

國立苗栗高中山野教育-合歡群峰登山計畫

一、目的：藉登山活動讓學生走入山林，觀察自然，享受自然，身體力行感受台灣大自然美景，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，並且培養學生耐力與體力，同時將山上的垃圾清運下山，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：(合歡山步道，如附件 1、2)

(一) 第一隊 (健康休閒組)：合歡東峰 (全長約 1.5 公里，海拔高度 3421 公尺，台灣百岳編號第 35 號，是合歡群峰的第二高峰，高度落差 240 公尺，往返約 150 分鐘) + 石門山 (全長約 0.784 公里，海拔高度 3237 公尺，台灣「八小巒」之一，三等三角點/編號 3287，高度落差 187 公尺雖為百岳，但卻非常平易近人，山勢和緩，山頂平坦開闊，往返約 60 分鐘)，合計高度落差約 427 公尺，往返總距離約 4.6 公里，往返總時間約 210 分鐘。

(二) 第二隊 (挑戰組)：合歡北峰 (全長約 2.4 公里，海拔高度 3422 公尺，台灣百岳編號第 34 號，是合歡群峰的第一高峰，台灣「十崇」之一，高度落差 447 公尺，二等三角點/編號：1451，往返約 200 分鐘)，合計高度落差約 447 公尺，往返總距離約 4.8 公里，往返總時間約 200 分鐘。

三、預計行程：(登山口相關交通關係圖，如附件 3)

(一) 第一隊 (健康休閒組)：5/15 (三) 06:50 學校集合→07:00 學校出發→08:30 埔里 7-11 超商 (休息)→08:40 出發→10:10 合歡山旅客服務中心→10:20 合歡東峰登山口整裝出發→11:50 合歡東峰三角點 (休息，吃午餐)→12:20 下山→13:00 東峰登山口→13:10 石門山登山口 (台 14 甲 33.5 公里處) 出發→13:30 石門山三角點 (休息)→14:00 下山→14:30 石門山登山口→14:40 合歡山旅客服務中心 (準備回家)→15:00 出發→18:00 學校。

(二) 第二隊 (挑戰組)：5/15 (三) 06:50 學校集合→07:00 學校出發→08:30 埔里 7-11 超商 (休息)→08:40 出發→10:20 小風口停車場→10:30 合歡北峰登山口 (台 14 甲 37.1 公里處)→10:40 整裝出發→12:20 合歡北峰三角點 (休息，吃午餐)→12:50 下山→14:20 合歡北峰登山口→14:30 小風口停車場 (準備回家) 14:50 出發→15:00 合歡山旅客服務中心與第一隊會合→18:00 學校。

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 4)

五、交通方式：統一搭乘遊覽車，中型巴士 20 人座 2 部 (符合教育部規定之車輛)。

六、攜帶裝備：

(一) 個人裝備：防曬乳、太陽眼鏡、背包、登山杖、頭燈(或手電筒)、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。

(二) 團體裝備：對講機 4 台、山野宣導布條、學校旗幟、緊急糧、醫藥箱。

七、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。

八、注意事項：

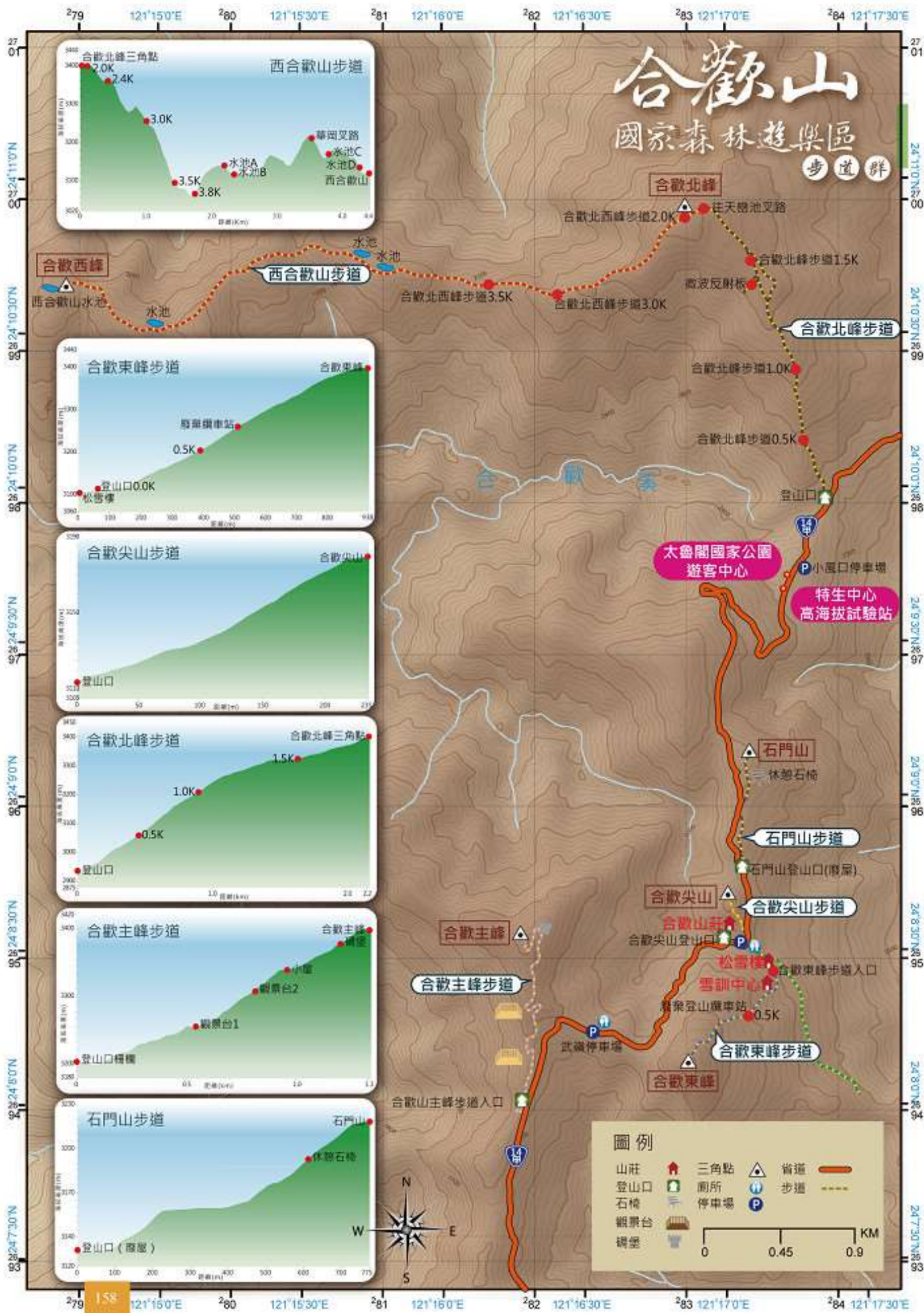
- (一) 登山前睡眠必須充足。
- (二) 登山活動要領-緩步慢行、深呼吸，將空氣中的氧氣確實吸入肺部。
- (三) 帽子戴上(保護頭部.避免冷空氣直接吹襲頭部由其是太陽穴)。
- (四) 攜帶足夠的禦寒衣物，以免受寒引發高山症(海拔每上昇 1000 公尺氣溫下降 6 度)。
- (五) 防寒衣物及風衣一定要備妥。
- (六) 午餐請自備，晚餐提供餐盒。

四、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，並用任何方式求援(手機、哨子)。
- (三) 合歡山國家森林遊樂區因屬 3000 公尺以上高山，早晚溫差大，若有高山症症狀遊客可至松雪樓大廳使用純氧製造機，以緩解不適應症，如仍持續不適建議下山，以減緩症狀，並請備妥保暖衣物及個人所需藥品。
- (四) 醫療服務站：雪季期間，花蓮、南投兩地聯合醫療團隊駐診於松雪樓(049-2802980) 及昆陽兩地。
- (五) 緊急連絡電話：
 - (1) 合歡山遊客服務中心 049-2803985
 - (2) 合歡山管理站 04-25991195。
 - (3) 太魯閣國家公園合歡山管理站：〈04〉 25991195
 - (4) 保七總隊第九大隊合歡小隊：〈04〉 25991191
 - (5) 花蓮縣警察局合歡派出所：〈04〉 25991114
 - (6) 南投縣警察局翠峰派出所：〈049〉 2802603
 - (7) 林務局東勢林區管理處合歡山松雪樓：〈04〉 25229797
 - (8) 林務局東勢林區管理處梨山工作站：〈04〉 25989208

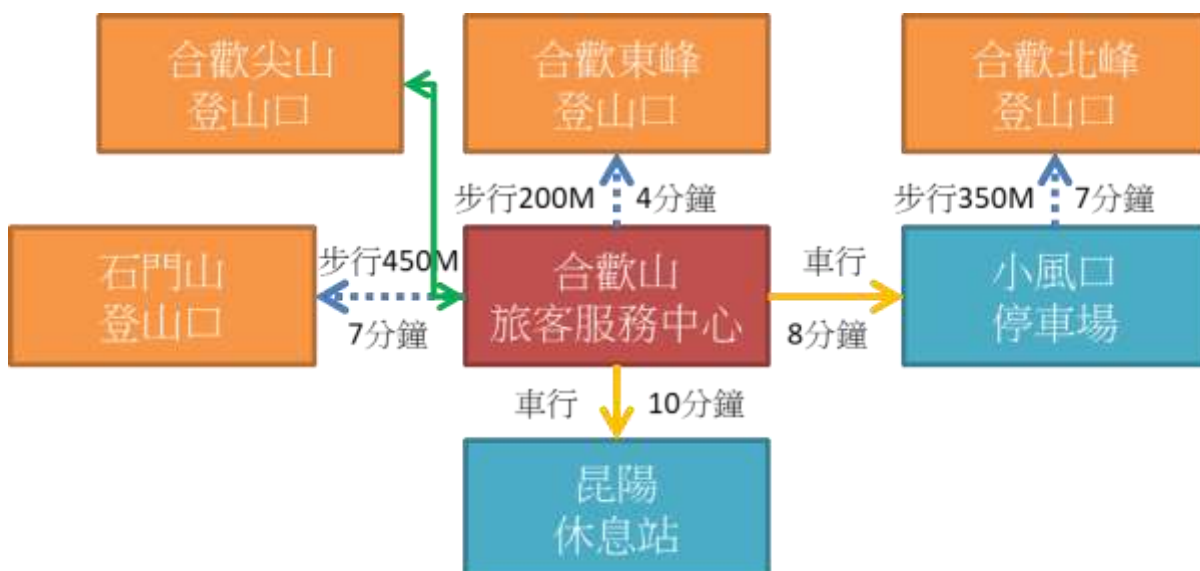
十、預計費用估算(略)。

附件 1-合歡山步道





附件 3-登山口相關交通關係圖



國立苗栗高中山野教育-合歡群峰登山-家長同意書暨報名表

一、日期：108 年 5 月 15 日(星期三)

二、行程：

(一) 第一隊 (健康休閒組)：5/15 (三) 06:50 學校集合→07:00 學校出發→08:30 埔里 7-11 超商 (休息)→08:40 出發→10:10 合歡山旅客服務中心→10:20 合歡東峰登山口整裝出發→11:50 合歡東峰三角點 (休息, 吃午餐)→12:20 下山→13:00 東峰登山口→13:10 石門山登山口 (台 14 甲 33.5 公里處) 出發→13:30 石門山三角點 (休息)→14:00 下山→14:30 石門山登山口→14:40 合歡山旅客服務中心 (準備回家)→15:00 出發→18:00 學校。

(二) 第二隊 (挑戰組)：5/15 (三) 06:50 學校集合→07:00 學校出發→08:30 埔里 7-11 超商 (休息)→08:40 出發→10:20 小風口停車場→10:30 合歡北峰登山口 (台 14 甲 37.1 公里處)→10:40 整裝出發→12:20 合歡北峰三角點 (休息, 吃午餐)→12:50 下山→14:20 合歡北峰登山口→14:30 小風口停車場 (準備回家) 14:50 出發→15:00 合歡山旅客服務中心與第一隊會合→18:00 學校。

三、交通方式：統一搭乘遊覽車，中型巴士 20 人座 2 部。

四、個人應攜帶裝備：防曬乳、太陽眼鏡、背包、登山杖、頭燈(或手電筒)、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。

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)。(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) 12 月份合歡山天氣相當寒冷(白天溫度低於 10 度 C)，防寒衣物及風衣一定要備妥。(六) 午餐請自備，晚餐提供餐盒。

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-合歡群峰登山計畫，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 5 月 15 日參加國立苗栗高中舉辦之合歡群峰登山活動-1. 健康休閒組 2. 挑戰組 (請勾選)，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)

通訊處： _____

聯絡電話： _____

中華民國 108 年 5 月 _____ 日