

中部山岳國立公園

上高地

神聖的高原，上高地。感受清澈澄淨的潺潺水流，以及雄大日本阿爾卑斯的四季景色。

開山期間：4月17日～11月15日



春天

夏天

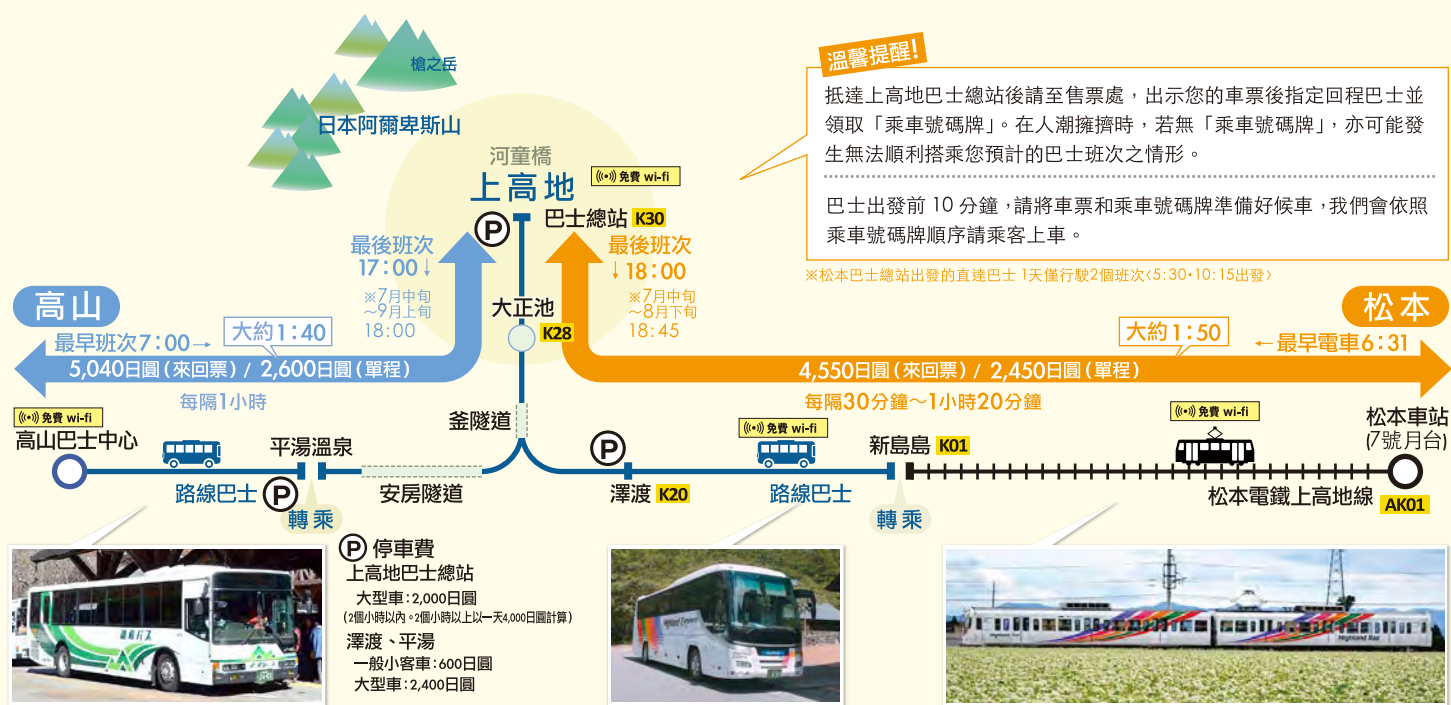
秋天

上高地（同「神降地」日語發音），不僅是中部山岳國立公園最知名的景點之外，亦是從事登山活動等山岳體驗的出發點。公園中心部位於海拔 1,500 公尺，引人入勝的魅力在於壯大群山絕景、活火山、原生林、以及源自山裡碧綠湧泉水的梓川，靜謐流淌。

facebook
kamikochi

上高地官方網頁

<http://www.kamikochi.org/tw/>



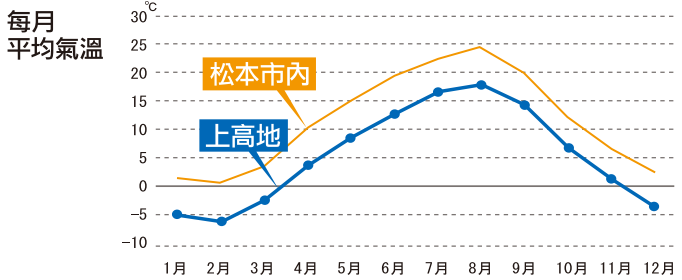
氣候



除了 6 ~ 7 月中旬，大部分時期都是晴朗好天氣。但山裡的天氣多變化，特別是夏天午後容易下雨或打雷。早晚溫差大的日子也很多。

積雪量

冬季的積雪量非常多，雖依地點及該年天候不盡相同，但 10 月到隔年 6 月登山道會出現積雪和結冰的情形，因此必須要有十足的冬天登山經驗以及裝備。



服裝

短時間停留

建議您穿著球鞋等好活動的鞋子，以及耐靜的服裝。山裡的天氣變化多端，考量體溫調節，就算是夏天也請多帶一件上衣。另外，雨具也別忘了！

長時間停留

由於上高地晝夜寒暖溫差大，為方便調節體溫，建議您使用「洋葱式穿法」。上下分開兼擋風的防水裝備，就算是雨天也能讓您舒適地散步漫遊。

常見問題

銀行/ATM

上高地境內沒有任何銀行和 ATM。

信用卡

大部分的設施都可使用主要的信用卡。

便利商店

上高地境內沒有便利商店。但您可在巴士總站或飯店大廳內 (or 附近) 購買到大多補給品。

遺失物

請透過遊客中心報警處理 (電話 : 0263-95-2013)。如無法找到，可向附近的店家或是住宿設施等請求協助。

飯店介紹		■：背面地圖中的編號	
		費用：每人 含早餐、晚餐、消費稅、服務費 和 / 西 / 合：房型 (和室 / 西式 / 合住)	
H1	大正池飯店	15,000 - 25,000 日圓	和 / 西 ☎ 0263-95-2301
H2	上高地溫泉飯店	16,674 - 34,710 日圓	和 / 西 ☎ 0263-95-2311
H3	Lemeiesta 飯店	31,470 - 54,150 日圓	和 / 西 ☎ 0263-95-2121
H4	上高地帝國飯店	35,500 - 117,612 日圓	西 ☎ 0263-95-2001
H5	阿爾卑斯飯店	18,360 - 32,400 日圓	和 / 合 ☎ 0263-95-2231
H6	西系屋山莊	9,000 - 22,000 日圓	和 / 西 / 合 ☎ 0263-95-2206

H7	五千尺小木屋	12,096 - 31,320 日圓	和 / 西 / 合 ☎ 0263-95-2221
H8	白樺莊飯店	18,400 - 27,800 日圓	和 ☎ 0263-95-2131
H9	五千尺飯店	26,460 - 70,200 日圓	和 / 西 ☎ 0263-95-2111
H10	嘉門次小屋	8,000 日圓	和 ☎ 0263-95-2418
H11	山之榭屋旅莊	14,040 - 24,300 日圓	和 / 西 ☎ 0263-95-2211
H12	明神館	10,000 - 18,000 日圓	和 / 合 ☎ 0263-95-2036
H13	德澤小木屋	10,000 - 18,000 日圓	和 / 合 ☎ 0263-95-2526
H14	德澤園	12,000 - 29,000 日圓	和 / 西 / 合 ☎ 0263-95-2508
H15	橫尾山莊	10,000 日圓	合 ☎ 0263-95-2421



松本車站的播隆上人像



1893 年 - 英國傳教士威斯頓 (Walter Weston) 在嘉門次小屋的嘉門次帶領下攀登前穗高岳，之後將上高地喻為「日本阿爾卑斯山」向全世界介紹。



Photo: Mitsuo Hokari

河童橋自 1891 年以來每隔幾十年就會重新搭建，現今的橋是第 5 代。



『河童』上高地象徵物，亦為河童橋名稱的由來。河童據傳是從前往在日本河川裡的動物。日本知名作家芥川龍之介，於 1920 年從上高地登上槍之岳後所著作的小說『河童』也非常有名。



1907 年、1915 年 - 燒岳火山爆發。形成大正池。

小提醒
前往上高地的交通工具並非 JR (日本鐵道)，所以無法使用日本鐵路周遊券搭乘電車或巴士。

您可以於松本和新島島的巴士總站購買 2 日或 4 日的優惠周遊券。4 日優惠周遊券，亦可於高山或下呂的巴士中心購入。

上高地乘鞍 2 日自由通行券 (大人 6,000 日圓 / 每人) 可搭乘的區域涵蓋上高地、白骨、乘鞍、松本、淺間溫泉及美原溫泉。

信州飛驒阿爾卑斯廣域通行券 (4 日，大人每位 4 ~ 11 月：10,290 日圓、12 ~ 3 月：8,800 日圓) 搭乘範圍涵蓋，部分區域除外的 2 日通行券區域，以及飛驒高山、白川鄉、新穗高溫泉和下呂溫泉。

溫馨提醒！

松本車站內左邊兩台的自動售票機亦可購入上高地線的車票。

輕按 “English” 按鍵就會顯示英語畫面。

進入與 JR 共通的剪票口後，請往最右邊，沿著藍色的指示前進，就可以看到 7 號月台的上高地線。



需大家的共同協力讓珍貴的自然得以永久傳承。
“CAR-LESS” 上高地度假區

全年實施自用車禁止進入規制

為減少導致地球暖化的廢氣並守護珍貴的自然環境和美麗的景觀，禁止自家車 (包含摩托車) 進入。請將車輛停放於松本市澤渡 (2,100 輛) 或高山市平湯 (860 輛) 的收費停車場，接著再轉搭低污染的接駁巴士或計程車。

亦實施觀光巴士管制

7 月 - 10 月期間合計約有 30 天的旺季期間，觀光巴士也無法進入。必須於澤渡或平湯轉搭接駁巴士或計程車。

松本觀光資訊中心

〒390-0874 長野縣松本市大手 3-8-13 〒390-0815 長野縣松本市深志 1-1-1 JR 松本站 3 樓
<https://visitmatsumoto.com/zh-hant/> Email: oote-info@matsumoto-tca.or.jp



從大正池眺望的穂高連峰



1 大正池

大正時代，因燒岳火山爆發阻斷河川而形成的池塘。當時被水淹沒的森林，如今僅剩帶著神秘感的乾枯樹幹矗立於內。位於上高地入口處，進入上高地時能最先看見穂高連峰及燒岳躍動景觀的地方。

2 田代池

在一片原始林中突現於草原上的淺池。因是湧泉，夏天冰冰涼涼的，即使冬天也不會結冰。水面上映照著群山姿態甚是美麗。

燒岳

正如其名，為現今也持續噴煙的活火山。海拔2,455m 從上高地出發可當天來回的登山路線。親身感受地球的活力，尤其受外國人喜愛。

至松本高山(經釜蓋隧道)

温泉飯店
純泡湯(溫泉)
大人:800日圓
兒童:400日圓
7:00-9:00
12:30-15:00

山之神

阿爾卑斯飯店
純泡湯 600日圓
7:00-10:00
12:00-14:00

Lemeiesta飯店
純泡湯(溫泉)
大人:2,100日圓
兒童:1,050日圓
11:00-13:00

田代濕原
因鐵、錳成分而呈現紅色

3 散步步道

從大正池到田代橋約1.9km的步道，您可以體驗到濕原、魚兒水中游的清流、山野草、森林等各個風貌的大自然。

岳澤濕原

從河童橋沿著梓川右岸往明神方向走，約15分鐘路程。有著豐富的湧泉水，且眺望六百山的岳澤濕原其周邊已修建木棧道，悠閒漫步最適合。

4 威斯頓碑

嵌入岩壁中的浮雕，藉此追憶向世界介紹日本阿爾卑斯的英國傳教士威斯頓。

日本山岳協會的設施(設有迷你水力發電)

5 河童橋

位於上高地中心點的吊橋。這座橋與背景的穂高連峰是上高地最有人氣的拍照取景地點。

清水川
水源為自然的湧泉，就算下大雨也不會混濁的清激美麗河川。

上高地遊客中心
透過看板、照片、影片介紹關於上高地及北阿爾卑斯的自然。

上高地遊客中心
透過看板、照片、影片介紹關於上高地及北阿爾卑斯的自然。

6 小梨平

位於河童橋較深處，是日本屈指可數的露營區。亦有大眾澡堂、販賣店、餐廳、烤肉廣場，深受登山客和背包客喜愛。

沿著梓川清流的散步路線。初夏，高山植物繽紛盛開。是個可細細品味上高地莊嚴與寂靜的景點。

7 明神池

位於原始林中一畝莊嚴氛圍的池塘。因位於神社境內，故需付參拜費(300日圓)。在池面上有許多悠然游泳的野鴨。

每年10月8日在明神池的神社都會舉辦奇幻般的船之祭神儀式。

8 化妝柳

自冰河時代殘存至今的樹木。其名字的由來是，白暫的嫩枝看上去就像是鋪了粉、上了妝一般。從晚秋到早春時期則會轉為淺紅色。

9 小梨木

5月會開白色的花。

10 德澤

地處明神池的更深處，故觀光客少，是一個安靜寬廣的場所。以前為放牧場，現在可在此露營，亦有兩家旅館。5~6月時，可觀賞到滿山遍野的稀有二輪草白花。

租借/常設帳篷(3~4人用): 7,500日圓
自備帳篷租用場地:
大人:700日圓(1位一晚)
兒童:500日圓
●0263-95-2508

可以看到野生猿猴。

注意事項

- 請絕對不餵食猴子或鳥等野生動物。
- 請勿太靠近猴子。
- 請勿採集動植物及進入步道以外的地方。
- 請勿邊走邊吸菸。
- 請將垃圾攜帶回家。

德澤小屋
純泡湯
大人:800日圓
兒童:500日圓
15:00-19:00

11 明神池

位於原始林中一畝莊嚴氛圍的池塘。因位於神社境內，故需付參拜費(300日圓)。在池面上有許多悠然游泳的野鴨。

每年10月8日在明神池的神社都會舉辦奇幻般的船之祭神儀式。

8 化妝柳

自冰河時代殘存至今的樹木。其名字的由來是，白暫的嫩枝看上去就像是鋪了粉、上了妝一般。從晚秋到早春時期則會轉為淺紅色。

可以看到野生猿猴。

注意事項

- 請絕對不餵食猴子或鳥等野生動物。
- 請勿太靠近猴子。
- 請勿採集動植物及進入步道以外的地方。
- 請勿邊走邊吸菸。
- 請將垃圾攜帶回家。

德澤小屋
純泡湯
大人:800日圓
兒童:500日圓
15:00-19:00

