



心靈充電站

王芷薇(資源教室輔導老師): 心累了, 就去爬山吧!

2023-02-14



生活中各種壓力來源, 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, 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的, 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!

三號步道緊鄰著頭料山小百岳的三角點, 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, 就會抵達頭料山三角點, 還有體力的同學鼓勵你們繼續前進, 海拔859公尺的頭料山看似不高, 但爬上來也花了一番力氣呀, 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。

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, 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。

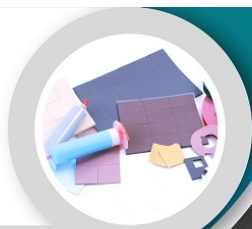
上一篇: [從研究室到BioICT創業 用軟體解決臨床問題——鉅怡智慧 \(FaceHeart\) 公司總經理張紹堯 \(控工70\) 專訪](#)

下一篇: [從黑手鐵道員到博士處長 百年台鐵能如何改革? ——前台鐵管理局機務處長宋鴻康 \(物流碩專班93\) 專訪](#)



品牌金柏獎ESG組

► 車用/伺服器/5G 導熱散熱材料 ◄



熱模擬測試服務

客製化生產

無最低訂購量



Email: nctu.yosheng.editor@gmail.com

電話: 886-3-5712121#51472

地址: 新竹市大學路1001號浩然圖書館

