

# 國立苗栗高中山野教育-合歡東峰+石門山登山計畫

一、目的：藉此次登山活動，讓學生學習高山野外緊急救護處理的正確方法，同時讓學生體驗高山環境，了解高山氣候對身體的影響，並在爬山的過程中，進行自我身心體驗的生命教育，提升自我身心素養，同時培養學生的耐力與體力。在下山時，提醒同學隨手將山路間的垃圾拾起，並清運下山，還給大自然乾淨的環境，讓學生了解保護及愛護自然環境的重要性。

## 二、地點：

1. 合歡東峰：合歡東峰（海拔 **3,421** 公尺），是合歡群峰的第二高峰，山勢巍峨、峰頂開闊，天晴之時展望極佳，南湖大山、中央尖山、奇萊連峰，甚至連遠處的玉山群峰都可盡收眼底。合歡東峰也是賞高山杜鵑的最佳勝地，此處之玉山杜鵑為合歡山區最密集的地方，在每年五至六月時，花團錦簇、美不勝收，與合歡群峰大草原構成最令人魂牽夢縈的景色，此外台灣冷杉、玉山圓柏與刺柏等林木群居於山頂附近，也別有另一種蒼勁之美。
2. 石門山：石門山為合歡山群峰之一，海拔高度 3237 公尺，雖為百岳，但卻非常平易近人，山勢和緩，山頂平坦開闊。石門山步道又被稱為台灣「八小巒」之一，走在其中，可欣賞大草原寬闊景觀，並可觀覽奇萊群峰、屏風山、合歡群峰、中央尖山等大山景緻，在春秋兩季更為觀日出最佳地點，於山頂俯看立霧溪接受陽光洗禮，金黃光束灑下、美麗異常。

## 三、預計行程：**108 年 11 月 9 日(星期六)**

合歡東峰+石門山高山體驗

### (1)合歡東峰

06：50 學校集合→07：00 學校出發→08：30 埔里全家超商(休息)→08：45 出發→10:30 合歡東峰登山口(海拔 3181) →10:40 整裝出發 →12:00 合歡東峰三角點用餐(海拔 3421 公尺)→13:00 下山→14:00 合歡東峰登山口。(全程 1.3 公里，高度差約 **240** 公尺，登山共計約 **2.5** 個小時)

### (2)石門山

14:20 石門山登山口→14:40 石門山三角點→14:50 下山→15:10 合歡山遊客中心整裝準備回家→18:30 學校(全程 0.78 公里，高度差約 **180** 公尺，登山共計約 **1** 個小時)

四、參加對象及人數：苗栗地區大專院校、高中職及國中師生，**40** 人，（需完成網路報名作業，參加人員未滿 **18** 歲者，另需繳交家長同意書，如附件 3）

五、交通方式：統一搭乘，中型巴士 **21** 人座 **2** 部（符合教育部規定之車輛：**5** 年內新車，駕駛一年內無重大違規紀錄），因應緊急救難需求得視狀況，由隨行師長開一台車輛隨同。

六、糧食計畫：午餐提供餐盒

七、攜帶裝備：

- （一）個人裝備：防曬乳、太陽眼鏡、背包、登山杖、禦寒衣物(高山氣候日夜溫差大，請備妥薄外套)、一套乾淨衣物(用塑膠袋包住做好防水保護)、水壺（或保特瓶

之礦泉水 2 瓶)、雨衣(兩節式雨衣，請勿攜帶輕便型雨衣)、帽子、毛巾、行動糧食、相機、個人藥品(如暈車藥等)。

(二) 團體裝備：對講機 3 台、山野宣導布條、學校旗幟、緊急糧、醫藥箱。

#### 八、環境維護：

(一) 遵守林務局相關規定，愛護園區內自然環境草木動物，並隨行將地上垃圾撿起，並帶下山處理，還給大地一個乾淨又美麗的環境。

(二) 無痕山林 Leave No Trace (LNT) 七大準則：

- (1) 事前充分的規劃與準備。(2) 在可以承受的地點行走與宿營。(3) 適當處理垃圾維護環境。(4) 保持環境原有的風貌。(5) 減低用火對環境的衝擊。(6) 尊重野生動植物。(7) 考量其他的使用者。

#### 九、注意事項：

(一) 登山前睡眠必須充足。

(二) 登山活動要領-緩步慢行、深呼吸，將空氣中的氧氣確實吸入肺部。

(三) 帽子戴上(保護頭部. 避免冷空氣直接吹襲頭部由其是太陽穴)。

(四) 攜帶足夠的禦寒衣物，以免受寒引發高山症(海拔每上升 1000 公尺氣溫下降 6 度)。

(五) 高山風化效應明顯，土石鬆動，登山時要隨時提高警覺。

#### 十、緊急災難處理：

(一) 攜帶小型急救箱，處理一般性傷害。

(二) 要求學生登山途中身體如有不適，立即反應告知帶隊老師。如迷失方向於原地待援，請勿下切溪谷找水源，並用任何方式求援(手機、哨子)。

(三) 登山途中身體如有不適立即反應，切勿逞強。有急難事故回報留守學校執勤教官，循序通報緊急連絡電話學校執勤教官(037)358761。

#### 十一、預計費用估算(略)。

附件 1 合歡群峰地圖及海拔示意圖



附件 2 合歡群峰步程圖



## 國立苗栗高中山野教育-合歡東峰+石門山登山計畫

一、日期：108 年 11 月 9(星期六)

二、行程：

合歡東峰+石門山高山體驗 11/9(六)

(1)合歡東峰

06:50 學校集合→07:00 學校出發→08:30 埔里全家超商(休息)→08:45 出發→10:30 合歡東峰登山口(海拔 3181)→10:40 整裝出發→12:00 合歡東峰三角點用餐(海拔 3421 公尺)→13:00 下山→14:00 合歡東峰登山口。(全程 1.3 公里，高度差約 240 公尺，登山共計約 2.5 個小時)

(2)石門山

14:20 石門山登山口→14:40 石門山三角點→14:50 下山→15:10 合歡山遊客中心整裝準備回家→18:30 學校(全程 0.78 公里，高度差約 180 公尺，登山共計約 1 個小時)

三、交通方式：統一搭乘，中型巴士 21 人座 2 部。

四、個人應攜帶裝備：防曬乳、太陽眼鏡、大、小背包(攻頂用)、登山杖、頭燈(必備)、禦寒衣物(防風外套、羽絨外套或保暖外套)、一套乾淨衣物(用塑膠袋包住做好防水保護)、水壺(或保特瓶之礦泉水 2 瓶)、雨衣(兩節式雨衣，請勿攜帶輕便型雨衣)、帽子、手套(防水)、毛巾、行動糧食、午餐、相機、個人藥品(如擦癬滅、普拿騰止痛藥、胃腸藥、暈車藥等)、哨子、餐具(碗筷)。

五、注意事項：

(一) 登山前睡眠必須充足。

(二) 登山活動要領-緩步慢行、深呼吸，將空氣中的氧氣確實吸入肺部。

(三) 帽子戴上(保護頭部. 避免冷空氣直接吹襲頭部由其是太陽穴)、攜帶足夠的禦寒衣物，以免受寒引發高山症(海拔每上升 1000 公尺氣溫下降 6 度)。

(四) 次行程因路途遙遠，雖然是很大眾化路線，但還是請大家多做行前訓練，此外第一天住宿三六九山莊海拔高度約 3100 公尺，有高山症的伙伴或者從未有高山經驗者請提早做好預防，出發前如有身體不舒服者也請你不要勉強參加。

(五) 部分山路徑不明顯，應團體行動，請勿脫隊、高山風化效應明顯，土石鬆動，登山時要隨時提高警覺。

### 家長同意書暨登山報名表

本人已閱讀過國立苗栗高中山野教育-合歡東峰+石門山登山計畫，了解活動目的、地點、行程及注意事項等相關內容，並評估過子弟身心狀況及學習狀況，同意本人子弟\_\_\_\_\_ (學校：\_\_\_\_\_)，於 108 年 11 月 9 日參加國立苗栗高中舉辦之雪山登山活動，並要求全程均聽從帶隊師長指揮及掌握，以維護全體學生安全。(另應完成線上報名系統報名作業，資料不全，不予報名)

學生家長：\_\_\_\_\_ (簽章)

聯絡電話：\_\_\_\_\_

中華民國 108 年 10 月 \_\_\_\_\_ 日