

玉山登頂・迎日出曙光 3天2夜 (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。(請注意：請自備 2 天份午餐行動糧。)

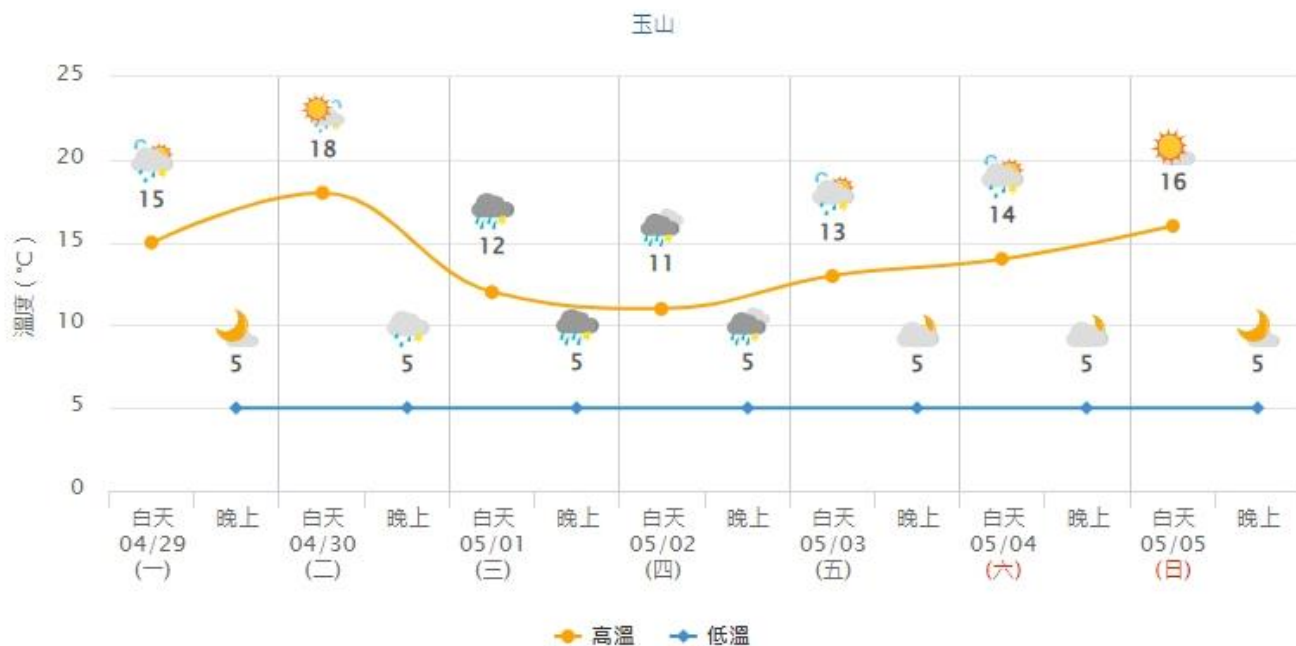
集合時間	2024 年 5 月 5 日(星期日)・下午 14 時 00 分		
領隊	余榮欽 先生	手機	0922-228-116
集合地點	14:00 台北車站 南一門集合 約 14:40 桃園南崁空軍一號客運站(接駁)		
備註	1. 領隊當天將身著藍色背心，以供辨識。 2. 為確保保險資料正確，請務必攜帶「身分證及健保卡」，報到供領隊查驗，謝謝。 3. 本行程使用九人座車輛，負責此三天行程去程及回程接送，請個人攜帶登山裝備及背包即可。		

◎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
	盛若薰	#568	0981-772-520



玉山排雲山莊一週氣溫參考



※玉山 3952 公尺，日夜溫差極大，(山頂夜溫約 0-5°C)，敬請攜帶保暖的禦寒衣物，以備不急之需。

第一天

台北火車站下午 14:00 集合桃園南崁空軍一號客運站→東埔溫泉飯店住宿

早餐：自理 午餐：自理 晚餐：帝綸飯店內中式合菜

住宿：東埔帝綸溫泉飯店

本日午後台北火車站集合搭專車前往東埔溫泉飯店住宿，入睡前裝備檢查並請盡早休息，為明天儲備體力。



第二天

飯店→塔塔加停車場→玉山登山口→排雲山莊

早餐：飯店內 午餐：自備行動糧 晚餐：排雲山莊

住宿：排雲山莊

健行時間：約 6-7 小時

健行距離：約 8.5 公里

海拔落差：約 800 公尺

預計行程時間表(僅供參考，由領隊依現場實際狀況調整)

06:00 起床

07:00 早餐

07:40 飯店出發，搭乘專車前往塔塔加停車場。

08:50 抵達國家公園管理處經檢查後，搭乘接駁車出發至玉山
登山口

09:10 玉山登山口出發

10:40 孟祿亭 - 1210 西峰觀景台(自備午餐)

16:00 排雲山莊

第三天

排雲山莊→玉山主峰 3952M 登頂→排雲山莊→塔塔加停車場→慶
功宴→☆桃園南崁空軍一號客運站(下客)→台北車站解散(☆號地



點若該團旅客無需求則不停靠)

早餐：排雲山莊 午餐：自備行動糧 晚餐：(慶功宴)中式合菜

健行時間：約 11-12 小時

健行距離：約 2.4+2.4+8.5 公里

海拔落差約：1350 公尺

預計行程時間表(僅供參考，由領隊依現場實際狀況調整)

02:00 起床吃早餐

03:00 整裝出發

05:00 抵達玉山山頂，迎台灣最高峰的日出曙光

06:00 前下山，預定 08:30 抵達排雲山莊吃早午餐(麵食)、
稍作休息

09:30 出發下山

14:00 抵達登山口，14:30 離開塔塔加

16:30 慶功宴

20:30 預計抵達台北火車站

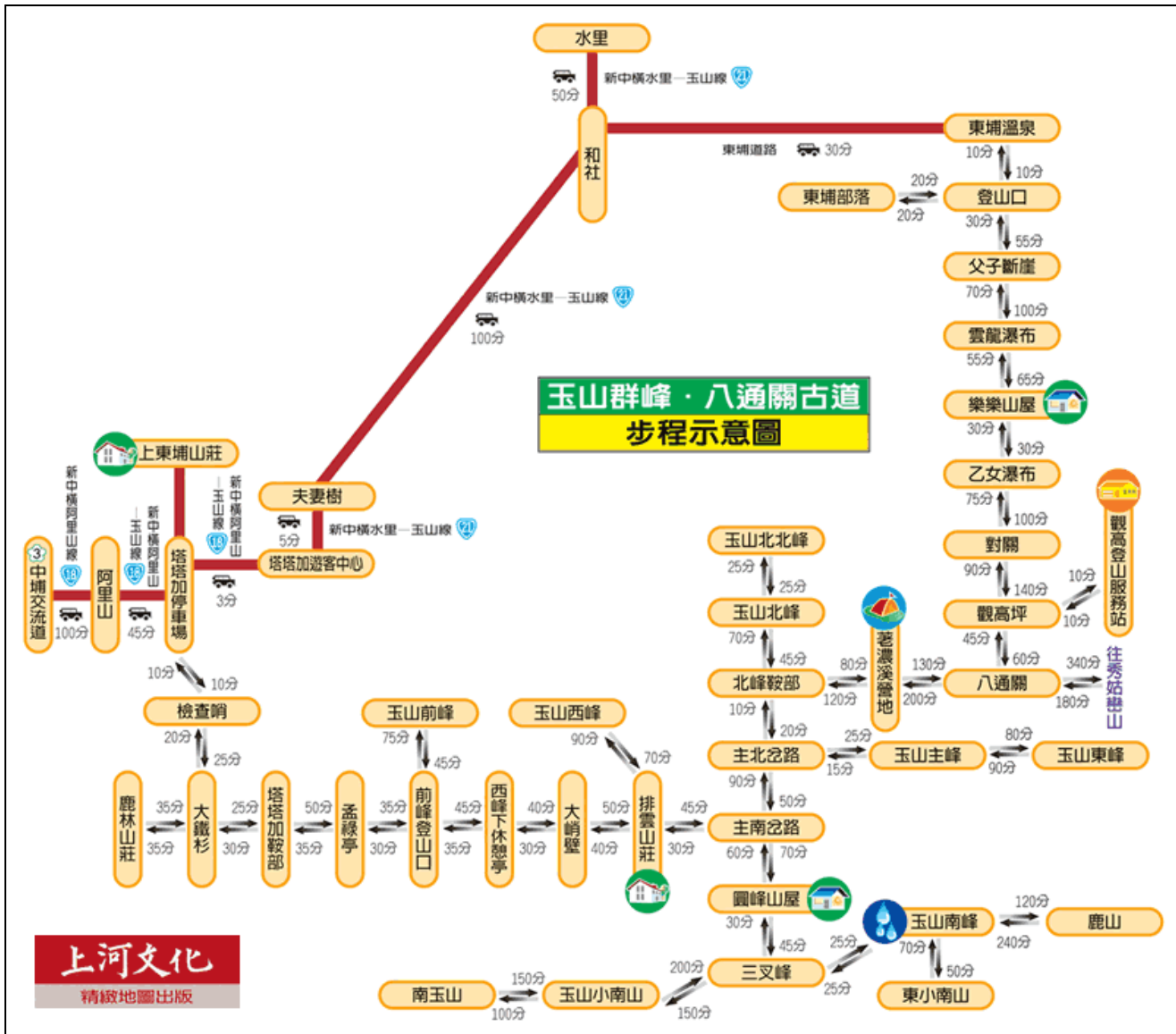
**不登頂者，可留在排雲山莊。若天氣不佳無法攻頂，領隊
有決定權，尚祈見諒**

(以上登山時間將依隊員體能狀況調配)



登山路線圖





自行攜帶物品（請響應與實踐環保）

務必攜帶→中大型背包(30公升以上)、背包套、頭燈(含備用電池)、保暖外套、保暖帽(PILE帽或毛帽)、手套(拉繩下攀)、雨具(兩截式為佳)、衛生紙、貓鏟(處理排泄物使用)、遮陽帽、登山鞋(或防滑性佳健走鞋)、登山杖 X2(視個人狀況)、隨身藥品、耐高溫水壺(裝滿水)、兩天份午餐行動糧(以高熱量零食為主)、打火機及小刀(以防走失可削材起火保暖)、原子筆、個人垃圾袋(大小各一)、身份證明文件、健保卡、口罩及一顆快樂的心

參考攜帶→望遠鏡、筆記簿、相機、行動電源、圖鑑、星座盤、防晒油、護脣膏。※其餘未列者請自行斟酌攜帶。

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

- 應確實服從領隊及副領隊之指導，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，看風景及拍照時，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，應即與導遊及工作人員反映，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。

※雪山是非常典型之高山地區，物資的補給較為困難；飲食、住宿的安排令人頗費周章，資源補給相當不易，希望你在這幾天能夠抱著節約的心態，親身感懷體驗大自然原始之美的可貴！



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



【旅遊心得隨筆】

A large, empty rounded rectangle with a dashed border, intended for writing travel notes.



【旅遊心得隨筆】

A large, empty rounded rectangle with a dashed border, intended for writing travel notes.

