

壹·[下種] (傳統隊伍：中央山脈南三段)

01. 活著 行路難
02. 嘆息時光大道 荒野奇蹤
03. 蜜月 這是一齣偶像劇
04. 命運 嘆息灣

貳·[發芽] (獨當一面：嘉明湖山區)

05. 集體叛逃 嘉明湖心結 1
06. 山的鼻息 氣味
07. 險境 關於直覺
08. 修練 自己當領隊
09. 好棒的地方 身體在歌唱
10. 謝謝你的承受 嘉明湖心結 2

參·[展葉] (如魚得水：雪山山區)

11. 最初也最古老的 好喜歡森林喔
12. 莒光日 單人留守
13. 飢餓感 食物的滋味
14. 高海拔人的星球 大霸沉思&童話

肆·[花開] (深入本我：南湖山區/南投濁水溪畔)

15. 螫 孤獨/恐懼
16. 融 獨行的意義
17. 月光森林 靈境追尋

伍·[落果] (山的侍者：瓦拉米步道/雪山東峰/合歡山)

18. 深呼吸 山難與新生
19. 不可思議的雨 兩日小屁孩
20. 源頭 關於起點
21. 最後一道封鎖線 家的突破