

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	2024 年 05 月 03 日(星期五)		
領隊	游宜蓮 小姐	手機	0978-887-304
集合時間 及地點	07:30 台北車站東三門 約 09:50 台中高鐵站 6 號出口上車處 接駁		
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：

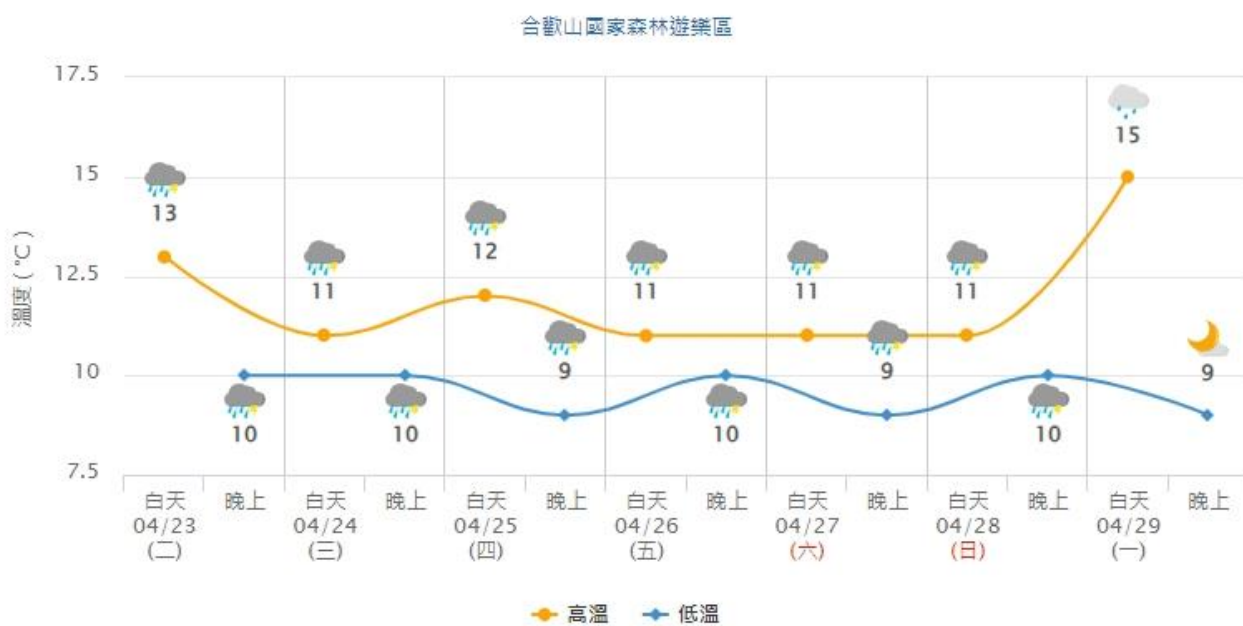
飯店名稱	電話	地址
清境農場 國民賓館	049-2802748	南投縣仁愛鄉定遠新村 25 號



◎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
	王珊瑚	#558	0933-589-932
	盛若薰	#568	0981-772-520

合歡山一週氣溫參考



© 中央氣象署



第一天

07:30 台北車站集合出發→觀音瀑布→合歡尖山步道→清境天空
步道→清境農場國民賓館

早餐：敬請自理 午餐：伊拿谷景觀餐廳 晚餐：飯店內

備註：因【合歡山主峰】步道開放後又臨時封閉，若出團當日未開放，將調整景點至【合歡尖山步道】及【清境天空步道】，造成不便敬請見諒。

【合歡尖山】海拔高度 3217 公尺，步道不長，但山勢拔地而起，坡度陡峭，北面為新建之階梯式木棧道，南面則以岩石及土徑為主，灰石嶙峋，箭竹夾道，沒有高聳的樹木遮蔭，部分路段需拉繩、手腳併用而上。山頂腹地小但展望佳，合歡群峰盡收眼底，亦可遠眺奇萊主、北等中央山脈群山。

步道類型：高山步道

里程：單程 0.4 公里(必須折返)

所需時間：1.5 小時 (往返)

海拔高度：3158~3217 公尺

高度落差：59 公尺公尺



路面狀況：岩層山徑

難易度：低，屬 2 星等級步道

【清境天空步道】

清境高空觀景步道位處海拔 1700-2000 公尺的高山中，因此可遠離車道觀賞更開闊的高山景緻，全長 1.6 公里高空步道，旅客健行時沿途可欣賞清境農場綿延數十公頃的草原，以及中央山脈群峰，步道中也設有多處景觀平台，方便遊客駐足欣賞。

由【南商圈端】入口，由此開始漫步於雲端上的步道～接著往蝴蝶園端方向走，經過最美的蝴蝶平台、梅花平台。



第二天

飯店→合歡山東峰→石門山→台中高鐵站6號出口上車處(下客)→台北車站

早餐：飯店內 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、防晒油、護脣膏。※ 其餘未列者請自行斟酌攜帶。



前進郊山

裝備大解析



Lamigo
那米哥 國際旅行社

