

冒險性體驗活動簡介: 2.溯溪

溯溪是以由溪流之下游開始，沿著溪谷，往上游溯行至溪流之源頭的一種攀登活動，又稱溪谷攀登，簡稱溪攀。

涵括登山、露營、游泳、攀岩、定位運動、地圖研判、野外求生、急難救助、生態觀察，環境保護等之綜合性活動。是平衡、節奏、協調、跳躍等運動的綜合，也是啟發思考、鬥志、互助支持的親子活動。是學習順服與團隊建立的利器。

◎ 操作內容: 上溯、漂流、跳深潭、人體泛舟、天然 SPA、水瀑灌頂、跳瀑布



使用器材:



溯溪鞋



安全帽



防寒衣



救生衣



扁帶

◎宜蘭縣溯溪體驗地點:

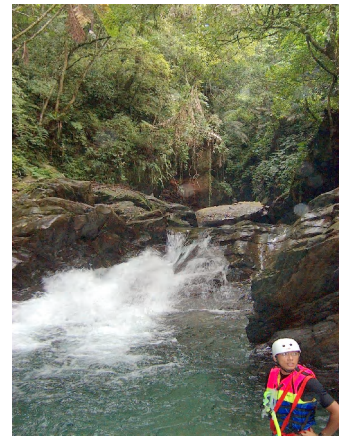
- 初階---員山鄉圳頭無名溪,全長 350 公尺, 礁溪五峰旗下遊
- 進階---南澳鄉鹿皮溪
- 挑戰---南澳鄉壁旦峽谷



員山圳頭



刺激金岳瀑布



美麗壁旦峽谷

在溯溪的過程中，大家必須通力合作才可度過急流，從中體會合作的感覺，經驗團隊中不只有他一人，大家要互相配合，在遇到瓶頸的時候，有許多人一起陪伴他撐過去，在過程中青少年也會幫助伙伴，體驗助人的滋味，被人感謝的感覺，更知道除了自己可以做到，自己還可以去幫助別人，進而肯定自己。而青少年那股特別的衝勁，看著別人爬上瀑布，也相信自己可以做到的心情下咬牙一撐，衝過瀑布時的成就感，真是無法言語的，在超越自己的極限中，青少年證實了自我的存在。