



在群山裡， 看見更完整的自己

從入門攀登到百岳挑戰

文 | Liz

勇往直前

44

與山相遇

2020 年，我踏上了登山的道路。起初只是朋友相約，選在台北陽明大學後方的軍艦岩。一路不斷攀升的階梯，讓我的股四頭肌灼熱痠痛，那時無法理解朋友口中「上山的快樂」究竟在哪裡。直到某一天，我們前往內湖金面山。那段短短的入門攀岩路線，卻意外讓我彷彿回到小時候野孩子的冒險時光，既好玩又充滿挑戰。忽然，一個全新的領域就此展開，也正式開啟了我與群山的緣分。

後來，我開始在每個週末頻繁地走進山林。那時候熱衷於收集各種路線或山頭：在台北時會去走台北大縱走，偶爾回台中則會去走谷關七雄。我都戲稱谷關是我在台中的第二個家，即便到現在偶爾回去，仍會再走上一遭。

隨著登山經驗增加，我開始嚮往三千米高山，那個原本只存在於我腦海中《MIT 台灣誌》所描繪的世界。

三千米

當時憑藉著一股熱血，我與朋友、學姊以及我哥自組團，抽中奇萊南華天池山莊的床位，計畫兩天一夜的百岳初體驗。為了這趟行程，特地做足了功課：查路線里程與爬升、規劃上河行程表、檢查裝備，滿懷期待地等著出發日到來。

2021 年 4 月清晨，我們從台中開車到屯原登山口雲天宮停車，登山口有管理員檢查證件，沒想到當天的檢查人員竟是郭熊！那時公視正熱播《群山之島與不去會死的他們》，郭熊正是其中一集的主角。見到他的一瞬間，心裡像極了粉絲追星成功，帶著雀躍心情展開第一天的行程。

從登山口一路緩升至天池山莊，沿途的景致與以往爬的山完全不同。最深刻的印象是通過大崩壁時，那片裸露的岩壁讓人感受到山勢的浩大與不容小覷。下午抵達山莊，我們四人被安排在同一間房，滿心期待隔日的登頂。





沒想到當晚凌晨，花蓮發生 6 級強震。整棟山莊劇烈搖晃，房內的木板吱吱作響，天花板像是隨時會塌陷，我緊張到心臟快要跳出來。那是第一次真切感受到「怕死」的滋味。躺在床上，腦中甚至閃過「萬一崩塌了怎麼辦」的念頭。那一刻，深刻體會到在大自然面前，人是如此渺小。幸好震後並無大礙，步道也未受影響。

隔天凌晨，我們摸黑起床、吃早餐、整裝。沒想到我哥出現高山反應頭痛，只能選擇在山莊休息。出發後不久，朋友也因身體不適而折返。最後只剩我與學姊繼續往奇萊南峰前進。這段短短三公里、爬升近五百公尺的路程，卻讓我感到步步艱辛，與平時爬的中級山及郊山不同。當時四肢無力、心肺急促，我尚未意識到自己可能是高山症的易發體質。

我其實算是個很會忍耐的人，美其名曰吃苦耐勞。但當時，無

力感帶來的痛苦使得我腦中不停有著「好想放棄」的聲音。然而，為了目睹傳說中奇萊南華的黃金大草原，我還是一步步往上爬。當我踏上山頂時，太陽正緩緩升起，晨曦的光線傾灑在廣闊的草原上，整片地景瞬間染成耀眼的金色。如同海浪般的草尖隨風閃動，彷彿大地披上了一層會呼吸的金袍。眼前的景色深深療癒了我的內心，或許這正是讓人如此眷戀三千米高山的原因。

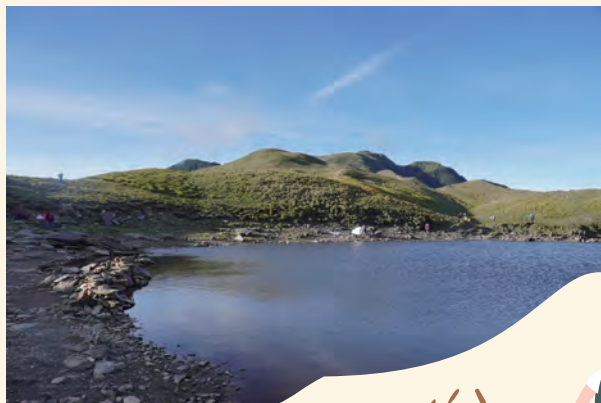
山教會我的事

嚐過三千米高山的風景，就好像染上一種無藥可解的癮。後來我認識了母親的朋友——一位熱心且常爬百岳的阿滿姨。她與她先生阿光叔算是帶領我踏進百岳的前輩，不僅教了我許多專業的登山知識，也帶著我去爬玉山前五峰和大小霸。

當時的我可說是初生之犢不畏虎，回想起 2021 年 11 月那趟三天兩夜的玉山前五峰行程，第二天預計要爬玉山主東北峰，早上將近六點半才從排雲山莊出發。上午抵達主峰與東峰時，天氣還陽光明媚，但下午前往北峰的路上，卻見雲霧漸起，風也逐漸增強，抵達北峰氣象站時，四周已是一片白牆。就算天氣變得如此惡劣，仍抵擋不了我登上玉山北峰的喜悅感。回程從北峰碎石坡要往上爬回主峰叉路口時，天色已漸暗，低溫加上凜冽強風夾帶的水氣，讓鐵鍊變得異常冰冷，同時也因為高山反應導致四肢無力，我只能以「走五步，休一步」的速度往上攀爬。爬回岔路口時，已接近傍晚六點，天色徹底黑了下來。我們只能靠著頭燈的光，循著路徑下到山莊。這一次，我學會了「能爬早黑，就不要摸晚黑」這項時間控管的重要性。

同年 12 月中三天兩夜的大小霸，在第二天半夜兩點多從九九山莊出發，出發不久天氣漸漸變差，雨勢有逐漸增大的跡象。阿滿姨與阿光叔決定撤回山莊，而我和其他隊友決定繼續前行到大霸。當時的想法是：「既然來都來了，一定要去看大霸！」就不說中間的過程有多狼狽，沿途毫無景致，又頂著風雨踩踏著已積滿水的登山鞋噗次噗次地前行。好不容易到達霸基，想穿過鐵欄杆前往大霸底下，這段短短幾尺路，卻有著颱風等級的暴風，只能緊緊挨著鐵欄杆前行。當時能見度差到只能到達大霸底下才能窺探到霸本人，速速拍完照後便趕緊撤回山莊。

後來回想，當時的我確實是憑藉著滿腔熱血，但也將自己暴露在極大的風險之中。



第一次縱走

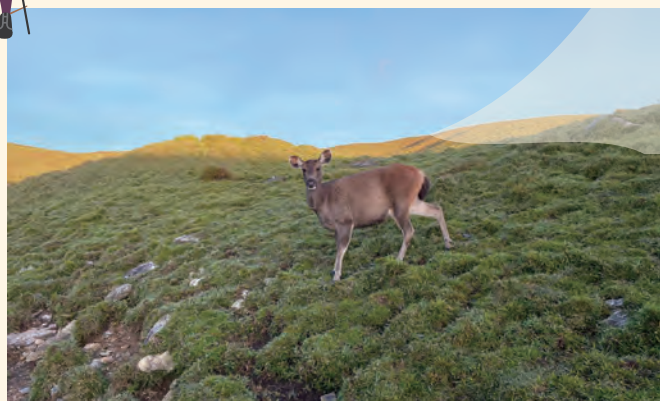
漸漸累積百岳經驗後，開始自組團挑戰嘉明湖、四秀、雪北、大小劍等路線，因此認識了許多志同道合的山友。大家都會在連假相約行程，撇除入園需要抽籤的路線，常常登山前的兩個月都要早上七點起來開搶入園名額。

後來和山友們嘗試了第一次的高山縱走「能高安東軍」（亦稱作北三段）。選擇此路線作為縱走初體驗，是因其被稱為入門級縱走路線。但危險路段仍然不少，崩塌、爛泥、碎石，還有滿滿高於人的箭竹與芒草，最後一天還需順著溪流下切和渡溪。

縱走有趣之處在於，第一天明明是陌生人，但最後一天卻像朋友。在縱走中遇到的山友常在行進間巧遇，有時路過會問候上幾句，然後在登頂休息時轉頭發現在旁邊滑手機的是剛剛打招呼的人，最後在營地紮營可能又成了鄰居。

這趟四天能高安東軍，雖然爬完時像斷片，但回顧照片時回憶卻又像泉湧般湧現。能高安東軍最著名的是高山湖泊、草原與水鹿大軍。第一天我們一行五人預計紮在大陸池，不料當天下午天氣不好，在抵達營地前開始下起了大雨。我與一位隊友先到達準備搭帳。不久後，第二位隊友抵達時卻說遲遲等不到剩餘兩位隊友，於是我留下來負責繼續搭帳，他們則回頭去找人。搭完帳不久，其餘隊友才姍姍來遲。原來是其中一位隊友虎哥的手機不見，花了些時間尋找，卻因天色即將黯淡，只能先抵達營地再說。

晚上大家擠在隊友三人帳裡討論。虎哥堅持要回頭找手機，就像大海撈針般地困難，仍表示自己能夠原路撤退。接下來幾



天的天氣都不錯，大家都想繼續走，但又不放心虎哥在沒有手機情況下原路撤退的迷路風險。因此決定先由一位隊友出借手機，並約定不論能否找到，隔天七點前都要回來繼續前行。

幸運地，虎哥真的找回躺在灌木叢上的手機，並在約定時間內返回。山上的意外往往不來自險峻的地形，而是意想不到的小事。手機這樣看似微不足道的物品，一旦消失，就可能牽動整個行程。正因如此，團隊間的溝通與信任，往往比腳下的步伐更能決定我們能走多遠。

順帶一提，第二天紮營在白石池的水鹿大軍，晚上出帳篷迎面而來一顆鹿頭真的快飆出國罵。還有鹿跑去咬隔壁隊友的帳篷，甚至聽到遠方帳篷外的背包被鹿拖走的咒罵聲。隔天早上，隊友們還比賽上廁所看誰的尿最吸引鹿群。

後來發現，有時候山上的最美的風景是人，是和大家共創的回憶，偶爾回想起來，都會不禁而笑。

被山磨練，也被山安放

山上的意外無法預測，但我們能選擇如何面對。

上山前都會利用上河時間來安排行程表，以確保每日行程在掌握之中。我們更會事先調查各地點間的地形、里程與爬升，作為體力分配的依據。後來我也開始學會輕量化，僅攜帶必需品上山。帳篷嘗試過只睡天幕，但我還是不喜歡夜晚被蟲子干擾。行動糧及每天伙食的重量更是「克克計較」，甚至自己研究食物乾燥機來製作乾燥晚餐。更有隊友為了節省瓦斯罐重量，每晚都吃冷水泡的乾燥飯。

回想在爬六天的馬博橫斷時，第二天下午在秀姑巒山附近搜尋到訊號，查看天氣發現形成了梅花颱風！一群人開始討論著是否會影響行程，在評估未來天氣預測及降雨量後，我們決定繼續前進，但必須將六天行程壓縮為五天，以躲過最後一天的大雨。壓縮行程並非直接將其中一天的行程塞到某一天，而是分散至各天，每天都需比原定行程更多推進一點路程。

原本第三天是從馬博山屋來回盆駒山後續住一晚。為壓縮行程，我們比預定時間更早出發，於半夜三點半從馬博山屋前往盆駒山。中午回到山屋整裝背水後便繼續推進。推進路線為：馬博山屋—烏拉孟斷崖—馬利亞文路山—馬利亞文路東峰—最低鞍部。我們在地圖上找到一塊較平坦且避風的鞍部紮營。

從烏拉孟斷崖開始一直都是瘦稜，有時候站的地方只有一個人的寬度。往下看是萬丈深淵，「一失足成千古恨」很符合當下的情境，必須步步為營。當時興奮感大於緊張，原來這就是《MIT 台灣誌》令人怵目驚心的斷崖。馬博著名的還有另一條塔巴拉斷崖，是第四天一直到馬布谷間的路段，行進這兩段斷崖瘦稜時天氣很好，讓我覺得自己很像踩在峭壁上的山羌。



最後一晚來到太平谷紮營，當時海拔已下降到 2600 公尺，並在太平谷見到艷紫色的台灣特有種烏頭。這晚相較於前幾晚因高山反應無法入睡，是我此行睡得最足的一次。一路以來，爬過的高山越多，就越了解自己易有高山反應的體質；也了解到自己曾是一個會想太多而躊躇不前的人，或為了目標會堅持到有點固執的人。走入山林磨去了我的稜角，不再執著於要完成什麼山頭，也讓我更勇敢去冒險與面對未知的道路。那些在斷崖上屏息前進、在夜裡因高山反應輾轉難眠的時刻，讓我了解：原來我比想像中更脆弱，也比想像中更堅強。



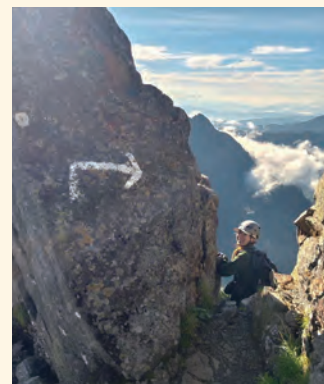
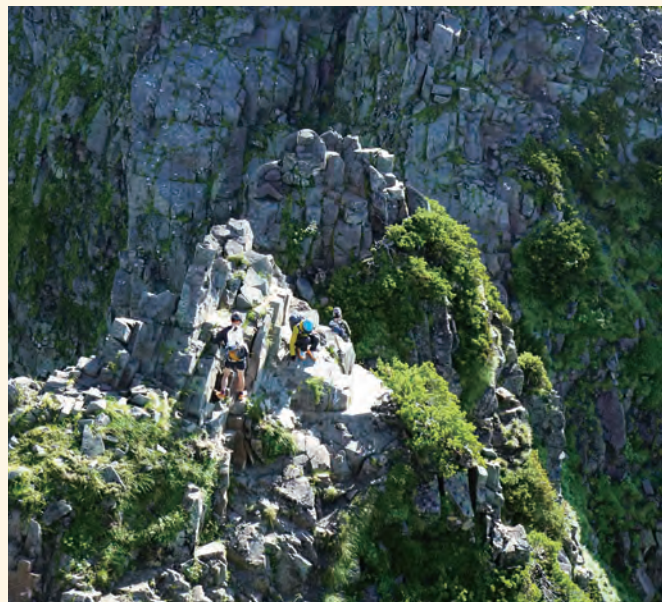
我一直都很想體驗看看日本山屋，之前聽去過的朋友說：「體驗過日本山屋就無法在台灣爬山了，因為真的太舒適了！」2024 年 7 月底規劃了槍穗高路線。第一天一大早從松本搭車到上高地，早上天氣很好，逛完大正池、河童橋，隊友們都集合後，才悠哉地前往西穗登山口。第一天的路程不長，原先預計抵達西穗山莊能夠躲過午後雷陣雨。好巧不巧，走著走著，雨滴開始從小滴變大滴，降落頻率也隨之加快，路徑瞬間變成瀑布，突然像在溯溪。本來怕鞋子濕掉還小心翼翼地走，後來索性直接踩進水窪，耳邊伴隨著震耳欲聾的雷聲，每個人都只想趕快抵達山屋。

抵達西穗山莊後，想拿出手機拍照，被領先到達的隊友趕忙喊了進去。原來是外面正在打雷，山莊管理員避免大家被雷擊，拼命喊著「Thunder」，要大家躲進屋內。屋內設備也因為打雷，電源暫時都先切斷。

日本山屋有個很厲害的地方是，有乾燥室！如果在台灣縱走遇到了下雨，通常都是睡覺時將濕掉的衣服襪子穿在身上，並躲進睡袋用體溫烘乾，隔天繼續套上濕掉的鞋子外套繼續走。原本在溯溪時想著到達西穗山莊要見識乾燥室的厲害，可惜因為打雷的關係，乾燥室的除濕機一直開開關關，導致放了一整晚溼答答的裝備還是濕的。晚餐享用山莊準備的漢堡排，睡覺是榻榻米鋪床，一切都太美好。



第二天原定要北穗高山屋，但看了天氣（早上晴、下午雨），考量到下雨後地形危險，決定只推到奧穗高山屋，抵達時剛好



中午。西穗到奧穗的路不到 5 公里，但我們足足走了 7 個多小時。我們時常走在岩石瘦稜上，偶爾要下很垂直的地形。地形看著可怕，但踩踏的岩石卻很穩固，且專注於腳下的每一步，恐懼便會逐漸麻木。記得自己最害怕的地形是要下垂直斷崖和走在小馬背上。

一路上的路標都是認岩石上的白色圈圈及箭頭，簡直就是在視力測驗，找到一個圈圈的目標就是找下一個圈圈，與台灣的布條疊石文化截然不同。

七月到九月是日本的登山季，因為高山的雪幾乎都溶光了。但到奧穗的路邊還是能看到未融化的雪，對在台灣幾乎不會看到雪的我來說，非常興奮！



D1：上高地 — 西穗山莊
D2：西穗山莊 — 西穗高岳 — 奧穗高岳 — 奧穗高山莊
D3：奧穗高山莊 — 北穗高岳 — 北穗高山莊 — 南岳山莊 — 南岳 — 中岳 — 大喰岳 — 槍岳山莊 — 槍岳 — 大槍山莊
D4：大槍山莊 — 橫尾山莊 — 上高地



我們準時在中午左右抵達奧穗高山莊，馬上點了一份咖哩飯和可樂作為午餐。隨後開始逛起山莊的紀念品（每間山莊販賣部皆有專屬紀念品），以及書籍閱讀區。重點是他們的乾燥室比西穗山莊的大上許多，在今天終於見識到乾燥室的厲害了！於是我們一群人就這樣在奧穗高山莊，人人手持啤酒杯度過一個愜意的下午。

第三天天氣晴朗，一起登就是要面對滿滿的地形。今天會遇到幾個困難地形關卡：長谷川峰、飛驒哭泣、大切戶。北穗高山莊比我想像中小，但在這第一次看見直升機運送山莊的物資，非常快狠準又帥氣的投遞！過完大切戶後，地形開始變得好走，一路經過南岳、中岳、大喰岳，隨即抵達槍岳山莊。中午一樣吃了咖哩飯後就前往槍岳。站在山莊下看著轟

立在旁的槍岳，就好像要刺破天空一樣高大，仔細看可以看到岩壁上各種小小的人們。攀爬槍岳的路上有非常多的鐵梯確保，雖然暴露感蠻重的，但那些確保給了我很多安全感，而且槍岳山頂還有個小神社。

下槍岳後，我們前往今晚的山莊——大槍山莊，它不如槍岳山莊可以容納幾百人。小小的卻五臟俱全，有生啤機和甜點。晚餐則是吃西式義大利麵還有餐前白酒！當天剛好是奧運，電視上播著游泳競賽項目。為了實踐台日友好，我們和另一桌的日本人一起為日本隊加油，共度熱鬧的一晚。短短幾天的日本登山行程，每天都吃好睡好，上廁所也異常順利，沿途景色也好像油畫一樣鮮明，未來還想在秋天紅葉盛開的季節重訪。



國外健行

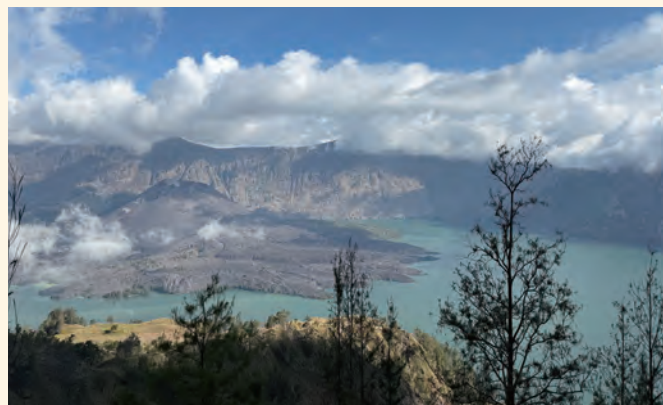
印尼林賈尼火山

一直以來，對火山總是情有獨鍾的我，終於在 2025 年 9 月底實現了人生第一座火山！我與朋友兩人找了當地嚮導報團，或許因為較便宜，第零天的民宿居然沒有吹風機。

我們參加三天兩夜的行程：第一天從 Sembalun 上山；第二天登頂林賈尼火山，經過火山湖泊、溫泉瀑布；第三天從 Senaru 登出。出發前，登山團老闆曾推薦我們多付 60 美金參加私人團，理由是併團的歐洲人腳程較慢，但被我們拒絕。後來抵達民宿，老闆才坦承：其實歐洲人腳程比較快，已將我們和同為亞洲的韓國人併團了（笑）。

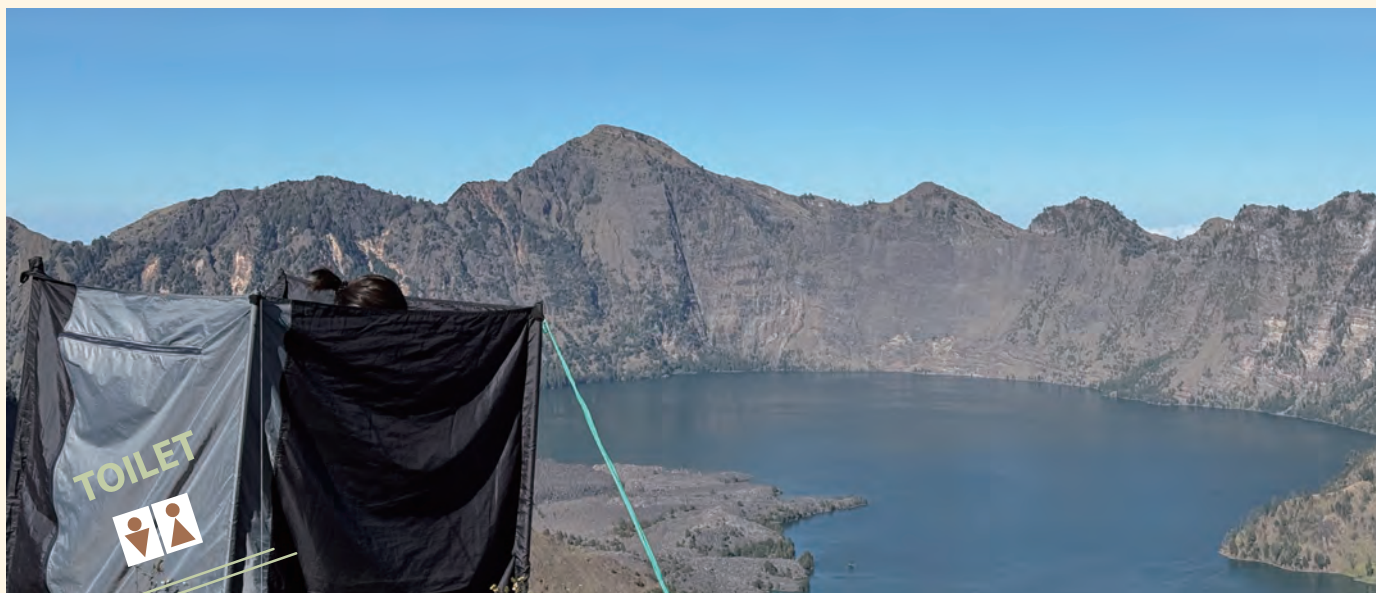
第一天早上乘坐著發財車在管理處辦完登記後，便前往登山口。從登山口到露營地會經過 POS1、POS2、POS3、POS4，其中 POS2 是午餐地點。到 POS2 這段路程緩上好走，路上隨處可見牛和牛大便。這段路也可以選擇課金乘坐越野機車上去。

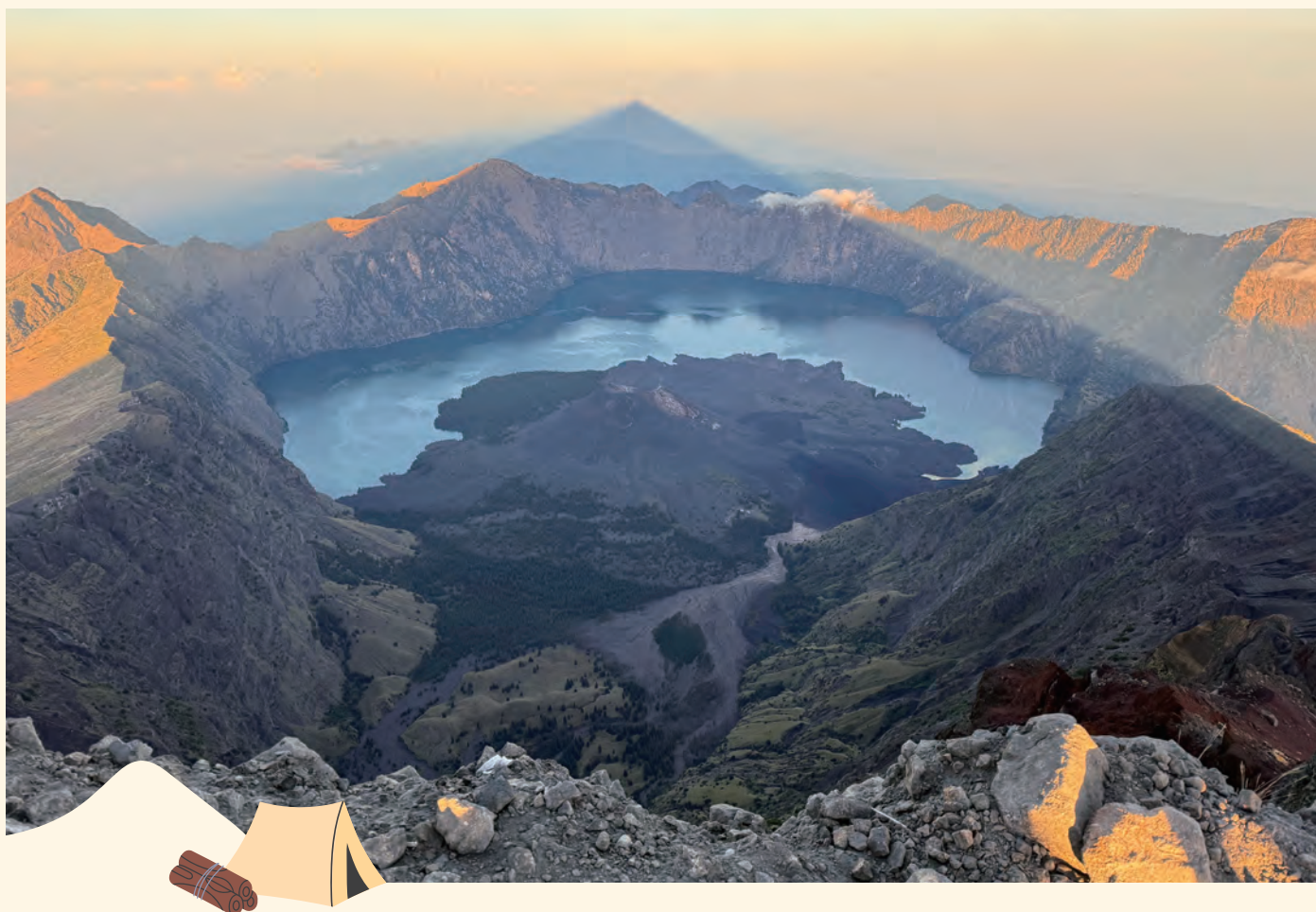
很快的我們抵達 POS2，在此休息並等待用餐花了近 2 個小時。接下來一路到露營地的地形隨著海拔上升，植被開始變得稀疏，越來越陡峭，地面也出現岩石和沙地。沙地有時走起來，即使是上坡也仍會打滑。終於抵達露營地，嚮導幫我們紮在一個一打開帳篷就能看到火山湖泊的絕佳位置，廁所也是。所以晚上邊上廁所還能夠邊欣賞夜晚的湖泊以及頭上滿天的星空。



隔天半夜兩點起床，準備兩點半起登，以迎接山頂的日出。一路上人潮很多，我們一步步跟著前方的腳印。隨著離登頂的路越近，坡度就越來越陡，砂石地形也越來越難走，幾乎是每走一步就會倒退半步。之前聽來林賈尼比賽的朋友說，最後一段登頂真的是超級滑，很像在原地走路，原來是真的！當我已經很努力往上跨出一步，但在跨出下一步時，原本跨出的那一步又回到了原點，幾乎是用四肢在地上攀爬前進。

登頂後腹地不大，但視野幾乎是 360 度全景，滿眼盡是火山湖泊，景象極為壯觀！下山的路也很刺激，一步滑成三步，每一步都扎扎實實的扎進砂石裡。回到營地已接近早上八點，用過早餐後，繼續出發前往火山湖泊和溫泉。





一路下切時，遠遠便能看見湖泊旁有人釣魚露營，但湖邊卻充滿垃圾堆積，讓人對這樣的自然環境被污染感到難過。湖邊還有成群的猴子，牠們不像柴山的猴子那麼兇猛，但還是會緊盯著遊客手中的食物。在湖邊休憩完畢，我們要再度爬上第二晚的露營地，這代表今天我們從火山口的一頭，下切到火山湖，再爬上火山口的另一頭。

傍晚抵達最後一晚的營地時，整個人幾乎被掏空。那天的上上下下真的不簡單，從凌晨兩點一直活動到下午四、五點。我們也很感謝天氣如此作美，除了第一天下午有微飄雨外，其他時間都是大好的晴天。第三天很快地下山，回到文明世界。每次爬山只要是最後一天，都會異常興奮，因為代表著即將回到有訊號的地方！弔詭的是，在平地時總是想去山上沒有訊號的地方遠離塵囂，但當身處山林時，卻又掛念著山下的事物。



現在的我，沒有以往那麼頻繁地上高山了。一方面是只想在好天氣時慢下腳步，去珍惜在山上的時光；另一方面，生活中還兼顧著其他想做的事。但無論如何，山林早已成為我生命中不可或缺的一部分。 *i.vie*