



緩緩走入靜謐山境 傾聽萬物天籟之音 ——登山

文——楊世泰。圖——呆呆

Q1 登山緣起？

幾年前父親當上地方的登山會會長，某天他分享一張照片，一大片綠色草原中間有一座寶藍色的湖泊，湖面像鏡子一樣閃閃發亮，晴朗的藍天沒有白雲，米粒大的三兩人影在湖邊漫步。父親說這是「天使的眼淚」，是臺灣高山最美的湖泊。

後來偶然在家發現一張裱框的玉山登頂證書，上面有張父親站在玉山主峰的照片。證書做得非常精美，不知哪來的念頭，竟然拜託他無論如何都要帶我去爬玉山，不曉得他

是抱著看好戲的心情，還是很高興兒子終於願意一起加入登山的行列，很快地就在幾個月後安排好行程。

平常就有騎單車運動的習慣，所以只是在上山前做一些肌力訓練而已。抱著期待又興奮的心情上山，結果走不到一半就有高山症的反應，到了山屋後就筋疲力盡不支倒地，雖然隔天還是順利登頂，但下山途中卻嘔嘔著以後再也不爬山了。不過很顯然的，玉山沒有成為終點，我還是不斷走在往山頂的路，甚至還寫了一本跟山有關的書。

Mountain Climbing



Q2 推薦登山行程。

合歡群峰是指七座海拔超過三千公尺的山峰，散佈在台十四甲線昆陽至大禹嶺間，其中有五座山峰名列台灣百岳，大部分都可以在一至三個小時內來回，石門山甚至只要花上十幾分鐘就可以登頂，是很多初學者接觸台灣百岳的起點，輕輕鬆鬆就能欣賞高山草原、雲海和鄰近山峰的連綿之美。特別是冬天雪季期間，總能吸引許多遊客上山賞雪，體驗亞熱帶地區難得的雪景風光。

不過由於從平地開車到最高點的武嶺約兩個小時就可以到達，爬升太快讓很多人一下子無法適應高度的變化，高山症的反應常常讓人遊興大減。建議前一晚可以在清境的民宿，或是到台灣海拔最高的旅館「松雪樓」過夜，隔天一早再悠閒輕鬆地往山頂走。

私房最愛——合歡北峰 | 從小風口遊客中心的停車場出發，經過一小段柏油路後抵達登山口，走約一公里的陡坡後來到北峰的著名地標「微波反射板」。反射板後的一公里平緩好走，到達天鑾池叉路口往左約五分鐘即可登頂。

一天之內可以來回的登山行程，所需裝備並不複雜，背包容量十五至二十五公升即可，裡頭準備簡單的糧食、飲水，並記得攜帶透氣、排汗的運動服飾，鞋子以硬底的運動鞋為佳。而合歡山海拔較高，即使在盛夏時分，山頂仍是接近攝氏十度左右的低溫，因此務必要多帶一件保暖外套和雨具以備不時之需。為了避免高山症造成的身體不適，請隨身攜帶自己慣用的藥品；若是有無法處理的狀況，要立刻下山或是請身邊的山友協助。登山的終點不在山頂，而是安全返家，凡事量力而為。

楊世泰，出生於台灣彰化，作家與部落客。跟隨父親的腳步進入山林，從此與「山」結下不解之緣。著有《Live Wild 山知道》一書。2016年將與老婆「呆呆」，挑戰全程4,288公里的PT-太平洋屋脊步道。經營 Facebook 專頁「TaiTai Live Wild」。

