

入住全台最高飯店松雪樓

# 百岳起點 合歡群峰健行賞景

## 挑戰百岳入門首選 一次蒐集3座百岳

台灣百岳聞名全球，您想過要挑戰看看嗎？聽到百岳很多人會卻步，認為登山就是裝備繁重、路程顛頗難行，不過在台灣，有個CP值極高的-合歡群峰。合歡群峰是台灣最平易近人的百岳，規劃良好的步道、免背裝備、短距離攻頂，是初登百岳的首選。

安排入住超搶手的秒殺住宿、離天空最近、海拔3150公尺的飯店—松雪樓。過往蔣公行館改建而成的松雪樓，是全台最高旅店，亦是遊覽合歡群峰最佳住宿選擇，擁有最充裕時間，感受合歡群峰從日出至夜晚的驚人美景。

邀您與晴天同行，走入山林，細細感受台灣山岳令人撼動的美景

晴天旅遊 SUNDAY TOURS

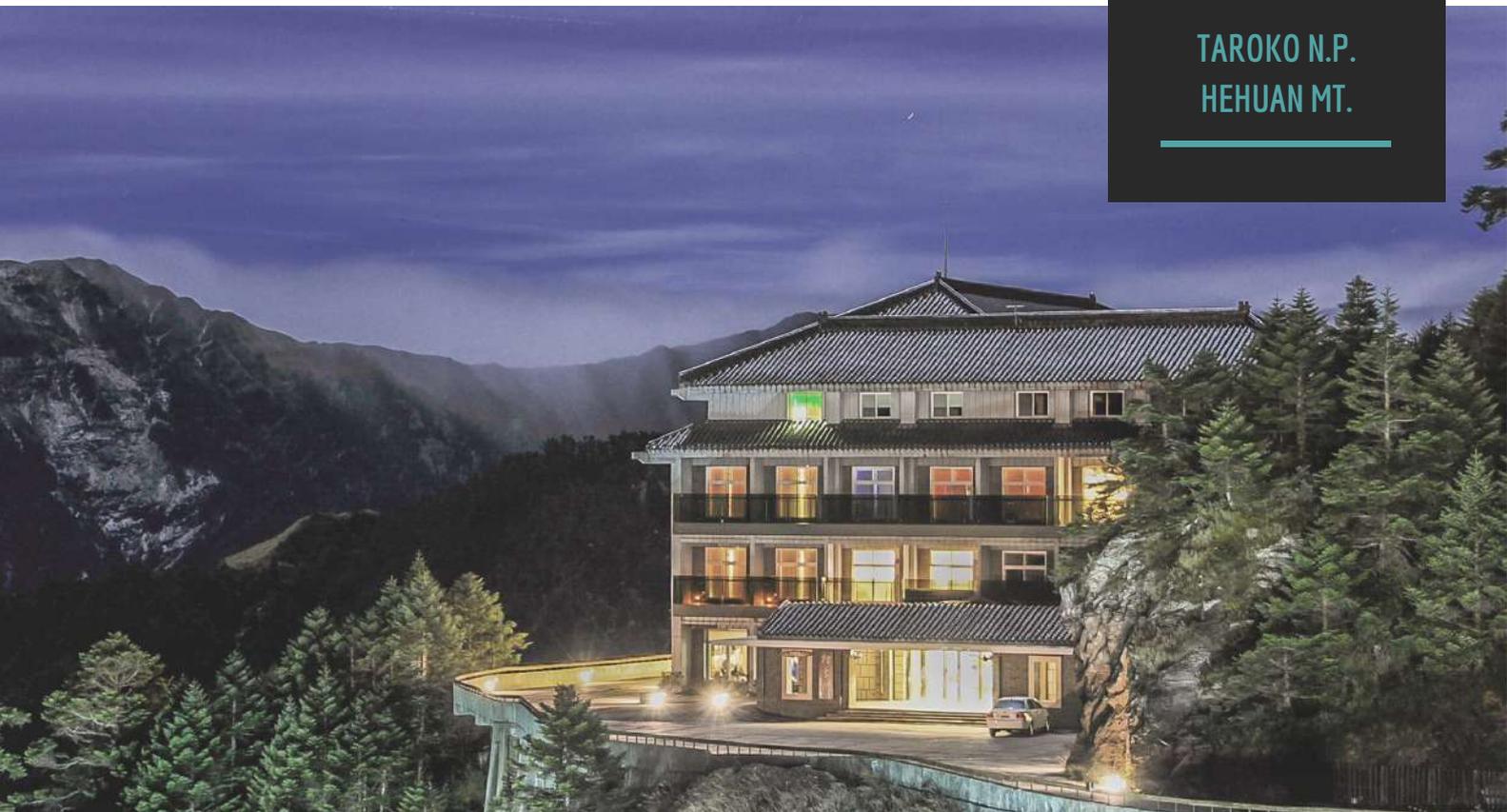


# 松雪樓 | 合歡山

## 與群山及滿天星相擁入眠



TAROKO N.P.  
HEHUAN MT.



享受最美星空！  
台灣首座  
「國際暗空公園」

### 全台灣海拔最高的旅館

位於合歡山國家森林遊樂區內，是登合歡群峰最方便的飯店。海拔3150M，興建於民國55年，原為蔣公行館，民國85年，因颱風受創嚴重拆除，民國91年重建，今日所見為民國98年修整後的樣貌，目前由林務局管轄。

#### 客房說明：

1. 安排入住雙人套房（面冷杉林或岩壁），房內僅有一張大床，歡迎您結伴同行報名參加
2. 每房內附有分離式衛浴、吹風機、快煮壺、電視機等...
3. 為響應環保，愛護地球，客房內僅提供洗髮精、沐浴乳，其餘盥洗用具不提供（如：毛巾、浴巾、牙膏、牙刷等），請遊客自行攜帶。



晴天旅遊 SUNDAY TOURS



## 合歡主峰

(百岳編號**NO.36** 高度**3,417公尺**)

步道長度：1,795公尺

行程內容：傍晚的合歡山擁有無限的浪漫氣息，繚繞的雲霧和美麗的夕陽彩繪了令人沉醉的廣垠天際。即將歇息的日頭將最後的餘暉撒落大地，映照著蒼翠的群山，最後緩緩沒入山稜之間，撼動人心的美景十分夢幻。

## 百岳九嶷之一・合歡東峰

(百岳編號**NO.35** 高度**3,421公尺**)

步道長度：1,056公尺

行程內容：花蓮縣與南投縣的界山，巍峨獨立，階梯登頂步道規劃良善，峰頂上視野開闊，可博覽合歡群峰、奇萊連峰，天氣晴朗時南湖大山、中央尖山，甚至遠在南端的玉山也盡收眼底



## 石門山日出

(百岳編號**NO.70** 高度**3,237公尺**)

步道長度：784公尺

行程內容：最易攀登的台灣百岳，約30分鐘即可登頂。在春秋兩季更是觀日出最佳地點，金黃光束灑落山頭，美麗異常。天氣晴朗時我們將帶您一同前往，等待太陽光輝普照大地的那一刻。(請自備頭燈或手電筒)

## 高山杜鵑綻放

**4/19、5/3、5/12**團體限定

一年一度的高山杜鵑盛宴，妝點了春夏之際的合歡群山，吸引無數旅人到訪，欣賞粉白、火紅的野生玉山杜鵑、紅毛杜鵑嬌媚姿態，一睹高山杜鵑迷人丰采。



晴天旅遊 SUNDAY TOURS

人生的成就感來自於勇於挑戰自己



# 與晴天同行， 開啟百岳之路

Travel with Sunday Tour

出發日期：3/31、4/19、  
5/3、5/12、6/7、6/23  
售價：\$12,900

說明：團費包含9人座車台中高鐵站來回合歡山車資、住宿費、行程表所述餐食、高山嚮導、司機小費。登山險新台幣100萬保額附加10萬意外醫療險(實支實付)、50萬緊急救援費用。團費不含高鐵、旅館床頭及行李小費。個人所產生之消費，如飲料、酒類、私人購物...等。個人旅遊平安保險，旅客若有個別需求，得自行投保登山保險。本行程表上未註明之各項開銷，建議、自費或自由行程所衍生之任何費用

## 每日行程

**第01天** 9:00台中高鐵站集合一清境高空步道—清境午餐(擺夷合菜)—抵達武嶺—合歡主峰攻頂—返回松雪樓(住宿、自助晚餐)

**第02天** 松雪樓—石門山—合歡東峰—松雪樓自助午餐—前往清境—妮娜巧克力DIY—清境老英格蘭(下午茶)—前往高鐵站—1800台中高鐵解散

備註：1.如遇松雪樓滿房，則以同級清境民宿替代  
2.以上為預計行程，實際將依團體行動速度、天候等狀況進行必要調整，謝謝您的了解及配合



# 貼心安排

與晴天旅遊同行

開啟百岳之路最安心



1. 四人成團出發，方便假期安排
2. 全程安排9人座車，行駛山路最舒適
3. 每團派任專業適任的高山嚮導
4. 每人每天提供瓶裝礦泉水（為響應環保，建議您攜帶保溫水壺）
5. 隨團準備隨身氧氣瓶，應付緊急所需，舒緩高山可能的不適（登山杖等登山物品請自行準備）
6. 貼心準備登山行動糧，補充您消耗的能量

貼心提醒：

1. 高山反應可能會影響睡眠、造成身體不適，建議出發前至家醫科門診取得相關藥物以備不時之需，登山或行程過程中請勿勉強，若有不適請通知隨團人員
2. 山上購買物品不易，請您不要攜帶太多現金並在出發前將所有需要物品準備齊全
3. 山上早晚溫差大、氣候瞬間變化，請攜帶帽子、防曬用品、雨具及保暖衣物
4. 本行程不含高鐵票，如需代訂請洽晴天旅遊業務專員

# 登山行程 特別說明事項

登山屬於特殊活動，以下注意事項請您詳閱及同意

1. 遇中央氣象局發布海上、陸上颱風警報、發布時間和行程任何一天有重疊，則行程取消並延期或退費，如已出團，則需扣除相關衍生的車資，或以其它行程替代。
2. 行程出發當天，若中央氣象局在目的地縣市(如雪山為台中市)，發布大豪雨以上特報，則行程取消並延期或退費，如已出團，則需扣除相關衍生的車資，或其他費用
3. 行程出發後，如遇道路中斷、土石流等不可抗拒之因素，導致行程中斷，則需扣除相關衍生的車資，或其他費用，其餘退還
4. 活動中請遵從嚮導指揮，勿擅自離隊。因個人體能、安全及團隊回返時間之考量，一切以嚮導指揮為原則。若中途擅自離隊，不聽勸阻，則所產生之費用和法律責任，由該離隊者自行承擔
5. 瞭解攀登高山活動及從事野外健行活動，具有潛在之危險性，若發生意外會導致受傷或死亡。
6. 行程中，嚮導會盡最大努力照顧所有隊員，和確保其安全，但隊員因為個人疏失而導致傷亡(如閃神失足、墜落、滑倒)不可歸責於晴天旅遊。
7. 報名前，應先確定身體健康狀況良好，可適合從事攀登高山及野外健行活動，有心臟病、懼高症、高血壓、懷孕...等，不適合從事旅遊戶外活動等症狀者，或年齡過小及身體狀況無法獨自完成行程者，請勿報名參加
8. 行程中，若有夥伴發生足以危害生命安全之狀況，則全隊共同進退，不得異議，且因登山隊伍在法律上屬【危險共同體】，故全隊應共同進退！



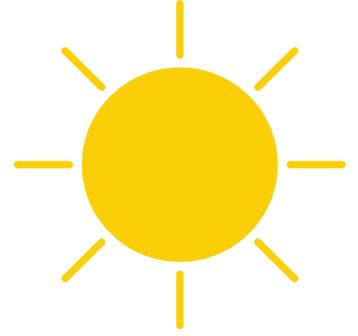
建議行前訓練主要以下幾項：

1. 慢跑 (30分鐘)、游泳 → 鍛鍊心肺耐力
2. 爬樓梯取代坐電梯 → 鍛鍊股四頭肌力
3. 負重 (5-7公斤)爬小山 → 登大山前的最佳練習

上山前多一分準備  
就可多一分安全  
少一分遺憾

**SAFETY FIRST**

# 認識高山症



好發於2500公尺以上海拔，人在高山區域，隨著高度上升，大氣壓力與氧氣的分壓會下降，當超過人體可以調適的範圍時，高山症就可能找上門！此次行程大部份的時間我們都處於高海拔的區域(清境1750公尺, 松雪樓3150公尺, 合歡群峰3400公尺)，請您特別留意知悉相關資訊！



根據一般高山症判別法，請記住以下狀況：

A：頭暈 or 頭痛 or 頭脹

B：全身無力 or 噁心 or 嘔吐 or 休息之後一直喘不過氣 or 失眠

以上只要A+B就達標急性高山症，請立刻通知嚮導。但是請放心，一般人約10~20%都會有症狀，多喝水多休息身體適應就OK了。

1. **急性高山症**：通常在抵達高山後的1~12小時出現。臨床的症狀有：頭痛，虛弱無力；腸胃道症狀：噁心、嘔吐、食慾不振；頭暈頭昏；睡眠不佳。症狀通常在24~48小時適應後緩解，或因使用氧氣及止痛或止吐藥而解除。
2. **高海拔腦水腫**：通常在出現急性高山症後出現。症狀有：協調能力喪失、步態不穩或意識狀態改變。可以請受試者在平坦地面上，腳跟緊接著腳尖走一直線，大約走5公尺，正常者是不會搖晃或跌出線外，若有則要提高警覺
3. **高海拔肺水腫**：臨床上可以單獨出現或合併高海拔腦水腫一起出現。臨床症狀有：休息狀態下有呼吸不適、咳嗽、虛弱無力或運動能力喪失、胸悶。



## 如何預防高山症？

1. 出發前諮詢醫師作身體檢查評估。
2. 如果必須首日睡眠在高度超過2750公尺的地區，最好考慮使用預防性藥物。
3. 在高海拔地區的旅遊，最好能過夜後再上升高度。
4. 在抵達高地後的首24小時避免過度運動以及酒精性飲料。記得要多喝水。
5. 爬山時要慢慢上山，使身體有足夠的時間對低氧氣的環境轉變作出適應。
6. 注意自己或同行隊友是否出現高山症的早期症狀。



# 合歡山步道地圖

## HEHUAN MOUNTAIN



**西合歡山**  
Hehuan W. Peak  
3145 M

**北合歡山**  
Hehuan N. Peak  
3422 M

### 合歡主峰

〈展望中央群峰廣闊視野〉

海拔 3417 公尺 / 步道長度 1795 公尺 / 來回約 2 小時  
有平緩的聯絡道路直達峰頂，適合觀看夕陽  
登山口：台十四甲線 30.8 公里處，昆陽與武嶺之間

### 合歡山東峰

〈觀賞合歡杜鵑絕佳勝地〉

海拔 3421 公尺 / 步道長度 1056 公尺 / 來回約 3 小時  
沿途有早期滑雪場的遺址，觀賞玉山杜鵑的最佳勝地  
登山口：台十四甲線 33 公里處往下，滑雪山莊旁

### 石門山

〈最平易近人的台灣百岳〉

海拔 3236 公尺 / 步道長度 784 公尺 / 來回約 1 小時  
最容易攀登的百岳，適合觀看日出  
登山口：台十四甲線 33.5 公里處，近合歡山莊

### 北合歡山

〈盡攬箭竹草原壯麗景觀〉

海拔 3422 公尺 / 步道長度 2387 公尺 / 來回約 4 小時  
合歡群山最高峰，途中的觀測反射板是最明顯的地標  
登山口：台十四甲線 37.1 公里處，小風口下方

### 合歡尖山

〈冰河遺跡天然地理教室〉

海拔 3217 公尺 / 步道長度 400 公尺 / 來回約 40 分鐘  
位於合歡山莊正後方，是早期冰河沖蝕而成的冰斗峰  
登山口：台十四甲線 33.5 公里處，合歡山莊旁

**合歡主峰**  
Hehuan Main Peak  
3417 M

**石門山北峰**  
Shihmen N. Peak  
3275 M

**克難關**  
Kenanguan

**合歡尖山**  
Hehuanchien Mt.  
3217 M

**合歡山莊**  
Hehuan Hostel  
寒訓中心

**石門山**  
Shihmen Mt.  
3237 M

**松雪樓**  
Songsyue Lodge  
台灣最高海拔旅館  
3150 M

**武嶺**  
Wuling  
台灣公路最高點  
3275 M

**合歡山東峰**  
Hehuan E. Peak  
3421 M

**滑雪山莊**  
Ski Hostel

奇萊山登山口  
(入內須事先申請入山證)

欲攀登「西合歡山」及「奇萊山」者，須事先向太魯閣國家公園管理處合歡小隊申請入山證  
電話：04-25991191

合歡主峰登山口

**昆陽**  
Kunyang  
3070 M

往清境、埔里  
To Cingjing, Puli

往大禹嶺  
To Dayuling

北合歡山登山口  
小風口  
Siaofengkou  
3002 M

14甲



石門山北峰登山口

石門山登山口

合歡尖山登山口

觀景台

合歡山東峰登山口

奇萊山登山口

