢了，就不會造成危害，這就是三層圳的由來。用安山岩砌石而成的水圳，不斷的將山泉水送到每一塊田，不同的高度就有適當的水圳連接，也因此形成水圳立體交錯的有趣景象，又稱作浮圳。先民們認真用心的設計建造這些水圳，為的就是能與自然和諧共處，在此安身立命。踩著原始自然的石頭路前往聚落旁的噴氣口，這兒之所以名叫八煙，就是因為自古以來山谷四處的地熱噴氣口源源不絕的噴出磺煙。離聚落最近的這一處噴氣孔，台大地質所在這兒設有觀測站，監測及取樣噴出的氣體，以了解陽明山的火山活動。由八煙在地居民成立的三生發展協會，將原本聚落廢耕的水梯田逐一復耕，並取得有機米的認證，此外由居民第二代組成的解說員團隊，可以安排各種時間長短搭配的團體解說，透過在地居民的解說導覽，了解魚路古道與美麗八煙聚落的緊密關係，經由水、砌石與水梯田三個元素孕育了豐富的八煙濕地生態，尊重自然節氣的運行，保留了先民生活中認真用心的與自然和諧共處的精神，讓人的活動與自然的運行共存共榮，具體呈現了里山倡議的精神。來到農田圍繞的老宅旁廣場，假日時阿公阿嬤會在這擺攤賣些一早剛從田裡採摘的新鮮蔬果，因為主要是種給自己吃的，所以通常種類多但數量不多。

將半天的魚路古道登山健行，與半天的八煙聚落的解說導覽、農業體驗相結合，形成一個非常完整的魚路古道一日活動，透過與八煙村民的互動，讓參加登山健行的朋友對魚路古道的歷史與背景有深入的認識，藉由中午於八煙享用在地以無毒友善環境所栽種的新鮮食材製作的午餐，午餐後跟著解說員走訪八煙聚落認識八煙美麗的水圳及友善環境的農業，在過程中與村民互動，若有緣份還能彼此結識成為朋友。這樣的登山健行活動推薦滿十一歲以上的朋友參加，行程輕鬆愉快，能夠認識陽明山獨特的火山地景以及八煙美麗的水梯田與友善環境的農業。只要事先預約，在地的八煙三生發展協會能提供所有相關的用餐、解說及體驗活動。

## 二、新北市深坑區炮子崙農夫市集結合猴山岳登山步道之登山健行活動

位於深坑炮子崙的猴山岳登山步道又稱作茶山古道，已有一百多年的歷史，沿著先民打石所築的石階步道往上走可到達猴山岳和二格山，途中不時可見整齊秀麗的茶園風光。世居於此的茶農民風樸實，保留非常完整傳統農家風貌，尤其是以維護良好且仍在居住使用的傳統農家建築為特色，這裡有百年的茅草屋、土角厝、石頭厝，更有親切的人情味，經過其屋前不免會被邀入農家作客，奉上一杯新炒的文山包種茶，彼此閒話家常。幾年前著名作家劉克襄於其「家山」一文中記述炮子崙百年林家草厝與生活其中的阿公，小村台地後有隱密的森林，是一個適合漫遊的地方，風景如畫，有整齊錯落的茶園、農家聚落、草厝、梯田、古道、菜畦、老厝、多樣生物……讓來此的劉克襄彷彿回到小時的農家，所以當劉克襄邂逅了

此一小山村和草厝，就「悄然把這裡當做自己的家園，我的家山」。位於茶山古道登山入口處的深坑炮子崙農夫市集，由深坑區農會指導設立，是新北市成立最早的農夫市集，於每週六、日 08:00~12:00 販售當季的安心農特產品，市集的一大特色就是農友的農田與茶園就坐落於猴山岳登山步道旁，讓登山健行的民眾不但可購買到新鮮現採的農產品，還可以直接看到農民的種植過程。隨著這幾年經常發生因飲食所致危及健康的問題，民眾越來越重視食物為生活的根本，這裡販售之農產由於種植及採收過程皆可親眼目睹，直接瞭解深坑百年茶山先民傳承的友善環境無毒農法，其友善環境的理念深受來此登山健行的民眾認同。市集主要販售茶葉、時令蔬菜為主，主要產品有文山包種茶、蜜香紅茶、一般時令蔬菜以及綠竹筍，二至四月會有球根花卉「小蒼蘭」花束發售。由新北市農業局、深坑區農會、台北市出去玩戶外生活分享協會與炮子崙農夫市集在地農友所要推出的一系列農業體驗活動，結合食育的理念，規劃能夠傳遞農村、農業價值的教育活動，民眾經由與自然、農業食材的接觸與互動，進而產生情感，也可藉由農家體驗讓民眾融入農家生活，透過實際參與改變原有飲食習慣，不但可增進提升食用國有農產品的意願，農民藉由體驗活動提供知識，無形中也增加其自信心與成就感。故從基礎教育就灌輸民眾健康的飲食觀念，降低食用進口農產品及食用過多的垃圾食物，透過參訪、親自操作與品嚐體驗，引導市民對農業食材產生良好的印象，培養健康飲食習慣。

將半天的茶山農業體驗，結合半天的炮子崙登山步道加猴山岳登山步道 O 型登山健行，構成一個非常精彩的炮子崙小山村一日活動，上午先來茶山挖綠竹筍、採鼠麴草製作鼠麴粿等等，中午享用在地以無毒友善環境所栽種的新鮮食材製作的茶山美食，午餐後悠閒的沿古道攀登猴山岳，回程時可以在林家草厝購買健康好喝的茶葉，登山口上車前再到以在地食材製作窯烤麵包的伴山農莊購買健康美味的各式麵包，整個登山健行動可以與茶山在地的產業做密切的互動，融入百年茶山的山村生活，體驗人與人之間分享的快樂。這樣的登山健行活動推薦十一歲以上的朋友參加，行程輕鬆愉快，若需要隨隊解說導覽，可透過由台北市出去玩戶外生活分享協會發起的茶山志工隊提供預約登山健行解說導覽的服務。

### 三、宜蘭縣大同區玉蘭村有機茶製茶體驗結合松羅湖登山步道之登山健行活動

位處蘭陽溪中游的玉蘭村，位於通往松羅湖登山口林道旁，這是個由客家人與泰雅族人混居的小聚落，聚落四周滿是青心烏龍茶園，聚落有許多製茶人家，也有幾間民宿。這兒除了可前往松羅湖登山，附近還有九寮溪步道、松羅國家步道，都是非常熱門的登山健行路線，若能結合在地生產有機或無毒茶莊的製茶、品茶等相關的體驗行程，能讓登山健行活動更有趣。村子裡的茶莊，可提供非常棒的採茶製茶體驗活動，一大早頭戴斗笠、揹著茶簍，跟著茶農來到半山腰的有機或無毒栽種的茶園，只見茶樹依著山勢蜿蜒，形成美麗的圖案，茶園面對著寬闊的蘭陽溪，可眺望遠處的太平山。每個人認真依照茶農大哥的教學，摘採一心二葉或一心三葉的茶菁，然後進行日光萎凋、揉茶發酵、殺菁揉捻等過程，隔天每人都能帶著

自己親手製作的蜜香紅茶離開。以部落種植的小米，結合綠茶，讓體驗者賣力的以木杵搗麻糬，過程不但有趣，也能享用美味的綠茶麻糬。聚落裡客家茶農，會準備各種客家擂茶的材料，讓體驗者賣力地都磨成粉，然後泡茶飲用，好喝又好玩。這兒出產的茶有許多種，金萱、綠茶、蜜香紅茶、清心烏龍茶、台茶 57 號，各有不同風味，茶農將各種茶都泡好，並將標準品標示清楚，依照品茶大賽的標準流程，讓體驗者品嚐及判斷所喝的茶種，整個過程非常有趣，也能喝出各種茶不同的風味。

透過採茶製茶的體驗活動搭配松羅國家步道、九寮溪生態步道，非常適合親子或一般上班族參與，也適合學校舉辦戶外教育，可以推出一天或兩天的活動。至於隔天一早出發前往松羅湖登山健行的隊伍，則可以於傍晚回到村子簡單的盥洗及享用美味的茶餐。在地茶莊玉露茶驛站所種植的茶都採有機種植，並取得有機認證，製作的茶保證健康，種植茶的環境更是保有自然的生態環境，整個登山健行活動透過與友善環境的農業產業相結合，能讓參與活動的朋友有更多的收穫。這樣的登山健行活動推薦滿七歲以上的朋友參加，兩天的行程輕鬆愉快，能夠認識有機茶的種植及製茶過程，也能品嚐美味的茶餐。在地的茶莊就可以提供相關的住宿、製茶體驗、茶餐，以及連繫安排部落長老隨隊解說，參加者僅需事先預約並自行開車至玉蘭村。

水梯田、茶園都是台灣代表性的里山環境，這些農業的運作都需要較多的人力，在登山健行活動之餘，若能同時親身體驗，支持有機或無毒農業的發展，並以實際的購買支持有心的農夫，讓登山不只是登山，更能為友善環境的農業發展盡一份心力。

### 參、結合淨山發展山岳遊憩之實際經驗

過往登山界常戲言「跟著垃圾走，就能到山頂」，登山者亂丟垃圾的惡習已對台灣山林環境造成嚴重的破壞，尤其水源的污染更為嚴重，而非探勘路線的明顯山徑，沒有登山安全上預防迷途的需求，仍隨意綁在樹上宣示到此一遊的路標更是需改除的不好習慣，與四周美麗的山林格格不入、刺眼難看，脫落的路標也會成為汙染環境的垃圾，這些都是消費山林不珍惜山林的陋習。可喜的是這幾年來隨著社會對環境保育的關注，登山界漸漸發展出以淨山為目地的登山健行活動，「愛山、敬山」這已不僅僅是句口號，更以實際的行動在全球的登山界掀起風潮，發展出永續登山的概念。1985 年，玉山國家公園管理處首度大舉淨山，雇請 20 多位原住民青年清理主峰線垃圾，籲請山友保持山區清潔、宣導常用步道禁綁路標，並寄發「環境維護管理要點」至登山團體、學校社團，強調「除了攝影什麼都不取，除了足跡什麼都不留，除了時間什麼都不殺。」這幾句話，成為台灣登山界最早打響的淨山口號。這幾年來，玉山、太魯閣、雪霸三個高山型國家公園都積極的推廣淨山，常態性的舉辦各類型的淨山活動，例如玉山國家公園管理處曾推出為維護玉山主、群峰區域及主峰步道沿線之生態環境，只要山友於攀登玉山主、群峰的同時，能在孟祿亭、白木林觀景平台、生態廁所、圓峰山屋，及主、群峰步道沿線地點，或將自身的垃圾帶下山，至玉管處排雲管理站過磅者，即



可兌換精美小禮物。太魯閣國家公園管理處則每年舉辦合歡山聯合淨山活動，由台灣阿甘、太魯閣國家公園管理處、林務局東勢林區管理處、林務局花蓮林區管理處、林務局南投林區管理處、保安警察第七總隊第九大隊太魯閣分隊合歡小隊等單位，於合歡山區舉辦聯合淨山活動。由來自各單位的員工、志工們，分組前往合歡主峰、東峰、北峰、石門山、昆陽、武嶺等地進行淨山活動。參與淨山的伙伴不畏山徑崎嶇，帶著好心情努力清理垃圾，不時從帶刺的高山薔薇叢中挖出飲料罐或追著被風吹跑的塑膠袋或將停車場上的煙蒂、果皮一一撿拾出來。雪霸國家公園管理處則以公開上網方式徵求合作夥伴，辦理園區登山步道「雪山主東峰線」、「武陵四秀線」、「大小劍線」、「志佳陽線」及「大霸北稜線」步道認養工作，計有「中華民國山岳協會」、「中華民國健行登山會」、「中華民國山難救助協會（北搜、中搜）」、「臺北市體育總會山岳協會」、「臺北市出去玩戶外生活分享協會」、「綺華建設事業股份有限公司」、「福欣園建設企業股份有限公司」、「永盈建設股份有限公司」等單位參與，藉由鼓勵民間登山團體舉辦淨山活動，能帶動社會大眾參與實踐生態保育及愛護環境之風潮。除了高山地區，林務局各林管處也積極在中低海拔熱門登山步道推動淨山活動，例如新竹林區管理處於世界地球日前夕，在素有「台灣亞馬遜」美稱的哈盆越嶺步道，與熱情參與民眾共同完成哈盆越嶺淨山活動。經過這些年持續不斷地淨山活動及環境教育宣導，山區環境已較早年逐漸有所改善，惟部分山友仍有隨地丟棄垃圾的情形，使山區自然環境遭到破壞。台山的山林不只是我們賴以生存的水源地，同時也是各種生物的生活棲地，持續辦理淨山活動，不僅是為了要讓山林更乾淨，降低垃圾對生態環境的衝擊，更重要的是要加強民眾對山林生態環境維護以及保育認知。希望在未來的日子，除了官方的倡導，民間登山社團也能扮演火車頭的角色，多多舉辦淨山活動，既能登山又能愛護山林，以登山人自主管理的方式表達對環境的愛與關懷，共同為保護台灣山林的自然生態環境盡一份心力。也許每個人個人的力量是有限的，每次能帶下山的垃圾也有限，但透過身體力行，帶動身旁的朋友一起加入淨山的行列，相信台灣的山林環境，一定會越來越好，讓我們一起做個愛山又敬山的登山人！

### 一、雪霸國家公園合辦雪山主峰東峰步道淨山生態工作假期之登山健行活動

國家公園之登山步道及山屋四周環境是一個非常好的推動環境教育的場合，結合淨山的生態工作假期則是一種深入親近山林的登山健行活動，呼籲國內的登山團體能積極承攬國家公園之步道淨山認養，回饋山林。淨山生態工作假期是一種結合度假、登山健行與淨山環境保護的最佳方式，希望藉由多元的活動設計，吸引更多人願意走進山林，並了解所謂登山除了登頂縱走追求百岳之外，也可以很環保、很知性、很生態。透過不同的工作主題，讓民眾能融入雪霸的自然環境中，除了可以度假及體驗大自然的美好之外，還能從淨山、維護山屋、整理水源等勞動工作中，學習如何與自然環境和諧相處，進而真正接觸土地，從互動中增加對環境的認知並產生感情。雪霸國家公園範圍內崇山峻嶺溪流密布，擁有壯麗的景色與豐富的自然生態，多條岳界熱門的登山步道分布於園區內，隨著國內登山風氣盛行，前來雪霸國

家公園登山健行的山友逐年增加。雪東線為攀登雪山最為便捷的一條登山步道，沿途設有七卡山莊與三六九山莊，本路線除攀登雪山主峰、東峰，同時與園區之聖稜線、雪山西陵線、雪劍線及志佳陽線相連接。由於住宿的便利性、路線的多元化以及沿途哭坡、白木林、黑森林、巒大花楸、冰河圈谷等著名生態與地質景觀，利用雪東線登山健行之山友人數始終居高不下。為數眾多的山友，對步道、沿線山屋以及環境必定造成各種影響，雪管處為維護園區自然資源、遊客安全及提昇遊憩品質，除經常性巡邏、環境教育宣導、保育志工假日派駐山莊護管之外，還以兩年為一期，公開評選方式尋求民間合作單位辦理園區登山步道認養。春季的活動可配合高山花季的生態解說導覽，暑假的淨山活動可以舉辦全家共同參與的親子淨山活動，秋季的活動可配合巒大花楸的紅葉舉辦黑森林與圈谷的淨山。

## 二、綠色和平組織台灣辦公室舉辦象山步道淨山之登山健行活動

綠色和平是一個獨立的全球性環保組織，致力以實際行動推動積極的改變，保護地球環境與世界和平。自 2014 年起，綠色和平東亞分部台灣辦公室便在合歡山區動員該組織的技術繩隊在險峻的山區清除人們亂丟的垃圾，去年暑假綠色和平推出「守護自然、加入垃圾游擊戰」的專案計畫，並與台北市出去玩協會一同舉辦南港山四獸山的登山健行淨山小活動，這條登山步道緊鄰熱鬧的台北市東區，參加淨山活動的山友由捷運象山站 2 號出口集合出發，參加的山友中有許多外籍人士，更有許多的年輕人結伴來參加，完全打破年輕人不登山的錯誤印象，隊伍先走象山親山步道，再轉往四獸山親山步道，沿途經象山頂、九五峰、南港山，最後下至松山慈惠堂。這是個費時半天的淨山活動，步道沿途景色非常秀麗，視野超棒，過程中參加淨山的山友自動自發非常用心的清理山徑沿途的各種垃圾，下山時由位於登山口的松山慈惠堂志工協助收回垃圾並進行垃圾分類與資源回收，整個活動結合爬山與淨山，完成之後山變乾淨了，每個參與淨山的夥伴看到恢復自然的山林也感到開心，走走路、流流汗、舉手之勞清除步道沿途的紙屑與垃圾，讓淨山也成為登山健行活動的一種目的。

## 三、林務局新竹林區管理處合辦哈盆越嶺古道、加里山登山步道、霞喀羅古道淨山之登山健行活動

林務局自民國 90 年開始推動全國步道系統以來，已在全台建置了百條以上的山林步道，並成功帶動國內登山遊憩之風氣。然而大量人群親近山林的同時，也帶來了髒亂垃圾，為此林務局也在 95 年時引進無痕山林運動（Leave No Trace, LNT）之理念，試著將環境倫理之態度，宣導至每一位山林行者觀念中。由登山團體與管理機關所協同發起的淨山活動，在近年逐漸形成一股風潮。步道環境結合淨山，正是一個推動無痕山林與環境教育非常好的機會。林務局新竹林區管理處與台北市出去玩戶外生活分享協會自去年起簽約合作共同舉辦淨山活動，配合利用假日時段，召集對山林充滿熱忱的山友們，分別在哈盆越嶺古道、加里山登山步道、霞喀羅古道舉辦以淨山為主題之登山健行活動，達到全民參與無痕山林之目標，落實

推動環境教育。除此之外，明年起羅東林區管理處也將要推動加羅湖登山步道的淨山登山健行活動。

淨山活動是推動永續登山的手段之一，也是登山健行的一種目的，可以吸引更多人參與登山健行，出去玩協會推動淨山活動已歷時五年，每梯次淨山活動的社會大眾報名都非常踴躍，透過山友自發性的登山環境自主管理，共同參與台灣登山環境的永續使用，每個人走進山林都有自己的理由，我們期待有更多人以淨山為目的走入山林，親近山林、尊敬山林、淨化山林，留給自然萬物包含人類自己一片淨土。

## 肆、結合動植物棲地保護與清除外來種發展山岳遊憩之實際經驗

### 一、宜蘭縣南山部落結合南山神木及羅葉尾溪櫻花鉤吻鮭護溪巡守之登山健行活動

宜蘭縣大同鄉的比雅楠部落位於雪霸國家公園東北側蘭陽溪畔，又稱南山部落，地處中央山脈與雪山山脈之間，屬泰雅族溪頭群最源頭。由於交通地利之便，多年來是山友進出山區的重要休息與補給站，往來遊客的印象大多是高冷蔬菜等農產品，以及南山雜貨店的茶葉蛋等熱食。其實比雅楠部落除了擁有豐富的農產品，還擁有很棒的山林旅遊資源，部落社區發展協會分別成立羅葉尾溪櫻花鉤吻鮭護溪巡守隊以及南山神木步道巡守隊保護部落傳統領域內的動植物棲地，並發展出成熟的深度旅遊行程，透過事先報名及安排，可以體驗下列活動：

#### 1. 走訪櫻花鉤吻鮭自然棲地羅葉尾溪

與部落耆老一起走訪櫻花鉤吻鮭的自然棲地羅葉尾溪，認識鮭魚的生活環境及鮭魚與族人的歷史淵源。比雅楠社區發展協會多年來與雪霸國家公園合作進行櫻花鉤吻鮭歷史棲地的魚苗放流及棲地巡守，由部落裡的族人於羅葉尾溪執行巡溪護山的工作，捍衛傳統領域內的自然生態。透過社區發展協會的安排，部落耆老帶領體驗的朋友在羅葉尾溪入口進行慎重的祈福儀式，然後沿著林道導覽解說羅葉尾溪沿途的自然生態與部落以往的捕魚文化。羅葉尾溪泰雅語叫「Gon-bkan bilaq」，一直是比雅楠部落的傳統漁場。依據耆老的描述，過去這條溪有成千上萬的櫻花鉤吻鮭，部落每年到了五、六月份時就會由頭目召集祭司商討魚撈事宜，在魚撈活動結束後，部落就會按戶口平均分配魚獲。

#### 2. 參訪千年檜木林，瞭解部落遷移史

比雅楠部落傳統領域裡有終年雲霧繚繞的南山檜木林區，檜木林區內有七棵數千年扁柏檜木，山徑途中林相原始，各種巨木生長其中。檜木林步道還可通往思源埡口，是部落早期的遷徙山徑。耆老述說相傳遠古以前先民從南投遷移來到思源埡口後，再分散往新竹、桃園、宜蘭、花蓮等地定居，分開前約定要永遠相互扶持，部落間如果發生了爭執，就回到當初祖先分手的地點和解。前一陣子在南山檜木園區裡發生了千年檜木及樹頭被盜伐的事件，盜伐的山老鼠中有部分成員是司馬庫斯的族人，於是司馬庫斯耆老帶領部落族人回到思源埡口羅

葉尾溪旁，與南山部落族人依照傳統舉行和解儀式，過程中以古調吟唱敘述遷移往事，並以小米酒敬告天地和祖靈。部落裡也因此成立了比雅楠山林守護隊，更積極的守護屬於部落傳統領域內的原始檜木林。

## 二、桃園縣比亞外部落結合藍腹鵑棲地保護之登山健行活動

位於桃園縣復興鄉的 Piyaway，是個道地的泰雅族小部落，雖然人口不多，但整個部落的凝聚力卻讓部落運作的充滿活力。比亞外部落能經營得有聲有色，在於部落長老與教會的密切結合，族人認真的瞭解與保存自己部落的特色與文化，為了幫助更多人對泰雅族生活的認識與了解、體會原住民部落保護自然資源的美意，並且為藍腹鵑巡護隊募集經費，共同維護山林自然生態永續發展，部落設計了生態智慧體驗活動，只要是對原住民生活、喜好親近大自然之學校、企業團體，都相當適合！除了生態體驗與狩獵文化的巡禮，部落對土地的熱愛，更是落實在無毒蔬菜與水果的種植，雖然得花費更多的心力工作，但卻讓整個部落的環境不受化學肥料與農藥的汙染，人與動物都能在這樂活的永續生活。雖然部落中的居民不多，但對於結合部落文化的深度旅遊卻經營得非常成功，不論是無毒蔬果生產，保育類藍腹鵑棲地的守護，以及泰雅傳統狩獵文化的保留，都有規劃出非常棒的體驗活動。遊客只要事先聯繫，部落可以提供下列的深度旅遊活動：

### 1.老獵人帶隊，欣賞部落傳統文化之美

透過老獵人的帶隊，進入山林認識泰雅族狩獵於生活中的重要性，以及傳統狩獵與保育之間取得平衡的古老智慧。現在比亞外部落的族人已不需要把狩獵當作重要生計來源，但藉由耆老的帶隊，帶領遊客進入部落後山，於山林小徑中示範各種狩獵的技巧，並講解狩獵過程可傳承及訓練未成年男子膽識及認識泰雅傳統狩獵文化，進而學習如何維繫族人與自然永續相互依存的關係。活動中並不需要真的執行狩獵，但精采的活動設計卻能讓遊客瞭解泰雅狩獵文化的深層意涵與現代保育意識的不相違背，除了達到傳承泰雅文化、狩獵智慧的目的，更能教育參訪的遊客尊重大地，欣賞部落傳統文化之美。

### 2.夜宿部落尋覓帝雉與藍腹鵑

部落住一晚，散步中巧遇珍稀的帝雉與藍腹鵑，帝雉與藍腹鵑皆為台灣特有種鳥類，體型修長，毛色艷麗，極具觀賞價值，但在生態環境不斷遭受破壞與盜獵的雙重壓力之下，目前數量已經相當少，因而同被列為紅皮書中世界瀕臨滅種的鳥類。比亞外部落四周環境正是帝雉與藍腹鵑的棲地，因此長期以來也是族人狩獵的常見獵物。隨著時空背景的轉換，部落成員幾經討論後，決定教育部落居民，結合泰雅族先人與自然和諧相處的生態智慧與現代的保育觀念，建立共同保育生態環境的共識。同時，學習現代的相關自然資源調查技術，協助部落清楚了解台灣特有種珍貴鳥類的現況與分佈，然後進一步採取保育的行動，並於 2002 年成立藍腹鵑保育巡護隊。如今部落旁的樹林及桂竹林中，即可輕易見到藍腹鵑以家族為單位一群一群地出沒覓食，整個部落也以藍腹鵑作為部落圖騰，象徵著鳥比人多的比亞外以生態

旅遊作為部落發展願景。

### 三、太魯閣國家公園小花蔓澤蘭清除結合錐麓古道之登山健行活動

百萬年來，立霧溪不斷切割太魯閣這塊台灣地質史上最古老的大理岩層，隨著地殼不斷隆起上升，再加上風化與侵蝕作用，造就了「集天地大美，得山水清趣」的太魯閣峽谷。一般人都是走在中橫公路旁欣賞這大自然的傳奇，但殊不知，真正要看清楚太魯閣峽谷的壯麗風景，一定要走上那海拔 700 米高的錐麓斷崖上，居高臨下，體驗那現場帶來的震撼，那份感動絕對是一輩子難以忘懷的。整條步道太魯閣國家公園維護得非常良好，沿途保留了日據時期留下的石碑，以及石雕不動明王保佑往來的旅人，充滿了歷史的氛圍。但在這壯麗山水的背後，卻隱藏了一個非常嚴重的生態危機，站在太魯閣國家公園管理處的門口朝隔著立霧溪朝對岸望去，亞泥開採水泥原料的礦區似乎一片綠意，但那綠意中卻隱藏了龐大的外來種植物小花蔓澤蘭，隨著海風順著溪谷往立霧溪峽谷上游吹去，擁有綠癌惡名的小花蔓澤蘭的種子亦隨風散播，雖然清除小花蔓澤蘭似乎遙不可及，但重視外來種對台灣自然生態的危害卻必須持續加強宣導。提早一天來到太魯閣，透過太魯閣國家公園保育課人員仔細的教學，現地採集及認識何謂小花蔓澤蘭，瞭解對台灣自然生態所造成的危機，隨後走訪美麗的綠水合流步道或砂卡礑步道，清除步道兩旁的小花蔓澤蘭，為生態保育盡一點心力。過程中所有參加的朋友都賣力的清除所眼見的小花蔓澤蘭，更為滿山遍野的小花蔓澤蘭感到心驚，深刻體驗外來物種對原生物種的生存環境所造成的生存壓力，隔天一早攀登錐麓古道的途中，所有的成員仍不忘注意步道沿途小花蔓澤蘭的分佈。透過外來種環境教育與登山健行的結合，讓山友認識到除了地景地貌之外，也注意到整個場域的生態現況，尤其透過登山健行的過程同時清除外來物種，讓活動具備更多的層次，也能吸引更多的朋友參與。

### 伍、結論

想要突破純粹登山健行活動在年齡、體力及興趣上的諸多限制，可藉由登山健行活動與在地部落生活體驗、里山農業生活體驗、動植物棲地的認識及維護、山林環境維護淨山之環境教育等等豐富而深入的多元內涵相結合來達成。透過多年來的實際操作，經驗告訴我們這確實是推動全民參與登山健行活動一個具體可行的模式。其核心價值在於強化人與人、人與環境生態及棲地的連結，發展出體驗式、永續概念的登山健行活動。不論是哪一種類型的登山體驗活動，透過人與人之間細膩的互動、分享、包容與尊重，加上時間的累積，讓登山健行的過程不只是健身賞景，經由與在地居民的交流互動，藉由登山健行與體驗活動過程中產生的服務需求與消費，帶給在地居民實質的經濟收益，讓在地居民與前來登山健行的民眾共同守護山林資源，進而發展成具備永續經營概念的登山遊憩活動。

在籌畫這類型登山健行活動的過程中，有一些經驗提供給大家，整個過程可概括分為三個階段，第一階段是與部落或聚落剛接觸溝通的初期，建議以配合為主軸，收集部落或聚落



自身已具備的相關資源，而絕不要試圖影響或主導，若發現部落或聚落尚未成共識，建議暫且退出，靜待一段時間的發酵，等部落或聚落內部自發性的有一致的共識時，再從旁協助籌劃相關活動。第二階段是共同推出體驗式的登山健行活動，藉由活動過程磨合，讓提供服務者與參加活動者的認知朝向一致，雖然推動這類型的活動需要較長的時間與部落及聚落溝通，但一旦形成共識，順利推出活動，同時能帶給主辦團隊及參加活動的體驗者雙方的深刻感動與收穫，卻是一般活動無法達到的。第三階段就是進入服務強度要求更強的商業推廣階段，透過旅行社及網路社群，直接面對來自世界各地的群眾，目前台灣已有少數部落及聚落長期執行山區登山健行的深度體驗活動，甚至名聞國際，只是這樣成功的例子並不多，未來若能整合官方及民間相關資源，將配套措施配置完善，建立方便、專業、國際化的台灣登山健行資訊交流平台，提供旅遊諮詢及推廣宣傳，一定能讓更多國人及國際友人對台灣山區自然美景之美與人文文化之豐富到驚艷及喜愛；其伴隨的經濟效益，亦能廣泛帶動整體山區的發展，達到永續發展的理想目標。

登山健行的自主管理，在環境教育推動淨山的這一塊，期待國內的登山團體能積極承攬國家公園及林務局所轄之步道及山徑舉辦淨山認養，引導更多的社會大眾共同參與，發展淨山成為一種登山目的的觀念，讓「愛山、敬山」不僅僅是句口號，而是永續登山的積極作為。台灣山林具備非常好的山岳遊憩條件，期待透過結合多元且具深度的體驗方式，發展出蘊含各種主題式的登山活動，促進推動全民登山運動的發展，最終期待能發展出具備永續價值的全民登山健行活動。

## 陸、引用文獻

- 梅棹忠夫、山本紀夫，2007，山的世界，台灣商務印書館。
- 內政部營建署，2008，高山型國家公園生態旅遊整體規劃及發展執行策略成果工作坊手冊，內政部營建署。
- 宜蘭縣原住民事務所，2012，『雲霧裡的山林勇士』—南山檜木林道、羅葉尾溪之旅活動簡章，宜蘭縣原住民事務所。
- 林靖修、范毅軍，2012，布農族長老的尋根之旅，原住民族文獻，原住民族委員會