



企畫／鄭雯娟 攝影／李長恩 繪圖／蔡景文 版面設計／蔡資敏 感謝／康橋雙語中小學照片提供

攀上臺灣最高峰～ 玉山攻頂全紀錄

「YA！我做到咯！」 一群小六畢業生站在臺灣之巔上大喊。

這是臺北縣新店康橋小學送給畢業生難忘的畢業禮物——「上玉山領取畢業證書」。參加這一場畢業典禮相當不簡單，每位畢業生必須花3天2夜的時間，背起將近6公斤的行李，靠自己的一雙腳，一步一步邁向玉山主峰，在雄偉的山巔與耀眼日出可見的見證之下，從校長手中領取畢業證書，為自己6年的小學生涯，留下既驕傲又值得紀念的一刻！

YA！我們畢業了！



滿懷希望出發去！

如果挑戰玉山是一場終極考驗，那麼紮實的行程前訓練便是通過考驗的通行證，每個畢業生早已把反覆的磨練，累積成自己最佳的耐力和體力。到了出發時刻，搭乘遊覽車緩緩上山，明顯感受到四周下降的氣溫，連兩旁的森林景觀也

悄然更迭，一直到達玉山登山口，大夥兒做做伸展操，把希望和勇氣裝進行囊後，便朝著遠在天邊的玉山出發！

玉山海拔高度3952公尺
玉山包含亞熱帶、暖溫帶、冷溫帶及高山寒原帶的氣候型態，擁有多樣的動物群種及植物林相，每向上爬100公尺，氣溫就下降0.6℃，所以山越高，氣溫越低。如果冬天的溼氣豐沛，玉山頂上還會布滿皚皚白雪。



出發

◀阿甘夾



▲為了使大夥鼓足信心，學校特別舉行行前誓師大會，也藉機檢查裝備。



▲每人都帶著阿甘夾，遵守攜進攜出的承諾，把沿途的垃圾帶走。



▲到了登山口，大家興奮的合照，彷彿玉山就在不遠處。



▲出發前先做個暖身操。



▲嚮導再次對大家耳提面命，還發給每人一個便當，帶在身上，弄丟了就沒午餐可吃了！



▲背上裝備，出發嘍！



蓄勢待發展身手！

通過登山口，大夥兒魚貫跟隨嚮導的步伐，滿懷決心往上爬，只是面對未知的山路旅程，每一步都必須小心翼翼，但也別忘了抬頭看看遼闊的山岳和森林，它們正在為大地繪製一幅自然的美景，如果幸

運的話，還可能以遇見玉山山國家公園裡豐富又多樣動物朋友，像美麗的蝴蝶、淘氣的獼猴、靈巧的朱雀，而這些不容錯過的大自然景致，也吸引各地登山客前來朝聖。

玉山上的動物朋友

每年3~5月，玉山國家公園會出現成群的大紅紋鳳蝶、紅緣黃小灰蝶、紅鏢紋蛺蝶，還有三十多種哺乳動物，包括黃鼠狼、飛鼠、水鹿、山羌、長鬃山羊、臺灣黑熊等，尤其臺灣獼猴的生活圈與人類重疊，時常可以看見牠們的蹤跡。



小心落石



▲登山步道大多是中型的碎石頭，需要一雙堅固的鞋保護雙腳。



▲山上紫外線強烈，遮陽帽、長袖衣等防晒裝備不可少。



▲來到第一休息站「孟祿亭」，嚮導笑說想放棄的人，可在這裡回頭。



▲中午一到，大家席地而坐，享用午飯！



▲來到第二個休息站，大家已經有點累了！



▲休息一下，上個廁所，提起精神、背上裝備，繼續向前。





堅定意志再前進！

小憩一番之後，大伙夥兒也恢復了能量，再度起身前進，一個轉彎之後，就進入了曲折的「之」字坡，向上爬升的坡度馬上喚起雙腿的辛勞，加上高山空氣比平地稀薄，相當考驗大家的心肺能力，必須在不停歇的步伐中間，調整自己的呼吸節奏，才能順暢又規律的往前走。走完最後

一個階梯，眼前旋即出現一面巨大陡升的大峭壁，而峭壁上的波狀紋路，正是玉山山四萬年前誕生的證明。經過大峭壁後，目標排雲山莊就不遠了！

大峭壁來自海底

平滑的大峭壁沒有任何植物生長，岩壁上的波狀紋痕跡，代表此山區來自淺海，受到造山運動的擠壓，形成皺褶彎曲的傾斜坡。目前玉山每年仍會緩緩上升，但山頂地質碎弱，受到風力侵蝕，高度並未增加。



▲ 攀爬在陡升的路面，呼吸節奏不斷加快，要更專心跟上步伐才行。

▲ 高山症的強大威力，好像不時的伸出魔爪、試探每個人。

▲ 靠在平滑冰涼的大峭壁上，減緩一下身體的疲憊。

▲ 終於到了玉山上五星級的旅館——排雲山莊，很像山中的童話城堡。

▲ 山莊內兩排上下鋪的木板床，一共可容納60多人。

▲ 最開心的就是享用營養又豐盛的晚餐。





玉山主峰

碎石坡

一路的辛苦只為登頂的一刻！

經過一夜的養精蓄銳，天色未亮，大夥兒又整裝出發。戴上頭燈伴著星光，手腳並用以攀登在碎石陡坡上，周圍盡是冰冷的空氣，不時傳來急促的喘息聲，偶爾出現碎石墜落山間的窸窣聲，教人不敢想像究竟身處多高的山坡。終於在日出之際，站上玉山主峰頂領取畢業證書，這種成功挑戰自我的滿足心情，真的非筆墨所能形容！

攻頂嘍！



▲凌晨2點，大家摸黑出發，挑戰最後的攻頂之路



▲當天色微亮，回頭一瞧，才發現峭壁是如此驚險。



▲耶！終於成功了，我們辦到了。

登玉山的叮嚀

尊敬山林而非征服山林

玉山是臺灣的第一高峰，很多人會帶著「征服」的心情前去爬山，以為自己登上頂峰，就能將玉山踩在腳下，但這是登山運動最忌諱的一件事情，爬山應該要懷著「尊敬」與「愛護」的心情，在登山過程中，安靜的享受登山樂趣，仔細的觀賞山林之美，最後還要「不留痕跡」的向山林說再見，才能讓山林永遠保存下去。



參與新世界七大自然景觀票選

早在日治時期，日本人就喜歡登玉山，直到一九八〇年代後阿里山公路開通，步道又重新整修，讓玉山攀登更方便，吸引各國登山愛好者。現在，由瑞士新七大奇景基金會舉辦的「新世界七大自然景觀」票選活動持續進行中，玉山是臺灣唯一獲選參與投票活動的景點，如果你也喜歡玉山的美，就趕快上網投票，向全世界推薦玉山的獨一無二！
投票網址：http://www.new7wonders.com/nature/en/vote_on_nominees/?firstselect=6:394



校長祝大家更上一層樓！

在玉山頂上領畢業證書，太棒了！

你們表現得太好了！

挑戰玉山不是夢

隨著高度增加，身體漸漸沉重起來，就連呼吸也開始不連貫，而腳下踩踏的軟土，就像是塊巨大的吸盤，硬把雙腳往下拉，這時自己就像是頭拉重車爬坡的老牛，明明體力都已經不行了，卻也要奮力往上爬！



攻玉山小勇士小檔案：

勇士人數：163人

攻頂目標：臺灣第一高峰——玉山

攻頂日期：98年5月11～14日

「加油！你可以的！」同學們互相擊掌、互相鼓勵的吆喝著，就像鼓聲般重重的敲擊在自己的心裡，一圈又一圈的不斷擴大。而自己的體內彷彿得到重生的力量般，湧生出一股動力，激勵自己不斷的往上「爬」！

▼為了配合不同梯次登山，校長張啟隆將連續四天，天天攻頂，在玉山頂峰等待孩子，頒發畢業證書。

這是康橋國小六年級畢業生為了登玉山，不斷挑戰自己的體力與意志力的過程！

一般的畢業生，只要參加典禮，就能領到畢業證書，康橋國小的畢業生，卻決定給自己一份難忘的畢業禮物——登上臺灣第一高峰玉山。

為了這個「登玉山」的夢想，學校邀請一些登山好手，從兩個月前開始帶領、教導小勇士們，在學校附近的獅仔頭山、二格山等地學習登山、負重等技能，大家都認真的學習。



以平常心接受不平凡的挑戰

「其實我們做的只是一件很平凡的事情，沒有什麼了不起，決定了就是去完成，不去想其他的。」一位小勇士這樣說。

要挑戰3000公尺以上的玉山，這夢想會不會太困難？小勇士們笑著說，平常在學校，跑800公尺可是體育課的基本要求呢！他們還參加大型的馬拉松賽跑，像舒跑盃、ING等，長達9公里的距離，可是他們的標準賽程呢！

更難得的是，還有一些女生小勇士，已經參加過「小鐵人三項」比賽呢！



▲小勇士們平時還要加強游泳訓練，好應付登山運動所需的肺活量。

用萬全準備應付體能考驗

雖然說康橋的小勇士們個個都是身體強壯的小鐵人，但為了這次登玉山，小勇士們仍不敢掉以輕心，反而更努力做好萬全的準備，以及加強體能的訓練！

為了要有好的體力，小勇士們在體育課進行長達3000公尺的跑步；為了要有更好的耐力，在游

泳課進行30分鐘的長游訓練；為了激發鬥志，甚至還連續不停的爬學校樓梯30分鐘以上，可說是做了萬全準備。

到了假日，小勇士們還得離開暖呼呼的被窩，冒著冷颼颼的寒風細雨，在清晨一步一步的往山上走去，爬過溼滑的二格山、陡峭的獅子頭山、崎嶇不平的猴山岳、令人難受到快要流淚的北插天山等，小勇士們經歷各種不同的地形，必須以不同的攀爬技巧、體能，克服各項困境。

勇士背後的推手林秀玲老師更說，為了迎接「登玉山」挑戰，除了學校的訓練，許多小勇士們在家中也都有自我訓練喔！

每天10~15分鐘的仰臥起坐，是林明駿小勇士的睡前功課；背著6~7公斤重的東西，主動練習爬樓梯，是羅婕小勇士的私房訓練；周欣穎小勇士則是每週末跟家人爬山，例如：二格山、貓空圓山等，一方面訓練體力，一方面也增進家人間彼此的感情，真是一舉兩得！

更有小勇士偷偷說，原本很討厭跑步，但是為了爬上玉山，為了不在其他勇士們面前出糗，成為他人的負擔，就自己偷偷去跑操場，從一圈、兩圈、一直到現在的五圈，不斷加強自己的體能。



▲參加「墾丁鐵人三項」的小勇士。



▲利用假日攀登二格山的小勇士。

喜歡運動的人，
夠帥氣吧！

盧致行小勇士就說，在爬二格山時，因為天雨路滑，而且山上的氣溫明顯下降，路旁溼滑的青苔，讓同學們相繼跌倒。這時大家相互扶持，冒著細雨不斷往山頂行進，這種大家有著共同目標的感覺，讓他深深覺得「登玉山」真好！

這些行前訓練，讓小勇士們逐漸了解「勇氣和毅力是課本中學不到的」，而更加親近大自然。

小勇士們說，登玉山不難，難的是自己能下這個決定，並且去實踐它。而且「登玉山」是他們人生的第一個夢想，下次他們的夢想將是泳渡日月潭，看來這群小勇士們已經一步一步的往自己的夢想去實踐嘍！

為共同目標培養真摯的情誼

郭教練說，其實有些小勇士們原本體能狀況不好，曾有開刀或氣喘等紀錄，所以對於運動本來就不熱衷。但是自從有了「登玉山」這個夢想，參與「登玉山」的行前訓練後，慢慢建立起「我可以、我做得好」的觀念。同學們彼此也建立起互助合作的夥伴情誼，大家相互幫助、打氣。

你是愛山小天使嗎？

無論你有沒有機會爬上玉山，你都可以時常到郊山活動筋骨，但是「愛山」是「爬山」的第一步喔！請在下面的項目中打勾，看看你是不是愛山小天使吧！

- 我尊重山林中的動植物。
- 我喜歡親近山林。
- 我願意守護每座山林。
- 我不會亂丟垃圾在山林中。
- 我喜歡用鏡頭留下山林的美麗，不帶走一草一木。

計分方式：每一個勾代表1分

4~5分：恭喜你，你是一個懂得愛護山林的人，當選為愛山小天使喔！

2~3分：你對於山林保育還不是很清楚，要多多體會大自然，了解山林之美，過不久，你就會成長嘍！

0~1分：喔喔！傷腦筋，你似乎不知道如何愛護山林，別灰心，快去跟同學、師長請教吧！

爸媽大補帖

玉山，我來了！

◎文／林宛萱



「有些事，現在不做，一輩子都不會做了！」還記得這句國片「練習曲」的經典臺詞嗎？

康橋發起小學生登玉山活動

位於臺北縣新店市的私立康橋雙語中小學，計畫今年5月中帶領國小畢業生攀登玉山，並在山頂頒發畢業證書，留下難忘的記憶。這種登玉山的挑戰，是極富意義又兼具挑戰性的作法，讓這群小六的畢業生為自己創造人生新的里程碑。

曾經多次帶著孩子登玉山的康軒集團董事長李萬吉強調，玉山為臺灣百岳之首，也是東北亞第一高峰，攀登玉山可以激勵學生挑戰自我，也能透過活動訓練體能、耐力與意志力，並在團隊行動中養成互助合作的精神。

行前充分準備，上路萬無一失

此次畢業生攀登玉山的活動，計畫於5月10日至15日成行，將分3梯次攻頂。為了這次不可能的任務，學校也做了萬全的準備，隨隊教師及高山嚮導以1名成人照顧3名學生為原則，由野訊國際登山旅行社承辦，並聘請登山界好手歐陽台生擔任總嚮導，另外委由高山症研究團隊陪同同學做高山症研究，必要時會適時協助。

為了學生的安全，康橋也與當地的警察局溝通，當地的警察們也會隨時待命。

預計3天2夜的行程，第1天夜宿奮起湖，第2天走到排雲山莊，第3天凌晨3點從排雲山莊出發，預計日出時分攻頂，領取畢業證書。

李萬吉說，參與活動的學生必須要家長同意。學校並已為學生擬定行前訓練計畫，包括每週1次的登階練習，另外安排11次臺北近郊登山（例如：二格山、獅仔頭山、北插天山等）及負重訓練；學生沒有接受整套的訓練計畫，就不能參加。

同時，為了讓學生、家長更安心，康橋也舉辦「如何健康的登玉山」講座，此外，學校圖書館也舉辦「超越巔峰」玉山特展，讓學生了解玉山的地理背景、人文特色，希望有助攻頂。



▲「超越巔峰」特展

家長須學會放手，讓孩子成長

學習如何放手，是每一位父母必須經歷的教養課程。現代的父母生得少，對兒女也十分呵護。同時也怕孩子把時間浪費在課業以外的事情上。然而，如此不僅讓孩子獨立自主的時間向後延遲，父母也永遠不會認為孩子已經長大。

其實，父母對待孩子的方式，正決定著孩子的未來！父母的庇護越多，孩子的獨立性越差，生存能力就越弱。唯有讓孩子親身參與，才能有成長。

多數父母最擔心的是，孩子沒有體力，而且沒有登山經驗，爬不上去。更何況，還是個國小畢業生，這簡直是不可能的任務。

其實，登山並不難，只要時間充裕，慢慢的總會完成，因此並不需要太擔心。但若登上高山，其實就不是那麼容易的事。若決定登玉山，就要陪伴孩子在事前充分的練習及準備，例如：開始準備的行前會議，行前訓練，以及各種事物的準備、討論。這些工作其實比攻上玉山更為繁複而吃力，若時間允許，可以每週1~3次陪孩子爬樓梯，鍛鍊腳力；週末，也可以陪孩子爬郊山。事前的體能訓練，透過一些小山攀爬和慢跑的訓練，可以讓第一次登玉山的人提前知道自體的體能狀況並加以訓練。

挫折忍耐力、勇氣、惜福、分享、團隊精神，一般父母希望下一代可以體會的生命經驗，康橋在這次的「登玉山」之旅中，讓孩子們親身學習，做為送給孩子畢業最好的禮物。



玉山的獨特之美

臺灣是個年輕的島嶼，由於造山運動與板塊運動的作用，高山峻嶺縱貫全島，海拔三千公尺以上的高山就超過一百座，而玉山則高達3952公尺，是東亞最高的一座山嶺，使得這樣一個蕞爾小島上高度變化高達近4千公尺，卻也因此涵養了多樣的生物。

玉山地區保有一個約1~3億年的古老地層，是臺灣最古老的地層結構，斷崖、峭壁、峽谷等各種特殊的地形景觀，再加上高度、地質、氣候等多元因素的影響，造就玉山地區豐富多樣的林相、植被景觀，進而提供了各類野生動物良好的生活環境，自成一個複雜而完整的高山生態系。明顯的四季變化，更讓玉山展現不同的風情。



▲玉山今年入圍「新世界七大自然景觀」。