

2016 生活分享



享受無 PM2.5 干擾的日子～水社大山登山行

文、圖/和美地政 陳俊傑

利用星期假日與在台北的妹妹、妹婿 3 個人相約攀登日月潭周邊最高的水社大山，我們都沒爬過，上網查了資料知道上下山來回需 8 小時，是場硬仗，需有足夠的體力方能負荷，自認應該沒問題，所以還是照原定計畫上山了。

水社大山海拔高 2,059 公尺，環繞日月潭，山頂有顆二等三角點，單程 5.5 公里，山高路遠，落差 1,300 公尺以上，一路陡坡，雖然步道維護良好，無迷途之虞，惟沿途孟宗竹及林木參天，展望不佳。攀登水社大山有兩處入口，北入口在日月潭青年活動中心大客車停車場旁，南入口位於伊達邵邵族組合屋聚落內，我們選擇從南入口入山，時間是上午 7 時 30 分。

從登山口進入後一開始是 1,853 階的寬闊石階，路況不錯，石階走完後開始轉為枕木階，至此一路好走，大約 40 分鐘後來到沿途的第 1 座涼亭，休息一下後繼續上路，也開始進入孟宗竹林當中，綿延不絕的翠綠竹林，大約 2 公里多，步道雖然和緩，但因林相蓊鬱，只能偶

2016 生活分享



爾看到日月潭的湖面景觀，因為有設置繩索護欄，順著繩索的方向走就不會迷路。

過了孟宗竹林後，沿途林相也有了不同的變化，從竹林轉為闊葉林及比人高的蕨類，坡度也越來越陡，有點上氣不接下氣的感覺，經過連續上坡抵達 4.2 K 的第 2 座涼亭，體力已稍感不支，放下背包吃午餐補充體力。吃飽稍作休息後繼續趕路，抵達 5.0 K 的景觀平台時，距離三角點只剩不到 500 公尺，但雖然僅區區 500 公尺卻是難行的陡坡，加上已走了 3 個多鐘頭，如果沒有毅力可能就放棄鍛羽而歸了，勉力爬上山頂時間已經 11 點了，從登山口的 770 公尺爬升至山頂的 2,059 公尺，在總長 5.5 公里的距離中爬升了將近 1,300 公尺，確實不是一座容易親近的大山。休息後下山未多作停留，大約下午 2 點左右回到登山口。

個人認為登山是一項能夠「深度呼吸」的活動，利用山上新鮮無汙染的空氣，與平常堆積於肺部混濁的空氣交換，這是一般的運動無法做到的，尤其台灣 PM2.5 向來偏高，登山活動更能享受山上乾淨的空氣；但是相對的因為地處荒郊野外，其危險性也較一般運動來的高，

2016 生活分享



所以，登山前除需蒐集山區資料，並準備足夠的食物及水外，更需留意個人身體狀況，千萬不可勉強上山，以免發生憾事。



登山步道



遠眺日月潭湖面風景



登山步道沿途的孟宗竹林