



國際獅子會 300-D1區

函

地址：704 台南市西門路 4 段 480 號 4-1 樓
電話：06-2510718-9 傳真：06-2826850
e-mail：service.lionsd1@msa.hinet.net
網 址：www.300d1.org

受文者：各分會會長

副本收受者：專區主席、分區主席、休閒活動委員會全體

發文日期：2022 年 10 月 05 日

發文字號：獅吉字第 094 號

主 旨：檢送舉辦「**合歡群峰 登峰活動**」計畫書，請轉知獅友報名參加。

說 明：

- 一、活動日期：**2022 年 12 月 4-6 日**。
- 二、報名截止日期：10 月 20 日。
- 三、活動辦法：詳如附件。
- 四、聯絡人：郭美吟主席 0935014090

總監施松吉

休閒活動委員會主席 **郭美吟**



國際獅子會300-D1區2022~2023年度休閒活動委員會

『合歡群峰 登峰活動』 計畫書

壹、計畫緣起

以『登山淨山愛台灣』為活動主軸，以淨山護林保護自然資源之推廣為目標，達成宣揚獅子主義振興獅譽，創新服務感動社會、提昇獅子會熱情、活潑及健康之形象的目標。

貳、活動內容：

一、活動名稱：『合歡群峰 登峰活動』

二、指導單位：國際獅子會 300-D1 區

三、主辦單位：國際獅子會 300-D1 區休閒活動委員會

四、活動時間：2022 年 12 月 4~6 日(星期日~二)

五、活動地點：合歡山松雪樓、石門山(3237 m)、合歡北峰(3422 m)、
合歡東峰(3421 m)、清境

六、活動行程：

第 1 天(12/4 星期日)

08:30	台南集合
08:30~10:00	台南-嘉義-雲林
12:30~13:30	霧社午餐
13:30~15:00	霧社~石門山登山口
15:00~15:30	石門山登山口~石門山(3237 m)
15:30~17:00	石門山~合歡山松雪樓
18:00~20:00	合歡山之夜(晚餐、星光夜語)
20:00~	晚安

第 2 天(12/5 星期一)

07:00	合歡山松雪樓出發
07:00~07:30	松雪樓~合歡北峰登山口
07:30~10:00	登山口~合歡北峰(3422 m)
10:00~11:30	合歡北峰~登山口
11:30~12:00	合歡北峰登山口~松雪樓
12:00~13:00	松雪樓午餐
13:00~15:00	松雪樓~合歡東峰(3421 m)
15:00~16:30	合歡東峰~松雪樓
16:30~18:00	松雪樓~清境依默騎馬度假莊園
18:00~20:00	慶功之夜(星光醉語)
20:00	晚安

第 3 天(12/16 星期二)

08:00~09:30	早餐時間
09:30~11:00	依默度假莊園騎馬
11:00~12:00	午餐雲南料理
13:30~14:30	18 度巧克力工房
16:00~18:30	雲林-嘉義-台南

七、參加人數：登山隊及旅遊隊以 60 人為限。

八、參加資格：

- 1、以本區獅友優先，額滿為止，獅眷視報名人數而定。
- 2、參加登山安全講習、行前集訓合格者。
- 3、自認體能勝任者，有心臟病或高血壓症者需經醫師診斷允許者。

九、集訓講習：

- 1、11 月 13 日(日)舉行第一次行前講習，課程包括登山前身心準備(登山安全、登山裝備)、認識合歡群峰(合歡群峰的生態與保育、沿途景觀與路況)等課程並攀登大凍山(海拔 1234 公尺)實技演練。
- 2、11 月 27 日(日)於關子嶺大凍山舉行第二次行前集訓，裝備使用體驗、攀登大凍山(海拔 1234 公尺)實技演練。

十、參加費用：登山隊和旅遊隊價格一樣。

費用:獅友 8,500 元，獅眷 9,000 元，非獅友 10,000 元
(包括集訓講習費、交通費、食宿費、保險費及行政費用等)

十一、報名方式：

- 1、報名截止日期：報名至 10 月 25 日截止或額滿為止。
- 2、報名時需詳填報名表格。
- 3、10 月 26 日告知是否錄取，錄取後 10 月 30 日前繳交尾款，若 10 月 30 日前沒有繳款，當做棄權論。

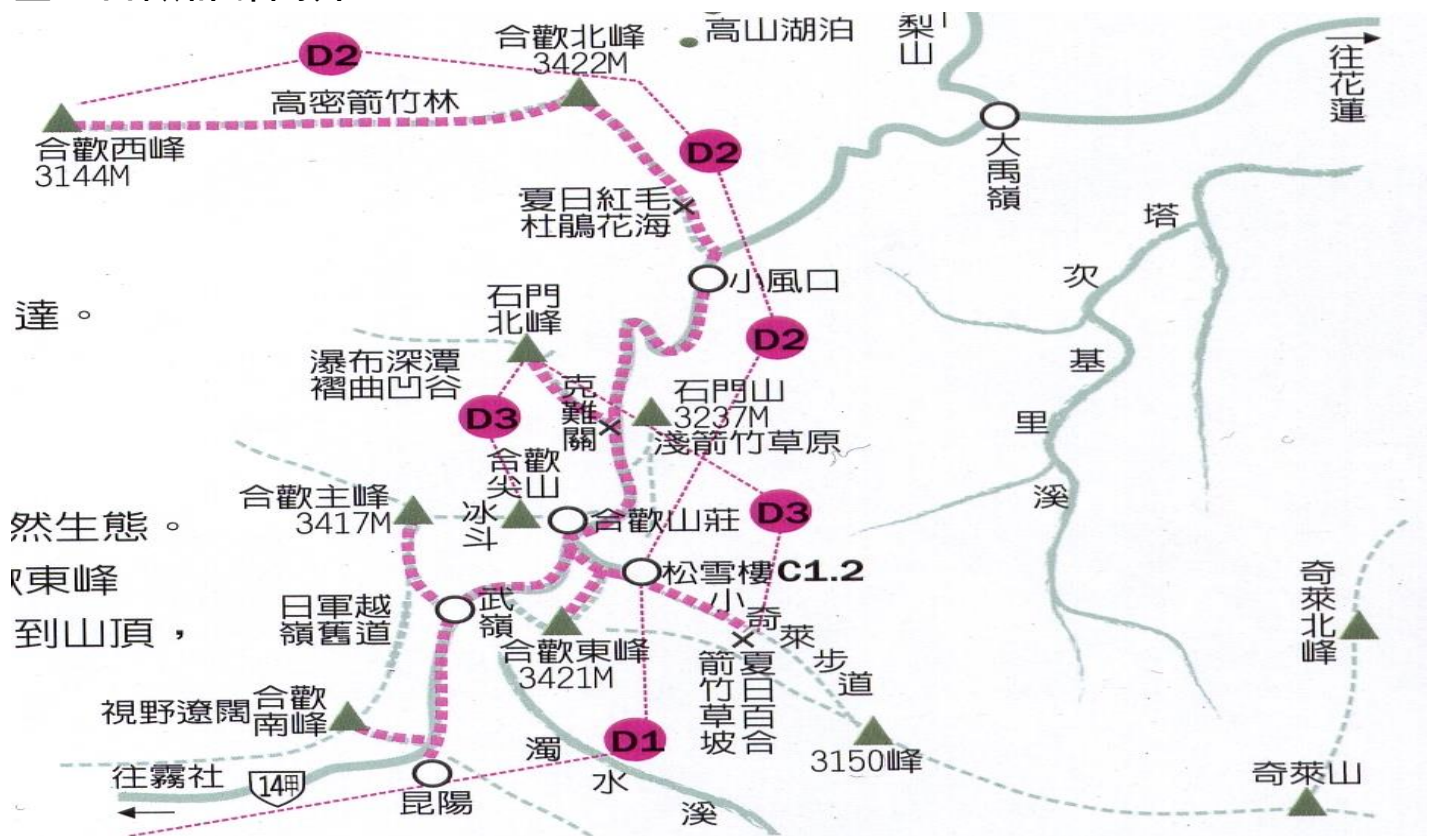
十三、本次登山活動，是一項極具環境教育目地的生態旅遊，高海拔地區溫度低(夜間戶外約 5°C)，希望參加者能體認登山之各種不便，盡情享受接近大自然之樂趣。

十四、登山過程需有背負 8 公斤(女性 5 公斤)全程行走約 10 公里之體能，請及早從事體能自我訓練，事前充分的心理準備，絕對有助活動中之輕鬆愉快。

十五、若松雪樓沒有登記成功,住宿則更改為滑雪山莊,將退住宿差額。

十六、松雪樓及滑雪山莊為響應環保，客房不提供一次性盥洗用具，包括牙刷、牙膏、浴帽、刮鬍刀、瓶裝水、毛巾、浴巾...等；浴室內有提供沐浴乳、洗髮乳及吹風機。餐廳及販賣部有販售毛巾浴巾組，敬請自行攜帶相關物品，謝謝合作！。

參、合歡群峰簡介：



合歡山山區歸屬於太魯閣國家公園，其間中橫公路、霧社支線道路循大禹嶺蜿蜒於山腰而行經清境農場至霧社，猶如一條腰帶繫在合歡山山腰上，公路迂迴蜿蜒，蔚為台灣最高也是最美的公路之所在。

合歡群峰乃由主峰(3417M)、東峰(3421M)、西峰(3145M)、北峰(3422)、南峰 3205、合歡尖 3217、石門山 3237 所組成，其中除南峰及合歡尖未列入百岳外，其餘五座均列入百岳列，由於中橫公路開通直抵合歡山巔，故屬最大眾化的百岳大山，廣闊草原地形與風貌是裡的特色。

清晨往合歡北峰出發，北峰登山口大約是在 37K 處左右，北峰全長來回約 7.5 公里，步程約須 4 小時(上/2.5 小時、下/1.5 小時)，剛開始路段狹小陡峭，初段路線雖雜但明顯。要抵達北峰須先經過三個假山頭，第 1 個山頭較長最為陡峭，第 2 個山頭較短較緩，至第 3 個山頭已是緩坡好走，而在抵達第 3 個山頭時實已接近另一頭的山頂地標～微波反射板。

至此，山形圓潤壯闊地伸展開來，廣闊的草原無垠地綿延至山頭天際那端，山路如線，草原如綠衣襯托著大地，大地接到天邊的藍天，雲山萬里，在湛藍的天空下，一群山旅者行走於這片廣漠的大草原之上，是讚頌、更是感動。

抵山頂(標高 3422 公尺)，環視四週群峰圍繞，西北邊的聖稜線，東北邊北二段高峻的南湖大山至中央尖，東邊的奇萊主峰、北峰、南峰連線，盡收眼底，真是登高望遠氣象萬千，駐立於此，人變的如此渺小，但眼界卻可以變的如此大。

下山之路是輕快、是欣賞，是感動、是不斷地回望，多麼想再駐足於此仰望藍天，再多留點時間看盡雲山萬千，但凡事總有個起點就會有終點，回程只是另一個起點的開始。

下山後，便往合歡東峰，東峰為合歡群峰較為陡峭的一座，故山形尖挺明顯，路程雖不遠，但一路都是陡坡而上，登山口就在合歡山莊與松雪樓間的馬路邊，高山地區的陡坡，應慢步走調勻呼吸，雖然一路陡坡，但步代放慢，如同體驗行禪般地去感覺心跳與呼吸，一路箭竹草原相伴，到了東峰頂，視野比主峰好，至少可以將奇萊能高的山系看的透徹，而且還可以看見玉山山脈的一部份。

立足山巔眼觀群峰，東邊的黑色奇萊大山綻現眼前，猶如高駿的黑騎士，充滿神祕令人敬畏。往北邊一路回望，綿延排列的合歡尖、石門山、北峰，山容圓潤壯麗猶如優雅的士君子，今人嚮往，再見了～合歡群峰。

國際獅子會300-D1區 2022~2023年度 休閒活動委員會 『合歡群峰 登峰活動』 報名表			
分會名稱		姓 名	
性 別	☐ 男 ☐ 女	出生年月日	年 月 日
身分證字號		聯絡電話	
備 註	☐ 登山隊 ☐ 旅遊隊		
	T 恤尺寸 ☐ S、 ☐ M、 ☐ L、 ☐ XL、 ☐ 2XL ☐ 3XL、 ☐ 5XL		
	☐ 附身份證影本		
	☐ 有登山經驗，曾攀登_____		
	☐ 無心臟病、高血壓、糖尿病及其他重大特殊疾病。		
	☐ 已繳費 ☐ 未繳費		
	☐ 素 食 ☐ 葷 食		
	緊急連絡人: 電話: 關係:		

◎ 注意事項

- 1.本活動頗具挑戰性，有意參加者應先自行評估身心狀況及鍛鍊體能，如有心臟病、高血壓、糖尿病及其他重大特殊疾病或不適合高山課程者請勿報名參加。
- 2.本活動進行前將舉辦集訓講習，協助您更了解此次課程所需之裝備及課程，時間地點將另行通知，請報名獅友務必參加。

◎報名截止：2022 年 10 月 25 日止或額滿為止。

◎繳款方式：費用:獅友 8,500 元，獅眷 9,000 元，非獅友 10,000 元
現金或電匯

帳 戶：永豐銀行北台南分行

戶 名：社團法人國際獅子會台灣總會台灣省第三聯合會

帳 號：180-004-0000870-6

◎電 話：06-2510718 傳真：06-2826850

◎地 址：台南市西門路四段 480 號 4 樓之 1