

# 那米哥國際旅行社股份有限公司 行程表

## 天使的眼淚~嘉明湖百岳登山<住山屋免背睡袋公糧>4天3夜

# 團號：TTT4F240611A

📅 出發日期：**2024/06/11**

🕒 旅遊天數：4天3夜

📅 報名截止：**2024/04/12**

\$ 售價：

大人  
NT\$12,900

👤 每人訂金：團費的100%

### ★ 行程說明

台東登山秘境嘉明湖，是許多山友夢想中的百岳登山路線! 除了能看到一座被譽為「高山藍寶石」、「天使的眼淚」的橢圓形湖泊，布農族別稱「月亮的鏡子」，也能蒐集向陽山、三叉山兩座百岳。在不同的季節上山，更能見季節限定的美景!

位在南部橫貫公路、向陽北方，直線約7公里的高山湖泊嘉明湖，由翠綠的森林植被所環繞，清澈的湖面映照著天空的湛藍，深不可測，彷彿人間仙境般的靜謐。傳說中嘉明湖的形成，是因隕石撞擊地球表面後造成的隕石坑，相當罕見。

向陽上方的嘉明湖是臺灣第二高的高山湖泊，僅次於雪山翠池。湖面呈橢圓形，長約120公尺，寬約80公尺，深約6公尺，標高約3,310公尺。

沿途隨著海拔上升，針闊葉混合林轉為針葉林，針葉林轉為高山草原，夜晚又有星空滿天，景色變換交錯，精采絕倫。草原遼闊茫茫，嘉明湖活像一顆嵌在無邊綠絨上的絕色藍寶石，耀眼奪目，光采動人。嘉明湖附近森林與草原也是水鹿棲息的地方，幸運的話，或許你也能有機會與水鹿親近嬉戲。雖然路途艱辛，耗費體力，如此動人佳景依然無法令人輕言放棄。

### 📅 每日行程

第1天

自行前往台東池上火車站上午11:00集合→搭接駁車到向陽登山口2380M→向陽山屋2850M (本日步行4.28公里)

嘉明湖國家步道為中央山脈南二段的一部分，步道穿越台灣鐵杉林、台灣冷杉林、裸岩、峭壁、箭竹草原及山頂稜線，在綿長的稜線步道上，視野遼闊，雲海與群山皆在腳下，使人有走在世界的屋脊之感。沿途壯麗的高山深谷、斷崖崩壁、瞬息萬變的雲霧、如翡翠與綠緞鑲嵌的森林與草原、空谷鹿鳴、相連的群峰、冬日雪景，以及夜間皎潔的月色和滿天星子等風景，長久以來便深深吸引著登山者，但步道路途綿長，時而陡升時而驟降，行走其間挑戰著個人的體力、耐力與這條步道全程路徑明顯，高山生態景觀豐富多變，隨著海拔高度上升，針闊葉混合林相逐漸轉變為台灣鐵杉與台灣冷杉交錯生長的景象，更高處則是森林與草原交織的美麗景色，多變的生態環境也提供了鳥類、兩棲類，以及大赤鼯鼠、黃喉貂、山羌、水鹿等哺乳類動物絕佳的生存棲所，嘉明湖附近高山森林與草原鑲嵌的平緩谷地更是水鹿族群生息的樂土，近年來登山客的友好態度也使得鹿群與人的距離越來越接近，但請記得切勿餵食水鹿，以免改變牠們的生活習性。

## 嘉明湖國家步道

所屬山系：中央山脈

步道類型：高山步道

步道里程：單程13公里 (來回26公里)

海拔高度：2275~3602公尺

高度落差：1327公尺

路面狀況：土徑、草坡、碎石路

難易度：中-高



早餐：自理  
午餐：自理  
晚餐：協作煮食



向陽山屋

第2天

向陽山屋→向陽山3603M→嘉明湖避難山屋3350M

步道所經的向陽山和三叉山生態景觀各具特色，向陽山為中央山脈高山寒原生態分布的最南界限，三叉山則以廣闊壯麗的高山草原及如藍色寶石般綻放靜謐之美的嘉明湖聞名，而二山春夏季節綻放的鮮麗繁花與冬日雪景，則是崎嶇漫長的山路上大自然對登山人最大的鼓舞，來到這裡可別匆匆趕路，藉著賞花觀景可以調整呼吸與

體力，以便走更長遠的路。

【向陽山】海拔3,603公尺，為台東縣第二高峰，也是台灣歐亞大陸寒帶植物向南分布的最後根據地，登頂的山路，可以體驗白雲緩緩走近稜線步道，再將人淹沒的震撼。

這裡最令人感到震撼的地形景觀，莫過於西南坡的「向陽大崩壁」，大崩壁自崖頂斷落至南部橫貫公路埡口山莊近處，落差達800公尺，斷面皆為寸草不生的崩壁與破碎岩塊，氣勢懾人，步道穿行此間，路徑皆為石塊碎石堆砌，行走需特別謹慎。由於長年裸露的斷壁為變質岩層，在陽光照耀下會顯現鮮豔色調，每至黃昏時刻，夕陽映照在大崩壁上，岩層被彩染成紅豔色澤，遠望宛如滿山楓紅，因而有「紅葉山」之稱。



早餐：協作煮食  
午餐：自備行動糧  
晚餐：協作煮食



嘉明湖山屋

第3天

嘉明湖避難山屋→三叉山3496M→嘉明湖3310M→嘉明湖避難山屋

【三叉山】位於中央山脈主脊與布拉克桑山支脈的交會點，標高3,496公尺，又稱「霞雲沙山」，為台灣高山十崇之一。三叉山最高處是隆起的箭竹草原，這幅員遼闊的草原隨平緩山坡連綿，蒼鬱如茵，起伏如波，因而博得登山界「台灣帕米爾」的美譽。且這台灣難得的高山大草原，也是大型草食獸水鹿的最佳樂園，近年來水鹿族群在此處頗容易看見。三叉山山頂為一等三角點，放眼八方，天低雲闊，展望視野絕佳，除可遠眺秀姑巒山、新康山、雲峰、向陽山、玉山群峰等名山相連，也可展讀玉山箭竹草原與冷杉林長期攻防而形成的森林界線。

【嘉明湖】位於三叉山東南側草原上，海拔高約3,310公尺，為台灣僅次於雪山翠池的高山湖泊，因湖面輪廓近似橢圓形而有「蛋池」之稱，又因水色澄澈湛藍且與雲天相對，被登山人喚作「天使的眼淚」。據經濟部中央地質調查所的分析發現，嘉明湖湖畔的碎屑物中含有高溫爆炸後燃餘的玻璃狀物質，因而研判嘉明湖的形成可能緣於數萬年前流星撞擊所造成的隕石坑。然有一說則是研判其應為冰河遺留的冰斗湖地形。此湖並無任何山澗或溪流注入水源，但湖水卻終年豐盈。晴天時，湖面

波光瀲灩，如散放光芒的藍色寶石鑲嵌於厚密如茵的箭竹草原上，當登山人揮汗走過漫漫艱辛長路來到湖前，所有疲累都化做一串讚美的嘆息。坐歇這接近藍天、遠離紅塵的靜謐湖水之側，展觀遼闊天地、細數水面流雲，只有來過的人才會明白，大自然是以何等豐厚的贈禮回饋一路的汗水與喘息。



早餐：協作煮食  
午餐：自備行動糧  
晚餐：協作煮食



嘉明湖山屋

第4天

嘉明湖避難山屋→向陽登山口(搭接駁車)→下山盥洗及慶功宴→台東池上火車站解散

本活動難度: ★★★★★★

Lamigo國內健走等級分類表						
等級	一星	二星	三星	四星	五星	六星
星等	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★★	★★★★★★
難易度	低	低-中	中	中-高	高	極高
健走時間	1-2小時	2-3小時	3-5小時	5-8小時	8小時以上	10小時以上
體力需求	低	低	中	高	極高	極高
適合對象	老少咸宜	有運動習慣者	有運動習慣者	有運動習慣且體力良好者	有初階登山經驗者	有經常性登山經驗者

### 體能訓練

嘉明湖位於海拔3000公尺以上高山地區，來回全程26公里左右，全程爬升陡降地形眾多，嘉明湖不管是三天兩夜或是四天三夜的行程對於新手來說的負擔都是頗重的，要背著自己至少十公斤左右的裝備。登高山前的體能訓練真的很重要，若你是沒有運動習慣的人，最好是從計劃要去嘉明湖時起，就循序漸進地開始活動你的身體，不管是跑步、騎單車、游泳、健走都好，只要能增加你的肌肉及心肺功能。一定要利用週末去爬爬山，背負十公斤左右的裝備，訓練上下坡時需要用到的肌肉。

## 【出團日期】

出團期間	團費	名額
112.03.28(二)~112.03.31(五)	12,900	10人
112.04.25(二)~112.04.28(五)	12,900	10人
112.05.09(二)~112.05.12(五)	12,900	10人
112.06.27(二)~112.06.30(五)	12,900	10人
112.07.25(二)~112.07.28(五)	12,900	10人
112.08.22(二)~112.08.25(五)	12,900	10人
112.09.26(二)~112.09.29(五)	12,900	10人
112.10.24(二)~112.10.27(五)	12,900	10人
112.11.07(二)~112.11.10(五)	12,900	10人

★嘉明湖山屋及入山證需提前申請，因此，請務必在45天前報名，以利作業流程進行，且山屋床位抽中後，隊員因故不能成行規定不能更換人員，敬請體諒。《如已確定活動中籤後才辦理退費，則須扣除已支出之行政規費（車資、膳費、宿費、領隊費等等即定型化契約內之行政規費）》

### ※活動費用包含：

- a.入山(入園)證相關行政費用。
- b.池上車站-登山口來回車資。
- c.睡袋租借費用。
- d.山屋(或營地)住宿費用。
- e.七餐餐費(D1晚餐、D2早餐、D2晚餐、D3早餐、D3晚餐、D4早餐、D4晚餐)。
- f.專業領隊費用(9人以上配第二名領隊)。
- g.旅責保險：新台幣500萬旅行業責任意外險+20萬意外醫療險。(一般業界投保200萬責任險+10萬醫療險)
- h.登山保險：登山死亡及失能200萬+登山醫療20萬+救援100萬。(※未滿15足歲僅失能給付；滿80歲以上，恕無法投保)

### ※費用不含：

- ☆台北(或其他縣市)到池上台鐵來回火車票。
- ☆飲水(☆環保愛地球：響應無痕山林，不提供一次性用品，請自備水壺及飲水)、個人登山裝備等。
- ☆自行前往指定地點集合車資。
- ☆旅遊平安保險，依規定旅客若有個別需求，得自行投保。
- ☆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。

### 【付款方式】

※線上第三方(智付通)支付《線上刷卡(不分期)、web ATM、ATM轉帳》。

(P.S.如欲使用「國民旅遊卡」消費者，請改採【傳真刷卡單】方式辦理，勿使用線上支付，避免無法核銷。)

※傳真刷卡單 ( 刷卡單下載 )

傳真號碼：(02)2501-8289 / (02)-2501-8290

確認電話：(02)-2501-5288

※ATM匯款

匯款戶名：那米哥國際旅行社股份有限公司

匯款銀行：玉山銀行汐止分行【ATM代號：808】

匯款帳號：1230-940-001966

確認電話：(02)2501-5288

請於轉帳作業完成之後，來電告知您的ATM匯款帳號後五碼，以維護貴賓權利，謝謝。

※報名後三天內，如未完成付款，或匯款未通知，您的訂單系統將自動作廢，恕無法保留，敬請見諒。

參加本行程須知

為了讓您有一個快樂又充實的生態旅遊，以下幾項事情請您務必詳細瞭解與配合：

1.本活動最低出團人數9人，若報名人數不足則活動直接取消並全額退還活動費用。

2. 報到地點及時間 ( 逾時不候 ) 11:00 池上火車站

3. 我們的活動內容並不是以追求三角點為目標，而是希望參加活動人員基於對這塊土地的關懷，以實地造訪地區的歷史人文、產業經濟及自然生態特色的多年經驗，提供分享，希望藉此增加台灣登山及生態活動深度，提供參加人員多樣化之生態人文遊憩體驗。

4. 嘉明湖3310公尺，日夜溫差極大，請攜帶保暖的禦寒衣物，以備不急之需。本次活動請參加者需自行準備「雙肩後背式」背包，以方便步行中攜帶雨具、水壺、筆記簿等物品；另務必穿著登山鞋 ( 禁穿平底鞋 )，以利步行。

5. 自行攜帶物品 ( 請響應與實踐環保 )：

務必攜帶→中型背包、禦寒衣物 ( 套頭式佳 )、頭燈 ( 含備用電池 )、雨具 ( 兩截式 )、遮陽帽、登山鞋、登山杖、隨身藥品、水壺 ( 裝滿水 )、個人餐具 ( 敬請自備碗筷、請勿帶免洗餐具 )、行動糧 ( 以高熱量零食為主 )、四餐午餐 ( 行動糧 )、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、健保卡及一顆快樂的心。

下山用：盥洗用具、換洗衣物（不帶上山物品可以放在車上）

參考攜帶→望遠鏡、筆記簿、口罩、相機、圖鑑、星座盤、瑞士刀、防晒油、護脣膏。

※其餘未列者請自行斟酌攜帶。

\* \* \* 如易暈車的夥伴，請自行準備暈車藥，並於上車半小時之前服用 \* \* \*

6.為考量活動之安全，凡患有心臟病、氣喘病、癲癇病、糖尿病、其他慢性病或有高燒不退等請勿參加。

7.若因颱風等不可抗拒之因素，而無法如期辦理，則活動延期或取消。

8.保護山林應該是全民應盡的責任與義務，讓我們從自身做起遵守無痕山林(LNT)的七項準則。

9.行前通知於活動五至七天前以E-mail或簡訊或Line群組寄發，相關配合事項，活動前請務必詳閱之。

10.活動期間如遇不可抗力之因素，須改搭其他交通工具或增加宿食費用時，超支費用須由參加者均分攤。

11.活動期間參加者不服從嚮導之指揮，自行更變活動行程時而發生事故時，一切後果及刑事責任由當事者承擔。

### 嘉明湖問與答

一、山屋要是抽中了，可以再更換人員嗎??

答：因應林務局最新的規定，抽中一率不能換人，只能刪人，惟一張單只能刪二個人，第三人要退出，一率要繳山屋費，此為林務局收費，非那米哥旅行社的收費。

二、山屋能否洗澡跟充電??

答：山屋沒有電源，所以一率得自帶行動電源，也無法洗澡，因此本公司有安排下山盥洗，換洗衣物直接放接駁車上即可。

三、山上溫度如何??

答：向陽山屋平均冬季10~20度、夏季20~30度，嘉明湖山屋冬8~18度、夏20~30度(依當天的天氣為主)。

四、嘉明湖哪個季節最美??

答：一年四季都有不同的風情，只要當天天氣好，能看到大景都很美。

五、抽籤問題?

答：一率是出發45天前報名，出發30天左右抽完，惟有抽中的團，要是床位還夠，仍可以補進，抽中才會通知，沒抽中不會通知。

## 六、搭伙問與答？

本公司有提供素食，請在報名搭伙時告知，出發三日內不接訂單。訂餐需自行準備碗筷與保溫瓶(裝熱水/薑茶)用。

### 出團備註

●請詳閱活動行程內容，及『登山專案條款』規定，完全瞭解同意後，再行決定報名。

01.(1)年齡過小(2)年滿65歲以上(3)行動不便或身體狀況不佳(有心臟病、懼高症、高血壓、懷孕、腳不方便行走等)，較不適旅遊仍執意出遊之貴賓，需有家人或友人同行，方接受報名，不便之處，敬請見諒。無法獨自完成行程者，請勿報名。否則發生事故，責任需自行負責。(身體狀況有疑慮者，請事先問過醫生同意後再行報名，報名時，請據實告知身體狀況。)

02.瞭解並同意遵守活動相關規定，活動中，願意聽從嚮導人員之指導，隨時注意自身安全，並不危及他人安全，身體不適，應主動告知。若因個人疏失導致意外傷亡(踩空、失足...等)，願自行負責。(含因個人身體不適，未主動告知嚮導)

03.同意攀登高山及野外健行活動，「安全」為最高考量，所有行程只是預定，會因天候自然等人力不可抗拒之災害(颶風、冰雪、豪雨、坍方、隊員身體狀況....等)而改變，可能因此無法登頂或需更改預定行程，並同意遵從嚮導在各種狀況下的決定事項，參加旅客不得議異。

04.活動期間，如遇人力不可抗拒之災害(颶風、冰雪、豪雨、坍方....等)而無法完成行程，嚮導可變更行程或食宿，如因之有節省支出費用，則於回程後平均歸還旅客，若因之延長活動日期增加食宿或改乘其他交通工具時，所超支之費用，由參加者平均支付。

05.活動中，因個人因素(包含身體情況....等)無法繼續完成行程而撤退，所產生的費用需自理，未完成活動費用視同棄權無法退還。

06.活動出發期間，遲到 / 未到 / 或中途離隊者皆以棄權論，不得要求退費。

#### 【注意事項】

1.本行程最低出團人數為每車9人(含)以上，最多18人以內，領隊隨團服務。

2.行前通知，將於出發日前3天，寄發簡訊給貴賓，請貴賓報名時務必填妥聯絡手機號碼。

3.本行程為《獨立出團》，無與其他旅行社合團，保障各位旅遊品質。

4-1.凡參加者報名行程，即視為同意【國內旅遊定型化契約】之規定，如不同意請

勿報名。

4-2.取消規定：本公司作業均遵依照觀光局相關規定，詳細取消規定請參閱【國內旅遊定型化契約】。通知日需以人事行政局公告之正常上班時間為依準，超過時間以下個工作日計算，敬請見諒。

4-3.出團前若遇天候因素，旅客認為有生命安全之虞者，旅客可解除契約，但應按國內旅遊定型化契約規定扣除違約金；如本公司有實際損失之費用時，損失部分仍需由旅客賠償。

4-4.登山活動屬特殊行程，需申請入山入園，且申請後無法更換人員，敬請見諒

5.凡參加者報名行程，即授權【那米哥旅行社】為旅客拍攝之活動過程錄影、相片，未來可使用於官方網站、Facebook、Line、Line@等商業管道露出。

6.年滿70歲以上單獨旅行/行動不便者，請勿報名參加。

7.如有身體不適請自備個人隨身藥品：如暈車藥、感冒藥、防蚊蟲液...等。

8.戶外活動時，建議穿著透氣、舒適的衣物，並且腳穿防滑好走的健走鞋，同時準備隨身用雙肩背包，以便收納個人物品與防曬用品和雨具。

9-1.本公司依相關法令向保險公司辦理旅行業責任險，新台幣500萬旅行業責任意外險+20萬意外醫療險。(一般業界投保200萬責任險+10萬意外醫療險)

9-2.旅行業責任保險：依規定14歲以下(未滿)、70歲以上(滿)，最高投保金額NT\$200萬元+20萬元。

10.本行程團費費用包含之項目如有不使用者，視同放棄，恕不另行退款。

11.請於規定時間內準時集合，行程中如旅客因個人因素私自脫隊或集合未到，本公司不予退費。

12.本行程交通、觀光點盡量忠於原行程，若遇特殊狀況：例如交通阻塞、觀光點休假及其他不可抗拒之現象，為配合觀光點營業時間，行程有時會有所變動，所以本公司保有變更行程之權利，但絕對以最順暢之行程作為安排。

13.若遇天候不佳或不可抗拒之因素，本公司保有取消或變更行程的權利。

14.如遇颱風、地震、豪雨等大自然不可抗拒之因素，本公司保有延期出發或全額退費之權利。

15.本公司保留修正或終止本活動之權利。活動洽詢專線：(02)2501-5288。



早餐：協作煮食  
午餐：自備行動糧  
晚餐：下山慶功宴合菜



溫暖的家

## 其他說明

天氣

請點選[天氣參考網址](#)

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

印表日期：2024/05/20

那米哥國際旅行社股份有限公司 統一編號：29077506 <https://>

觀光局註冊編號：交觀甲字第7135號 品保協會編號：品保北字第1729號

聯絡電話：☎ 02-25015288 地址：台北市中山區民權東路三段41號3樓

服務信箱：[service.lamigo@mail.lamigo.com.tw](mailto:service.lamigo@mail.lamigo.com.tw)