

七星潭的 森林與海洋



- 18 公里環遊挑戰 -



活動諮詢

黑潮海洋文教基金會

電話 | 03-8246700 廖小姐、林先生

03-8246902 鍾小姐

(週一至週五 09：00～12：00、13：30～18：00)

信箱 | kuroshio@koef.org

地址 | 花蓮市中美路81號

**挑戰者之歌
徒步手冊**

目錄

爲自己走一段路	01
活動介紹與範圍	02
挑戰者之歌路線介紹	06
推薦給你在步行中的體驗	07
徒步金句	12
建議裝備清單	14
急難救助資訊	16



如果你獨處時感到寂寞，這說明你沒有和你自己成為好朋友。

If you are lonely when you're alone, you are in bad company.

— Jean-Paul Sartre

2618保安林公私協力經營管理

林務局花蓮林區管理處和黑潮海洋文教基金會，近幾年持續以公私協力的方式經營管理位於七星潭海灣的2618號防風保安林。主要目的希望讓2618保安林成為大眾認識且貼近生活的森林。黑潮因著過往一直關注七星潭和193縣道的發展，長期於此辦理環境教育活動，期望以這座保安林和海灣為場域，導引人們親近海洋，認識自然環境與生態。

爲自己走一段路

你是不是也有發覺，許多人都是在通勤的時候與另一個空間的朋友交換訊息，在吃飯的時候追另一個世界裡的劇情，在睡覺前回應著朋友們社群網站的貼文；不論何時透過訊號傳輸好像都跟自己有關，但隔著螢幕卻也彷彿一切與我無關。

我知道自己在乎與他人的連結，但卻經常忽略了當下眼前的事物與風景、口中咀嚼的食物真味、和自己聊天感受自己思考的敏銳。如果走路能夠重新擁有自己的時間、自己對環境的感受、自己對事物的思考，我想——我會爲了這個理由出發，在自然中爲自己走一段路。



本活動官方網站



有海的森林就有歌

花蓮2618保安林

Facebook

18公里礫石挑戰是什麼樣的活動呢？

這是一項自然健行活動。透過行走在森林與海洋間，讓我們的感官重新接收自然的訊息，如海的氣味、風的聲音、光的溫度，以及對於美的感受。透過實際的體驗重新感受自然，也感受自我，感受自然給予我們的訊息。

這是一項挑戰自我的活動。

新月型的七星潭海灣，北起立霧溪口，南到奇萊鼻（又稱四八高地），全長近20公里都屬於七星潭風景區。整座海灣雖然沒有明顯的起伏，但砂礫大小不一，每一步前行的氣力都會被卵石、砂地吸收，不像一般道路容易行走，必須嘗試著調適自身的狀態以克服環境的限制，是這場徒步活動期望參與者達到的自我挑戰。

這是一項探索內裡的活動。

當我們邁開步伐，讓思緒和感受都回到自己與當下。也許你會開始覺得無聊、煩躁、不安，但為什麼與自己相處會有這種感覺呢？也許你會感到自在、愉快、優越，這些感覺是來自對自己的滿意嗎？不論你是獨自或與朋友一起走這一條路，探索的不只是外在世界，也包括了你的內在世界。

但這不是一項體能競賽的活動。

同伴，是我們面對挑戰最大的助力，社會中競爭的氛圍時常讓我們不自覺的陷入孤軍奮戰的狀態；同伴的鼓勵與支持往往是我們持續下去重要的動力。在活動過程中，我們期望參與者能夠向內（對自己）競爭，向外（對他人）合作，成為彼此的同伴，彼此陪伴、合作超越昨天的自己。





為什麼是走七星潭海灣？

「如果所有路都長得一樣，人們將會失去方向。」

花蓮193縣道拓寬議題最熱烈的時期，有夥伴寫下這樣一句話。

我們瞭解一條路能夠以「快」的速度帶來人潮，達到「量」的效益；但我們更相信一條路也能夠以「慢」的速度，使人沉浸深入感受「質」的樸實與美好。緊鄰193縣道的七星潭，還有好多的故事與美好，是我們期待保留與分享的，那種不僅止於快速的拍照打卡的美。

我們的期待是深度、沉浸，同時也考量當地的環境承載量。所以這項活動不會以千人、萬人的形式舉辦，期待前來的人都能以行走一條山徑、步道來看待這一條受森林與海洋眷顧的路徑，不僅獲得森林與海洋的療癒，也使我們成為能夠療癒森林與海洋的人，走上療癒環境的路徑上。

挑戰者之歌

克服你身體與心理的掙扎



立霧溪口至奇萊鼻(四八高地)

具基礎戶外活動經驗，可依個人經驗獨走或結伴同行。

整座七星潭海灣的北端從立霧溪口開始，一直到南端的奇萊鼻，長度約18公里。也許聽來很長，但若跟日本的四國遍路、西班牙的朝聖之路相比，頓時就迷你許多。

沿著七星潭海灣，能夠徒步在森林與海洋之間，在看來相似的風景和不斷交替的步伐下，若你能夠調適環境帶給身體的不適，便能連結自己的內在，所以這不是一場競速的比賽，最重要的是超越昨天的自己。

我們希望每一個在森海間邁開步伐的你，都能在徒步的過程中獲得療癒、成長與啟發。

交通規劃建議



起點立霧溪口-大眾運輸搭乘建議：

火車：

從出發地搭車至「新城(太魯閣)火車站」，出站後步行至立霧溪口，約3公里，時間約1小時。

公車：

花蓮火車站出發，可搭至新城市區的「鎮安宮」、「佳興冰果室」，下車後步行至立霧溪口，約1.5公里，時間約30分鐘。

路線編號：1126、1129、1132、1132A、1133、1141。

*花蓮公車車班次不多，建議出發前先查詢確認欲搭乘的時刻。

終點四八高地(奇萊鼻)-大眾運輸搭乘建議：

公車：

抵達路線終點四八高地(奇萊鼻)後，可就近於「花蓮酒場」站牌等候公車，返回花蓮市區(東大門夜市)、花蓮火車站。

路線編號：308(末班車18：30)



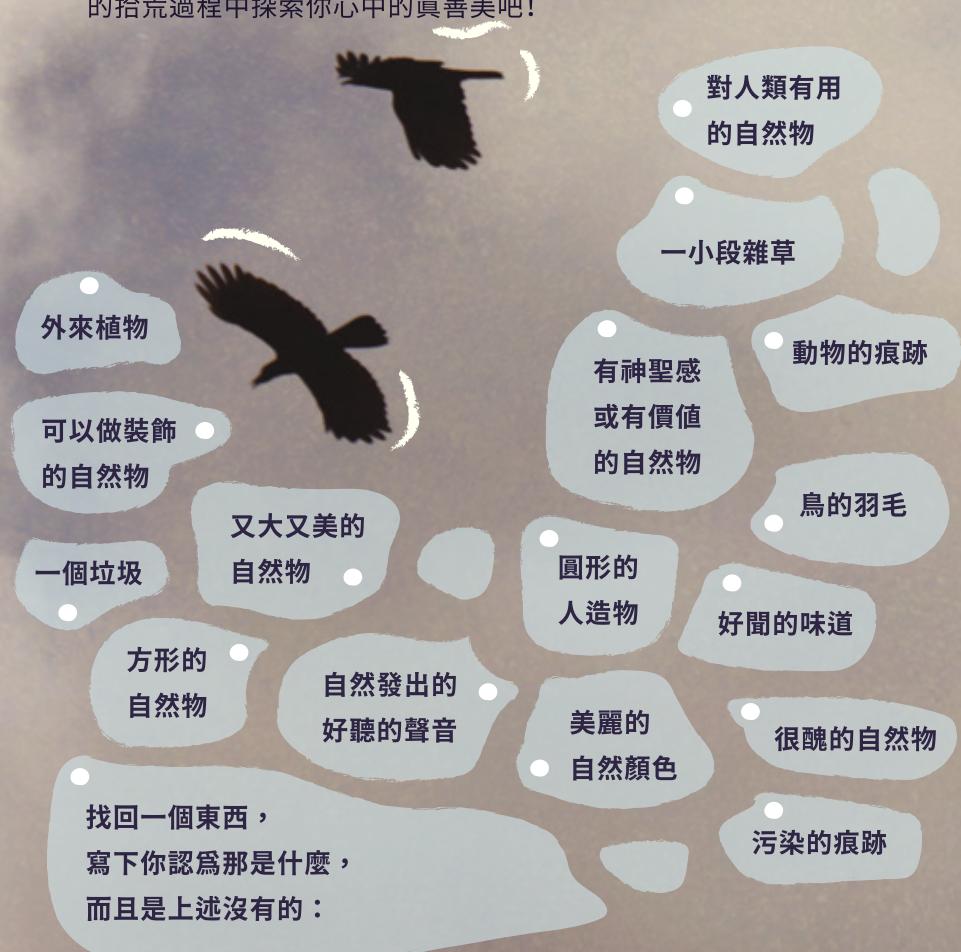
適合補給、撤退地點

漫長的步行時光會有讓你感覺興奮的時刻，卻也會有覺得枯燥的時候，但無論何時、何地，我們希望你能保持對周遭環境的好奇，能夠持續的感受、發覺身旁或巨大、或微小的有趣事物。

若你平常就喜歡分享照片，我會建議你在出發前可以準備一台即可拍相機(底片)，在有限的快門數之下，我們捕捉的畫面、事物都將更深刻，且需要經過沖掃才能看見當時記錄的影像，那會像是這段旅程中我們寄給自己的27張明信片，收藏著沿途的樂趣，當然你也可以用手機、數位相機進行。接下來，我們將提供幾個我們覺得不錯的體驗，很期待你將體驗之後的想法與感受跟我們分享！

大自然拾荒者

你可以決定從哪裡開始，以及到什麼時候結束，用一段路距離、時間去收集底下所列的各樣東西(撿拾實物、畫圖、照相、文字記錄皆可)。收集這些事物可以幫助我們感受和思考自然環境的重要性，包含什麼是好的，什麼是善的，什麼是美的。這些都透過我們的信念、態度或價值觀來決定。所以，在一段距離、時間的拾荒過程中探索你心中的真善美吧！



成為一名自然偵探

環顧四周，你會發現許多不同的線條和形狀。花一些時間搜索具有以下線條和形狀的事物，可以用拍照的方式將它收藏起來，或是把它畫下來。也可以稍微筆記你是在哪裡、什麼樣的環境中找到它的。

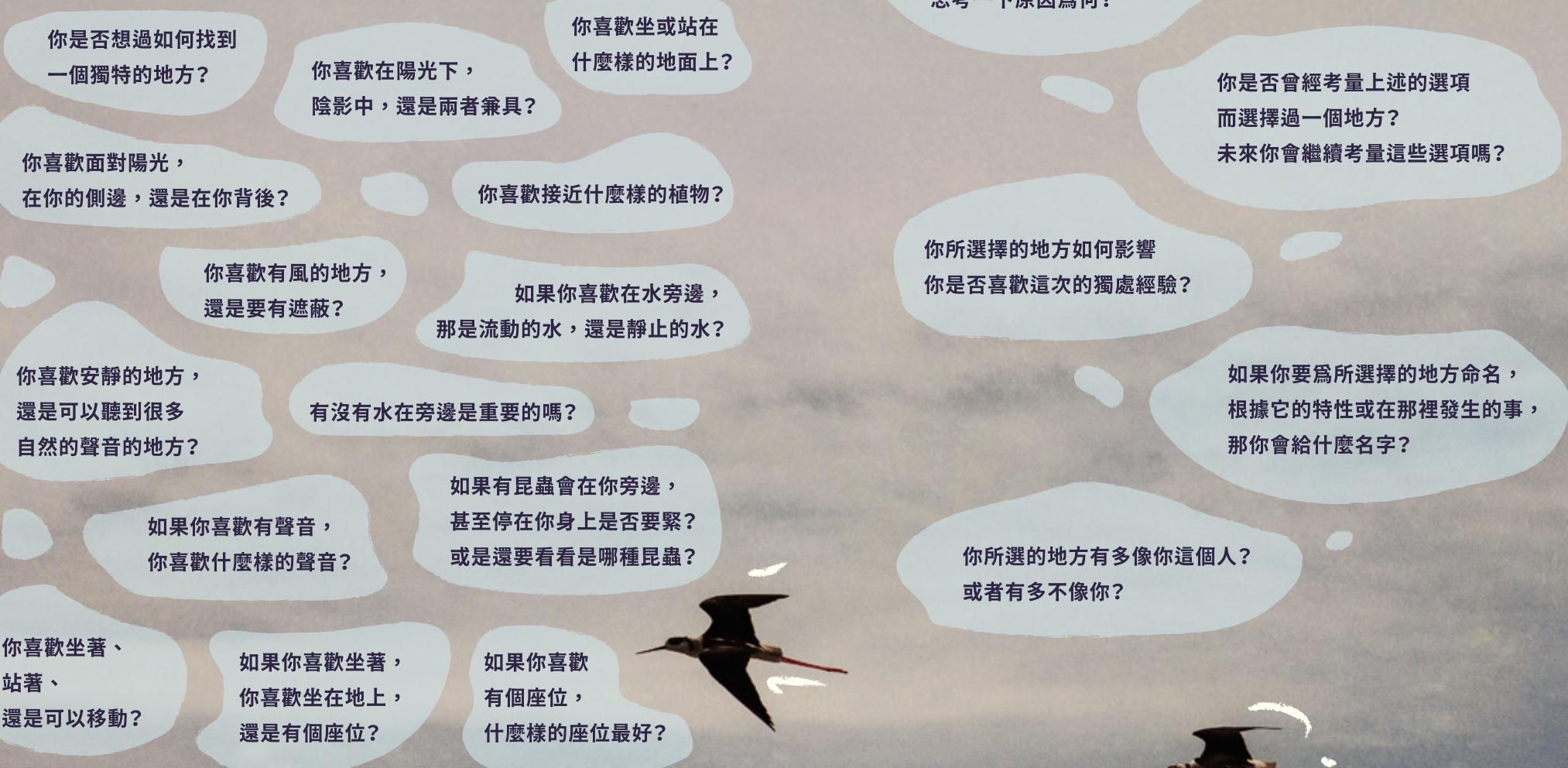


推薦給你在步行中的體驗

約定好的獨處、獨行時光

你可能是獨自展開徒步，也可能與幾位好友結伴同行，但我們很希望你可以在徒步的過程中，給自己一段約定好不與他人對話的獨處時光，刻意的與同伴保持一點距離，讓身旁的森林與海洋能夠有機會也與你說說話。花點時間在自然中獨處是一個很有收穫的經驗，你可以探索自己，找到平安、啟發與方向。

想一想自己：



如果試圖改變一些東西，
首先應該接受許多東西。

——沙特 Jean-Paul Sartre

人生最艱難的階段不是沒有人懂你，而是你不懂你自己！

——尼采 Friedrich Wilhelm Nietzsche

人跟樹是一樣的，越是嚮往高處的陽光，它的根就越要伸向黑暗的地底。

——尼采 Friedrich Wilhelm Nietzsche

人生最終的價值在於覺醒和思考的能力，而不只在於生存。

——亞里士多德 Aristotélēs, Αριστοτέλης

沒有人生活在過去，也沒有人生活在未來，現在是生命確實佔有的唯一形態

——叔本華 Arthur Schopenhauer

緩慢的程度與記憶的濃淡成正比；速度的高低則與遺忘的快慢成正比。

——米蘭·昆德拉 Milan Kundera

使人疲憊的不是遠方的高山，而是鞋子裡的一粒沙子。

——伏爾泰 Voltaire

如果世間真有這麼一種狀態：心靈十分充實和寧靜，既不懷戀過去也不奢望將來，放任光陰的流逝而僅僅掌握現在，無匱乏之感也無享受之感，不快樂也不憂愁，既無所求也無所懼，而只感受到自己的存在，處於這種狀態的人就可以說自己得到了幸福。

——盧梭 Jean-Jacques Rousseau

人生最遺憾的，莫過於輕易地放棄了不該放棄的，固執地堅持了不該堅持的。

——柏拉圖 Plato, Πλάτων

沒有相當程度的孤獨是不可能有內心的平和。

——叔本華 Arthur Schopenhauer

一次一步，風景朝你迎面而來。

——厄凌·卡格 Erling Kagge

要記住，人之所以走入迷途，並不是由於他的無知，而是由於他自以爲知。

——盧梭 Jean-Jacques Rousseau

生活就像海洋，只有意志堅強的人，才能到達彼岸。

——馬克思 Karl Marx

我願意深深地紮入生活，吮盡生活的骨髓，過得紮實，簡單，把一切不屬於生活的內容剔除得乾淨俐落，把生活逼到絕處，用最基本的形式，簡單，簡單，再簡單。

——梭羅 Henry David Thoreau

個人裝備建議清單

No.	項目	數量	備註
A 背包清單			
A1	<input type="checkbox"/> 20~30L 背包	1	依個人背負裝備、物品需求。
A2	<input type="checkbox"/> 背包雨包	1	配合背包尺寸下雨時防水
A3	<input type="checkbox"/> 小防水袋、夾鏈袋	▲	下雨時3C用品可防水
B 服裝清單			
B1	<input type="checkbox"/> 防水外套	1	雨具，斗篷式雨衣亦可。
B2	<input type="checkbox"/> 防水雨褲	1	雨具，斗篷式雨衣亦可。
B3	<input type="checkbox"/> 保暖衣物或薄外套	1	
B4	<input type="checkbox"/> 排汗衣、褲	1	穿在身上
C 頭部清單			
C1	<input type="checkbox"/> 遮陽帽	1	
C2	<input type="checkbox"/> 頭巾	1	可使用於脖子防曬
C3	<input type="checkbox"/> 頭燈(含電池)	1	
D 手部清單			
D1	<input type="checkbox"/> 袖套	▲	防曬
E 腿部清單			
E1	<input type="checkbox"/> 健行鞋或雨鞋	1	足部保護較佳
E2	<input type="checkbox"/> 排汗襪	1	

No.	項目	數量	備註
F 其它類			
F1	<input type="checkbox"/> 水壺	2L	建議至少2L。
F2	<input type="checkbox"/> 糧食	1餐	午餐
F3	<input type="checkbox"/> 個人餐具	1	依個人糧食計畫自行斟酌器皿、用具
F4	<input type="checkbox"/> 行動糧	▲	例如：梅子、巧克力、鹽糖等
F5	<input type="checkbox"/> 太陽眼鏡	▲	
F6	<input type="checkbox"/> 防曬用品	▲	建議以物理防曬為佳。
F7	<input type="checkbox"/> 雨傘	▲	防曬、雨具
F8	<input type="checkbox"/> 筆	▲	
F9	<input type="checkbox"/> 登山杖	▲	
F10	<input type="checkbox"/> 個人衛生紙	▲	
F11	<input type="checkbox"/> 簡易急救包	1	OK繩、優點等基本清消包紮用品。
F12	<input type="checkbox"/> 個人藥品	▲	
F13	<input type="checkbox"/> 高音哨	▲	警示、求助用
F14	<input type="checkbox"/> 緊急求生毯	▲	

▲ 建議依自身戶外活動習慣、需求「自行斟酌」。

一、七星潭灣沿途手機訊號皆有訊號，沿線亦有多處可連結交通路網的通道， 若有人員身體不適、受傷無法行走，沿途合適撤離、後送地點彙整如下：

- 1.新城市區博愛路底涼亭：24.123337, 121.655174
- 2.海巡順安安檢所：03-8611852／新城鄉仁愛路2巷2號／24.113467, 121.641084
- 3.花草集花藝民宿(鄰近7-11)：0933480829／新城鄉花8鄉道8號／24.109768, 121.634585
- 4.東潤生技公司：03-8610710／新城鄉順安村北三棟49-1號／24.101466, 121.625879
- 5.沙東機動巡邏站：03-8264835／新城鄉南三棟18鄰41之1號／24.091121, 121.619002
- 6.花蓮七星媽宮：03-8260788／新城鄉 24.079952, 121.615183
- 7.加灣林務所(已廢棄)：新城鄉 24.071957, 121.614168
- 8.海巡第一二岸巡隊：03-8264106／新城鄉康樂村加灣26之6號／24.041105, 121.364840
- 9.花蓮193縣道約3.5K處／新城鄉 24.065851, 121.614531
- 10.東昌定置漁場(有攤販)：新城鄉海岸路32號／24.060092, 121.615679
- 11.新城鄉公所垃圾場：03-8260850／新城鄉垃圾掩埋場／24.048737, 121.619306
- 12.北埔安檢所(偶有攤販)：03-8269551／花蓮縣新城鄉漁場街1號／24.041867, 121.622689
- 13.朝金定置漁場：03-8260123／24.041867, 121.622689
- 14.七星潭北埔停車場(有廁所)：24.038462, 121.624460
- 15.七星潭賞星廣場(有攤販)：新城鄉中興路134號／24.032193, 121.628052
- 16.七星潭自行車出租：03-8225347／新城鄉明潭街10巷1弄76號／24.029042, 121.630181
- 17.七星潭安檢所(有店家)：03-8230934／新城鄉七星街56巷12號／24.027719, 121.631519
- 18.原野牧場：03-8226778／新城鄉七星街9號／24.024840, 121.634102

二、鄰近可聯繫之計程車行：

- 1.大漢計程車行(@北埔)：03-826-7788
- 2.人人計程車行(@北埔)：03-826-2333
- 3.中美計程車行(@美崙)：03-823-4432
- 4.美崙計程車行(@美崙)：03-822-4074

三、鄰近醫療資源：

- 1.國軍花蓮總醫院北埔總院區:03-8263151／花蓮縣新城鄉嘉里路163號
- 2.路加家庭醫師診所：03-8265082／花蓮縣新城鄉自信街13號
- 3.北國泰聯合診所：03-8228875／花蓮縣花蓮市府前路580號
- 4.門諾醫院：03-8241234／花蓮縣花蓮市民權路44號



適合補給、撤退地點

森之歌

與孩子來場尋寶冒險吧！

徒步(步道長度僅800公尺，平緩好走)

朝金漁場旁的193黑森林小徑步道

國小三年級以上親子，搭配摺頁引導體驗。

設計給親子的自然體驗路線，透過問題帶你一起體驗森林內的自然趣味！需要搭配摺頁設計的指引進行。

海之歌

與海一起說走就走的小旅行

建議以單車、機車代步

奇萊鼻(四八高地)至加灣(七星媽宮)

1~4人小旅行，搭配手機、平板引導體驗。

推薦給獨自、三五好友的小旅行路線，將引導你走進七星潭的過去、現在與未來。需要搭配手機、平板和交通工具來進行。

[詳情洽本活動官網](#)



海洋文教基金會



黑潮官方網站



黑潮Facebook

黑潮海洋文教基金會是臺灣最早以關懷海洋為宗旨成立的本土非政府、非營利組織，期許如同海上的黑潮帶著溫暖、清澈、堅定的特質，致力於鯨豚與海洋保育工作，傳播與實踐環境永續理念。

黑潮會址位於花蓮，營運經費主要分為企業社會回饋、政府計畫及大眾捐款，期盼匯聚喜愛海洋和鯨豚的民衆心力，一起成為「海好」的力量。

若你只想來點
親子時光、
小旅行



行政院農業委員會林務局
FORESTRY BUREAU C.O.A



海洋文教基金會
Ocean Education Foundation