

封面故事

沉睡富源

鮮紅如血的晨曦，再一次渲染阿尼那來高一千五百公尺的大理石絕壁，下方的瑞穗鄉富源村仍兀自沉睡。無論春夏秋冬，這令人感動、平地與高山完美融合畫面總是在清朗的早晨上演。拍攝地點：花東縱谷公路高源段 (2009年7月16日清晨)
文/攝影 崔相錫

行動速報

- 16. 上山容易下山難
文/黃映傑 攝影/黃于瑋
- 18. 登山糧食輕量絕招
文/圖 黃福森
- 26. 全台八大巨佛之相
文/圖 劉川裕
- 28. 慢性病與中暑剖析
文/楊育民 圖/2266
- 32. 北濱神秘金銀島探險記
文/圖 蔡心平
- 34. 十月活動~十一月活動



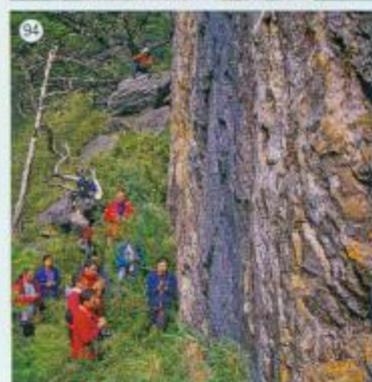
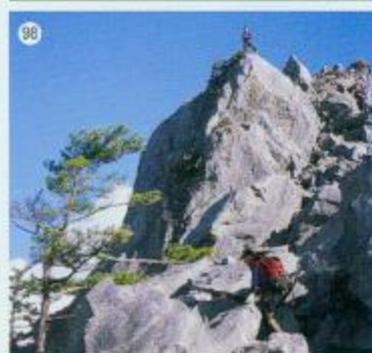
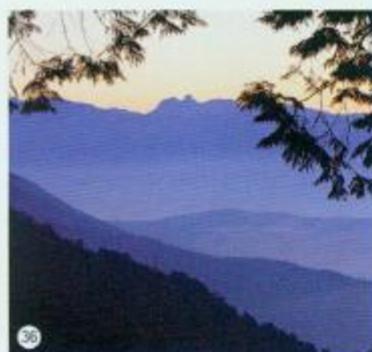
- 12. 總編輯的話 大自然隨堂考 文/吳夏陽 圖/黃曉慶
- 14. 全球展望 救難裝備國際化之必要性 文/圖 陳彦杰

編輯推薦週休路線

- 36. 賞山不必上山 文/崔相錫
- 38. 平地賞高山絕招四部曲 文/圖 崔相錫
- 40. 繁華台北×南湖與雪霸 文/圖 崔相錫
- 42. 淡水河岸重陽橋×大屯火山群 文/圖 崔相錫
- 44. 樂山林道×雪山山系全見版
文/崔相錫 圖/陳雲皓
- 46. 埔里赤崁頂農場×卓社大西巒大
文/圖 崔相錫
- 48. 四草古安平港×台灣最高峰玉山
文/圖 崔相錫
- 50. 高屏舊鐵橋×霧頭井步山
文/古庭維 圖/崔相錫
- 52. 新潮州大橋×大武雙雄
文/圖 崔相錫
- 54. 東幹線木瓜溪×奇萊連峰
文/古庭維 圖/崔相錫
- 56. 花蓮好望角×清水塔山帕托魯 文/圖 崔相錫
- 58. 瑞穗富源村×阿尼那來連稜絕壁
文/圖 崔相錫
- 60. 三民油菜花田×喀西帕南山 文/圖 古庭維
- 62. 玉里雙虹×嶽崎海岸連峰
文/古庭維 圖/崔相錫
- 64. 六十石山×中央山脈高峰群 文/圖 崔相錫
- 66. 池上牧野×迢迢關山 文/圖 崔相錫
- 68. 祖靈地加路蘭×都蘭山列 文/圖 崔相錫
- 70. 利基利吉高地×南南以東山群
文/圖 崔相錫
- 72. 平地環看玉山×如雲似雪白如玉
文/圖 崔相錫
- 74. 平地環看聖稜×雄距北台天際線
文/伍元和 圖/崔相錫
- 76. 鐵路沿線賞山趣×車窗逛台灣 文/圖 古庭維

中級地帶

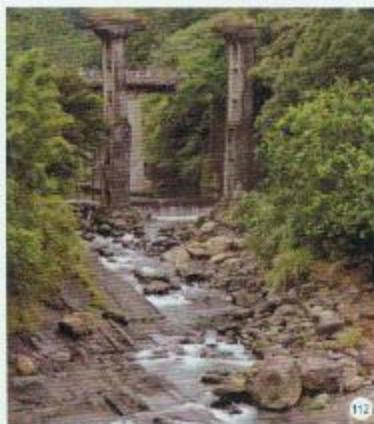
- 82. 神秘的白石國度 文/圖 唐牛
- 84. 白石之域超時空奇岩美景 文/圖 唐牛
- 88. 風姿綽約湖泊群 文/圖 唐牛
- 92. 霧社古戰場巡禮 文/圖 企鵝
- 94. 萬大北溪、牡丹岩 文/圖 唐牛
- 96. 能高主稜以東 文/秋蒙
- 98. 針山、南二子 文/圖 唐牛
- 100. 卡社大山、萬里橋溪 文/圖 崔相錫





編輯室手記

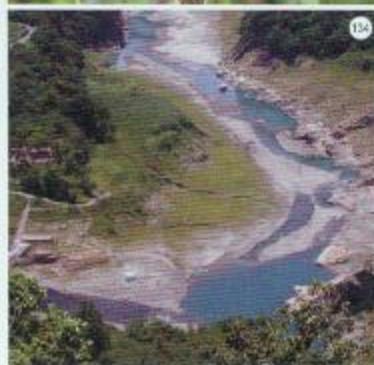
莫拉克颱風重創南台灣，造成嚴重災情。這是大自然出的考題，測驗我們的實力。得分高低不僅顯示人與山林共處的智慧，而時更關係到眾人的生計與安危。除了從災難中學習，更要在巨創之後重新站起。救災需要大量繩索技術裝備，器材的認證應致力國際化，避免救災成為二度災難。登山實況輕量化，做好正確的饮食計畫，背包輕便，炊煮快速，吃得營養又美味。上山容易下山難？安全省力下山有捷徑！此外，天氣悶熱時，要預防中暑保平安。戲水消暑來划獨木舟順便帶著浮潛裝備，探索貝殼與珊瑚相應的北濱神秘金銀島。清涼寺廟也有看頭，外景配備莊嚴法相，雕塑景觀將宗教與藝術結合，值得探訪。台灣面積僅三萬六千平方公里，三千公尺以上的山峰卻超過二百五十座。有許多人以為高山可望不可及，其實百岳大山離你非常近，舉頭望名岳，平地賞高山，仁者樂山不妨從車窗開始！環島觀岳大旅行，相識未必相識，賞山也不一定上山。山頭隨人、火車達人帶入門，南迴大山、大屯火山群、路西柏南山、阿路那來山、卓社大、西勢大、奇萊連峰、大武雙雄、中央山脈、雪山及玉山……美景看不完，同時找到快門伏擊點，拍出驚人的照片，與親朋好友分享大山矗立天地間的壯闊！等到九十九歲都可以體驗這另類賞山法。搭火車，看高山，還可複習百年鐵道史。走過台灣一百二十多年的鐵道軌跡，同時併存的標準、窄軌、輕便鐵道等三種主要體系，以及小輕便鐵道，玩鐵路學問大！中級地帶要走一趟白石國度超時空行腳，白石以西地勢稍緩，塔羅潭溪畔有溫泉，萬大南北溪有楓林；白石以東峽谷千仞，針山岩壁剝離景觀兼氣迫，剛柔並濟，是巨岩凝結的舞姿，也是名山最高境界。登山附贈一串湖，滿漢成蹟，湖水瀟瀟，白石池湛藍、牡丹池綠幽、萬里池濃郁、屯鹿池婉約，波光閃爍如大地在眨眼。郊山介紹復興三尖：相依相畏的夫婦山、超級視野的復興尖山、最險峻的那結山。七月的高雄世運熱鬧風光畫下圓滿句點，時尚運動項目中的攀登比賽，飛簷走壁，高潮迭起，令人屏息，攀龍和親近自然，闖人類不能，盼能催生全齡性攀登協會，鼓勵冒險精神，超越自我，並強化身心！



112



120



134

溯溪天地

104. 挑戰合歡溪上游瀑布群 文/姚建凱 圖/陳麗佳
三千公尺以上的群山環抱，孕育了開闊的草原、靜謐深潭峽谷與不斷的瀑布，冷冽的合歡溪淡水，是值得得一再造訪的天堂。

海外山行

108. 紐西蘭國家公園七日健行 文/圖 潘心恬
紐西蘭的奧加里國家公園，不僅入選為世界自然遺產，更因豐富的毛利人文化、宗教、生活而列為世界文化遺產。園區內步道、山徑發達，交通便捷，每年都有來自世界各國登山人士前往。

人文藝術

112. 探訪三種軌距的鐵路古道 文/圖 林宗聖
台灣一百二十多年的鐵道歷史上，同時並存標準軌、窄軌、輕便鐵道等三種主要的軌距體系，再加上軌距更小的小輕便鐵道，豐富了形形色色的鐵路之旅！

120. 心靈山水鬥士·劉耕谷 文/圖 林麗雲
自畫像裏模糊的身影尚未成形，只有明確的竹子努力地往上長，刻畫出永恆的鬥士影像。忠於自己的畫家，不該退場。

自然野趣

124. 秋日欒樹與紅嘴黑鴨 文·攝影·繪圖/黃一靜
初秋的金黃欒樹花漸綻眼，暮秋待開紅色蘋果更是搶眼，站在欒樹枝杈間的紅嘴黑鴨，造型前衛又時尚，讓秋日的都會散步，更添幾分生命的自然感動。

活動見聞

126. 運動攀登未來發展之契機 文/圖 黃柏勳
台灣山地面積近七成，山野安全知識相形重要，而運動攀登提供城市冒險運動的變同性，拓展業根與選手遴選培育雙軌並進，開啓全民攀登運動生活化攀登之新頁。

128. 合歡山風雲·松雪樓再起 文/圖 蕭維部

郊山精選

134. 北橫·復興三尖 文/圖 黃福森
一般的中游拔山嶺，多是茂鬱的森林，少有岩肌裸露、山勢綽綽的奇峰，復興三尖獨特的山勢，早已享譽北台灣。那結山是北橫三民復興段的視覺焦點，大德華聖殿可欣賞夫婦山的身影，而讓拉普巴地地屬，金字塔般的復興尖山，最常被聞起。綽綽的山勢、連綿不絕的陡坡，登上絕頂後，360度的廣望無敵的遠眺視野，令來訪者不虛此行。

閱讀自然

142. 國家公園之父繆爾 文/圖 蕭 圖/張老師文化提供
世人的讚揚與讚美，對我沒什麼意義。如果有人能夠得到山的祝福，他就是永遠的真人。