

全民登山運動之推展——以小百岳規劃為例

謝 季 燕

行政院體育委員會全民運動處 處長

【摘要】

本文說明我國國民體育政策雙主軸之一「全民運動」之推動，在登山運動中如何透過臺灣小百岳的規劃來促進，並概述臺灣小百岳之產生過程與後續配套措施。目的讓更多人了解我國體育行政主管機關（行政院體育委員會）規劃臺灣小百岳的動機與用心。本文雖以「郊山」為標的，未討論高山之攀登，主要是全民運動「普及性的考量」，然郊山登山運動的更普及化及週邊建設之改善與加強，實際亦有助於提昇高山活動，全文以全民運動、臺灣小百岳產生過程以及相關策略與配套為討論重點。

【關鍵字】：郊山、百岳、小百岳、登山日、全民運動

壹、前言

說是征服「百岳」為終生最高目標者，不知凡幾！「臺灣百岳」一直以來深具魅力與挑戰性。國內國家公園多屬高山環境，且百岳有七十六座座落在國家公園中，參加國家公園登山研討會直覺應以高山為核心議題；接獲大會函知以「全民登山運動之推展——以小百之規劃為例」提出報告，一時間還擔心與研討會意旨相背！幾經思索並向分組召集人梁明本秘書長請教，釐清疑慮才放心地不揣淺陋，以全民運動之政策立場撰述這份報告。

談到全民運動，光是在內政部以體育運動團體性質登記，體委會（以下簡稱本會）為目的事業主管機關之民間體育團體就多達 540 多個，且每月、每季都還有一定數量的成長；全民運動種類更是琳瑯滿目，上自天際空域，下至地面上各種陸域運動以及水上、水中運動等，一一數算恐怕也要不少時間。一般郊山的登山健行活動被視為是所有運動的基礎，也是公認參與人數最多的運動之一。根據本會近年來多次調查研究結果，「爬山」、「健行」一直是國人最常從事的活動之一（陳鴻雁，2003）。登山活動在臺灣的發展機會相對其他國家有較多的可能性，不論是體能的挑戰、特殊主題嗜好的培養或相關學術研究，都有良好的基礎（李秋芳，2002）。不少想征服高山的人士，會以爬郊山來訓練自己的體能與意志，作為攀登高山之「職前訓練」，例如：有人建議台北地區欲攀登玉山者，週末先到七星山區鍛鍊體力與腳力，也有不少真的這麼做。近年來，部分愛好高山的國人，戮力於達成征服百岳的壯志。少數未有妥善準備者，或因一時大意、長久累積造成身體上之傷害者時有所聞。還有不少人認為登山就是登「高山」，一談到登山就認為是高難度運動，往往為之卻步。雖然登山人口在國內已佔有相當比例（每年約有五百萬人），但就本會全民運動推動的立場，讓更多民眾在運動中親山近水，是責無旁貸的任務。岳界先進反應：臺灣登山活動的模式，數十年來幾乎沒什麼進展，相關的政府主管單位也缺乏正確概念要怎麼去督導，是很可惜的事情（黃德雄，2002）。本會林德福主委在赴韓國參加二〇〇二年釜山亞運時，親身見到韓國民眾登山的熱潮及韓國的登山活動相關設施，回國後即發想再具體落實發展國人登山健行的對策，旋即囑咐全民運動處積極規劃甄選「臺灣小百岳」，讓更多的民眾在有形的距離及無形的心境上，縮短與山的距離，去喜愛它！接近它！「臺灣小百岳」就在如此的用心與背景下，經由各縣市的推薦，國內岳界先進的指導鼎力協助，在今（九十二）年六月間誕生了！

貳、登山與全民運動

本會自民國八十七年成立以來，一直以「競技運動」及「全民運動」為國民體育政策發展之雙主軸。在全民運動方面，歷經陽光計畫、運動休閒中心到目前的運動人口倍增計畫，其宗旨均係以推動國人養成運動習慣、增進國民體能健康為目的。民國九十一年七月起推動的運動人口倍增計畫更是以「由下而上」、「社區化」及「生活化」為原則，以教不會運動的人學會運動、讓不喜歡運動的人愛上運動，並養成規律運動的好習慣。在諸多運動類別中，登山運動，尤其是登一般郊山，是非常具有全民運動普及化條件的一項。不過近年來，由於休閒運動之多元化發展，人們的選擇機會增加許多，登山人口漸漸有集中於中高年人士之趨勢。最明顯的莫過於各級學校登山社團成長趨緩，甚至會員人數呈現負成長，此一現象意味著年輕學子不再那麼熱衷登山運動，或說登山活動漸漸少見青少年身影。臺灣山岳雜誌張秀姝副社長曾以「全民化」、「生活化」、「年輕化」及「家族化」來表達對臺灣郊山運動的期許，正與本會全民運動精神與政策不謀而合。

今（九十二）年暑假中央各相關部會，包括本會、內政部、教育部、青輔會、文建會……等，結合政府民間資源共同策辦之暑期青少年休閒活動——海、陸、空活力大挑戰，其中規劃十一梯次的青少年登山健行活動。主辦單位挖空心思，安排青少年熱愛的職棒明星與偶像歌手等相約在青山綠野，目的除提供青少年暑假期間健康、歡樂的休閒活動外，也冀望引領青少年接近山、認識山、喜歡山。「山」是另一個美妙的運動場與教室，在那裡可以獲得豐富的學習、領略大自然的美麗與奧妙。況且由年少時養成的登山愛好與習慣，正是建立規律運動與終身運動的礎石。登山實際上是不分年齡、身分、性別、貧富等個別條件，可以呼朋引伴、可以扶老攜幼，說它是全民運動的最佳實踐應不為過！

參、「臺灣小百岳」產生過程

所謂「小百岳」在研商伊始，不少岳界先進對此詞彙及本會作法尚有不少指正，其實貴意見大致可歸納如下：(1)「岳」指高山峻峰，用在「郊山」並不妥當；例如：台灣百岳指的是 3000 公尺以上之高山，辭海註岳同嶽，意指高大的山。(2) 政府應著力於登山風氣之提倡及登山環境之改善，不必再創新名詞或辦大型登山活動。(3) 如何具有公信力的完成小百岳甄選。案經本會說明，就是因為攀登百岳非人人可及，小百岳的推出，可引領國人更接近山，其可及性與普及性均較高。又小百岳之規劃是具有配套計畫的，同時考慮到登山環境的改善與補強，本會將針對人人可及的郊山小百岳進行如步道、登山口指標、意象等之整體規劃建設。至於小百岳之甄選誠如岳界先進之公推，本會當擔起統籌之責，邀集岳界專家先進參與選拔，以政府單位之公信力與公權力完成「臺灣小百岳」甄選。整個甄選過程中，本會看到岳界的認真與執著，整合各家意見確實不容易，因此第一版的臺灣小百岳實在還有不少改進空間，我們期許定期的檢視與更新，提供岳界及一般民眾最有用的參考。

本會在去（九十一）年十一月底召開相關會議研商甄選臺灣小百岳之規劃事宜。今（九十二）年元月間函請各縣市政府推薦轄內郊山，由於各縣市政府對轄內郊山資料掌握情況不一，回報資料尚有不小的落差，本會再函請各縣市體會之登山協會或登山（健行）委員會協助補充，並邀請全國性之登山運動團體如中華民國山岳協會、中華民國登山健行會等參與協助。歷經多次會議研商，訂定「臺灣小百岳」甄選標準與辦法，延聘委員、組成推動小組，並請熟悉各縣市山岳之委員補充資料與協助評選工作。

彙整各專家意見後，我們決定了「臺灣小百岳」的基本條件：(1) 屬於郊山一日內可往返者 (2) 具有特殊景觀及地方特色 (3) 可及性高 (4) 山容量佳。經由前揭一道道程序，終於在本（九十二）年六月間選定台灣小百岳。為求慎重本會並自本（九十二）年七月十四日起至七月卅一日止，將臺灣小百岳名版置於本會網站，接受各界賜教。各界寶貴意見均將錄案作為重要參考。至於編輯成冊部分則歡

迎各界引用小百岳自行編印書籍，以饗各郊山登山愛好者，本會樂見各界共同的投入，讓登山活動更加速推廣並廣受歡迎。

肆、後續相關策略與措施

曾經有人質疑選拔「臺灣小百岳」之必要性與用意，挑戰全國登山日百萬人登山活動意義，究其原因可以說是因為尚未完全瞭解本會對登山運動經營的計畫，茲將有關臺灣小百岳選拔定案後之後續相關策略與措施分述如下：

- 一、印行臺灣小百岳：本會開放小百岳名版資料，歡迎各界自行充實與編印，好的作品本會將鼓勵各界參用，登山運動除了身心活動外，還有很多豐富的內涵可以透過書籍的編印來收藏與參考運用。
- 二、登山環境之改善：包括登山步道整修、登山口意象整體規劃、登山指標（含解說、指示、警告）充實與補強等...。目前相關單位或地方機關，如行政院農業委員會林務局、本會、內政部營建署（國家公園管理處）及部分地方政府均有相關的改善計畫，可望經由整合將政府有限之資源做最大的發揮，以達相輔相成之效益。
- 三、登山環境之維護：發動熱心人士或社團維護認養山區步道、建立民眾登山文化與倫理、促進自然生態保育與維護。所謂「青山常在、綠水常流」，享受山林樂趣的同時，也要為生生世世的大自然留住生命與風采。
- 四、相關活動之策辦：訂定臺灣登山日（每年九九重陽節前一個週六）、發行登山護照、票選最具人氣之小百岳、創造多元化之登山活動，結合山岳寫生、攝影、著作等，活絡登山運動內涵。將郊山登山普及至各年齡層與不同社經背景國人。
- 五、參考資訊之補充：首重小百岳資料之建立與即時更正、臺灣小百岳可以定期（每三至五年）全面檢討，也可以有「新陳代謝」之機會，維護或發展不佳之郊山有可能被取代，如此亦可形成良性之競爭。
- 六、建立與攀登高山、中級山之連結：所有的登山活動，都是要從最低的地方往高處起攀，由近處愈走愈遠，如果沒有學好走路就想跑或飛，將會是很困難的事（黃德雄，民 90），也是比較危險、不容易持久的。郊山人口之普及讓我國看到攀登高山更美好的遠景。
- 七、重視登山安全與健康維護教育，減少山難事件的發生：山難的發生，往往非傷即亡，生命的代價固然無以數計，相對的也影響到民眾對登山活動的觀感與態度，太緊張或太輕忽是過與不及的現象，適度的認知與預防，吸收相關知識以為因應，是絕對必要的。可由學校教育及社會教育雙管著手。
- 八、政府民間夥伴結合、增進民間組織活力，包括推動學校登山社團再生等，讓登山運動再年輕化，延長民眾之登山「情節」，從青少年開始推展，也是政府目前所掌握的發展方向之一。

伍、結論

小百岳顧名思義，是「百岳」的縮影版，在一般人循序漸進由簡入繁的習慣養成中，從登郊山開始以及小百岳的規劃，提振登山風氣，鼓勵、協助民眾讓國人更敢接近山、更喜歡山、更愛護山，政府在其間必需扮演一定的角色諸如倡導、建設、獎（教）勵.....；同時更需要民眾的參與，包括登山、環境維護、認養等。藉由登山運動來鍛鍊體能，培養興趣、認識山野鳥蟲和美妙的大自然，是一件健康而愉快的事！帶著眼、耳、鼻、口盡情徜徉在大自然的懷抱中，登山讓手足身心得到最好的舒展。在此與大家分享筆者很喜歡而且深受感動的一句話：「真正了解山的是愛山的人，真正愛山的人會盡力讓山更好.....」（李秋芳，2002）一語道盡愛山人的情懷，在推動全民運動人口倍增的當下，何嘗不是另一番成長與可貴的情操。小百岳的規劃與推廣，是造就更多健康國民的功德事業，政府對登山運

動的投入或者還有不少需補強的空間，基於全民運動的基本精神——運動人口倍增要落實在「生活化」與「由下而上」的原則裡，邀請大家一起來努力和參與！不負大自然賦予臺灣的登山優勢與豐富資源。

附錄：臺灣小百岳一覽表

附錄台灣小百岳一覽表

編號	編號	縣市別	郊山
1	9	基隆市	1 紅淡山
2	10		2 槓子寮山
3	11		3 大武崙山(砲台山)
4	12		4 瑪陵尖
5	1	台北市	1 丹鳳山
6	2		2 七星山
7	3		3 大屯山
8	4		4 大崙頭山
9	5		5 南港山
10	6		6 二格山(石尖山)
11	7		7 劍潭山
12	13	台北縣	1 觀音山
13	14		2 大棟山
14	15		3 福德坑山(鳶山)
15	16		4 基隆山
16	17		5 五分山
17	18		6 汐止大尖山
18	19		7 南勢角山
19	20		8 天上山
20	21		9 獅子頭山
21	22		10 土庫岳(大坪山)
22	23	桃園縣	1 虎頭山
23	24		2 石門山(小竹坑山)
24	25		3 石牛山
25	26		4 金面山(鳥嘴尖)
26	27		5 溪洲山
27	28		6 東眼山
28	30	新竹縣	1 李棟山
29	31		2 鵝公髻山
30	32		3 飛鳳山(中坑山)
31	33		4 五指山
32	29	新竹市	1 十八尖山
33	34	苗栗縣	1 馬拉邦山
34	35		2 加里山
35	36		3 獅頭山
36	37		4 仙山(紅毛館山)
37	38		5 向天湖山

38	39		6 火炎山
39	40		7 關刀山
40	43	台中縣	1 暗影山
41	44		2 鐵砧山
42	45		3 聚興山
43	46		4 稍來山
44	47		5 三汀山
45	48		6 大橫屏山
46	49		7 八仙山
47	41	台中市	1 頭嵙山
48	42		2 觀音山
49	50	彰化縣	1 橫山
50	51		2 松柏嶺
51	52	南投縣	1 集集大山
52	53		2 水社大山
53	54		3 鳳凰山
54	55		4 九份二山
55	56		5 後尖山
56	57	雲林縣	1 大尖山 (雲嘉大尖山)
57	58		2 石壁山
58	59	嘉義縣	1 獨立山
59	60		2 大凍山
60	61		3 桶頭山
61	62		4 三寶山
62	63		5 大湖尖山
63	64		6 大塔山
64	65		7 掘尺嶺山
65	66		8 文峰山
66	67	嘉義市	紅毛埤山
67	68	臺南縣	1 大棟山
68	69		2 竹子尖山
69	70		3 崁頭山
70	71		4 三腳南山
71	72		5 內烏山嶺
72	8	高雄市	壽山
73	73	高雄縣	1 旗尾山
74	74		2 東藤枝山
75	75		3 西阿里關山
76	76		4 白雲山
77	77		5 鳴海山
78	78		6 大崗山
79	79		7 觀音山
80	80	屏東縣	1 里龍山
81	81		2 萬里德山

82	82		3 尾寮山
83	83		4 女仍山
84	84		5 笠頂山
85	85		6 棚集山
86	86	台東縣	1 紅頭山
87	87		2 大巴六九山
88	88		3 太麻里山
89	89		4 都蘭山
90	90		5 火燒山
91	91	花蓮縣	1 立霧山
92	92		2 鯉魚山
93	93		3 新城山
94	94	宜蘭縣	1 灣坑頭山
95	95		2 鵲子山
96	96		3 三星山
97	97		4 龜山島山
98	98	澎湖縣	蛇頭山
99	99	金門縣	太武山
100	100	連江縣	雲台山

參考書目

1. 內政部營建署，2002。雪霸國家公園登山研討會成果報告。
2. 行政院體育委員會，1999。運動安全手冊——登山篇。
3. 行政院體育委員會，2002。九十年委託研究成果發表會論文等。
4. 李秋芳，2002。國家公園相關法規與登山活動，高山嚮導員研習會輯，中華民國健行登山會，PP. 7-10。
5. 邵定國，2002。山野手冊，登山讀書會，台北。
6. 陳鴻雁等，2003。我國國民運動意識之調查研究，共 428 頁。
7. 黃德雄，2002。從國際山岳活動觀想台灣地區登山活動，高山嚮導員研習會專文輯，中華民國健行登山會，PP. 99-128。
8. 楊建夫，2001。臺灣的山脈，遠足文化有限公司，台北。
9. 鄭淑儀，2003。弱雞上班族攀登山，天下雜誌，35：180-185。
10. 鄭淑儀，2003。微笑揹上最高峰，天下雜誌，35：186-187。