

休運系大一溯溪活動紀錄

| 活動時間：2020 年 9 月 26 日、9 月 27 日

| 活動地點：新北市三峽區 中坑溪

| 參加人員：休閒運動管理學系一年級學生及老師



圖(一) 第一梯次同學與老師大合照

溯溪這兩天，天氣轉涼還下著雨，但休運系大一的同學們依然準時抵達，开开心心啟程。

遊覽車抵達集合地點—呂家雜貨店，今天的溯溪教練及三位助教已在現場將器材準備好：頭盔、救生衣以及溯溪鞋。古育加教練講解了今日的行程、溯溪技巧以及注意事項，同學們認真聽講，互相確認彼此的頭盔是否正確戴上、救生衣使用是否正確扣好、溯溪鞋的大小是否合適，確保接下來活動進行的安全。

沿著產業道路走了一段，同學們對於人生第一次的溯溪體驗十分期待，有些人興奮得嘖嘖喳喳，有些人則對於未知的旅程感到緊張。古教練拐了個彎，從草叢中的一條小徑往溪邊走。陸續走進溪中，同學們一碰到冰涼的溪水忍不住哇哇大叫。大叫歸大叫，同學們開心大笑，腳步不停地繼續向前。溯溪正式開始！

古教練在行程說明時特別提醒，因為今日下雨，溪水會較平時稍微混濁，因此會看不清楚溪底的狀況，須注意濕滑或鬆動的石塊，避免摔倒。行走過程盡量不要把腳抬高，而是腳步平移，探索前方的地形、確認下腳的地方是否穩固。同學們形成一路隊伍，前方由古教練帶領，另外三位助教，一位安插在隊伍中段協助、一位押後，另外一位則為機動，注意全隊同學行進間的狀況。



圖(二) 第二梯次老師與同學大合照

沿著中坑溪，同學們走過各式各樣的地形：攀爬岩石，尋找著可以下腳的著力點，必要時手腳並用，或蹲或坐，嘗試跨越眼前的障礙；遇到水流較急的路段，同學也會互相幫忙，主動伸手協助，謹記教練叮嚀的「抓手腕」—避免手掌交握用力過度而受傷；水的各種深度—從腳踝、膝蓋到腰部、胸部，這趟旅程都體驗到了！同學們穿著救生衣保障安全，在這趟旅程中，同學們勇於接受挑戰，展現出優良的冒險精神！



圖(三) 同學們抓著岩壁，彼此協助上岸

【高臺跳水】

當抵達第一個休息點，同學們喝著帶來的熱水，坐在大石上休息；有些同學們則進行高臺跳水！要想跳水，得先爬上高臺。過程中同學們依然全副武裝—頭盔及救生衣都穿戴完成，先跳下溪水，巴著岩壁到達一處湍急的小瀑布。瀑布很小，大約一人雙手張開的寬度，同學們得從洶湧而下的強力水柱中尋找隱藏的下腳點！

兩位搶先抵達的男同學在小瀑布上方的岸上，告訴同學腳應該踩哪裡、手應該抓哪裡，協助同學們上去後，自己才去體驗跳水，十分有風度，充分展現同學之間的互助友愛。鼻子捏住，深呼吸，從高臺往下看雖然難免猶豫，卻在周圍同學們的鼓勵下獲得勇氣，大家用各式各樣的姿勢入水，濺起各式各樣的水花，每位同學都獲得了掌聲和歡呼！

第二梯次的隊伍遇上了新北市消防局山域搜救的集訓隊伍，集訓隊伍的教練正是登山界知名的「三條魚」，為台灣第二位登上聖母峰的女性，嚮導及老師也向同學們簡單介紹這位人物的事蹟！

抵達姊妹瀑布，大家拿出自備的午餐，暫作休息。下午，古教練帶大家去「小型水濺洞」以及「滑瀑」，同學們可以自由選擇參加或是留在原地休息。

【小型水濺洞】

「小型水濺洞」的最終目的地是在瀑布下方的大石塊，宛如卡通中會出現修煉者在大瀑布下方迎著水流沖刷的場景。過程中，同學們要再進入溪中一次，水深及腰，由於地形特殊，有一小段會需要像鮭魚逆流而上的情景，滑上水階，同學們也發揮互助精神，先上去的同學伸手協助，拉他一把！接著，因為接下來的地形只容一人通過，同學們排成一行前進。先鑽進一個人高、一個人寬的天然洞穴，接著洞穴愈來愈矮，需要蹲著或爬著過去，這條路其實很短，但十分特別，彷彿進入 Discovery 中會出現的場景，歷經一場探險。這裡的水很淺，大概只到鞋底，不一會兒就看見垂直而上的洞口，別有洞天！出洞口更是有趣，洞口只有一個人的寬度，大約是一個人把手伸起來的高度。四周是光滑的岩壁，下腳的地方不好找，先上去的同學們一個個趴在洞口，給予攀爬建議並伸出援手！



圖(四) 系上同學與瀑布合影



圖(五) 系上同學與瀑布合影

【滑瀑】

同學們聚集在瀑布上游，因特殊地形，形成一片寬闊平坦的水坡，同學們可以將救生衣朝外墊在屁股下，一路「滑」下去！尾端有一處天然凹槽，會擋住下滑的趨勢，同學們也會在那裏上岸。古教練在尾端拉起一條封鎖線，與兩位助教站在一旁戒護。因為重量及技巧等因素，每個人滑瀑的效果都不同，同學們都覺得非常有趣！



圖(五) 系上同學滑瀑



圖(六) 系上同學滑瀑

本次溯溪活動，讓同學們從中體驗戶外探險及遊憩設計，期待同學們記住今日活動感受及感想，在未來就讀於本系時，能結合個人經驗應用所學！本次活動特別感謝陳依琳學姊(榮昌科技股份有限公司)捐款贊助本次活動部分經費！