

單繩距傳統攀岩



Adventure Taiwan

Website: www.adevnturetaiwan.com

E-mail: courses@adventuretaiwan.com

Mobile: 0937-353-352

請仔細閱讀本課程手冊內各項說明
避免自身權益受損

一、傳統攀岩簡介：

攀岩(Rock Climbing)是源自於登山的一種運動，其歷史可以追溯到十八世紀的歐洲登山運動。歐洲登山家在山勢陡峭的阿爾卑斯山上，陸續完成各大山峰的傳統路線攀登後，便開始發展新的技術與使用新式的器材，並且在混合著冰、雪與岩地形的山壁上，開創出被認為不可能的攀登路線，攀岩的技術便由此而來，當時的歐洲可謂是登山運動的黃金期。

現今的攀岩分為兩大主要系統，其一為傳統攀岩(Traditional Rock Climbing)，傳統攀岩是在天然的岩場中使用岩械(Nut)與活動岩械(Camalot或俗稱Friend)作為保護支點，且利用繩隊技術進行岩壁攀登。另一為在天然的岩壁上安置了膨脹螺絲與耳片(Bolt)，取代岩械與活動岩械成為保護支點，或在人工岩場進行攀岩，此為運動攀登(Sport Climbing)。

攀岩具有增加身體柔軟度、協調感、體力、集中力、進取心、自信心與平衡感等好處，但在傳統攀登的領域中，則必須面對更多的外在危險因子，如：先鋒墜落、落石與氣候驟變...等，所以得需要扎實的技術訓練、深厚的攀岩經驗與專業的裝備要求。

二、課程特色

傳統攀岩的訓練課程，在台灣並不多見，而實際從事傳統攀岩的攀岩者更是少數，Adventure Taiwan(艾格探險)的傳統攀岩課程，分成單繩距傳統攀岩、多繩距傳統攀岩與攀岩救援三項課程。學員可依序參加三項課程，在不同級別的課程之間，學員更可有充足的時間練習，在熟稔該課程之技能後，再進入下個級別的課程學習。此外，在課程中，我們提供了小班制教學與全套傳統攀登裝備供學員使用，小班制的教學是為了讓指導員與學員間有更多的互動，全套的傳統攀岩裝備，則是降低學員學習傳統攀岩的門檻。想學習傳統攀岩的技能嗎？與我們一同在龍洞攀岩場傳統攀岩吧！

三、課程內容

單繩距傳統攀岩是Adventure Taiwan傳統攀岩課程中的基礎課程，在本課程中將教導學員單繩距(Single Pitching)傳統攀登的技術，其課程內容將包含：

- 1) 先鋒攀登複習(含繩結、攀登能力與確保技術)。
- 2) 先鋒撤退(Clean Anchor)。
- 3) 傳統攀登裝備介紹與使用。
- 4) 傳統先鋒攀登。

- 5) 裝備檢查、保養與收納。

四、課程目標

學員在完成單繩距傳統攀岩課程(Single Pitching)後將可以：

- 1) 熟悉的使用傳統攀登器材。
- 2) 熟悉操作先鋒撤退技術
- 3) 熟悉單繩距傳統攀登(含先鋒、確保與撤退)。
- 4) 熟悉保養傳統攀岩裝備。

五、參加者資格

- 1) 須年滿16歲以上。
- 2) 完成Adventure Taiwan運動攀岩之先鋒攀登課程(或具有先鋒攀登能力之攀岩者；含攀登能力與確保能力)。
- 3) 能先鋒攀登Yosemite Decimal System (YDS)5.9以上者為佳。

六、課程資訊

- 1) 課程天數：兩天（14小時）。
- 2) 課程日期：
第一梯次單繩距傳統攀登2012年05月05日 至 2012年05月06日
第二梯次單繩距傳統攀登2012年05月26日 至 2012年05月27日
- 3) 課程地點：龍洞天然攀岩場(新北市貢寮區和美里)
- 4) 參與人數：4人至6人
- 5) 課程費用：每人新台幣3900元整
- 6) 課程優惠：仙后座女性戶外用品專賣店會員3700元整。
每梯次大專學生全額獎學金一位(請詳細閱讀獎學金方案說明)。

七、個人裝備

- 1) 攀岩頭盔。
- 2) 攀岩吊帶。
- 3) 攀岩繩。
- 4) 攀岩鞋。
- 5) 粉帶。

※ 上列第1至3項裝備，須通過UIAA或CE安全認證。

八、報名程序

- 1) 課程名額預定
請至Adventure Taiwan官方網頁(<http://www.adevnturetaiwan.com>) →線上報名

Adventure Taiwan

→單繩距傳統攀登→在頁面下方填入您「姓名」及「email」→點選「立即報名」，即完成線上名額預定，Adventure Taiwan會將相關活動簡章及詳細報名文件等資料寄至您信箱。

2) 費用與文件繳交

- A. 在經Adventure Taiwan課程名額預定確認後**一週內**，請利用銀行匯款或ATM轉帳方式繳交課程費用且填妥**報名表**《附件一》後，傳真或寄到指定的電子信箱。
- B. 若報名時間與課程報名截止日之天數間距不足一周時，則以課程報名截止日為繳費期限。

銀行資料
銀行：中華郵政
分行：八德大湳郵局
代號：700
帳號：0121023-1233333
戶名：張星雯

3) 報名完成

Adventure Taiwan將會在您完成報名程序(1)與(2)後的24小時內主動與您聯繫，確認您已完成報名。您也可主動向Adventure Taiwan確認是否已完成報名。

- ✧ 課程開始前請事先詳細閱讀課程同意書《附件四》、健康狀況聲明書《附件五（煩請事先填寫調查內容）》與攝影聲明書《附件六》，並將此三份文件列印且攜帶至課程集合地點（請勿事先簽名）。

九、大專學生獎學金方案

- 1) 本獎學金方案適用於在學之大專院校學生(專科、大學、碩士與博士)，但在職班學生不適用本獎學金方案。
- 2) 本獎學金方案適用於每梯次單繩距傳統攀岩課程，達最低開課人數後。
- 3) 欲申請獎學金方案者，須填寫附件三之獎學金申請書。
- 4) 獎學金獲選者，將於該課程報名結束後3天內公佈。

十、行前注意事項：

- 1) **報名視同願意遵守本簡章內相關規定，請仔細閱讀，避免權益受損。**
- 2) 本課程報名截止時間為2012年04月30日。
- 3) 本課程參加學員名額上限為6人，且必須額滿4名學員以上(含)方開課。
- 4) 本課程將由主指導員張星雯《附件九》，代表Adventure Taiwan執行。
- 5) 請各位參與課程之學員自行至和美國小地點集合。交通資訊請參考《附件七》。

Adventure Taiwan

Adventure Taiwan

- 6) 本課程皆須遵守無痕山林(Leave No Trace; 《附件十》)之原則，以維護台灣之生態環境。
- 7) 本課程具有一定之危險性(無論外在或潛在)，所有學員須遵守指導員之指示，並注意自身的安全。
- 8) 課程費用**包含**：
 - A. 課程說明手冊。
 - B. 入山、入園與保險申辦...等，相關行政費用。
 - C. 單繩距傳統課程所需之裝備。
 - D. 新台幣200萬旅遊平安險(含10%意外醫療險)。
- 9) 課程費用**不**包含：
 - A. 個人裝備，如：吊帶、攀岩鞋、粉袋、確保器組與岩盔...等。
 - B. 課程開始前與結束後之住宿、交通與餐飲費用。

十一、課程取消或變更聲明：

- 1) 本課程參加學員名額上限為**6**人，且必須額滿**4**名學員以上(含)方成行。
- 2) 若本課程參與學員低於**4**人(不含)，本公司將於報名截止日時，通知已報名之學員辦理退費(已繳交之費用)事宜。
- 3) 凡遇不可抗拒之天然災害因素，如：颱風、地震、水災、森林火災、雪崩...等，或當地發生戰爭、疾病、飢荒...等，且當地國家公告禁止進入該區域課程，或本公司因考量學員安全，判斷不適合進入該區域時，本指導員團隊擁有調整課程，如：取消、延期與縮短之最後權力。
- 4) 依據(3)項所示，學員欲退出變更後之課程，將扣除已支付之各項代辦(入山證、住宿、交通車...等)之支出費用後，退回剩餘費用。
- 5) 若非(3)項所示，學員在課程出發前取消行程，將扣除已支付之各項代辦(入山證、住宿、交通車...等)之費用，並依照下列標準扣除課程費用。
 - A. 課程開始日前第二十一日至第三十日以內，將扣除課程費用之**10%**後，退回剩餘費用。
 - B. 課程開始日前第十一日至第二十日以內，將扣除課程費用之**20%**後，退回剩餘費用。
 - C. 課程開始日前第四日至第十日以內，將扣除課程費用之**30%**後，退回剩餘費用。
 - D. 課程開始日前第一日至第三日以內，將扣除課程費用之**70%**後，退回剩餘費用。
 - E. 學員於課程開始日或開始後中途停止或未通知不參加者，將不予退費。

本手冊若有其它未盡事宜
本團隊則隨時修訂並公布

Adventure Taiwan

《附件一》課程報名表

單繩距傳統攀岩課程報名表

中文姓名		英文姓名 (與護照相同)		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日	民國	年	月	日	身分證字號
通訊地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 同戶籍地				
聯絡電話	(住家)		(手機)		
電子信箱			膳食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	
報名梯次	<input type="checkbox"/> 第一梯次2012年05月05日 至 2012年05月06日 <input type="checkbox"/> 第二梯次2012年05月26日 至 2012年05月27日				
付款方式	<input type="checkbox"/> ATM轉帳： (請提供帳號碼後五碼) <input type="checkbox"/> 銀行匯款： (請提供匯款人姓名)				
匯款金額	<input type="checkbox"/> 課程費用： _____元整 (一次繳清)				

緊急連絡人		關係	
聯絡地址			
聯絡電話	(住家)	(手機)	

Adventure Taiwan

《附件二》獎學金方案

申請人基本資料

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	就讀學校	
就讀科系		所屬社團		擔任職位	
申請梯次	<input type="checkbox"/> 第一梯次2012年05月05日 至 2012年05月06日 <input type="checkbox"/> 第二梯次2012年05月26日 至 2012年05月27日				

申請人在學證明

學生證黏貼處	
(正面)	(反面)

申請人攀登經歷

1. 請列出您的攀岩經驗

人工岩場_____年 / 天然岩場_____年

2. 請列出最佳3條**天然岩場運動攀登路線**之攀登資訊(On-sight / Flash)

日期	岩場	路線名稱	攀登形態	YDS難度
			<input type="checkbox"/> On-Sight <input type="checkbox"/> Flash	
			<input type="checkbox"/> On-Sight <input type="checkbox"/> Flash	
			<input type="checkbox"/> On-Sight <input type="checkbox"/> Flash	

3. 請列出最佳之**天然岩場運動攀登路線**練習後攀登(Red-Point)資訊

日期	岩場	路線名稱	攀登形態	YDS難度
			Red-Point	

4. 其他相關攀岩經歷：

Adventure Taiwan

申請人推薦函

師長推薦信

推薦人姓名：_____

推薦人職稱：_____

請詳述推薦事由：

推薦人簽名：_____

日期：_____

《附件三》課程裝備檢核表

裝備檢查確認表

- ◆ 請學員依下列個人基本攀岩裝備表，準備各人攀岩裝備。
- ◆ 下列個人裝備，皆須通過UIAA或CE安全認證。
- ◆ 標示選擇使用之裝備，由學員自行選擇是否購買與攜帶。

個人基本攀岩裝備			
確認	品名	數量	規格
<input type="checkbox"/>	攀岩用頭盔	1	
<input type="checkbox"/>	攀岩用吊帶	1	
<input type="checkbox"/>	攀岩鞋	1	
<input type="checkbox"/>	確保器組	1	有鎖鉤環與確保器。
<input type="checkbox"/>	攀岩繩	1	單繩，60公尺
<input type="checkbox"/>	粉袋	1	

《附件四》課程同意與聲明書

單繩距傳統課程同意與聲明書

本人參加Adventure Taiwan所舉辦之單繩距傳統攀岩課程，並同意及遵循下列事項：

- 一、 本次的課程在台灣的戶外環境進行，因自然環境隱藏著危險的可能性且充滿變數，我確知我有可能因面臨惡劣天氣和種種不可預期之危險因素，而導致受傷、高山反應、受寒、曬傷等身體不適之狀況。
- 二、 我了解參與課程期間，將有指導員、講師或助教在我需要的時候隨時提供協助，其中至少包括一位接受美國WMA (Wilderness Medicine Associates)野外急救訓練認證之合格急救員，以隨時協助營隊課程的安全。同時戶外課程進行時，配備有緊急醫藥箱、通訊工具，及緊急醫療救援通報系統，以因應任何可能發生的意外事件。
- 三、 我了解戶外課程強調成員間彼此之相互合作與團隊運作之重要性，並遵守在指導員、講師、助教及所有安全系統之說明指導下進行相關戶外課程。倘若因不遵守上列指導與規範、自己的疏忽、擅自行動、裝備使用不當或者不可抗拒之因素而發生危險意外，本人及法定監護人將不對Adventure Taiwan及課程之相關指導員、講師、助教與工作人員提出訴訟及求償理賠要求。
- 四、 我了解戶外課程為一具有風險性之課程，可能導致身體及心理受傷、癱瘓、死亡或者導致個人財產損失，及第三者傷害。Adventure Taiwan已為本次課程學員每人投保200萬意外險，我如認為團體保險保額不足或有其他個人需求，將為自身另行投保，以因應意外事故發生時之相關給付。
- 五、 我確認自己本身並無心臟、血管或高血壓或癲癇等疾病，並已評估自我身心狀態可以參加本次課程。
- 六、 我保證會隨身攜帶個人必須藥品，參加本次課程期間，若身心有任何特殊狀況會主動告知指導員、講師、助教與工作人員。
- 七、 我自願參加本次課程，並同意上述之所有條約，並且我確認我所提供的相關資訊，是即時且完整與正確的。

我（本人）確認已詳細閱讀並完全了解以上條款的含義。

同意人：

見證人：

日期：

日期：

Adventure Taiwan

《附件五》個人健康狀況聲明書

健康狀況聲明書

我的身高	公分	體重	公斤	血型	
腰圍：_____ 吋；			鞋子尺寸(US)：_____ 號		
使用之吊帶尺寸： <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L					
你是否有過敏的反應？（例如藥物、食物、昆蟲等）				<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有
過敏原		過敏反應		治療藥物	
你現在是否有服用任何藥物？（包括不是醫生處方的藥物） <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有					
藥物名稱	服用理由	服用劑量	開始服用的時間	副作用	

序	相關狀況	是	否	序	相關狀況	是	否	序	相關狀況	是	否
1	視力障礙			10	癌症			19	肩膀受傷		
2	聽力障礙			11	高山病			20	頸部受傷		
3	高血壓			12	經常性胃痛			21	手部受傷		
4	心臟病			13	經常性的頭暈			22	背部受傷		
5	心律不整			14	皮膚病			23	腰部髖部受傷		
6	糖尿病			15	氣喘			24	腿部受傷		
7	心悸			16	胃潰瘍			25	特殊飲食需求		
8	低血糖症			17	貧血			26	抽煙		
9	癲癇			18	頭部受傷			27	其它		

同意人：

見證人：

日期：

日期：

《附件六》課程攝影同意書

單繩距傳統攀岩課程攝影同意書與聲明書

本人參加Adventure Taiwan所舉辦之單繩距傳統攀岩課程，並且確認同意下列事項：

1. 我同意Adventure Taiwan在單繩距傳統攀岩的課程中，得以照相機或攝影機進行課程過程與個人影像與聲音的紀錄。
2. 我同意Adventure Taiwan得以無償使用我在本次課程中的所有個人影像、聲音與姓名，包括但不限制以任何形式進行的出版、發行、展覽與推廣等各項用途之著作財產權之權力。
3. 我願意放棄其相關的所有版權與報酬。

同意人：

見證人：

日期：

日期：

Adventure Taiwan

《附件七》交通資訊



公車資訊：

- 1) 搭乘火車至基隆火車站後搭乘搭往福隆(1052)之基隆客運，於龍洞漁站下車，循指標(往龍洞港或和美國小)進入即可。

開車資訊：

- 1) 國道3號下石碇交流道，到十分寮轉往雙溪（102號公路）往福隆方向續行，行經龍洞南口海洋公園、「西靈巖寺」與通過龍洞隧道後，須注意轉彎至「和美國小」或「龍洞岩場」之路牌標示，轉彎至龍洞攀岩場。
- 2) 國道1號下八堵交流道，經瑞濱接省道2號（濱海公路）往宜蘭方向南行，過鼻頭角隧道後須注意，往「和美國小」或「龍洞岩場」之路牌標示，轉彎至龍洞攀岩場。

《附件八》課程配當表

單繩距傳統攀岩課程表

地點：龍洞天然岩場

Day1	2012年05月05日	Day2	2012年05月06日
08:30	和美國小集合	08:30	和美國小集合
09:00~10:00	先鋒攀登檢定	09:00~10:00	先鋒攀登熱身
10:00~11:00	保護點放置之講解 與練習	10:00~11:00	先鋒撤退講解
11:00~12:00	攀登技巧示範與練 習	11:00~12:00	先鋒撤退練習
12:00~13:00	午間休息	12:00~13:00	午間休息
13:00~14:00	傳統先峰攀登示範	13:00~14:00	單繩距先鋒攀登
14:00~15:00	模擬傳統先峰攀登	14:00~15:00	
15:00~16:00	學員練習	15:00~16:00	
16:00~17:00	課程分享與討論	16:00~17:00	課程分享與討論
	裝備收納與整理		裝備收納與整理

- ◆ 實際課程時間與內容，Adventure Taiwan將會依據該課程學員、場地與氣候狀況做適當調整。

指導員資歷介紹

主指導員：張星雯(Edgar Chang)	
經歷簡介	<p>張星雯接觸探險活動至今有10餘年之經歷，初期的攀登與訓練經歷中，他著重於中級山探勘 (backpacking on off trail) 與攀岩，之後則往技術性攀登、登山 (mountaineering) 與海外遠征方向發展。</p> <p>2008年秋天，他前往加拿大的湯姆森河大學 (Thompson Rivers University)，攻讀為期兩年的探險嚮導文憑 (Adventure Guide Diploma)。此課程為加拿大首屈一指的專業嚮導訓練課程，其以山域、水域、雪域活動與救難訓練串起了課程主軸。在學期間他主修泛山域探險活動且副修 水域以及雪域探險活動，也致力於山區救難訓練。</p> <p>張星雯每年仍會前往加拿大進行技術訓練、教學與帶隊，多數時間則是在台灣開設相關訓練課程與探險活動，致力於提升台灣的登山技術、山野教育、活動安全與環境保護，另外他也在國內各戶外相關雜誌進行專題發表。</p>
教育背景	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2010加拿大湯姆森河大學 探險嚮導文憑 ◆ 2003屏東科技大學 農園生產系
嚮導執照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 加拿大山岳嚮導協會 助理健行嚮導
攀岩執照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 加拿大山岳嚮導協會 室內岩場攀岩指導員 ◆ 加拿大山岳嚮導協會 上方確保攀岩指導員 ◆ 中華民國山岳協會 C級運動攀登教練、裁判與定線員
急救執照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 美國野外急救協會 野外第一急救反應員
其他繩索 相關執照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 加拿大卑斯省司法學院 繩索救難隊隊長 ◆ 加拿大卑斯省司法學院 繩索救難隊隊員
攀岩經驗	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2009 美國西部攀岩之旅16天 (史密斯岩與優聖美帝國家公園) ◆ 2008 迄今 加拿大Squamish與 落磯山脈 傳統攀岩訓練

《附件十》無痕山林準則(Leave No Trace; LNT)

無痕山林準則(Leave No Trace)

一、事先充分的規劃與準備 (Plan Ahead and Prepare)

- ◆ 事先瞭解你即將前往地區的特殊管制規定、入園許可及相關生態環境狀況。
- ◆ 對可能發生的嚴峻氣候、危險及緊急事故要有充分的準備及應變能力。
- ◆ 規劃行程日期時，儘量避開尖峰的熱門時段。降低對當地環境的集中衝擊。
- ◆ 以小型隊伍前進，將大團體拆開成4~6人為一組的小隊分開前進。
- ◆ 重新包裝你的食物，將帶上山的包裝袋減至最少。
- ◆ 使用地圖及指北針定位，避免使用路標、記號及旗幟。

二、在可承受地點行走宿營 (Travel and Camp on Durable Surfaces)

- ◆ 耐踏的地表包括了：已設計好的步道、營地、岩石地形、礫石地形、乾草及雪地。
- ◆ 保護水源附近的生態。營地的選擇至少要遠離湖及溪流至少60公尺以上。
- ◆ 好的紮營地點是『尋找』來的，而非『創造』出來的。紮營在與一般不同的地點是沒有必要的行為。
- ◆ 在較熱門的旅行地點時：
 - ◆ 集中在既有的步道設施及營地上課程及紮營。
 - ◆ 為了幫助緩和步道的踩踏及侵蝕問題，只在現存的步道上行走，並盡量行走於步道中間成一直線。就算是積水或是泥濘也不改變步徑。
 - ◆ 儘量縮小營地的規模，只在現存土壤堅硬寸草不生的營地上紮營及課程。不要再製造出另一個沒有植被的地區。
- ◆ 在較原始的、較少人的課程地點旅行時：
 - ◆ 儘量分散使用人為的使用與干擾，避免製造出新的營地與路徑。
 - ◆ 避免在剛受衝擊的地點上課程，可防止衝擊擴大。

三、適當維護環境處理垃圾 (Dispose of Waste Properly)

- ◆ 將所有帶上山的東西要一起帶下山。詳細檢查休憩和紮營的區域是否有遺留的垃圾、食物、殘渣。要將所有的垃圾、剩菜及殘留物帶下山。
- ◆ 如果你願意，可以把排遺背下山。大多數的地方可接受將排遺埋在一個10-20公分深，離水源、營地或步道至少60公尺遠的貓洞 (cathole) 裡，並將貓洞的表面以原來的植被覆蓋。
- ◆ 記得要將使用後的衛生紙或及他的衛生用品帶出原野。
- ◆ 如果要洗澡或是清洗餐具，必須提著水遠離水源處至少60公尺以上的地區，以少量可自然分解的生物性洗劑清洗。並將菜渣過濾帶出原野(絕不可以掩埋)，

Adventure Taiwan

過濾後的水要分撒在泥土上。

四、勿取走任何資源與物件（**Leave What You Find**）

- ◆ 歷史遺址是全民的資產，對於這些文化上、歷史上的遺產（藝品），觀察時不要觸摸它。紮營時也要遠離這些地點。
- ◆ 將發現的原野上的石頭、植物和所有自然界的一草一木留在原處。
- ◆ 避免破壞生態的平衡，不要引入原來不生活在該地的物種。
- ◆ 不要建造任何的構造物、傢俱或是挖掘溝渠。

五、將營火的使用及對環境的衝擊減至最低（**Minimize Campfire Impacts**）

- ◆ 在野地裡生火會在土地上留下永久的傷痕，請使用一個輕量化的爐具炊煮，並在夜晚享受燭光的情趣。
- ◆ 在允許生營火的地方，請使用已架設好的爐架和生火點。
- ◆ 必須生營火時，請撿拾散落在地上、可用手折斷的樹枝。生一個夠用的小營火就好。
- ◆ 離開時，一定要將火完全熄滅，並把沒有燒完的東西通通帶走，灰燼必須分散灑在遠離營地的地方。

六、保育自然環境與野生物（**Respect Wildlife**）

- ◆ 在適當的距離外觀察野生動物，不要跟蹤或是試圖接近牠們。
- ◆ 絕對不要餵食野生動物！餵食的行為將危害到牠們的健康、改變牠們自然的行為、並使牠們暴露在掠食者與其他的危險中。
- ◆ 藉由小心的儲存食物及垃圾來保護己身及野生動物的安全。

七、請尊重其他的旅行者的權益（**Be Considerate of Other Visitors**）

- ◆ 尊重其他旅行者，並維護其旅行過程中遊憩經驗的品質。
- ◆ 保持應有的禮貌，並且讓道給其他同樣在步道中的旅行者。
- ◆ 在步道中相逢時，請避到下坡側等待，禮讓背重裝的旅行者。
- ◆ 休息或紮營時請遠離步道或其他旅行者。
- ◆ 避免喧嘩或製造噪音，讓大自然的聲音與你我分享。