

雪山初體驗： 二天二夜的壯麗旅程

張容瑄*

啟程：初次挑戰重裝登山

在朋友的邀請下，我踏上了人生第一次的重裝登山之旅，並體驗了帳篷露宿的滋味。這次的目標是台灣第二高峰—雪山主峰，以及壯麗的雪山東峰。懷抱著對雪景的嚮往，

我參加了這趟二天二夜的登山行程，並由專業嚮導帶領，讓這次挑戰更加安心。

第一天，我上了半天班後請假搭乘高鐵北上，來到南港捷運站與嚮導及其他登山夥伴會合。隨後，我們驅車前往宜蘭武陵農場，

展開登山之旅，路途上還欣賞到武陵農場盛開的夜櫻，更巧遇了可愛的山羌。當天晚上，我們從雪山登山口出發，戴著頭燈行進，最終抵達七卡山莊入住，為隔日的攀登養精蓄銳。

攀登東峰：360 度壯麗山景

隔日清晨，我們在七卡山莊享用協作員準備的豐盛早



* 本文作者係執業律師。

餐，補充體力後背上裝備，啟程前往觀景台。沿途景色優美，令人心曠神怡。接著，我們挑戰雪山東峰，海拔 3,201 公尺，沿途路況涵蓋石階、枕木步道、原始山徑與碎石坡，變化豐富，整體來說算是好走的。

登上東峰，眼前景色令人屏息，壯闊的山稜線盡收眼底，包括武陵四秀、南湖中央尖、合歡群峰等知名山岳，壯麗景觀令人難忘。

隨後，我們前往當晚的住宿地點——三六九山莊臨時營地。臨時營地僅提供 24 個名額，每人可獨享一個雙人帳篷，內含睡墊與睡袋。營地內設有簡單的用餐帳篷，並備有兩間附垃圾桶的環保廁所。當晚，我們在協作員準備的餐點中補充體力，準備迎接明日的雪山主峰挑戰。

挑戰雪山主峰：全台第二高峰的震撼

凌晨 02:00 在黑暗中起床並迅速收拾睡袋與行李，享用簡單但溫暖的早餐——清粥小菜、白饅頭與薑茶，補充能量。營地一片漆黑而其他登山客仍在休息，唯有我們這團準備出發，黑暗中僅有天上的星星和頭頂上的頭燈閃爍。

凌晨 03:15，我們將重裝放置於平坦處，僅攜帶輕裝及必要的雪地裝備（12 爪冰爪、冰斧、頭盔等），正式出發挑戰雪山主峰。

行程紀錄

- **04:00** 抵達黑森林，日出前後的景色變化萬千，還需跨越巨大的倒樹。
- **05:55** 穿越壯麗的雪山圈谷，橘黃色的陽光灑落谷地，美得令人屏息，即使雙手凍僵，仍忍不住舉起手機記錄這一刻。



- **07:50** 登頂雪山主峰（3,886 公尺），站在主峰之上，俯瞰整片山岳景色，那份成就感無可比擬。
- **11:20** 返回三六九營地附近享用午餐。
- **15:15** 抵達七卡山莊。
- **16:15** 回到登山口，結束這次壯麗旅程。

雪山主峰不僅是台灣第二高峰，也是雪霸國家公園內的明星路線，攀登此峰需要提前申請入山許可。

當看見雪的那刻，心中的雀躍感難以言喻。我興奮地用雪斧敲打地上的雪，戴著手套堆起雪人，並穿戴上冰爪，體驗踩踏在雪上的實感。這些瞬間，都是對這趟旅程最美好的回憶。

經驗總結與裝備調整

這次的雪山行程充滿挑戰，也讓我對登

山裝備有更深的體悟：

裝備輕量化：減少不必要的物品，避免過度負重。

個人清潔用品：攜帶乾洗髮、鴨舌帽，保持舒適。

糧食規劃：飯糰不適合存放到第二天，應選擇更耐存的食物。

水袋取代水瓶：節省背包空間，提高取水便利性。

保暖與飲品：攜帶保溫瓶、茶包、濾掛咖啡，讓休息時刻更有儀式感。

零食補充：攜帶果乾或酸梅，提供額外能量與電解質。

電力規劃：增加行動電源的數量或選擇更大容量，以備不時之需。

結語：一場與雪山的美麗邂逅

這趟雪山主東峰二天二夜行程，不僅是一次體能與耐力的考驗，更是一次心靈的洗滌。從星空下的營地、晨曦中的雪山圈谷，到站上主峰的瞬間，每一刻都充滿感動與回憶，雖然疲憊但仍感謝自己有付出金錢、特休、體力與犧牲睡眠換來如此珍貴的經驗。

登山，帶給我們的不僅是挑戰，更是對大自然的敬畏與熱愛，過程中能欣賞瞬息萬變的大自然，感受與城市不同的時間流逝與生活步調。這次的初體驗讓我對未來的登山之路充滿期待，也期待下次與群山再相會！

