

合歡山三座百岳登頂・賞高山杜鵑花季 2 日遊(台北出發)

親愛的貴賓，您好：

歡迎您參加 Lamigo 行程。以下為此次出團資訊，請務必以此手冊內所詳載之集合時間與地點，以免錯過集合時間。

| | | | |
|---------|--|----|--------------|
| 集合日期 | 2023 年 05 月 07 日(星期日) | | |
| 領隊 | 鄭慧貞 | 手機 | 0936-926-433 |
| 副領隊 | 歐妮姍 | 手機 | 0972-107-600 |
| 集合時間及地點 | 07:30 台北車站東三門 約 08:10 南崁交流道空軍一號客運站 約 09:40 台中高鐵站 | | |
| 備註 | 1. 領隊當天將身著藍色背心，以供辨識。 2. 為確保保險資料正確，請攜帶「健保卡」，報到供領隊查驗，謝謝。 3. 山上天氣變化快，建議攜帶雨具/防寒衣物。 | | |

◎住宿資訊：

| 飯店名稱 | 電話 | 地址 |
|----------|--------------|-----------------|
| 清境農場國民賓館 | 049-280-2748 | 南投縣仁愛鄉定遠新村 25 號 |



◎緊急聯絡電話：

| 旅行社 | 聯絡人 | 電話 | |
|-----|-----|---------------|--------------|
| 業務 | 總機 | (02)2501-5288 | |
| | 涂朝閔 | #535 | 0932-203-009 |
| | 王珊珊 | #558 | 0933-589-932 |
| | 林鄭偉 | #566 | 0963-691-910 |

合歡山一週氣溫參考



第一天

07：30 台北車站集合出發→南崁交流道空軍一號客運站(接駁)→台中高鐵站(接駁)→觀音瀑布→合歡山主峰賞高山杜鵑→清境住宿

早餐：敬請自理 午餐：伊拿谷餐廳合菜 晚餐：雲南擺夷料理



【**觀音瀑布**】位於埔里郊區，海拔雖不高，但瀑布水量大、氣勢強，陣陣山風吹拂，瀑下水氣翻騰直襲旅人，清涼無比、令人暑氣全消。停車後，往步道上行約五分鐘，就能看到外層瀑布，而步道就沿著溪水而建，由於溪床落差，沿途會出現數個小瀑。走在溪澗旁，步道中段還有淺水區可戲水，約莫半小時就可抵最上層的觀音瀑布。落差約 60 公尺的瀑布，如白絹般飛洩而下，不消數分鐘，臉上和手腳、衣服上都沾滿了薄薄水珠，在夏日當頭之際，身心一陣沁涼，逼人暑氣早已隨著水氣消散無蹤。

【**合歡主峰**】海拔 3417 公尺，是太魯閣國家公園西邊的界山，也是立霧溪與濁水溪的分水嶺。站在山頂，立霧溪與濁水溪蜿蜒的流路分列東西兩側，立霧溪向東急速流入太平洋，濁水溪則迂迴繞過群山後，緩緩流過埔里盆地、彰化平原，注入台灣海峽。合歡山主峰周圍沒有阻擋視野的山巒，因此風景極佳，站在山頂上，環顧四周，合歡群峰、奇萊連峰、能高山、南湖大山、中央尖山、甚至玉山都可一覽無遺。主峰三角點附近為玉山杜鵑族群最為集中之處。

步道類型：高山步道

里程：單程 1.8 公里(必須折返)

所需時間：2 小時 (往返)



海拔高度：3186~3416 公尺

高度落差：230 公尺

路面狀況：水泥路

難易度：低，屬 2 星等級步道

第二天

飯店→合歡山東峰→石門山→台中高鐵站(下客)→南崁交流道空
軍一號客運站(下客)→台北車站

早餐：住宿地內 午餐：松雪樓自助餐 晚餐：溫暖的家

【合歡東峰】海拔 3421 公尺，百岳編號 35 號，登山口位於台 14 甲線 33 公里處的合歡山遊客中心附近，步道全長 1.1 公里，較為陡峭。步道四季景色分明，春季野花綻放，夏季綠意盎然、秋季蕭瑟、冬季覆雪，景緻各有千秋。步道沿線為玉山杜鵑族群最為集中之處，每逢 5、6 月間，桃紅色花海點綴著山頭滿山的姹紫嫣紅。昔日在坡度較為平緩的東峰東側曾設有滑雪訓練場，因此步道沿途可見廢棄的纜車轉運站。

步道類型：高山步道

里程：單程 1.1 公里(必須折返)

所需時間：2 小時 30 分 (往返)

海拔高度：3100~3421 公尺

高度落差：321 公尺

路面狀況：石階、山徑、木棧道

難易度：低-中，屬 3 星等級步道



【石門山】是台灣百岳之一，從登山口到峰頂只需要半個小時，此為合歡群峰最最容易攀登的一座，也是最平易近人的百岳，但過去要登石門山在中橫公路霧社支線尚未開通前，需要費時八天的時間，如今的路線不可同日而語。石門山的春夏秋冬妝點，其中包含了玉山蘿蔔，玉山龍膽與玉山金絲桃，在灌木上則有玉山杜鵑，紅毛杜鵑共同陪襯登山者的沿途視覺

步道類型：高山步道

里程：單程 0.784 公里

所需時間：1 小時（往返）

海拔高度：3050~3237 公尺

高度落差：187 公尺

路面狀況：木棧道、石階

難易度：低，屬 1 星等級步道

備註：

1. 高山杜鵑花季每年 4 月到 5 月綻放，但全球暖化，不保證會看到最滿開日期，敬請知悉！
2. 本行程以欣賞高山杜鵑為主，雖合歡主峰步道及合歡東峰步道比石門山步道較長較陡，但都會原路折返，個人可視腳力狀況，不一定要走完全程。

～敬祝 Lamigo 貴賓旅途愉快！ 共創美好健走回憶～



登山注意事項

活動前

- 尊重大自然、敬愛大自然，不要以輕忽或征服的心態從事登山活動。
- 平時即鍛練體能，培養登山技能，並多吸收野外活動知識。
- 攀登高山前行程須完整並徹底瞭解，並將行程告知家人。
- 做好登山裝備及個人藥品準備。

活動中

- 應確實聽從領隊之引導，隨時注意自身與他人的安全，並遵守團體一切規定。
- 應與同伴同行，嚴禁脫隊獨行、擅離路線。
- 因個人腳程及身體狀況不同，如行動較快的團員，請耐心等待及體諒其他團員行進間的體能狀況；登山活動中請遵從領隊的行程安排、引導，勿超越或脫隊行動。
- 注意途中各種景觀特徵，休息時核對地圖，了解自己的方位、地點。
- 山區水源缺乏，將水壺隨時裝滿水；口渴時喝水，不可大量喝，潤喉即可。
- 行進間留心路面，看風景時，須停下腳步，勿邊走邊看。
- 登山時如遭遇惡劣氣候，發生缺糧或高山病等事件時，應即與領隊反映，倘因個人危險行為或未即時反映個人身體狀況導致意外傷亡，概與活動辦理單位及工作人員無涉。
- 登山活動期間，如本人身體不適，經 Lamigo 領隊判定無法繼續攀登，應絕對服從其指示，停止登山活動並接受主辦單位安排撤回安全地點。



高山症的預防

●高度上升原則：

預防勝於治療，緩慢上升，讓身體有足夠的時間去適應高度的變化，是預防高山症最重要的準則。

●一般預防原則：

包括攜帶氧氣筒（瓶）或攜帶式加壓袋、避免劇烈的活動、保溫、不要吸菸、不要喝酒及服用鎮靜劑、吃高碳水化合物、避免吃產氣食物（如豆類或碳酸飲料），都可減輕或避免高山症的發生。

●藥物預防：

藥物方面，目前被證實對預防高山症有效的藥物包括丹木斯(Diamox, acetazolamide)，類固醇(dexamethasone)，鈣離子阻斷劑(nifedipine)。對磺胺劑過敏及蠶豆症者則禁止服用丹木斯。

出團備註

【自行攜帶物品（請響應與實踐環保）】

務必攜帶→小型背包、禦寒衣物、雨具、遮陽帽、登山鞋或健走鞋、隨身藥品、水壺（裝滿水）、口罩、原子筆、個人垃圾袋（大小各一）、健保卡及一顆快樂的心。

參考攜帶→登山杖、行動糧（以高熱量零食為主）、望遠鏡、筆記簿、相機、圖鑑、星座盤、瑞士刀、防曬油、護脣膏。※ 其餘未列者請自行斟酌攜帶。



前進郊山

裝備大解析



雙面圓盤帽

防曬傷、防冷風

LED頭燈

即使不過夜，仍應攜帶照明用具以備萬一

(外層)防風防水外套

登郊山很容易忽略天氣變化
備妥風衣以防受寒下雨

百變頭巾或運動毛巾

吸汗、防曬、裝飾

(內層)長袖排汗衣

貼身、吸汗、快乾

排汗手套

防曬、保護雙手

登山杖

登山者的第三隻腳
上下坡省力、保護膝蓋

腰包

放隨身物品(小餅乾)

快乾彈性長褲

舒適、易伸展
不建議穿著牛仔褲

登山背包

- ①兩件式雨衣
- ②備用衣物
- ③飲水
- ④地圖
- ⑤乾糧
- ⑥醫療急救包

護膝

穩固膝關節
減少膝蓋軟骨承受壓力

低筒健行鞋

建議抓地力佳
具防水透氣功能之鞋款

Lamigo
那米哥 國際旅行社

