

# 臺北市立啟明學校事後新聞稿

請轉交文教記者

單位：臺北市立啟明學校

地址：臺北市士林區忠誠路二段207巷1號

業務聯絡：學務處訓育組 黃于珊組長 2874-0670轉1201、0970-760-133

新聞聯絡：賴香綾秘書 2874-0670轉1002、0922-098-436

**【發稿日期：112年11月14日】**

**【主題：臺北啟明學校師生用勇氣挑戰苗栗榛山，用心感受雲海美景】**

**【臺北報導】**臺北啟明學校師生每年在中華民國523登山會志工的協助下，都會征服一座大山。112年11月12日7位老師，13位學生和523登山會志工成功登頂，攻占苗栗榛山，望見雪山聖稜線的那一刻，心中充滿了無比的成就與感動！

每年為了培養視障生具備登大山的能力，學生在報名之後就會進入一連串的魔鬼訓練課程，包含每日20分鐘強健心肺的體能訓練以及三場登山行前訓練（分別是10月15日大崙尾山步道、10月29日天母古道、11月5日碼礁古道），參加的同學不但不覺辛苦，還很珍惜每一次的訓練且樂在其中。

登大山是為期兩天的行程，這次北明師生要征服的是苗栗的大山。第一天觀霧瀑布步道，全程約1.5公里，路程不算長，但最大的考驗在於去程是一路向下，高度落差250公尺，回程時是一路上坡。此行讓學生當作暖身健行，做好準備以挑戰隔日的榛山步道！

住在觀霧雲山民宿一晚後，一早在晴空白雲的護送下，我們邁向4.1公里的榛山步道。一開始向上攀升的山路還有鋪木條可以拾級而上，接下來進入不規則樹根、石塊區，經過了昨日觀霧步道的洗練，視障同學在老師、志工的帶領下已學習放鬆步伐，用腳感受地形變化，加上師長的口頭引導與輔助，成功突破崎嶇的山路到達頂峰！即將畢業的高三學生承恩，今年再次挑戰，一掃去年未能登頂的遺憾，在523登山會林伯璉志工的帶領下成功挑戰榛山。每位同學在克服萬難到達山頂後露出滿足而自信的笑容，相信未來都是鼓舞他們勇敢向前克服未知挑戰的寶藏！

本以為可以輕鬆下山，殊不知「上山不易下山更難」，凹凸不平的山路本就不好走，加上需要緩降繩輔助的陡坡，對視障者與協助師長來說都是一大挑戰。就在彼此扶持、步步為營下，師生齊心協力完成這次的任務。這次除了登

山健行之外，志工沿途讓視障學生透過觸覺認識各種生態樣貌及植物，如榛山步道上的野菇，長得很漂亮其實有毒不可食用、台灣杉葉子比日本柳杉來得刺等。讓我們吸收大量芬多精的同時，也讓視障生用心感受大自然，透過觸摸去體會不同植物的多樣性。

523登山會的總召昭如說：「每次郊山訓練跟觀霧登榛山活動時，都能聽到老師們、學生們互相加油打氣，學生的家人也願意陪伴與參與，整個氣氛都是很活絡、很具向心力的，非常開心可以跟啟明學校爬山。」我們更感謝與感心523登山社一路相伴，讓啟明的師生藉此強健體魄、培養親近山的好習慣，更為啟明的孩子創造一生中無法抹滅的珍貴回憶與美好成功經驗！

**歡迎媒體朋友踴躍報導！**