

中部山域簡介與一日裝備

文 / 攝影·黃柏勳

中部地區山岳範圍自苗栗迄嘉義之間，涵蓋西部麓山帶阿里山山脈、雪山、中央、玉山山脈，自然衍生許多由低海拔迄台灣最高海拔山岳，也包含少數可當天往返百岳，以及複雜的中級山地帶，和易於親近的郊山，建構最迷人且多樣性的山岳地理環境。

此廣闊山域潛藏不少**台灣小百岳**，主要有大橫屏山、三汀山、苗栗關刀山、九份二山、鳳凰山、金柑樹山、頭嵙山、鐵砧山、橫山、馬那邦山、獅頭山、雲林大尖山、大塔山、松柏坑山、集集大山、貓囓山、松柏坑山、大橫屏山、三汀山、火炎山、暗影山、石壁山、後尖山、仙山、加里山、稍來山、聚興山、阿罩霧山、南觀音山、梨子腳祝壽山、獨立山、奮起湖大凍山、大湖尖山、紅毛埤山…等。

小區域名山則有谷關七雄、日月潭四兄妹、溪頭三珠、廬山三寶、水雲四星、鍋鼎山、銅鑼雙峰山、西湖山…等，為中台灣岳界增添風采。

探索**鄉鎮市最高峰**，則別具趣味與挑戰性，知名有彰化橫山、中寮九份二山、嘉義市紅毛埤山、中市頭嵙山、古坑石壁山、竹山鹿屈山、鹿谷嶺頭山、集集大山、水里車坪崙山、魚池水社大山、埔里關刀山、東勢分桂林山、三義關刀山、大湖馬那邦山、銅鑼雲洞山、獅潭八卦力山、公館八角棟山、頭屋番子寮山、造橋三尖山、卓蘭大克山、后里珍重山、潭子聚興山、霧峰九九峰、新社頭櫃山…等，這些家鄉山岳雖具代表性，惟多數遭當地民眾所忽略，令人惋惜。

古道、舊道—中部山域地帶橫亙許多早年開發的古道，較為人熟知為八通關古道、水沙連古道、八幡崎古道、北坑溪古道、能高越嶺古道、合歡越嶺古道、大甲溪古道、丹大關門古道、郡大溪古道、八通關越嶺古道、挑鹽古道、挑水古道、紅葉坪古道、獵人古道、木馬古道、茶香古道、二八彎古道、埔霧古道、新鄉古道、牛輾輾古道、社寮段八通關古道、新寮古道、畚箕窩古道、鳴鳳山古道、水載下古道、挑紙古道、錫隘古道、瑞太古道、奮瑞古道、糕仔坎古道，路程長短兼具，深受旅人喜愛，值得推薦前往感受濃郁的思古幽情。

歷史名山—九份二山、鳳凰山、八卦山古道群、鐵砧山、火炎山、墨硯山、橫山、馬那邦山、獅頭山、九九峰、墓碑山、埔里虎子山、草屯虎山、霧峰鳳山、鐵國山、大塔山、霧社事件衍生步道群、花岡山、貓囓山、土地公鞍嶺、凍頂山、牛輾輾山、集集大山、苗栗關刀山、埔里觀音山、頭櫃山、車籠埔山、三汀山

季節限定名山花卉—油桐花，櫻花大雪山、變葉樹，高山杜鵑、一葉蘭、高山花卉，野百合、法國菊、台灣笑靨花、鳳仙花

※必要時補介紹溪流部分

行前計劃及行政作業—選定路線及時間、參與人員、查詢行程資料、建立名冊、入山入園申請、保險、交通安排、購物、打包、留守、手機、相機器材

一日裝備

食—麵食—泡麵、甜鹹麵包、包子、饅頭、餅乾、口糧、水餃、米血

米食—粽子、飯團、便當、八寶粥類、小吃、春捲、速食調理包

肉食—魚乾、肉乾、滷味、油炸肉品

即溶食品—堅果飲、奶粉、燕麥、米麩

零食—豆乾、巧克力、堅果類、糖果

飲料—開水、礦泉水、果汁水、碳酸水、冷熱茶水、運動飲料、豆漿、乳品、

薑茶、咖啡、茶葉、湯料、運動飲料、運動飲料粉包、鹽

水果—新鮮水果、水果乾、蜜餞、依季節、個人喜好、攜帶性

餐具、鍋具、爐具、燃料、食材、調味料—合菜、聚餐、分配

衣帽手套鞋襪衣物—防水、防風、禦寒、防曬、皮膚防護、吸震、防滑

背包—內架、外架、雙肩、單肩、防水、網、袋、隔熱通風、多功能

藥品—內服-維他命、胃藥、止痛、丹木斯、威而鋼、暈車藥

外用-急救藥品、繃帶、紗布、貼布、痠痛緩解藥物、消炎、殺菌

緊急住宿—工寮、石洞、樹洞、懸岩下、植物群下方、大樹下、防水布

行—交通工具-單車、機車、小車、公車、火車、飛機、船舶、搭便車、往返接駁規劃、預購票券、租車、接送路線、分攤油資交通費

協行裝備—登山杖、護膝、補助繩、人員互助

氣候季節—風、雨、冰、雪、霧、雷電、四季天候氣溫

判圖定向—地圖、指北針、高度計、衛星定位儀器、路標

急用裝備—燈具、電池、防雨禦寒裝備、打火機、金錢、6×6 尺防水布、

行動要領—身體狀態、熱身、體能、平衡、呼吸與步伐、指標、路徑選擇、行止

決策、車程及步程長短。