



國際獅子會 300E 複合區 函

地 址：高雄市苓雅區建民路 3 號 3 樓之 1
聯 絡 人：王翠苓
電 話：(07)722-3128 傳真：(07)722-3129
電子郵件：lions.md300e@msa.hinet.net

受文者：各區總監辦事處

發文日期：2024 年 01 月 24 日

發文字號：(113)秘富字第 065 號

速別：最速件

密別及解密條件或保密期限：

附件：日本槍岳攀登健行計畫

一、活動名稱：日本槍岳攀登健行活動。

二、活動目的：為增進獅友凝聚力、促進獅友健康，鼓勵獅友從事正當休閒活動

三、主辦單位：國際獅子會 300E 複合區。

四、承辦單位：國際獅子會 300E 複合區登山健行委員會。

五、活動時間：A 攀登隊為 2024 年 5 月 25 日~05 月 31 日，

B 健行隊為 2024 年 5 月 25 日~05 月 31 日

六、活動地點：日本槍岳

七、活動行程：請參閱附件-日本槍岳攀登健行計畫。

八、參加對象：300E 複合區獅友及獅眷。

九、健行活動：

(一)、A 攀登隊團費台幣 63,000 元。(不含全程機票)報名時預繳保證金 30,000 元，以利及時預訂機位。

(二)、B 健行隊團費台幣 63,000 元。(不含全程機票)報名時預繳保證金 30,000 元，以利及時預訂機位。

(三)、全程機票約台幣 25,000 元(現行航空公司是採浮動式計費，早訂位較便宜，可自行購票或委託旅行社代辦，多退少補。)

(四)、國內機場接送、日本國內交通、全程住宿及餐食(自理除外)、慶功宴、全程司機 導遊小費等費用委由旅行社辦理。

(五)、團體服裝、行政業務、行前說明會及行前集訓(合歡 高地適應集訓，另外收費)、保險、登山計畫作業、雜費等由 300E 複合區登山健行委員會辦理。

裝

訂

線

十、報名費匯款資訊

匯款銀行：合作金庫銀行南嘉義分行

帳號：0640-717-064959

戶名：育騰旅行社有限公司

十一、報名截止：全團成員 20 人(A 隊 12 人，B 隊 8 人為原則)，

2024 年 2 月 5 日前報名，額滿為止。

正本：複合區登山健行委員會執行長 郭美吟

E-1區健康休閒運動委員會主席 杜宜婕

E-2區登山健行委員會主席 蘇莠鈴

E-3區登山健行委員會主席 吳春光

E-5區登山健行委員會主席 徐鳳娟

副本：E-1區總監辦事處、E-2區總監辦事處、E-3區總監辦事處、E-5區總監辦事處

理事長
總監會議長
許富大
登山健行委員會主任委員 吳夏雄

授權分層處理

【附件】

2024 國際獅子會 300E 複合區日本槍岳攀登健行計畫

---橫尾山莊、槍沢口ツ子、槍ヶ岳山莊、槍ヶ岳---

一、活動內容：

1. 活動名稱：日本槍岳攀登健行活動
2. 主辦單位：國際獅子會 300E 複合區
3. 承辦單位：300E 複合區登山健行委員會
4. 技術指導：台灣山岳文教協會

二、活動時間：

A 攀登隊 2024 年 05 月 25 日~05 月 31 日

B 健行隊 2024 年 05 月 25 日~05 月 31 日

三、參加資格：

- 1、以本複合區獅友及獅眷優先額滿為止，其他山友視報名人數而定。
- 2、如期參加登山安全講習、行前集訓者。
- 3、自認體能勝任者，有心臟病或高血壓症者需經醫師診斷允許者。

四、上高地、槍ヶ岳介紹

日本中部山岳國立公園擁有豐富的山岳地形及景觀資源，為日本山岳型國立公園之代表；而槍岳標高 3,180 公尺為日本第五高峰，這座高山景觀優美，不僅是中部山岳國立公園相當著名的山峰，同時其登山設施與管理亦為日本高級山及中級山登山之代表。

槍岳是位於日本中部地區北阿爾卑斯山脈南方，由於受冰雪侵蝕，形如朝天之槍，相當尖銳陡峭就如長槍直衝天際，有「日本的馬特洪峰」之稱，登頂的山頭雖僅 200M，但山形陡峭，數段 90 度的陡上路段均設有鐵梯。每年 10 月~5 月為雪季，攀登槍岳更具有挑戰性，在日本富士山和槍岳是日本山岳的兩個不同類型的代表，對沒有爬山的人來說，富士山是日本代表性的山岳，而對有爬山的人來說，槍岳則是日本最具有代表性的山岳。

五、活動行程表

(一)、A 攀登隊行程

日期	行程	住宿
第一天 05/25 (六)	高雄 08:00-12:30 東京成田 CI 102 成田空港-專車-松本(Matsumoto)	いろはグラン ホテル松本駅前 Iroha Grand Hotel Matsumoto Eki-Mae 午餐 機上餐 晚餐 松本
	◇ 斗六-嘉義-台南-高雄機場(接送) ◇ 高雄 08:00-12:30 東京成田機場 ◇ 14:00 成田空港-專車-17:30 松本 ◇ 18:00 晚餐	
第二天 05/26 (日)	松本-專車-上高地(kamikochi) 上高地-徒步-橫尾山莊(1,620m)	橫尾山莊 (Yokoosansou) 早餐 酒店 午餐 自理 德沢晚餐 山莊 (山荘行社處理)
	07:00 松本-專車-09:00 上高地 09:30 上高地遊客中心(1,500m 0.0K)- 徒步-10:00 河童橋(1,505m 0.5K) 12:00 德沢(1,562m 6.5K) (午餐) 13:30~15:00 德沢--橫尾山莊(10.4K) 18:00 山莊晚餐	
第三天 05/27 (一)	橫尾山莊(Yokoosansou)(1,620M) -槍 沢山莊(1,820M) -天狗原叉路(2,910M) --槍ヶ岳山莊(3,082M)	槍ヶ岳山莊 (やりがたけ さんそう) 早餐 山莊 午餐 自理/行動糧 晚餐 山莊 (由登山委員會自理)
	◇ 06:00 橫尾山莊 (1,620M 0.0K) - 07:30 槍沢小屋 (1,820M 4.0K) ◇ 08:00 槍沢小屋-09:30 大曲(水俣乘 越岔路口) (2,094M 6.2K) ◇ 09:30 大曲-11:00 天狗原叉路 ◇ 11:00 天狗原叉路(2,348M 7.4K)- 15:00 槍ヶ岳山莊(3,082M 9.9K)	

<p>第四天 05/28 (二)</p>	<p>槍ヶ岳山莊(3,060M)-槍ヶ岳(3,180M)- 槍ヶ岳山莊-上高地天狗原岔路-槍沢小 屋(1,990M)-横尾山莊(1,620M)</p> <p>◇ 06:00 槍ヶ岳山莊—07:00 槍ヶ岳 ◇ 07:30 槍ヶ岳—08:30 槍ヶ岳山莊 ◇ 09:00 槍ヶ岳山莊—12:00 水俣乘越 ◇ 12:00 水俣乘越—13:30 槍沢山莊 (1,990M) 午餐 ◇ 槍沢山莊 14:00—15:00 横尾山莊</p>	<p>横尾山莊(よこお さんそう)</p> <p>早餐 山莊 午餐 自理/槍沢 晚餐 山莊</p> <p>(由登山委員會自 理)</p>
<p>第五天 05/29 (三)</p>	<p>横尾山莊(1620M)—徳沢(1562m) - 明神橋(1530m)—岳沢濕原—上高地遊 客中心(1500m)-松本</p> <p>◇ 07:00 横尾山莊—09:30 明神橋 ◇ 09:30 明神橋—岳沢濕原 ◇ 10:00 岳沢濕原—11:00 河童橋— ◇ 11:30 上高地遊客中心午餐 ◇ 13:20 上高地—公車--15:15 松 本 ◇ 16:00-漫步-17:30 參觀松本 城 ◇ 18:00 晚餐</p>	<p>松本花月酒店</p> <p>早餐 山莊 午餐 自理/上高地</p> <p>(由登山委員會自 理)</p> <p>晚餐 松本 (由 旅行社處理)</p>
<p>第六天 05/30 (四)</p>	<p>松本--新宿</p> <p>◇ 7:00 松本--專車--10:30 新 宿 ◇ 11:00~17:00 自由活動遊新 宿</p>	<p>東京新宿プリン ス</p> <p>早餐 飯店 午餐 自理</p>
<p>第七天 05/31 (五)</p>	<p>新宿---成田空港 東京---高雄(桃園)</p> <p>08:00 新宿-專車-10:00 成田空港 東京 13:30---高雄 16:30 CI 103 高雄機場-台南-嘉義-斗六 (接送)</p>	<p>早餐 飯店 午餐 機上餐</p>

(二)、B 健行隊行程

日期	行程	住宿
第一天 05/25 (六)	高雄 08:00-12:30 東京成田 CI 102 成田空港-專車-松本(Matsumoto) ◇ 斗六-嘉義-台南-高雄機場(接送) ◇ 高雄 08:00-12:30 東京成田機場 ◇ 14:00 成田空港-專車-17:30 松本 ◇ 18:00 晚餐	いろはグラン ホテル松本駅前 Iroha Grand Hotel Matsumoto Eki-Mae 午餐 機上餐 晚餐 松本
第二天 05/26 (日)	松本-專車-上高地(kamikochi) 上高地-徒步-橫尾山莊(1,620m) 07:00 松本-專車-09:00 上高地 09:30 上高地遊客中心(1,500m 0.0K)- 徒步-10:00 河童橋(1,505m 0.5K) 12:00 德沢(1,562m 6.5K) (午餐) 13:30~15:00 德沢--橫尾山莊(10.4K) 18:00 山莊晚餐	橫尾山莊 (Yokoosansou) 早餐 酒店 午 餐 自理/德 沢 晚餐 山莊
第三天 05/27 (一)	橫尾山莊(1620M)--德沢(1562m)- 明 神橋(1530m)--岳沢濕原--上高地遊 客中心(1500m)-松本-長野 ◇ 07:00 橫尾山莊--09:30 明神橋 ◇ 09:30 明神橋--岳沢濕原 ◇ 10:00 岳沢濕原--11:00 河童橋-- ◇ 11:30 上高地遊客中心午餐 ◇ 13:30 上高地-專車--15:00 松本 ◇ 15:00~15:30 至飯店換旅遊行李 ◇ 15:30 松本-專車-17:00 長野	長野日式飯店 早餐 山莊 午餐 上高地食 堂 晚餐 飯店

第四天 05/28 (二)	長野飯店-善光寺--長野県立美術館- 輕井澤-舊輕井澤-聖保羅天主教堂-雲 場池	輕井澤溫泉飯店
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 08:00 長野-專車-08:30 善光寺 ◇ 09:30 善光寺--10:00 県立美術館 ◇ 11:30 長野午餐 ◇ 12:30 長野-專車-14:00 輕井澤 ◇ 14:30 輕井澤-自行車遊-舊輕井澤- 聖保羅天主教堂-雲場池 ◇ 18:00 入住飯店 	早餐 飯店 午餐 長野 晚餐 飯店
第五天 05/29 (三)	輕井澤-繪本之森美術館 輕井澤-松本	松本花月酒店
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 09:00 飯店-09:30 繪本之森美術館 ◇ 11:30 輕井澤 午餐 ◇ 12:30 輕井澤-專車-15:00 松本 ◇ 15:30-漫步-17:30 參觀松本城 ◇ 18:00 晚餐 	早餐 飯店 午餐 輕井澤 晚餐 松本
第六天 05/30 (四)	松本--新宿	東京新宿プリン スホテル
	<ul style="list-style-type: none"> 7:00 松本--專車--10:30 新宿 11:00~17:00 自由活動遊新宿 18:00 新宿慶功宴 	早餐 飯店 午餐 自理
第七天 05/31 (五)	新宿---成田空港 東京---高雄(桃園)	早餐 飯店
	<ul style="list-style-type: none"> 08:00 新宿-專車-10:00 成田空港 東京 13:30---高雄 16:30 CI 103 高雄機場-台南-嘉義-斗六 (接送) 	午餐 機上餐 (午餐 機場)

備註：

- (一)、全團成員 20 人(A 隊 12 人, B 隊 8 人為原則), 2024 年 2 月 5 日前報名, 額滿為止。
- (二)、A 攀登隊團費 台幣 63,000 元。(不含全程機票)
報名時預繳 保證金 30,000 元, 以利及時預訂機位。
- (三)、B 健行隊團費 台幣 63,000 元。(不含全程機票)
報名時預繳 保證金 30,000 元, 以利及時預訂機位。
- (四)、全程機票約 台幣 25,000 元 (現行航空公司是採浮動式計費, 早訂位較便宜, 可自行購票或委託旅行社代辦, 多退少補)
- (五)、國內機場接送、日本國內交通、全程住宿及餐食(自理除外)、慶功宴、全程司機導遊小費等費用委由旅行社辦理。
- (六)、團體服裝、行政業務、行前說明及行前集訓(合歡高地適應集訓, 另外收費)、保險、登山計畫作業、雜費等由 300E 複合區登山健行委員會辦理。

六、報名表：

國際獅子會 300E 複合區 2023-2024 年度 『日本槍岳攀登活動』報名表			
區 別	<input type="checkbox"/> E1 區 <input type="checkbox"/> E2 區 <input type="checkbox"/> E3 區 <input type="checkbox"/> E5 區		
姓 名		分會名稱	
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	年 月 日
身分證字號		聯絡電話	
住 址 (戶籍)			
護 照 資 料	英 文 名 字	護 照 字 號	有 效 日 期
緊 急 聯 絡 人		聯 絡 電 話	
參 加 隊 別	<input type="checkbox"/> A 隊槍岳攀登 七天	<input type="checkbox"/> B 隊槍岳健行+旅遊 七天	
備 註 請據實填寫 並供選拔參考	T 恤尺寸 <input type="checkbox"/> 2XL、 <input type="checkbox"/> XL、 <input type="checkbox"/> L、 <input type="checkbox"/> M、 <input type="checkbox"/> S		
	<input type="checkbox"/> 附身份證影本(辦入山證用)		
	<input type="checkbox"/> 有登山經驗，曾攀登		
	<input type="checkbox"/> 無心臟病、高血壓、糖尿病及其他重大特殊疾病。		
	<input type="checkbox"/> 已繳費 <input type="checkbox"/> 未繳費		
	<input type="checkbox"/> 素 食 <input type="checkbox"/> 葷 食		

報名注意事項：

1. 報名時需詳填報名表格。
2. 本表填寫後於 2024 年 2 月 5 日前向 300E 區辦事處報名。
3. 繳交報名費 30,000 元至旅行社，報名後未參加者恕不退返，並充當活動行政費用。並告知匯款末 5 碼_____。

匯款資訊：

銀行：合作金庫銀行南嘉義分行

帳號：0640-717-064959

戶名：育騰旅行社有限公司

七、行前集訓計劃(B 健行隊自由參加)

(一)、行前說明會及集訓：2024.02.18 (日)

1. 07:00~12:00 關子嶺大凍山集訓。
2. 12:00~14:00 景大度假莊園行前說明會及繳費。

(B 健行隊請參加說明會)

(二)、雪地高度適應集訓：暫定 2024.03.15~17(依雪況調整)攀登合歡山北峰及合歡山東峰

1. 第一天 3/15(五)
高雄、台南、新營、嘉義、斗六抵霧社前往合歡山遊樂區登石門山(3237 公尺)返抵滑雪中心。
2. 第二天 3/16(六)
登合歡北峰(3422 公尺)及合歡東峰(3421 公尺)。返回廬山溫泉飯店慶功宴。
3. 第三天 3/17(日)
屯原登山口-雲海保線所(午餐行動糧)-屯原登山口,搭車至斗六晚餐,餐後由斗六搭車返回高雄,途經嘉義-台南。
4. 參加人員 12 人為限,以攀登隊員優先,如有餘額得邀山友參加。參加費用每人暫定 6,500 元(自費參加)。含住宿、餐食及交通、保險、行政費用及雜費。

(三)、登山裝備講習及負重訓練：2024.04.14 (日) 重裝登雲嘉二尖山、大尖山, 全程約 7.8 公里,所需時間約 4 小時 30 分鐘,海拔高度 680~1350 公尺。重裝以攀登日本槍岳之裝備為原則。

(四)、團隊默契訓練：2024.05.05 (日)

- 1: 08:00~12:00 關子嶺大凍山集訓
- 2: 12:30~15:00 關仔嶺景大度假莊園

八、注意事項：

1. 本活動攀登隊以登山為主題，適合有台灣百岳經驗人士參加。
2. 裝備需求：隨身 30~50L 背包，登山鞋、風雨衣及個人登山裝備等。建議以中大
型行李箱攜帶所有物品，方便飛機託運。
3. 海外登山細節繁多，活動出發前將舉行 4 次集訓，共同討論活動等相
關細節，日期與地點如上，A 攀登隊請務必參加。
4. 山下住宿以旅館酒店為主，商務旅館以 2 人 1 間，日式旅館 則為多
人間部屋，山上住宿以山小屋為主，係多人上下層通鋪，如無法滿
足您住宿需求，敬請見諒。
5. 機位開立後，如無法繼續參加，退票請依航空公司規定辦理。
6. 團費每人 A 槍岳攀登隊 NT\$ 63,000
B 槍岳健行+旅遊隊 NT\$ 63,000

上述費用包含：

- (1) 全程住宿、餐食及慶功宴。
- (2) 台灣機場接送、日本內陸交通費用及門票。
- (3) 基本國外旅行平安保險 200 萬/傷害 20 萬/突發 20 萬
+旅行不便險。
- (4) 集訓費用(合歡高地適應集訓，另外收費)。
- (5) 日本團體零用雜支及行政費用、保險、制服等費用。

上述費用不包含：

- (1) 全程機票約 25,000 NT(現行航空公司是採浮動式計費，越早訂位
越便宜，可自行購票或委託旅行社代辦，多退少補)。
 - (2) 因其他不可抗拒之因素，或必須改變的行程，或飛機誤點或延班所
產生的費用。
 - (3) 其他未約定之衍生費用。
7. 費用收取方式：請於活動報名表中填寫您的資料，以便製作登山計畫
書。報名時先繳交保證金 30,000 元台幣，其餘款項說明會時繳付。