



國際青年商會中華民國總會（2012年）超越自我.邁向 JCI 頂峰.玉山登頂活動

超越自我.邁向 JCI 頂峰.玉山登頂--工作企劃書

日期：2012 9 月份(需等名單確認後，再經玉山管理處安排日期)

地點：台灣百岳-玉山

時間：預計 3 天 2 夜



經辦旅行社：**野訊國際登山旅行社** 地址：台北市南昌路2段131號2樓 [http:// www.yx.com.tw](http://www.yx.com.tw)
電話：(02) 2368-1883 傳真：(02)2368-3284 交觀甲 6723

A 報名注意事項

活動前

1. 您是否時常運動？並可連續行走 6 小時，若不是，請您仔細考慮是否報名。
2. 請了解及增進自己體力，並閱讀有關書籍資料，增加登山功力哦！
3. 報名後，請於每天抽空運動，如晨跑、早操...等，增進自己體力。並於假日爬爬郊山，練練腳力，即使是兩星期也很有功效。
4. 有心臟病，高血壓及不適旅遊等病患者，請勿報名參加。
5. 個人之身體特殊狀況，請自行攜帶藥品。
6. 出發前如未接獲更改通知，天雨照常出發，請自備雨具。
7. 攜帶裝備需帶齊全，如有不足是很危險的，高山與平地溫差很大，山友上山需特別注意保暖，不要被平地氣溫給迷惑了（通常都有 18 度以上的溫差）。個人碗筷不要忘記帶，另外雨水、頭燈、帽子、手套...等也不要忽略了。
8. 為配合辦理「玉山生態保育入園許可證」，請提前報名。並於報名時繳交身份證正反面影印本，謝謝您！

活動中

1. 尊重大自然，不要以輕忽或征服的心態從事登山健行活動，
2. 活動期間需遵守領隊。嚮導之指導，切勿私自行動。如因故發生意外請自行負責
3. 山區午後常佈滿雲霧，過午後不宜沿途逗留，儘早抵達預定之夜宿地點，
4. 於高山頂上，即使夏天亦擁著外套。風衣及頭蓋或帽子，勿逗留太久。
5. 出門左外，請避免食用生冷食物，生水。
6. 登山時，若因高山症，懼高症...等症狀發生，經高山嚮導判斷無法繼續登山，而必須下山時，所產生的費用，請旅客自行負擔，且不退回任何費用。

行進要領

1. 登山初行稍慢；逐漸增加速度，但不宜太快，休息不可太久，小休息不要坐下。
2. 口渴時喝水，潤喉即可，不可大量喝水。
3. 行進間留心路面，雜草枯葉覆地時，須先試踏。
4. 看風景時，須停下腳步，勿邊走邊看，不可在崖壁下方休息，
5. 通過碎石坡時，應小心快速通過，不宜停留。
6. 突遇強風時，應停止前進，抓牢固定物，低身站穩。



B 引導路線規劃

玉山主峰

三天二夜

圓峰山屋

走新中橫

玉山主峰輕鬆行－全程輕裝免背公糧睡袋

向東北亞最高峰探訪！
向原始國家森林公園拓荒，
揭開新中橫的面貌。
大草原！大峭壁！大視野！
玉山主峰輕鬆行邀請您的共訪。



☆ **第一天** ☆

07:30 專車 10:30 專車 11:00 專車 14:30 健行 15:20 健行 16:30
台北 → 民間交流道 → 水里 → 東埔山登山口 → 東埔山 → 東埔山登山口
專車 17:00
→ 上東埔山莊(宿)

住宿：上東埔山莊團體房 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

※如遇新中橫路況不通，則改走阿里山公路。

☆ **第二天** ☆

05:30 盥洗 06:00 用餐 06:30 接駁車 07:00 健行 08:15 健行 08:45
起床 → 早餐 → 上東埔山莊出發 → 塔塔加登山口 → 孟祿亭 → 前峰登山口
健行 10:00 健行 11:30 健行 13:00 健行 13:50 健行 15:30
→ 西峰下山屋(白木林) → 大峭壁 → 排雲山莊 → 圓峰叉路口 → 圓峰山屋

住宿：圓峰山屋通舖或露營 早餐：中式早餐 午餐：便當或西點餐盒(健行途中) 晚餐：高山野炊(中式合菜)

☆ **第三天** ☆ *第三天起床時間由嚮導視日出時間及天候狀況是否看日出決定起床時間。

02:00 盥洗 02:30 用餐 03:00 健行 04:00 健行 06:00 健行 06:30 健行 09:00
起床 → 早餐 → 圓峰 → 三叉路 → 風口 → 主峰 → 排雲山莊
健行 12:00 接駁車 13:00 專車 16:30 專車 21:30
→ 塔塔加鞍部 → 上東埔停車場 → 嘉義 → 台北(若新中橫通車則走新中橫，在水里用餐)

早餐：高山野炊(稀飯醬菜) 午餐：碗麵(上東埔停車場) 晚餐：中式合菜(餐廳)

費用：週日～週四晨出發(三整日)，特價 5750 元。(連續假日除外)
週五、週六及連續假日晨出發(三整日)，特價 6250 元。
包括來回專車、兩宿七餐、甲種入山證、500 萬旅行責任險(含 10 萬意外醫療)。
(依保險法規定：14 歲以下及 65 歲以上，最多投保金額為 200 萬)。

自費部分：1. 上東埔停車場至塔塔加鞍部登山口接駁車費用(單趟 100 元，來回 200 元)

說明：①第二天午餐為便當或西點餐盒，於健行途中用餐。
②第三天午餐會較晚用餐，約下午在水里或嘉義約 16:30 用餐，請自備乾糧。
③活動需辦「玉山入園許可證」及甲種入山證，請繳身分證影本，並儘早報名。
④住宿圓峰山屋通舖或露營，依玉山國家公園抽籤為主。

攜帶裝備：(1)寒衣(2)雨具(3)手套(4)帽子(5)水壺(6)頭燈及備用電池 (7)登山鞋 (8)口糧
(9)登山背包及登頂小背包 (10)個人碗筷(11)漱洗用具(12)身分證正本。

*住宿圓峰山屋或排雲山莊再依情況而定。





台灣青年學府，世界領袖搖籃





C 配備檢核表

個人裝備整備表

□ 證件：	攜帶身分證或護照或駕照正本（以備入山時查核）。
□ 帽子：	需準備兩種帽子，一種健行時使用：漁夫帽、棒球帽皆可，以遮陽及防風為主，另一種晚上保暖使用：毛帽、保暖帽。
□ 外套：	禦寒又輕便的外套一定要帶，如羽毛衣或登山夾克，另外建議可帶件薄外套換穿（切勿讓山下氣溫迷惑，山上溫差常達 20°C 以上）。
□ 排汗內衣：	長途健行難免會汗流夾背，此時具有排汗功能的內衣便可發揮功效，建議可多帶一至二套替換。
□ 長褲：	不宜穿牛仔褲或緊身褲，採用輕便排汗的登山褲為佳，為防下雨淋濕可多帶乙件替換。
□ 襪子：	可先穿一層絲質襪以降低磨擦、保護皮膚、再穿上棉質毛襪子保暖，防下雨淋濕則可多帶替換。
□ 鞋子：	以個人所習慣的健走鞋或登山鞋為主，避免穿新鞋上場，但鞋底一定有防滑紋路，最好是具有防水功能的登山鞋。
□ 手套：	主峰攻頂經風口時使用，不論是保暖或扶鐵鏈上下時，都較方便。
□ 頭燈：	清晨攻頂時照明用，是您不可缺少的工具（頭燈較手電筒安全）。
□ 水壺：	準備第二天的飲用水，晚上再補充第三天的用水即可（高山嚮導會幫大家煮開水，另外準備一瓶運動飲料補充身體流失的電解質，也是不錯的選擇）。
□ 乾糧：	巧克力、小餅乾、麵包、水果.....等，都是不錯的選擇（攻頂後回程會比較晚用餐！），別忘了垃圾還要背下山喔！
□ 背包：	中型背包即可，且最好備有防水備包套；攻頂時另可準備小攻頂背包，不用的物品、大背包則可暫放在排雲山莊，待回程時再取回。
□ 背包套：	套在背包外面，下雨天可防止背包淋濕，若是貼身衣物再用塑膠袋裝好，則雙重防濕會更保險。（兩天兩夜以上活動，則不需要另外準備）
□ 拐杖：	很好的健行輔助工具，在上坡路及下坡路使用，相當省力好用。
□ 護膝：	可以保護膝蓋，通常走下坡路時，可以使施力點較均勻，避免膝蓋韧带受傷，最好使用貼黏式，不要使用套筒式，以免健行一陣子護膝就掉落下來。
□ 綁腿：	下雨時可以防止雨水由褲管直接滑入登山鞋，箭竹林防止露水沾濕褲管及登山鞋。
□ 睡袋：	保暖又輕便的羽毛或杜邦棉睡袋，最好外袋為防水材質設計。
□ 睡墊：	一般輕便型鋁箔發泡睡墊即可，主要是防止地面寒氣及水氣侵襲。
□ 雨具：	兩件式衣褲裝的雨具最好用，即保暖又防水。但千萬不可以攜帶市售黃色輕便型小飛俠雨衣（易破損或隨風飛揚，影響視線造成危險！）。
□ 塑膠袋：	登山備幾個大小不同的塑膠袋很管用，如貼身衣物用塑膠袋裝好，可避免下雨淋濕，便當用塑膠袋裝也可避免裡面的湯流出。
□ 碗筷：	可以重複清洗使用為佳，例如：實用的鋼杯。
□ 藥品：	高山症每人情況不同，敬請自行衡量、評估攜帶足夠的藥品或物品，如：頭痛藥、感冒藥、肌樂....(宿疾用藥則建議多帶一些備份)。
□ 其它：	照相機、底片、保暖包、濕紙巾、拖鞋、太陽眼鏡、繩子....等等，都是很實用的。下山後仍會搭原來的遊覽車，若有不使用的衣物或物品，可放置於車上。



裝備整備要領

● 著裝要領

- ◎ 【排汗層】：可選擇以特殊編織或化學處理材質，或者是排汗性之內衣，主要是使內層具有厭水性，而外層具有親水性之特殊功能，能將身體的汗氣向外層以保持皮膚乾爽、舒適。
- ◎ 【保暖層】：主要是藉由阻至於衣服係孔中的空氣以提供絕緣效果；採取多層的衣服比較單層的厚衣更具有調節性，並可依照天候或活動量的變化隨時增減。一般性以 Fleece 材質的刷毛絨布維最佳選擇，亦較同樣重量的羊毛製品更具有保暖性，即使是受潮時亦具有保溫之效果，而且快乾又不易吸水。
- ◎ 【外層】：最好是具有防風、防水、透氣之功能；且應注意兜帽、袋口、袖口以及拉鍊的防水密合性與縫線的風膠處理狀況；尺寸則以能夠在穿著保暖層、排和層後仍能活動自如為原則。一般以採用 Gore-Tex 布料之外套為最佳選擇。
- ◎ 【登山鞋】：當您拿到登山鞋時，請先將鞋帶完全鬆開，並穿上內襪以及毛襪各一雙，再套入鞋中。腳趾向前？至鞋尖，此時腳跟與鞋跟之間必須要留一至兩個指幅之距離。接著將腳跟向後移回鞋後跟，並把鞋帶繫緊，起身試看看雙腳在鞋內是否會滑動？腳趾又是否能夠舒展活動？腳掌的兩側是否會太緊？如果您的雙腳在鞋子內會過於隨意滑動，這時您可能就要換雙小一點的鞋子了；兒如果您的腳趾緊緊的頂著協尖，甚至要微微拱起時，您則要再換試一雙大一點的鞋子。

● 打包要領

- ◎ 質量較重的物品應放在背包的中上方，並儘量靠近背部，可以使得重心緊靠背部以避免背負起來，會使您有被往後拉的感覺。
- ◎ 體積較大而質量較輕的物品，可置於背包的最底層，一方面比較不會影響重心的部位；另外由於重物壓放在上方，所以背負一段時間後背包也會較為密實好背。
- ◎ 堅硬的物價請不要放置在緊貼於背部的地方，否則很容易會直接頂到背部，而造成不舒服的感覺，甚至不甚後仰跌倒時也會直接傷及到背部。
- ◎ 背包左右所放置的物品，其重量必須儘量相同，以避免因重心偏向一邊，導致背部及肩膀容易疲勞或受傷。
- ◎ 雨衣、飲水以及當日可能使用的必需品，儘量放在最上層或最容易取得的地方。
- ◎ 運用物品分類之觀念，將同一類的物品或是必須同時使用到的物品，放在同一個袋子中以方便取用，並使用防水袋或塑膠袋將其包裹起來，以防止滲水污染，零散的小東西亦然，尤其是電子類製品。
- ◎ 養成定位放置物品的習慣，不但是整理背包時會較快，而且即使是在黑暗之中也能夠迅速地在背包中找出您想要的東西來。

D 預算費用：

項次	品名	單價	數量	金額
1	週日至週四	特價 5750(位)		
2	週五、週六	特價 6250(位)		
3	登頂布條		一條	
4	其他(高壓氧, 醫藥箱)			
				合計 元整



E 聯絡人：

運動主委：吳俊傑	0936121869
野訊旅行社：	2368-1388

F WHY? :

有人問為什麼要去爬玉山？我認為爬玉山是一種意義，除了登上這塊土地最高峰的意義外；另一個是挑戰自己的極限，超越自己的感動是無可比擬的。一想到沒有高山經驗的自己竟然可以成功登頂，那股克服萬難達成目標的堅定意志，與達成目標時的成就與驕傲，也就是 JCI 的精神！

各位 **JCI** 伙伴們讓我們一同寫下 **JCI** 歷史的一頁吧~ *向東北亞最高峰探訪！
向原始國家森林公園拓荒，
揭開新中橫的面貌。
大草原！大峭壁！大視野！*

G 其他注意事項：

- 因玉山是熱門登山地點，報名人數最後日期需於 **7 月底** 之前確定。
- 每一隊人數最多為 12 人(含高山嚮導 1 人)，超過 11 人即再湊一隊，但如果一隊未超過 11 人即取消，先報先贏。
*暫訂 中華民國青商總會 A/中華民國青商總會 B
- 玉山登山活動屬於特殊行程，需事先辦理入園證及入山證手續，報名後不可更換人員，不同於一般旅遊活動可以任何人參加，及可任意更換人員。
- 活動出發前一日（包括之前），如遇人力不可抗拒之天然災害(颱風、冰雪、豪雨、坍方....等)而封山，或野訊旅行社因天候、路況顧慮安全而取消活動，隊員於接獲確定不出發通知後，可選擇延期參加活動（活動成團且如期出發者，不扣野訊行政手續費 300 元），若最終無成團而取消活動退費者，則需扣除野訊旅行社行政手續費每人 300 元。
- 報名後因故不能參加活動者，請於活動出發前 72 小時辦理(扣三成活動團費)，逾時恕不受理。報名「國家公園」活動，因「國家公園」不准更換人員名單，故中籤後因故不去且於活動出發前 72 小時通知者扣 2000 元後，餘款退還。