

心累了，就去爬山吧！



爬山時能促使腦部釋放多巴胺，帶來快樂的感受

生活中各種壓力，是否也讓你覺得心煩了呢？不論是來自課業、朋友或家人的壓力，讓你每天都帶點焦慮與擔心，那……找個時間去爬山吧！透過爬山的過程，欣賞高山上不同的景色，視野開闊了，心也會跟著放寬，爬山時更能促使腦部釋放多巴胺，帶給你快樂的感受！

台灣幾乎每個縣市都設有登山步道，擁有各種難度與高度不同的山，這次就先來分享風景宜人的台中大坑風景區內的三條步道：大坑一號、大坑二號、大坑三號。貼心提醒大家：出發前記得穿上好走的運動鞋，帶著足夠的水，以及工作手套唷！擁有登山杖的同學，可以先不攜帶，因為這三條步道以木棧道為主，登山杖幾乎無法派上用場，倒是步道兩側都設有繩索，因木頭本身粗大不好抓握，能抓繩子的工作手套才是好配備；尤其建議爬山新手一定要去買一副，戴上後更能用力抓穩，不怕手磨破皮或受傷。

長度約1.6K的大坑一號步道，實際來回時間大約3小時。這條步道的特色是設有體能訓練場，適合大朋友、小朋友在玩耍中訓練體能，自認體能不錯的同學也能來挑戰看看。一號步道還有一段80度的木棧道，現場看簡直跟垂直沒兩樣，可以用手腳並用的方式來通過較輕鬆喔。

二號步道一樣以木棧道為主體，長度約1.2K，來回時間約2.5小時。二號步道著名的是60度好漢坡，攀登時非常需要體力與膽量呢！一步步踏著木頭前進，木頭與木頭間都是中空，同學們記得踩穩再走！另外，這條步道上多處的制高點風景很好，可以眺望山林景色，置身其中的木棧道拍起來也很漂亮！

三號步道緊鄰著頭嵙山小百岳的三角點，可以將步道與小百岳一次入手，爬完絕對超有成就感。三號步道長約1.3K，來回時間約2.5小時。步道的開頭就非常具有挑戰性，直接先來一段無止盡的上坡木棧道，努力爬過去就對了，後方是美景等著你！三號步道先前因大雨崩壞而重新整修，新建了一座小吊橋，也算是三號步道的小小亮點。登頂後再右轉10-15分鐘，就會抵達頭嵙山三角點，還有體力的同學鼓勵你們繼續前進！海拔859公尺的頭嵙山看似不高，但爬上來也要花一番力氣呀，這邊有三角點與可愛的海拔高度牌子可以拍照，步道與小百岳兩種成就一次達成。



攀登陡直的木棧道非常需要體力與膽量



海拔859公尺的頭嵙山

步道上許多段的風景都相當遼闊，好天氣時更能直接清楚看到台中市區的房子，令人心曠神怡！看著山林間的綠樹，微風輕拂過，偶爾也能聽見鳥叫聲，置身於大自然中，不僅吸收著芬多精，更使人有種無比的快樂感。雖然在爬的過程會覺得很累，但也會遇到其他有經驗的山友給你加油打氣，彷彿又找到了動力。

下山後流流汗更是無敵舒爽，心靈就像被美好的山林洗滌一番，許多事又更看開了些！上山時的痛苦會過去，留下的是美好回憶，就像人生中遇到許多困難與挑戰，經歷的當下或許百般不樂意，但當你回頭看時，會感謝自己當時撐過去了，經歷了一關又一關的人生淬煉，而成為了現在的自己。

〈圖、文／資源教室輔導老師 王芷薇〉