

平易近人但也不能小看的玉山

柳營奇美醫院 4C 小組長 陳雅文

在台灣，登玉山被視為是台灣人必做的三件事之一，其他兩件則是自行車環島和泳渡日月潭。這三個活動被視為是挑戰自我的象徵，並且可以體驗到台灣的獨特風土人情和美麗風景。開始登山之後，我把攀登台灣最高峰的玉山主峰視為其中一個目標。

玉山主峰位於台灣中心位置，海拔 3952 公尺，是台灣第一高峰，也是東北亞最高，百岳排名第 1。登玉山主峰，主要有兩條路線，分別是八通關線，由東埔起登，因落差大、多處路段坍塌，需高繞，路徑較危險，從八通關上玉山主峰的人較少。多數是從上東埔停車場搭接駁車到塔塔加鞍部的玉山登山口登，這條路線有完整的步道、指標及安全設施，一般會安排二天一夜。

去年參加了院內健康促進的抽玉山行程，很可惜當時沒有抽中。沒錯登玉山是要抽籤的，當日往返每天限 60 人、如果安排二天一夜通常會入住排雲山莊，排雲山莊床位不過 116 個。玉山是一條非常熱門的登山路線，不只是台灣人想登，許多外國登山愛好者也會慕名前來，因此中籤率極低，假日(週五、六、日)中籤率約為 4.07%~15.16%(平均 9.06%)，非假日中籤率約為 12.58%~29.52%(平均 23.58%)。爾後相約了幾位好友同行，也很幸運的抽了籤，如願出發前往玉山。

行程第一天，我們需步行到玉山登山步道 8.5 公里處的排雲山莊，海拔高度從登山口的 2610 公尺，一路上升至 3402 公尺的排雲山莊，以上河地圖來看，這段路一般大約需要 4.5 小時左右的時間，體能較好或抵達時間較早者，沿途可順登玉山前峰和玉山西峰。玉山登山步道，前 8.5 公里，海拔上升約 800 公尺，平均 1 公

里上約不到 100 公尺，算是相當平緩的路線，剛開始行走時，可以先專注自己的步伐和呼吸，行走過程中，我們需要不斷的調整，以適應高海拔環境。玉山登山步道沿途展望極，可以慢慢走，邊欣賞壯麗的風景。



玉山登山口



玉山登山步道沿途展望極佳

出發當天，早上八點起登，約莫十二點抵達排雲山莊，排雲山莊除了提供基本的住宿設施服務，也能訂餐、租借睡袋，床板鋪有軟墊，因此，我們不需要攜帶帳篷、睡袋、睡墊等等，這可以減輕登山行囊的負擔。玉山主峰的登山客並不僅限於台灣人，很多外國人也會前來台灣，攀登這座著名的高山。在這裡，我們可以遇到不同國籍的人，和他們交流登山經驗，彼此鼓勵，這是一個非常難得的經驗。

第二天的行，多數的山友會在凌晨二點起床、吃早餐，想在玉山看日出的人，一般會選在三點出發或是更早。同行的夥伴們，有好幾位有輕微高山反應，不是很舒服；在討論過，我們不看日出，再回去躺二小時，等到快天亮再出發。也許是少

了山友們的干擾，這二小時的睡眠品質大大提升，五點一到，大夥準時出發，從排雲山莊到玉山主峰單程 2.4 公里，海拔上升 500 公尺左右，一出排雲山莊就是無盡的上坡。



排雲山莊海拔3402公尺



排雲山莊夕陽

天色漸亮，我們離主峰三角點越來越近，心情越是緊張，在最後 200 公尺迎接我們的碎石坡，需要更專注在自己的腳步和路徑，雖然路徑明顯，也是很有可能走著走著，走到非正常路徑上。最後，當達山頂時，我感到非常的興奮和驕傲，可以看到台灣的美麗風景，以及周圍山脈的壯觀景色。在山頂上呼吸新鮮空氣，看著蜿蜒的山脈和遠處的海岸線，是一種難以形容的感覺。我們在山頂待上好一會，靜靜欣賞四周美景。



美味早餐



毛帽、頭燈，一切就緒準備出發

在我們下山時，我們需要特別注意自己的腳步，因為下山時更容易滑倒。回到排雲山莊吃完早午餐後，啟程下山，最後，當我們回到山下時，我們感到身體疲憊，但我們心裡是感到非常的滿足和充實。對我而言，登上玉山主峰是我人生中的一個重要里程碑，我將會一直珍惜這個回憶。最終，花了兩天一夜的時間登上了這個壯麗的山頂，這是一次非常難忘的經驗。



山頂無遮風處做好保暖、防風及頭部保暖



最後200公尺步步為營

天色漸亮，我們離主峰三角點越來越近，心情越是緊張，在最後200公尺迎接我們的碎石坡，需要更專注在自己的腳步和路徑，雖然路徑明顯，也是很有可能走著走著，走到非正常路徑上。最後，當達山頂時，我感到非常的興奮和驕傲，可以看到台灣的美麗風景，以及周圍山脈的壯觀景色。在山頂上呼吸新鮮空氣，看著蜿蜒的山脈和遠處的海岸線，是一種難以形容的感覺。我們在山頂待上好一會，靜靜欣賞四周美景。

在我們下山時，我們需要特別注意自己的腳步，因為下山時更容易滑倒。回到排雲山莊吃完早午餐後，啟程下山，最後，當我們回到山下時，我們感到身體疲憊，但我們心理是感到非常的滿足和充實。對我而言，登上玉山主峰是我人生中的一個重要里程碑，我將會一直珍惜這個回憶。最終，花了兩天一夜的時間登上了這個壯麗的山頂，這是一次非常難忘的經驗。