

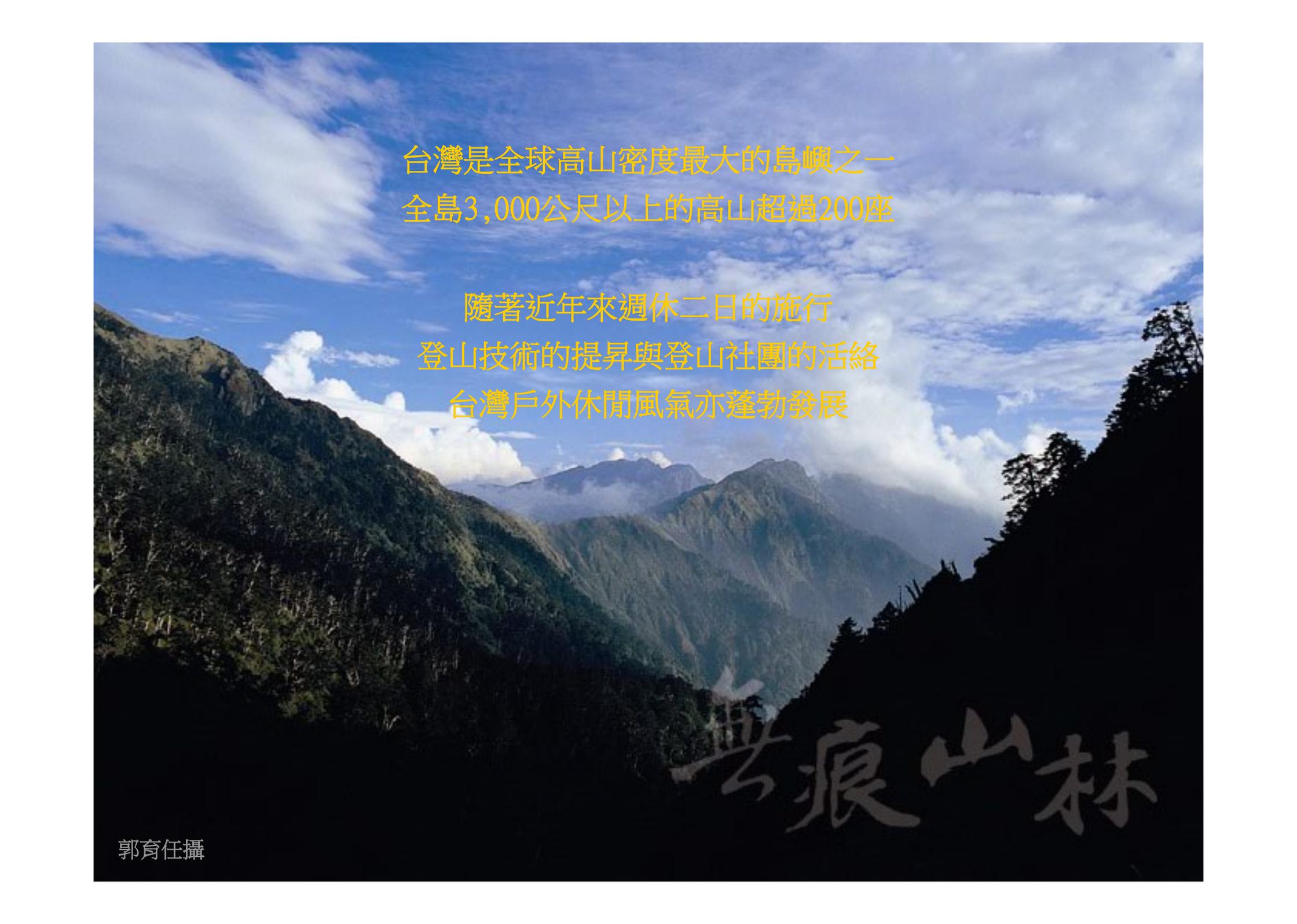


# 無痕山林

邀您一起

體驗戶外 感受大自然

無痕山林運動執行委員會



台灣是全球高山密度最大的島嶼之一  
全島3,000公尺以上的高山超過200座

隨著近年來週休二日的施行  
登山技術的提昇與登山社團的活絡  
台灣戶外休閒風氣亦蓬勃發展

無痕山林

然而許多休閒旅遊的方式常對脆弱的資源造成嚴重的衝擊  
尤其是集中式的高密度使用  
更容易導致相關的環境破壞





相關研究報告指出  
登山活動對環境最直接的影響  
就是步道所受到的**踐踏衝擊**

因為踐踏會導致土壤硬度增加  
地被植物及土壤中生物死亡  
甚至造成土壤流失  
植群根系裸露  
或是路基塌陷等環境的影響

無痕山林

此外某些不當的行為  
也會嚴重影響生態環境

例如所遺留的**垃圾**  
尤其在高山地區  
可能歷經數十年都不易分解腐壞

而隨意~~在樹上~~留下刻痕  
及**破壞公共設施**等行為  
也是步道常見的衝擊

無痕

關懷環境的我們能做什麼？

無痕山林

郭育任攝



An aerial photograph of a mountainous landscape. The foreground shows a valley with a small, dark lake and patches of green forest. The middle ground features rolling hills and more forested areas. In the background, there are several layers of mountain ranges, with the furthest ones appearing in shades of blue and purple under a sky with scattered white clouds.

請用無痕山林的行動準則  
在大自然中活動  
讓喜歡戶外的我們  
在享受自然生態之美的同時  
亦能減少對環境的衝擊

無痕山林



- 無痕跡山嶽環境
- 七大準則遊行動概念
- I. 事先充分的規劃與準備
  - II. 在可承受的地點行走宿營
  - III. 適當無痕跡山嶽環境
  - IV. 保持環境原有的風貌
  - V. 減低用火對環境的衝擊
  - VI. 尊重野生動植物
  - VII. 考量其他的使用者



# I. 事前充分的規劃與準備

## Plan Ahead and Prepare

在進入自然環境前，如能事先蒐集當地相關資訊、充實戶外知識與技能、做好充分的計畫與準備，除可將因不瞭解或準備不足所造成的危險及傷害降至最低外，更可以增進戶外遊憩體驗的豐富性

### ■ 做好登山計畫

依自己及同伴的能力，規劃適合的登山路線及行程，並在瞭解步道的環境後做好適當的登山準備



蔡輝昱攝

## ■ 瞭解步道及環境特性

台灣山區氣候變化大，需時常注意氣候的轉變及鋒面接近的影響。平日多充實步道沿線人文及自然等多方面的知識，以瞭解對於危險性高的野生動物的應對及危機處理。行程安排應儘可能避開熱門時段前往特別受歡迎的步道及旅遊地點，可至全國步道網查詢相關登山資訊（網址 <http://trail.forest.gov.tw>）

## ■ 衣物的考量

選擇舒適及容易排汗的衣物，並預防山區多變的氣候狀況，應準備防水、防曬等衣物及用品。選擇較輕巧舒適的登山鞋，行走在潮濕、泥濘的區域，可穿著登山鞋搭配綁腿或雨鞋，防止弄髒褲管，依活動環境及需求，可考量配戴護膝、登山杖



## ■ 裝備的考量

隨時掌握所處方位，攜帶地圖及指北針等定位定向工具，取代沿途所留下的人為痕跡。攜帶手機、繩索等求救物品及頭燈、手電筒等照明工具。一天以上行程應確實規劃過夜地點及所需裝備，瞭解是否有山屋或露營地點，並提向相關單位登記或申請

帳棚

分裝後的食物及乾糧

普魯士繩

去漬油

多功能防水布

炊具

小手鏟

## ■ 食物的考量

依個人體型、活動特性計算所需營養及熱量，攜帶充足的飲水及食物，並做好分裝，攜帶適量、易保存、少廚餘的食物，預先想好處理廚餘、果皮及垃圾的方法，避免氣味引起野生動物的興趣



郭育任攝

蔡輝昱攝

A group of hikers is seen from behind, walking along a dirt trail in a forest. They are carrying large blue backpacks. The trail is surrounded by tall grass and trees. The sky is overcast.

## ■ 隊伍的組成

登山隊伍應以小團體為佳，不宜將隊伍拖太長，需有合格的專業登山嚮導及領隊、或熟識路況及環境的專家帶領

## ■ 風險管理

平時應有自救及緊急應變的訓練，做好平時的訓練並維持體能狀況，以加強登山技巧與經驗，選擇適合自己的登山地點與行程

## II. 在可承受地點行走宿營 Travel and Camp on Durable Surfaces

踐踏會破壞植被的生長，並造成土壤侵蝕與地表的流失，因此請在已規劃好的步道及宿營範圍內活動，避免破壞步道及營地周邊脆弱的植物及地表；不走捷徑，並儘可能留下最輕的足跡



## ■ 行走時注意事項

在既有的步道、步道口、露營區內活動及休息。且隊伍行進時呈一路縱隊，走在步道中間。不走捷徑，縱使步道泥濘或潮濕，可穿著登山鞋配合綁腿，並行走於步道上，避免走在步道邊緣而造成步道面積加寬，或泥濘範圍變大

## ■ 在沒有步道的區域 可以怎麼做？

若必須穿越沒有鋪設步道，  
或進入自然度較高的荒野地  
區，請選擇岩石地、沙地、  
碎石地及雪地等較堅硬的地  
表行走，以減低對植被及地  
表的傷害與侵蝕。而在自然  
度較高的荒野地區，請將隊  
伍分散行走，以避免新的步  
徑形成。儘可能避開稀有動  
植物棲地、復育區等環境脆  
弱敏感地區，並請隊友依循  
前一位隊友的步徑行走



郭育任攝

黃狼山林

## ■ 露營時注意事項

使用現成的營地，減少對植被的破壞，集中並儘量縮小帳棚、背包、煮食區等活動範圍，並將睡覺地點與煮食區分開，以避免野生動物的干擾或攻擊。不要影響或傷害營地周圍的樹木，如果需要綑綁繩索，也應使用軟墊保護樹皮



## ■ 在沒有現成露營地時可以怎麼做？

尋找較大面積的岩石或其他堅固的區域，作為煮食區及睡覺地點，因為地表需要經過很久的時間才能恢復原貌。儘可能避開重要動植物棲地、復育區等環境脆弱敏感區域。亦可穿著涼鞋、布鞋、平底鞋等軟底鞋，並儘量集中活動區域，避免在同一地點停留2天以上



### III. 適當處理垃圾維護環境 Dispose of Waste Properly

攜帶適量的裝備與食物，帶出所有攜入的垃圾，並妥切的處理無法攜出的物品

#### ■ 帶出所有攜入的物品

離開露營地、休息區前，將垃圾、食物、廚餘都帶走。不要用“火”解決垃圾問題，燃燒也許會吸引野生動物的注意或造成牠們的恐慌。不要掩埋垃圾，野生動物會翻找或風吹雨淋後，使垃圾外露



## ■ 排遺的處理方式

排遺處理不當會導致水源污染、疾病傳播及不良的觀感，如果所在的環境沒有廁所，可考量挖掘貓洞處理排遺。同行隊員若不能接受這些方式，請選擇有廁所的登山及露營地點

### 貓洞地點選擇與處理方式



鄭廷斌、蔡輝昱攝

## IV. 保持環境原有的風貌 Leave What You Find

儘可能保持造訪地點的原始風貌，不任意改變當地的自然與人文環境，也不取走任何物件

### ■ 保留步道上的自然遺跡

讓你造訪之處維持原來的風貌。留下沿途發現的樹木化石、石頭、羽毛、貝殼、古物等，甚至是動物的排遺，讓其他人也能欣賞，擁有“發現野趣”的感覺





鄭耀忠攝

## ■ 不要擾亂現有的景物

許多人認為摘取些許野花，並不會造成什麼影響，但是如果每個人都這樣想就會造成明顯的影響及破壞，儘可能用照相、速寫或你的頭腦及五官，將美麗的風景留存下來



郭育任攝



郭育任攝

## ■ 不要傳播非原生物種至自然環境

不要將外來植物如花草、水生植物等帶入自然環境中。不要丟棄或放養任何生物至自然環境中。避免帶家畜、家禽等寵物上山，因為牠們身上可能有危害野生動植物的病菌



郭育任攝

## V. 減低用火對環境的衝擊

### Minimize Use and Impact from Fires

用火的疏忽往往危急許多自然區域。除非必要，儘可能減少火的使用，並以效能高的器具來煮食及照明，降低對環境的衝擊

#### ■ 爐具與代替性工具的運用

選擇堅硬、沒有植被的區域煮食，並以質輕且效能高的爐具取代營火，較不易留下炭火痕跡或燻黑的石頭外，也可以在任何天氣狀況下使用



## ■ 低衝擊的生火方式

重複使用已搭建的生火地點，勿重新建置，以降低用火對環境的衝擊，不要刻意撿拾石塊圍住火堆，因為被燻黑的石頭，將會嚴重破壞既有環境的美感



## ■ 降低火對環境的影響

請儘量避免生火，因為大部分地點是禁止野炊的，詢問並確認管理單位相關用火規定以及生火的技術。如果生火，請不要留下無人看管的火苗



## ■ 事後清理

帶上手套將燃燒後的灰燼碾成粉末，用水完全浸濕，再用小鏟子或鍋蓋將所有灰燼廣泛撒佈在遠離營地的周邊，儘可能恢復自然原貌。離去前，請再次確認營火已經完全熄滅





## VI. 尊重野生動植物 Respect Wildlife

自然環境是各種生物的家，應尊重並儘量不影響牠們的生活與習慣，不餵食、不破壞、不侵犯，讓牠們可以在山林裡繼續繁衍、茁壯



## ■ 有距離的觀察及欣賞

請留在步道、平台上，以望遠鏡、長鏡頭相機觀察，不僅可以看得更清楚，也可避免牠們受到驚擾，請留給牠們一個不受干擾的棲息環境。不要追趕、捕抓野生動物，或為了照相而打擾牠們，尤其是閃光燈會造成牠們的驚嚇

無痕山林

## ■ 不要餵食動物

餵食野生動物會影響牠們的健康，改變牠們的食性及行為，例如會引發牠們試圖尋找營地、帳棚、步道上食物的意圖，所以請不要餵食動物

## ■ 避開敏感區及牠們的棲息環境

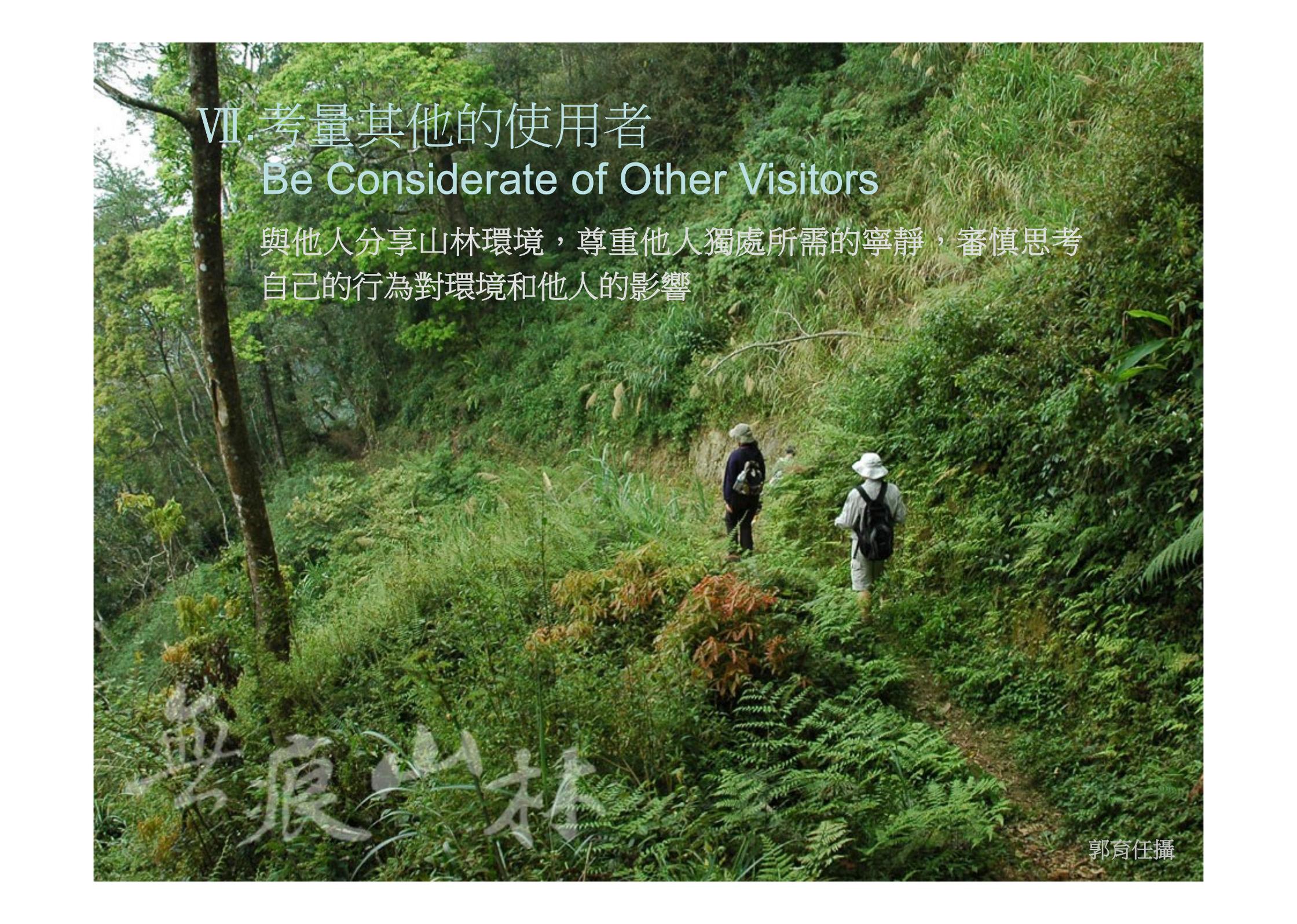
野生動物對於人類的行為是很敏感的，請考量野生動物在繁殖期時段及季節性、週期性所面對的壓力，避開牠們的棲息地。例如某些鳥類在春季築巢時對人類的干擾會比較敏感或容易受驚嚇



## ■ 食物、廚餘及垃圾的打包

保持帳棚與營地的整潔，處理好所有垃圾及食物殘，晚上睡覺時需收拾妥善，也要小心不要將食物遺留在步道上





## VII. 考量其他的使用者 Be Considerate of Other Visitors

與他人分享山林環境，尊重他人獨處所需的寧靜，審慎思考自己的行為對環境和他人的影響

無痕山林

## ■ 尊重他人並減緩噪音

在行進或宿營時，都儘可能不影響或打擾到其他使用者。謹慎使用手機，儘可能降低音量，避免太吵雜的戶外活動，尤其在夜晚和偏僻的地方，更要顧及其他使用者的感受

無痕山林

## ■ 問候與關心

友善的問候與祝福、儘可能靠邊讓另一隊伍先行通過、禮讓上坡者先通行、保持安靜，都是良好的環境禮儀



郭育任攝

# 『讓陽光灑落身上、讓溪水穿足而過』

美麗的山林環境可以讓我們在接近自然的過程中  
欣賞、體驗到更多美好的事物

讓我們重新省視人類在自然環境裡的角色與定位

因此在自然環境中

請以『無痕山林』的友善行為與責任感

## 共同為台灣美好的環境盡一份心力

# 無痕山林

行政院農業委員會林務局製作