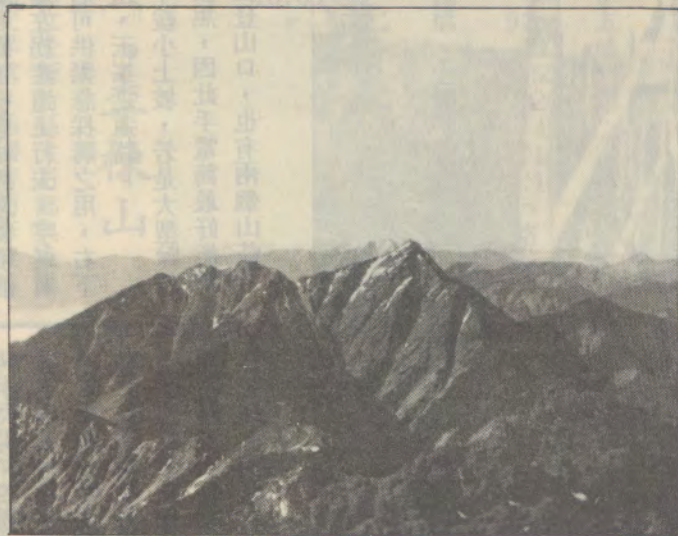


休閒活動系列 之一

執筆：周頌義



登山

※青山無辜——談山難預防※

爬山是一樁勞其筋骨的事，但當體會了山的意境時，這種快樂更令人眉飛色舞；但若是發生了意外事件，樂極生悲，那真是掃興極了。在幾年以前，山難事件時有所聞，令人談山色變，家裏有人爬山，總千方百計地禁足，出發了，便憂心忡忡；近年來，由於登山風氣大開和避難山屋的普遍設立，危險已大大地減少。但探討追究出事的原因時，絕大部份得歸罪自己，絲毫怪山不得，真正的山難如雪崩、山崩等造成的意外却未曾在台灣發生過，至於不可抗力的災害如颱風、暴風雨、雪等，則須靠本身的充分裝備和隨機應變的能力方能化險為夷；因此該如何加強自己 and 隊伍的韌性與適應力，是防治山難的最重要課題，我們沒有必要拿自己生命開玩笑，畢竟登山的樂趣是以安全的確保為前題，而不是硬闖逞能便能擁有的。現在就筆者近來由書中或自己觀察所獲得的一些概念，歸納於下，供各位有志登山的朋友們參考：

(一)裝備的齊全：工欲善其事，必先利其器。要使爬山得心應手，帶齊裝備是首要條件；攜帶的東西，寧可備而不用，也不可因陋就簡，馬虎隨便，尤其須考慮天氣變化的問題，由於氣溫在山難原因中佔不少比例，因而雨具、防濕、保溫、起火的器材和衣物不可或缺，藥品亦應準備；如果須改換輕裝作放射性登山，亦必須攜帶部份食宿裝備，以備不時之需。

(二)人的素質：登山隊伍中，每個人的經驗與功夫均不相同，如果差異過大，易於造成脫隊，迷路等山難發生的前奏，因此不得不作適當預防。出發前，應使每個人的程度差異減低，人數亦不宜過多，多了容易誤事，難以把握既定行程；務使每一個人分開時都是一獨立戰鬥的成員，足以應付臨時變故，合起來便是一戰鬥團體，能發揮每個戰鬥個體的總合力量；須知變故的應付，大半得自理，隊友只能作支援與救助，這點切記。

(三)領隊：一般人均把領隊當服務員或打雜的，這種觀念要不得；領隊必須負起判斷、觀察和決定的重責大任，因此必須擁有豐富的經驗，且須是真正的愛山者，具有服務的熱忱，不逞匹夫之勇，才能作出最佳的判斷；另外，領隊的權威性必須建立，隊員應絕對服從與信任，不可各行其是，而被偶發事件個個擊破。

(四)出發前的研討：我們最常見的現象是，隊員對將採取的目標與行程，不聞不問，對天氣的狀況、路線的情形、地形的構造毫無了解，而任憑領隊處理，或以為這些都是領隊的事。正確的方法是，應使每個成員的心中，對於目標山區的地形、地物有一個完整的概念，甚至每人都有一張簡圖，這樣不

但興趣大增，而且對於臨時的應變能力也大大提高；對於該山區的路況，天氣受山區地形的影響，和最新天氣狀況也應使成員有個了解，以免措手不及。

(五)計劃：良好的計劃，應是成功的秘訣；計劃應包括行程概要，各種不同情況的反應措施、權宜計劃；各不同性質事物的負責人、營地的狀況、水源、安全性的考慮及應付方法。並盡可能找去過的人作嚮導或領隊，並推算各段的行程及落差。

(六)行動期間的反應：事前皆準備穩妥，出發前再作一次裝備檢查，無誤後便可上路了；充分的預備工作給予心靈上的支助力量，令人感到安全而興致高昂，人人皆有極高的參與感。但實際遇到變故時，卻不見得均在意料之中，這個時候須能每個人分工合作，並寄予領隊完全的信心，由領隊作詳細研判狀況後的決定，不必一定要依計劃行事，同時，因地制宜才是上策。

若一項登山計劃能依照以上六點一步步作來，相信登山對諸岳友而言，不會只是一種體力的消耗，肌肉的苦楚，而將獲得不少心靈的慰藉。六十四年左右，友校清華大學核工系數位學生命喪奇萊，便是在遇到暴風雪以後未作適切的研判與決定，草率行事造成失溫產生的不幸結果，經過山難發生地點的奇萊山莊（為悼念他們而建），總有一種感傷與惋惜；他們在素質、裝備、研討、計劃方面均符合要求，但沒有夠好的領隊，臨機未能正確而有效的應變，因此對他們造成致命的一擊；逝者已矣！來者可進，謹記前車之鑑，作好一切工作吧！另外裝備如何選擇？那就得靠經驗，或請值得信賴的老手給你建議；初學者不必花大錢買上等貨，實用、安全性最重要，現在一切穩妥，山的美景與意境

，就等著你去採擷了。

※流連名山寄語時※

要說台灣甚得天時、地利，實在是無可厚非，在這片狹長的土地，青壯年期的山地竟佔了總面積的大部分，在天氣好的時候，甚至可以在海邊看到清楚的山廓；早上出發，向晚便可佇立絕頂，得享氣氛完全不同的高山景緻；尤其兩百餘座大大小小的三千公尺級高山偏促在一塊狹長的山脈上，更是多少山友縱懷寄情的地方。在這生活漸趨機械化的時代，刻板的行動，渾濁的空氣每每帶給人們精神上的空虛煩悶；喧囂的城市，雖帶給人們物質的享受，卻也是自我意識的麻醉劑；邇來登山風氣蓬勃發展，除了登山路徑的漸次開發是大原因外，我想最主要的因素應是：登山是接觸、擁抱大自然最有效、直接的方式，更是洗滌心靈，充實精神力量的極佳憑藉，即使是汲取片刻寧靜，已經十分難得了；正如愛默生所說：「貨物坐在鞍上駕御人類」，感覺敏銳的人，似乎愈來愈有一種人生的感慨。一口新鮮的空氣該是生命最起碼的要求，却往往求之不得；想忘却塵囂帶來的煩擾，却不知從何忘起，大概這就是我愛上青山綠野，愛它的真實，愛它的恬靜的最簡單的原因吧！

※吁嗟末竟登臨意※

我想很多山友都有一種經驗，就是參加登山團隊的活動，只是漫無目標地跟在領隊、嚮導後面走，又時時刻刻忘不了背後難釋的重負和腳底重逾千斤的登山鞋，甚或連佇足欣賞風景的精神都沒有；這的確是初學者最感頭痛的一件事，也使很多人裹

足不前，或因體會不出真趣而放棄，著實可惜，這是一般大隊伍難以避免的缺失，素質不齊，領隊分身乏術，也的確難令每個人都感到滿意。但既然參加了，就有滿足、充實自己的責任，並不是把責任丟給領隊就算了，真是如此，我倒替那位領隊的遭遇抱不平。但又如何使自己不再作無謂的抱怨呢？若是你所處之地，盡是熟悉的山影，如數家珍般浮現眼前，當登上峯頂的那股興奮，便非一般人所能想像的了；甚至腳底起了水泡，也不會有無由的怨懟，至少它是你辛勤的收獲與代價啊！說不定更是成就感的所在呢？！但學校登山方面藏書不可求，市面上多數昂貴，為滿足山齡較淺的山友們追求山岳的常識，筆者茲以后列篇幅，簡單介紹一下台灣的三大山脈，和幾座名聞遐邇的山峯，偶而加列取道之方及水源，以加深廣度，避免失之空泛，以饗諸岳友，至於缺漏之處，因限篇幅，在所難免，請多包涵、指教。

※層巒疊嶂是翠微※

台灣常有岳友活動的山區有中央山脈、玉雪山脈、雪山山脈，至於海岸山脈，由於居東部，過於偏遠，一般岳友在沒有詳盡資料的情況下，得使這塊山區保留原始風味，筆者亦所知不多，故不列入介紹之列：

(一)玉山山脈：

玉山北峯落入陳有蘭溪和沙里仙溪，往南在南峯轉折西南，一直伸到六龜附近才降至平原，縣延近百公里，但受岳界重視的，不過是三千公尺以上短短十幾、二十公里稜線，但卻包含了全台最高的

幾座峯，獨佔境內高山之鰲頭，且在此狹小空間中，竟擁有百岳八座，主峯是台灣五岳之首，東南亞第一高峯，很早就有人記載，福建通志：「玉山，山甚高，雲霧常罩其上，時或天氣光霽，人遙望，皆白石如玉，故名。」康熙五十四年台灣北路營參將阮蔡文玉山歌：「須臾雲起碧紗籠，依舊虛無縹渺中。」可見玉山是十分與雲有緣的。它擁有完整的衛星群——東峯，為台灣十峻之首，其攀登之難度可想而知；南峯，亦為十峻之一，與附近閉鎖曲線岩，高度相若，頭角崢嶸，不稍相讓，自主峯望之，不可逼視；北峯則緩如駝背，上有一全台最高測候所，東有稜脈經八通關接上中央山脈；西峯最矮，亦有三千五百左右之高度，此五峯均列名百岳之中，亦獨一無二，睥睨全台。另南峯往西南延伸，有小南山和南玉山（百岳），自南峯向東南延伸至閉鎖曲線岩，稜分兩路，南往東小南山（百岳），東向鹿山（百岳）。

若要盡登玉山諸峯，約需五天時間，一般大型的登山活動，多只取玉山主峯便作得數，對於無法抽出很多時間的人而言，如此也算滿足好奇心了，至少也跟著右老打了個照面，拍照存證。不過若要真正享受置身全台最高峯脊的樂趣，不如多花幾天全部踏遍。至於如何採取路線，通常有二條已十分大眾化的足法：一是從阿里山經塔塔加鞍部、排雲

山莊登主峯；另一是從水里搭柴車至觀高（或從東埔走入通關古道）至八通關上登；近來有人嘗試溯溪，循楠梓仙溪登南峯更在最近由一日本隊和中國嚮導攀登成功，更是令人興奮。

(二)雪山山脈：

雪山是台灣次高的山峯（副峯不列入考慮），故昔稱次高山，擁有一著名圈谷，乃冰河時期研磨的遺跡；山脈自宜蘭縣三貂角起一直縣延到台中縣，在台中和苗栗縣界隆起至最高，從陡降至大甲溪中，向南與中央山脈支稜的白狗大山對峙，向東則遙望雄偉寬闊的南湖山群。雪山稜脈最適合多路會師，路線至少有六條，現逐條分述於后：

(1) 大霸線（聖稜線）：自大霸尖山起向南經巴紗拉雲山、布秀蘭山、穆特勒布山、雪山北峯到北稜角和主峯，是台灣著名的黃金路線，有一個好聽的名字——聖稜線，也是雪山山脈支脈。全段除大霸至穆山起伏較大外，其餘一路平坦，從馬達拉溪登山口或自武陵山莊而來，均十分便捷，唯素密達斷崖是必經之地，頗為驚險，最好以繩隊確保。

(2) 四秀線：武陵四秀——桃山、池有山、詩崙山和喀拉業山，已偏離正稜，過池有山後的新達營地可北下塔克金溪登大霸，或西向越過品田山和品田斷崖上正稜，品田斷崖之險巖，較之素密達斷崖有



過之而無不及。從宜蘭支線轉入武陵，所看到的一幅開展的七家灣溪圖的山巒背景，便是這頗為知名的武陵四秀。當遠觀這幅逼真的山水畫時，不禁覺得「山不在高，有仙則名」來襯托四秀的鍾靈毓秀，不算過獎。要上四秀進入聖稜線自然是從武陵農場深入走防火道上稜，途經煙聲瀑布，一線銀鍊直瀉入潭，雖稱不上壯觀，却俊逸有緻，值得一遊。

(3) 東峯線：自武陵農場誠莊起登，爬升二千公尺，途經七卡山莊和三六九山莊，便可登山主峯，是數條路線最輕鬆的一條，長趨直入，不拖泥帶水，甚為岳友喜愛，每年救國團辦雪山登山隊，便以這條路線為道。七卡水源甚佳，三六九則取溶雪或山泉貯於一穴，不甚清潔，莊後大片的白木林最為人稱道，每逢節日，雪山東峯線必湧來大批朝聖山客，人滿為患，十分熱鬧。

(4) 志佳陽線：自環山沿司界蘭溪深入，至吊籃處過溪，以後路跡不明，一路苦戰，越過志佳陽山便是原始林，出林後至雪山至南峯鞍部，在此回攻南峯，十分輕鬆；南峯青蔥黛綠，由此眺望雪山，陡峭凌厲；從鞍部上稜線，乃沿乾石溝直上，須爬陡坡六百公尺，多為碎石坡，真是蜀道難，難於上青天哪！

(5) 雪劍線：雪山稜脈在主峯兵分兩路，其中一條便是向南的大劍山線，應是各路線最艱苦的，全線幾乎無水，唯一的推論池在久旱下亦會乾涸，在飲水斷絕的狀況下，走起來十分傷感情。最常為岳人採用的走法是自清泉橋上推論池再分攻大、小劍山，再原路退回。不過主峯至大劍山這段稜線自梨山望去，有如刀刃般犀利，如鋸齒般鋒銳，插入天地，十分有氣勢，又時常為雲霧籠罩，更令人有一股



一探究竟的好奇心，從雪山掙水過來應該更富挑戰性，最適當的登臨期要選春雪未溶之際，如此可在大劍山腹找到殘雪，有殘雪可食用便無需掙水了。

(6) 大雪線：為雪山主脈，在雪山轉折向西行，高度時甚可觀，尤其在大雪山和奇峻山附近，飛揚跋扈，英姿勃發，此後便緩緩下降，過小雪山後便一線緩丘，直落向台中盆地了。自東勢走全台保存最完整的大雪山山嶺道，由26K上中雪山至志摩山，箭竹阻路，穿行頗為費力，出志摩山到可汗山、匹匹達山、大雪山、奇峻山、頭鷹山、弓水山、火石山

至雪山西峯，沿途多有勘察道可行，輕鬆愉快，至翠池東出雪山，算是大功告成，此條路線為雪山六路中最長者。

(三) 中央山脈：

中央山脈擁有百岳七十餘，達到三千公尺以上者更俯拾皆是，在數量上非常龐大，雖說最高的幾座山被其它山脈搶去，但論地位，中央山脈仍有領導群雄的實力。

中央山脈位居台灣中央偏東，主脈走向大體與

島軸平行，北起蘇澳海岸，經大元山、三星山、南湖群峯，越過中部橫貫公路進入奇萊能高、安東軍山區，一度降至三千公尺以下，在六順山升起，隨即又降，至丹大山後，稜線錯綜複雜，主支稜到處亂伸，山名更是怪得可以，延伸到馬博拉斯和秀姑巒山為山脈之最高峯，從經南二段，越過南部橫貫公路接上南一段、北大武山至鵝鑾鼻止，迤邐蜿蜒，為東西河川之分水嶺。一路上奇絕者有之，雄渾者有之，婉約者有之，剛猛者有之，數項特色兼具者更不在少數，如龍飛鳳舞，令我們不得不讚歎造物主的神奇偉大。

現在筆者依岳界常用的分段法，自北而南分北一段（南湖、中央尖山、甘薯峯、無明山、畢祿山）、北二段（奇萊、合歡群峯、能高、安東軍山）、北三段（安東軍以南草山、摩即山、卡社大山至六順山、七彩湖），南三段（七彩湖起經丹大山、義西請馬至、內嶺爾山、馬里亞文路山至馬博拉斯山），南二段（秀姑巒山、大水窟山、達芬尖山、雲峯、三叉山、向陽山），南一段（關山、小關山至卑南主山），依次介紹：

(1) 北一段：南湖北山以北至蘭陽盆地一段稜線甚少岳人走動，但北山以南，却好戲連台，這個山區

十分壯觀，南湖大山為五嶽之一，外形上稱得上是「大山」了，氣勢磅礴，兩翼寬廣，的是雄渾；更值得一提的是，它擁有台灣最美的圈谷，最大的上圈谷和下圈谷各僅一壁之隔，如雙胞胎般，造型優美，千迴百轉，難得一見，置身於此，心境空靈；中央尖山奇峻挺拔中却不失俊秀，與南湖大山堪稱絕配，一個剛健、一個俊麗，得享仙境風光，夫復何求。過去登臨，多取道南山村，循耶克糾溪上稜線，過奇烈亭獵寮登上審馬陣山，今日則多利用宜蘭支線在思源啞口的七一〇林道，較以前省時省力多了。要攀登整個南湖中央尖山區約需五至六天，從審馬陣山經南湖北峯進入，自中央尖山溪出山，過程緊湊；唯積雪期不易通過，尤以北山至北峯和中央尖山雪巷，十分困難，故雪期來此而能完成者甚少。

由中央尖山下中央尖山西峯是一道著名的惡稜，岳友給它一個「雅」號——死亡稜線，有記錄的通過隊伍不多，通常為大縱走時才不得不取道於此，因此北一段似乎被分割成兩部分；要上甘薯峯還是老老實實地由前門進來，沒有充分的準備，切莫行險。欲至畢祿山、鈴鳴山可由大禹嶺取八二〇林道入山；畢祿山以東為鋸山，稜線忽起乍落，接上

年頭山後陡落。鈴鳴山西登門山，東取無明山。無明山北下鬼門關山，巉岩斷壁，十分驚險，南壁為一瀉千里的崩崖，為此山區最難纏的百岳，此後北至甘薯峯，西出耳無溪，接上宜蘭支線之清泉橋。

(2) 北二段：合歡、奇萊連稜，能高、安東軍稜線；有全台灣著名的險地，也有優美的大草原，更令人嚮往的高山風景區。中央山區在畢祿山轉了個彎，越過合歡隧道上方，接上合歡群峯，這裏正是時勢造英雄的最佳典型，大甲溪和立霧溪在此隔中央山脈遙對，大陸性和海洋性氣團在附近激盪不已，雲徘徊不去，風終年不止，造成降雨、飄雪，不按牌理出牌的特殊區域型氣候，為合歡山帶來初冬的紛飛瑞雪，銀妝點點，吸引了大批遊客，為這寧靜的山區帶來了文明的氣息。不但拜交通便利之賜，還受地形適中的影響，這裏是令人流連的雪鄉。但隔鄰的山區却適得其反，由地形影響，吞嚥了不少寶貴的生命，讓人聞虎色變，因而有「黑色奇萊」的稱呼，不過近年避難山屋的設立，奇萊山區已十分大眾化，除了雪期外，真的是值得一遊的地方。

合歡山群貌不驚人，東峯有點兒氣勢，遠處觀之，北峯寬潤，主峯並不突出，西峯稍微遠了些，又低了不少，却是受文明洗禮最少的地方；從大禹嶺過去，第一夜在北峯和西峯間水塘紮營，第二天便可趕到松雪樓，第三天至，東峯輕鬆過關，進駐奇萊山區。冰雪奇萊是出名的難纏，尤其卡羅樓斷崖夏天已甚為驚險，若遇到突如其來的暴風雪，真是屋漏偏逢連夜雨，進退兩難。奇萊北峯是十峻之一，東、西、北三面均為絕，必須岩攀，只有南面已走出路來，但面對九十度的岩壁，總有一點心驚肉跳。山頂有座山神廟，十分可愛，往東可通立

霧主山和太魯閣大山，箭竹密林，穿行不易；往北至屏風山，斷稜處處；往南接奇萊主山，緊接著便是縣延不斷的卡羅樓區域了，牛魔王雙峯並峙，危岩狀如累卵，左崩崖，右陡坡，通過此地甚耗時間，之後便是碎石坡和箭竹密林，奇萊裏山，南峯和能高北峯。能高越嶺路在天池保線所附近越過稜線，可西出蘆山或東下花蓮，亦可接上能安縱走。能高、安東軍上有全省著名的高山湖泊，且終年不涸。以萬里湖最大，其次是屯鹿池，最小的是白石池，風景如畫，水色湛藍；萬里湖乃一動態湖泊，為萬里橋溪之濫觴，大得出奇，是視覺的大震撼，獨步全省，高山湖泊無出其右者；另外兩個湖泊和萬里湖相較之下，便顯得小了，真所謂「曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲」，但個別來看，仍是份量。安東軍山擁有一顆一等三角點，往南便跌落三千公尺以下，接上北三段。

(3) 北三段：自安東軍山以南，主脊已低於三千公尺，自安山頂南眺，緩緩平丘，滿嶺綠野，充滿了中級山的味道，沒有刺眼的絕壁崩崖，走入其中，如入迷宮，視野難暢，箭竹海令人頭疼，這一斷甚少岳人行走，只有大縱走時才必須通過；沿途經摩即山、草山、卡和大山接上六順山才又回到三千公

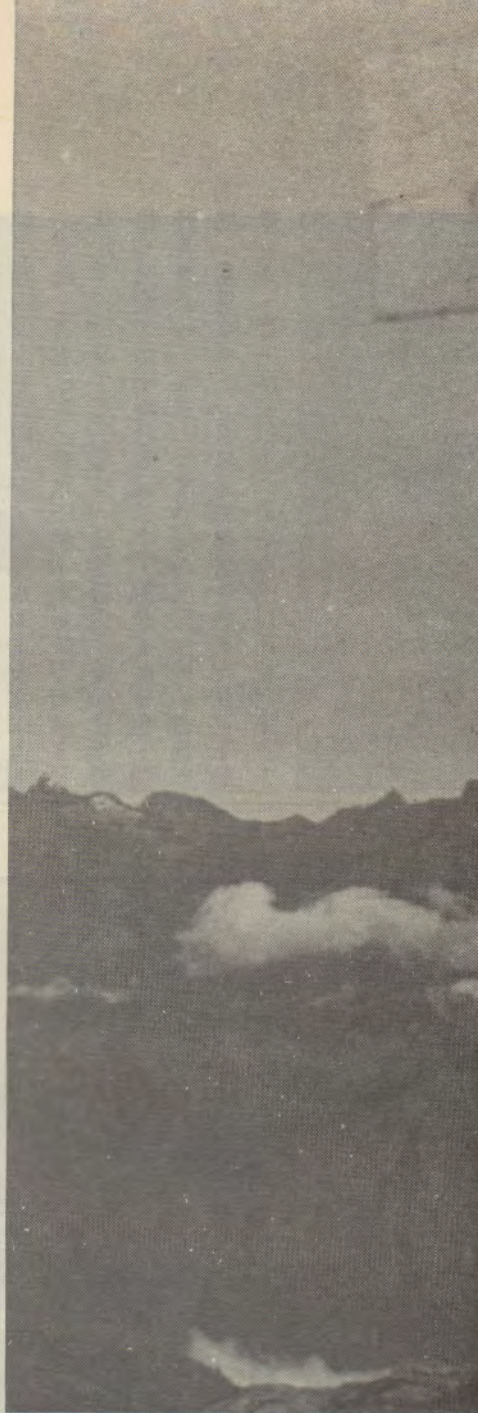
尺，在草山附近西分支稜反有喧賓奪主的味道，經火山分兩路，西北至平卓萬山，西南至卓和山，縱走時須取武界林道和萬大林道；整個山區除千卓萬斷崖和卓社大山東數座岩峯外，全是箭竹的天地，縱走行程亦十分艱苦。草山至七彩湖段在山腰有林田山鐵道橫縱，路徑較為明顯；七彩湖西接丹大林道出水里，東出花蓮，亦是一美妙的高山湖泊，南北段相接於此，更顯出其不平凡的意義；唯多年前曾遭回祿，一場森林大火毀去它姣好的面龐；然近年草木欣欣向榮，已恢復不少元氣，大自然生生不息的力量真是可敬可畏的。

(4) 南三段：自七彩湖往南到馬博拉斯山一路上繞舌的山名甚多，也很具吸引力，稜脈亦十分亂，主支稜交錯。從六順山起經關門北山，大、小石公山，丹大山，盧利拉駱山，馬路巴拉讓山，內嶺爾山至義西請馬至山；至此西北支稜呈珊瑚狀散出，較主稜高出甚多，延伸至東郡大山、東巒大山和無雙山；主脈則南折經烏妹浪胖山、僕落西擴山、烏可冬克山，都在三千公尺以下徘徊，至馬利加南東峯時再度爬回三千四百公尺左右，接上馬博拉斯橫斷路線；可東向馬西山、布千山、喀西帕南山至玉林橋，出花蓮縣玉里；亦可西向越過馬利加南山、

馬利亞文路山及數道岩稜斷崖，登上馬博拉斯山、秀姑巒山，下八通關出東埔村。

本段自南向北走或由北向南出入均方便。南向者由水里經丹大林道或由東部萬榮上林田山鐵道至七彩湖，東上七彩湖交通工具特殊，索道和碰碰車別有一番滋味；行至丹大山可以東向離開主稜，循瑞穗林道出山。北向者由八通關入山，亦可提早在郡大林道中間下郡大溪過無雙吊橋，上無雙山，再上義西請馬至山。另從東部採玉里林道進入馬博拉斯橫斷路線亦十分方便。本地區錯綜複雜，時與密林、箭竹奮戰，時而面對巉岩、絕巘，甚具挑戰性，值得嘗試。

(5) 南二段：從秀姑巒山往南至南橫公路的向陽山，稱為南二段；由於八通關地形險要，不僅為玉山、走馬博拉斯橫斷的必經之地，連南二段和秀、尖縱走也非得在此逗留佇足不可，假日一到便顯得熱鬧了，此處最明顯刺眼的是成堆的垃圾、滿天飛的蒼蠅，山屋內堆滿了米袋、罐頭、汽油等，洋洋大觀，足可開超級市場了。秀姑巒山乃中央尖山最高峯，南接大水窟，南大水窟山，達芬尖山，塔芬山，轆轤山，雲峯，南雙頭山，三叉山，向陽山接上南一段。在三叉山附近有兩條支稜分出，一條向東縣延，在低迴數十公里後，於新康山又拔起數百公尺，如鑲鐘巨艦般矗立東台。另一條向東南延伸，至布拉克桑山後掉落三千公尺以下。另外有一條很值得介紹的越嶺路——八通關古道；它是台灣第一條東西橫貫步道，開通已近百年，惜未經保養，早已滿目瘡痍，柔腸寸斷，只剩下岳友時常往來其間，尤以東埔經八通關至大水窟，機拉庫音溪上的大分以東尚稱完整外，中間一段三徑就荒，小徑已



經沒難尋。近年政府修築新中橫，擬以八通關古道爲徑，各方意見甚多，從保護自然生態的觀點而言，實不宜以開發森林資源爲名行破壞物種平衡之實。

走南二段可採行八通關古道進出，南橫公路更是方便；大水窟和附近的南營地水質均甚佳；塔芬山的水池，雲峯東峯的獵寮水池，拉庫音溪，三叉山的嘉明湖，均可利用，且皆清爽；嘉明湖爲攻新康山、布拉克桑山的重要據點。

(6)南一段：南二段越過大關山隧道上方接上塔關山，與對面的關山嶺同爲百岳，早已因南橫的通車而成爲郊外化高山，登頂容易；從塔關山以南，便是著名的關山大斷崖，嶽峯嶙峋，狀甚可怖，重裝通過殊爲不易，路徑不明顯，一般岳友多採天池附近之進徑橋上稜線西取庫哈諾辛山，東南向不久便接上塔關山鷹子嘴斷崖延伸過來的主脈。關山乃一金字塔形的龐然大物，兩翼低垂，淵停嶽峙，不讓南湖北山專美於前，附近以「關」字爲名之山甚多，如關山嶺、塔關山、大關山、小關山等。越過關山便一路狼落，直瀉八百公尺才穩住陣腳，接著便是長串起伏不大的緩稜；海諾南山是隆起準平原地形，草原廣袤；小關山森林茂密，亦是南一段唯一的密林；海諾南山與小關山間之鞍部有一黑水塘，經小關山後主脊折向東南，過雲水山，雲水山上有「一水池，清澈泓大，終年不涸，真是妙不可言，若至此，一定要在這兒露營，此地落霞夕照，夜半看星光閃爍，破曉時分晨曦透空，都是人間絕色，四野美景盡收。雲水山以南過馬西巴秀山後，古爲崩壁，左爲緩坡，一直延伸到卑南主山，在此可下老濃林道，接上南橫出山。卑南主山以南便落下三千

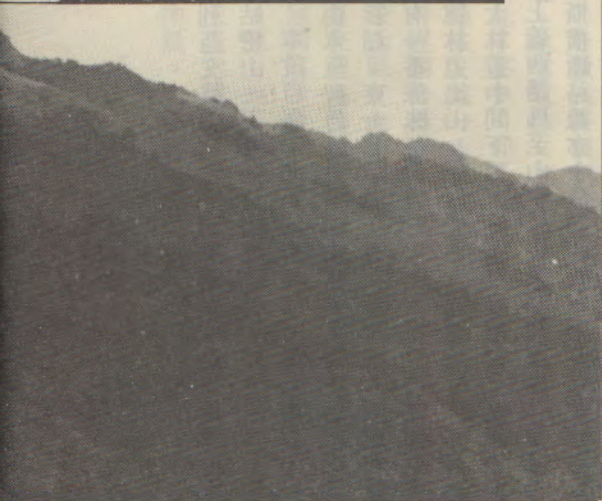
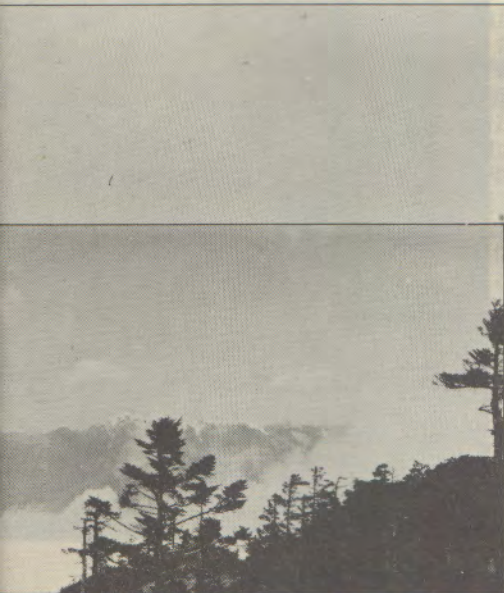
公尺大關了，婉轉延長，要到北大武山，才重新突出了稜線，此後一蹶不振，便漸落入鵝鑾鼻了。南一段在小關山有路徑循稜出山，至小關山林道，是一條很好的撤退路線，值得岳友採用。

台灣三大山脈至此已概略介紹了一遍，十分疏漏，對於初入門者而言，稍嫌瑣碎；茲再介紹台灣目前頗受岳界歡迎的幾座名山和路線，並分析其價值，供初學者參考，在課餘抽空上山一趟，以遊名山培養登山情操與技術，對進階的嘗試，尚不失爲一種好方法。

台灣有五嶽、三尖、十峻之稱，這是岳界前輩挑選了一些較有氣勢，並有獨特意義之山合稱的，現在早已成爲岳友追尋的熱門對象，現在筆者一一介紹：

(一)五嶽：玉山、雪山、南湖大山、秀姑巒山和北大武山。玉山的巨大岩塊是視覺的一大享受，尤其越過密林後見碎石坡上巍然聳立的暗灰色岩壁，震撼了心靈。冬季冰封呎尺之途變得好漫長；其餘時刻則輕而易舉，實可列爲「夷且近者」。山頂看周圍的衛星群，更是氣勢磅礴，難得名山立眼前，大

快人心；初學登山者，多以玉山爲榮，是變好的階山。雲山是突出聖稜線南段的雙駝峯之一，與北稜角對峙，高度相若，遠望如駱駝之雙峯，甚爲可愛；雪山南面爲峭壁，仍不斷在崩落中，最高點有逐漸北移的跡象，北面有一大圈谷，不若南湖圈谷的平緩，景緻亦稍遜，擁有一顆一等三角點；因登山口在武陵農場內，故受山友的照顧機會很多，有時假期難得，雪山兩個山莊會熱鬧得跟菜市場差不多哩！南湖大山由於路途稍遠，難度亦較高，因此尋幽訪勝的山客便不如玉山、雪山來得多，得保原始美景；事實上南湖的氣勢是玉山、雪山難趕得上的，而且給人最強烈印象的，當屬白雲和圈谷了。景色之美，獨步全台，尤其那谷中的潺潺流水，更另人流連。秀姑巒山，遠望如日本的富士山，頂圓潤，翼緩垂，但由於玉山群峯即在左近，相形見絀，加上十峻之一的馬博拉斯山矗立在正北方，益使秀山失色不少。北大武山不甚高，約在三千公尺上下，但位置絕佳，在群山中突兀，遠離了龍蛇雜處、糾結盤繞的高山群，不可多得，卓而不群地統領著南台。



(二)三尖：中央尖山、大霸尖山和達芬尖山。中央尖山是三尖之首，俊秀挺拔，東西峯撼衛兩旁，儼然有貴族像，四周多崩壁，攀登甚費力，碎石坡一瀉千里，冬季雪封，登頂尤難，大霸尖山是群山之翹楚，威嚴凌厲，若說中央尖山是王公貴族，那大霸尖山便是屬直言不諱的諫議大夫了。站在霸基下，高山仰止，歡喜讚歎，自由心生，無怪乎受那麼多山友的憐愛了。除了遠觀外，站在出色的岩塊平頂上，更是絕妙，聖稜一線直進而去，重山爭艷，不矣快哉。達芬尖山瘦弱的身軀，與名字的氣味恰相符合；柔和的外貌並沒有帶給它和兩個哥哥一樣的待遇；有人專程上中央尖山，也有人獨鍾大霸尖山，卻有有人單為達芬尖山而來，也許花那麼多時間只為一座平凡無奇的山，太浪費了。不過山以名顯，也值得它驕傲了。

(三)十峻：取十座剛健偉岸的名山而定，大多攀登



不易。共有玉山東峯、關山、馬博拉斯山、品田山、無明山、奇萊北峯、大劍山、新康山、能高南峯，另一個大概是玉山南峯吧？我記不太清楚了。玉山東峯乃十峻之首，從主峯走稜線過去，步步驚險，需要平衡攀登；從八通關上玉山，在密林中即看到得到荖濃溪谷對面陡峭的灰黑色岩壁直插雲霄，雙峯如屏聳漢，便是東峯和主峯連稜也，此處岩攀，困難度高，屬高級技術登山了。關山龐大的身軀，金字塔般穩健，大有丞相之風。馬博拉斯山西壁崩崖，場面壯觀，仰攻費力，雪期殊難登臨。品田山的堆砌岩塊，造型優美，方方正正，山名其來自有。無明山南壁瀉落千仞，山容壯盛險巖，鬼門關斷



崖名符其實。奇萊北峯面目崢嶸，四壁蕭颯，山頂斜尖，威名遠播。大劍山北面峭壁，南面緩坡，自油婆蘭山望去，氣勢非凡。新康山乃東台一霸，地處邊垂，獨樹異幟，頗有野霸王姿。能高南峯比起能安大草原，算是相當峭拔崢嶸了，和能高主峯比起來，氣勢恢宏，西面陡落千尋，直下萬大北溪，東面稍緩。至於玉山南峯，自主峯望去，鋸齒般的稜線，造型奇特，有壓迫感。

在台灣爬山，專業者少，休閒者衆多，青山綠水，任意徜徉，的確是人間天堂；愛山，愛大自然的人有福了。山爬到物我兩忘的境界，便「不負青山不負身」了。



· 二之 列系動活閒休

露營

大地為床、藍天為帳

執筆·沈志恆

我們概略的把渡假露營分為兩種方式：

一、以現成的露營設施露營。例如各地的海水浴場、救國團各地的青年活動中心、各地的水庫遊樂區、溪流風景區，都分別闢有專業性的營地。在那裏的露營中心可以租到你所需要的營帳、炊具、睡袋等器材。在附近也可以採購所需的食糧，甚至有的還代辦伙食。在這些營地露營，對於營地的選擇、建設、取水及安全顧慮等問題都不必自己擔心。只要人去了錢帶夠了，什麼都不需要你擔心，一切都有人替你準備好。就像住旅館一樣，只是房間改為營帳，吃飯時自己要動手下廚。這種方式露營唯一的好處就是方便、省時。任何人只要打電話或去信和中心連絡好，什麼時候？有多少人要去就可以了。他們會為你安排好。但是這種方式你便不能享受到真正的野營樂趣。

二、自己動手：從裝備器材、食物、營地都要自己準備、辦理、選擇的露營。有個露營能手領導，大家分工合作，很快的便能把一支露營隊伍武裝好，背上營帳、背包等裝備，找個遠離塵囂的溪邊，或綠草如茵的坡地。好好的逍遙，渡個美好的假期，投入大自然的懷抱。在那裏不必擔心會和風景區一樣，一到假日就像百貨公司一樣，擁擠不堪。想偷得浮生半日遊都被人侵擾。

露營前你要好好的計畫一下，有那些人要去？要去幾天？要到那裏去？經費需要多少？帶那些裝備去？工作如何分配？等等很多事情要事先準備，免得到時慌亂一團，破壞了一個美好的假期。

一、至少找個經驗豐富的好手，由他領導，計畫這次的露營。參加者高手越多則這支隊伍便是支

理想的組成。但是這是可遇而不可求的。領導者要能有效的運用隊員的特長，使大家分工合作。熟悉各種露營的技巧，能有計劃的準備這次活動，而且對危險事故的發生能有有效的防止，發生事故也能當機立斷採取補救的措施，要能機警、鎮定作為隊伍的中心。

二、那些人要去：露營總要有人去才行。是三、五好友想瘋他幾天，還是同學們想增進彼此之間的了解舉辦聯誼性的露營等。而成員的特性多寡，是決定營地的主要因素。有的地形險惡或交通不便，則男女之比率也要加以考慮，營地的面積大小，裝備等都視人數而定。

三、到那裏去：營地的選擇是非常重要的。若找個遊人衆多的風景區，夏天經常山洪爆發的溪谷裡，經常颶強風的海濱，尤其台灣七、八、九月多颱風，冬季東北季風等氣候因素，這些地方都不合適。開始籌畫時，便要考慮成員的特性、人數、時間的長短、季節、露營的方式等作個選擇。

四、活動的時間：露營前要考慮到氣候的因素。並時常注意氣象預報。露營的日數，則由各人的喜好、假期的長短決定。若營地附近能提供多項的娛樂活動。例如：划船、游泳、釣魚、抓蝦子、潛水、採集標本等活動，則可作較長時間的露營，一般以兩天一夜和三天兩夜較合適。

五、經費的預估：由人員的多少，營地的交通，時間的長短，食糧的採購等，來決定經費的多寡。經費預算可區分為①器材②交通③伙食④雜支⑤娛樂⑥預備金等。每人應繳的費用，必須事先收齊，免得臨時有人退出，而總務已經代墊了一些費用。

一個露營計劃必須是大家共同參與這項活動，依照個人的興趣、特長分工合作，一起完成它。首先把計劃的程序分為籌備和活動兩個階段。依照工

作的性質分為下列幾組：

一、行政組：負責此次活動的連繫籌劃、經費的運用分配等。營地資料的收集、交通工具、行程的安排、日期的決定、集合地點的選擇、各組工作的分配與支援等。營地資料及交通問題可參考野外、戶外雜誌及叢書的介紹。例如：北台灣一百個露營地、台灣渡假全集等。平時亦可注意報紙登山野營的介紹，隨時留意有價值的資料，剪報記錄，必要時派人先探勘營地，並將交通等有關資料記錄。

二、裝備組：①準備這次活動所需的營帳、炊具、睡袋等團體用品，有時需要到體育用品社或租購器材中心，租用裝備，但最好能向同學借用，節省開支。②分配指定個人所需攜帶的物品裝備和娛樂用品。開列團體裝備的清單逐項清點準備，免得到達營地才發覺少帶了那些裝備而破壞了這些的活動。並將個人裝備物品列一張清單，印製給每一位成員。

三、採購組：購買活動所需的食物、調味品、罐頭、飲料、麪包等伙食。及石灰或雄黃（防蛇用）、電池、娛樂用品。有的在軍公教福利中心、超級市場都能買到，石灰在建材行，雄黃在中藥店都能買得到。

四、工程組：負責營帳之架設、營地之選擇、規劃、建設。有效的利用營地周圍的地形、地物。將我們未來的家園作有計畫的整理、設置。（考慮各種天候可能發生的狀況）

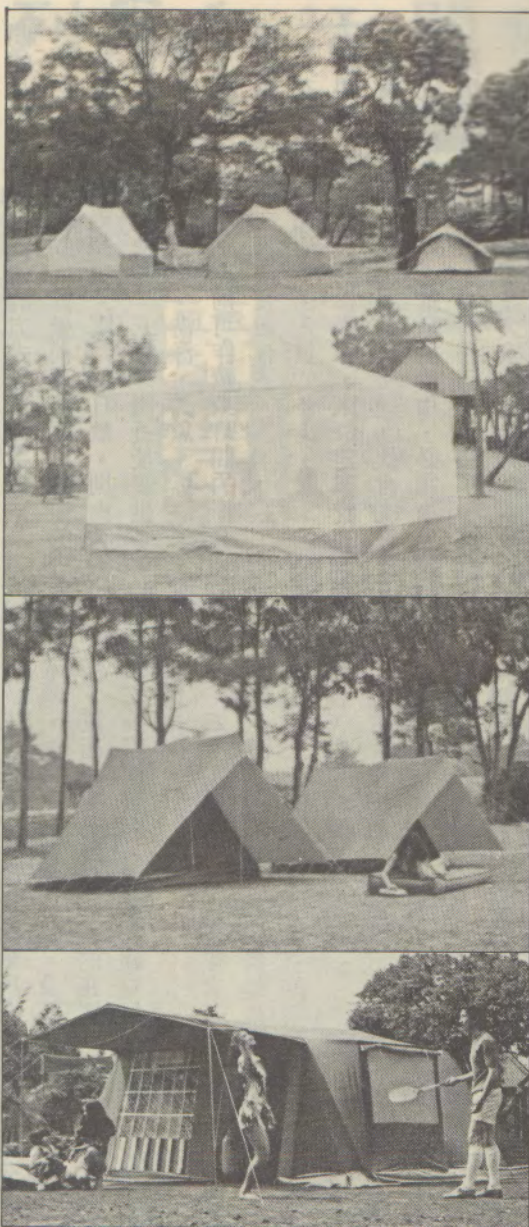
五、康樂組：幽默、歡笑是他們的特徵，許多活動都藉著他們的穿針引線而達到團體娛樂的效果。對於營火晚會節目的籌劃更是要把握機會，製造無數的高潮。渡假露營就是要享用歡樂的時光。所以本組的責任重大，時時要帶歡笑。一次露營的成功，也決定於康樂活動的好壞。

六、飲食組：民以食而天，雖然是在外野營，但也不必每餐速食麪的對待自己。本組要將菜單及所需的食物、飲料開列清單。並負責三餐的烹飪。必須利用有限的作料，煮一頓香噴噴的飲菜。一個週全的露營計劃，將以上的因素加以整理，列出計劃的步驟。

1. 露營的方式：確定露營的性質和活動方式。
2. 招募人員：決定參加者的特性，並確定人數。
3. 活動時間：視自己的愛好，假期而定。
4. 行程的安排：交通資料，集合時間、地點等。
5. 開列菜單：露營期間之三餐及飲食。
6. 經費預算：事前預估各項支出，並收取經費。
7. 分配工作：分工合作使每個人投入此項活動。
8. 裝備之工作：事先將所需裝備準備齊全，並通知參加者所需攜帶之物品。
9. 活動時間表：將活動的概略內容計劃好，使時間合理分配。
10. 檢訂報告：將各組之工作進度提出，並互相交換意見與經驗供日後的活動計劃參考。

如何裝備一支露營的對伍：露營之前要有周祥的考慮，準備完備，一一打包，分配攜帶，到了營地之後，需要什麼有什麼，可以省去許多不必要的困擾。以下就是一張備忘清單。

- 一、團體裝備：
 1. 設營設備：帳篷、三折鏟、鎚子、斧頭、鋸子
 2. 炊事用具：爐具（瓦斯爐、汽化爐等）、鍋、鍋鏟、湯瓢、煎盤、菜刀、砧板、開罐器、棕刷、肥皂、抹布、火柴、火種。市面上亦有適合渡假露營用的母子鍋組合。包括你所需要的炊事用具：蠟燭
 3. 照明工具：蠟燭、瓦斯燈、營燈、手提日光燈等，任意選擇使用。



4. 急救藥品：三角巾、繃帶、紗布、棉花、剪刀、體溫計、夾子、碘酒、雙氧水、紅藥水、OK 絆、萬金油、綠油精、感冒藥、小護士藥膏等。若有急救箱則更方便。

二、個人裝備：

1. 寢具：睡墊、毛毯或睡袋。
2. 盥洗用具：毛巾、牙膏、牙刷、肥皂等。
3. 服裝：禦寒衣物、內衣褲、襯衫、牛仔褲、手帕、襪子、鞋子、帽子、雨衣等。
4. 其他私人用品：背包、針線包、身份證、照相機、收音機、娛樂用品、手電筒或頭燈、零食等。

參考資料：(菜單的設計)伙食採買前應考慮幾個原則。1. 營養豐富。2. 攜帶方便。3. 烹調容易。4. 衛生安全。以下是一份三天兩夜的菜單可供參考。第一天中午以速食麪輕易的解決。晚餐：青椒炒肉、蕃茄炒蛋、高麗菜、榨菜肉絲湯。第二天早餐：粥、花瓜、肉醬、花生。午餐：芥蘭炒肉絲、四季豆、洋葱炒蛋、金針肉絲湯。晚餐：通常和

營火晚會一併舉行，以烤肉、綠豆湯等為主食。第三天——早餐：麪包、肉醬、蛋、牛奶。午餐：以什錦麪較簡易。接著準備拔營。

蓋個甜蜜的家：到達營地，卸下裝備後，首先

就是在這風光明媚的地方，選擇一處最合適的地方，搭建我們的營帳。要注意下列幾點：(一)排水良好的營地，選擇一塊平坦度足以安穩的營地，盡量清除地上的石塊，將地整平。(二)遠離危險之處。附近有枯死、傾倒的樹要多加留心。在溪邊露營要注意溪水的流速、顏色，並注意土石夾雜的枝椏、被侵蝕的土壤、樹所露出的根部等跡象，顯示出淹水時的水位高度。(三)注意陽光及風向。若營帳直接暴露於陽光之下，最好以營門向東或東南較適宜。因為早晨陽光較午間弱。而西或西南面最好有樹林、山脈擋住，避免直接照射，而使晚間入睡有涼爽的環境。同時要避免直接接受強烈的風勢吹襲。

我們的公共設施——炊事場：取水方便、接近水源的地方，利用樹蔭或搭個布幕遮陽擋雨。用膳處

亦可和炒事場併在一起。或者利用活動場地。只要能集合各小組吃飯便可。營火場地：盡量離開帳篷及樹木草地。營火晚會結束後須恢復原狀。污水及油脂坑：污水坑於灶後側挖一小坑，坑內堆以小石頭。油脂坑內填小石、樹葉。坑上蓋以樹枝。使得油水倒下後，破草葉擋住，但每天須換新並燒掉用過之樹葉。廁所：若露营地無此設備，則自己搭建一個。在草叢邊，行人不到之處，挖一個約七十公分深的深坑，挖出之泥土置於坑後，四周再以帆布或尼龍布圍起。糞坑須每天以殺蟲劑或石灰消毒，再以泥土覆蓋。

踏上歸程：在走之前要把我們甜蜜的家整個拆除。將自然景觀恢復原狀，不要留下任何破壞的痕跡。拔營時只要按著搭營的相反步驟就好。1. 將主營繩之營釘拔取，接著將四周營繩之營釘拔起。2. 將營柱、營繩、營釘分別放妥。3. 將營帳摺疊成原先的形狀，連同復帳、營釘、營繩、營柱等裝入袋中。

經驗是由自己嘗試累積而得到的。本文只是將一些經驗再加上參考有關這方面的書籍所編寫而成的。要成爲一個露營高手，需要多方面的嘗試，從各種情況中學習。從書本上所學到的都要自己實地的體驗。你才會擁有這些技能。近年來露營的風氣蓬勃，營業性的營地紛紛成立，帶給喜好露營者的方便。但是，找個現成的營地，一旦遇到人多吵雜的假日，這短短的假期便被破壞而得不到露營的樂趣。本文最主要的就是引起你的興趣，按照自己的方式，辦個露營。由籌畫、覓伙伴、選地點、採購……，一步一步地決定。各位找個假期自己辦個露營吧！

執編·黃美月