

瑞士四大名峰、三大觀景列車 12 天

瑞吉山|白朗峰|馬特洪峰|少女峰|黃金號列車|伯連納列車|冰河列車

參考航班：

新加坡航空(SQ)出發日:04/26-09/30

天數	航空公司	航班	起飛/抵達	出發時間	抵達時間	飛行時間
第一天	新加坡航空	SQ-879	台北/新加坡	17:45	22:15	4 小時 30 分
第二天	新加坡航空	SQ-346	新加坡/蘇黎世	01:25	08:15	12 小時 50 分
第十一天	新加坡航空	SQ-345	蘇黎世/新加坡	11:45	05:55+1	12 小時 10 分
第十二天	新加坡航空	SQ-878	新加坡/台北	11:45	16:40	4 小時 55 分

▲ 參考航班，正確班機時刻表視航空班次的確認，敝公司保留調整之權利，以出發前說明會為準。

行程特色：

一、 山峰欣賞，超越顛峰

- ◆【瑞吉山】山中皇后，瑞吉山迄今還是最受瑞士當地人青睞的度假勝地，貼心安排搭乘齒軌式登山鐵路，山頂擁有 360 度景觀，可遠眺琉森湖與楚格湖，視野相當好。
- ◆【馬特洪峰】山中之王，其特殊的三角造型，更成為阿爾卑斯山的代表，貼心安排搭乘齒軌式登山鐵路前往高奈葛拉特觀景台，可眺望最著名的馬特洪峰及高納葛拉特冰河的景致。
- ◆【少女峰】有著歐洲屋脊之美稱。也於 2001 年被評選為世界文化遺產之一，貼心安排搭乘 V 纜+齒軌式登山鐵路前往歐洲最高的火車站，觀賞萬年積雪覆蓋的雪原及眺望阿雷奇冰河。
- ◆【南針峰】距離歐洲第一高峰白朗峰僅 8 公里的路程，貼心安排搭乘登山纜車，於此眺望白朗峰，欣賞冰川處處、白雪封頂的奇景，感受群峰擁簇足下的磅礴氣勢。
- ◆【白朗峰】也被稱為「白色少女」或「白色山峰」，如同其名峰頂永遠覆蓋著冰雪。

二、 世界遺產，自然之行

- ◆【伯恩古城】古味十足的首都伯恩，城中共有 100 多處泉眼，其中 11 處至今還保留著舊貌，這些噴泉形態各異，如食童噴泉、熊噴泉等點綴著伯恩的街道。
- ◆【貝林佐納古城】岩石上巍然聳立著三座城堡，您可以對其複雜的歷史有個大概瞭解。石磚鋪砌的廣場和拱門設計的回廊，及那些很久以前的老城區都將給您留下難忘的印象。

三、 交通體驗，雙重景緻

(1) 觀景列車

- ◆【黃金號列車觀景火車 Golden Pass Panoramic】- 由蕾夢湖的療養地蒙投往東北方直線延伸的路線。這就是穿越無數森林、湖泊長達 240 公里。此路線由四家鐵路公司共同營運 (MOB、SEZ、BLS、SBB)，有「夢幻橫斷路線」之稱。沿路風景相當美麗。

◆【冰河列車觀景車廂 GLACIER EXPRESS】世界上速度最慢的特快車，特別安排聖摩里茲+++安德馬特（東段）冰河列車之旅，阿爾布拉路線，於 2008 年 7 月被列為世界遺產，讓您驚豔於瀑布、溪流、峽谷、高原迭替交換的沿途秀麗風光，對阿爾卑斯山景多了一份了解。沿途經過風景最美的蘭德巴薩拱橋和瑞士的大峽谷。

◆【伯連那觀景火車路線 Bernina Express】名列世界文化遺產鐵道，特別安排蒂拉諾+++聖摩里茲，沿途有最美麗的南、北兩方景色、值得注意的是紅色的火車會攀上海拔 2253 公尺的冰川，跨越 196 座橋樑，穿過 55 條隧道，沿途美好風光，定令您快門連按，忙得不亦樂乎。

(2)遊船

◆【盧森湖遊船】坐獨具特色的盧森湖遊船一小時欣賞瑞士阿爾卑斯山地區秀麗的風光，可欣賞沿岸的城市風光及許多建築物，湖區的風光可以盡收眼底。

◆【盧加諾遊船】盧加諾湖在瑞士及義大利的交界，是 U 字型的狹長冰河湖，自古以來就是重要的商業往來之處，如今搭乘遊船欣賞湖岸依山而建的小鎮，感受瑞士南部慵懶陽光的度假氛圍，飽覽湖上風光，是遊覽盧加諾不可或缺的一部分。

(3)纜車

◆【艾格快線纜車】從 2020 年底少女峰新纜車，搭乘纜車可俯瞰阿爾卑斯山山景，再轉乘登山鐵道前往歐洲的屋脊少女峰。

◆【南針峰纜車】搭乘登山纜車登上前往歐洲最高的纜車站-南針峰車站，再搭電梯前往全世界最高瞭望平台-米堤峰瞭望平台 3842 公尺，於此眺望白朗峰。(若遇電梯維修則無法搭乘亦無退費敬請見諒。)

四、嚴選住宿，連泊 2 晚

◆【策馬特飯店：SCHWEIZERHOF、SONNE、AMBASSADOR 或同級四星飯店】

位於馬特洪峰山腳下，是世界知名的旅遊度假勝地，小鎮如同仙境一般，無任何排氣型的交通工具，僅有馬車、腳踏車、電動車與百分百的清新空氣！

◆【茵特拉根(格林德瓦)飯店：ROMANTIK HOTEL 或同級五星飯店】

位於少女峰山腳下，也是阿爾卑斯山區觀光的小鎮，一年四季風景醉人著稱。

▲若遇客滿則以同等級旅館替代之。

五、美食饗宴，異國佳餚

(1)餐食選擇最多元：全程飯店內美式早餐；午、晚餐則中、西式調配各地方風味。

(2)米其林推薦餐廳：米其林指南 (Le Guide Michelin) 是法國知名輪胎製造商米其林公司出版的美食及旅遊指南書籍總稱，其中「紅色指南」評鑑餐廳及旅館，在國際間被譽為「美食聖經」，一經點名，即躋身國際知名美食餐廳之列。我們特別安排米其林美食佳餚，讓您徹底體驗米其林道地美食，高貴而典雅的享受，融合心靈與文化的雅宴。

(3)冰河列車三道式套餐：體驗一下移動的餐廳，由專業的廚師在列車廚房內親自烹調，享用著美味的餐點，搭配上窗外的景色，欣賞沿途美好風光。

(4)瑞士起司火鍋風味餐: 法語「Fondue」的意思為「融化」, 這也是起司火鍋名稱的由來。將起司放入鍋中, 小火緩緩加熱, 融化為稠液狀的起司湯底, 搭配上麵包, 風味純樸濃郁美味, 滿足味蕾。

(5)瓦萊州羊排料: 瓦萊州傳統的羊肉料理在當地相當受歡迎, 軟嫩多汁, 沒有太重的羊騷味, 是來到策馬特不可錯過的經典風味。

(6)少女峰景觀餐廳。

(7)法式田螺餐。

(8)伯恩地窖餐廳或旅遊局推薦餐廳。

六、貼心安排

(1)【隨身無線導覽耳機】讓你不因集合講解而錯失許多拍照時間。

(2)【歐洲網路 SIM 卡】每人一張, 如不使用亦不退費。

(3)為每位旅客提高投保履約責任險 5 0 0 萬 / 醫療 2 0 萬。旅客未滿 15 歲或 70 歲以上, 依保險規定最高上限【意外死殘保額新臺幣 200 萬元、意外醫療保額新臺幣 20 萬, 有額外需要敬請自行加購旅平】。

(4)贈送每位旅客行李綁帶及歐洲轉換插頭各乙只, 於您抵達機場後由領隊發送給各位。

【貼心提醒】

※不包含進出旅館行李搬運費。

※依歐洲消防法, 小孩(一般飯店定義為 12 歲以下, 少數飯店定義為 6 歲以下)須有床位, 而且歐洲許多旅館只接受小孩才能加床, 不接受三位大人(12 歲以上) 同房。三人房都是雙人房另加一張折疊床或沙發床, 也有許多飯店是無法加床, 那就必須第三人分出與他人同房。三人房空間本就不大, 加上大行李需要放置, 建議避免住宿三人房。

行程內容：

DAY1.

台北 / 新加坡 / 蘇黎世

今日集合於桃園中正機場，並由專人協助登機手續後，搭機飛往瑞士第一大城 - 蘇黎士，今晚將宿於機上。

早餐	X	午餐	X	晚餐	機上
住宿	機上				

DAY2.

蘇黎世 > 瑞吉山 > 盧森 > 伯恩

【瑞吉山】位於瑞士的心臟位置，置身於風光秀麗景色宜人的盧森湖，楚格湖與勞瓦茲湖，粼粼的波光之中，遠眺德國黑森林和法國平原。它全年 365 天開放，是最受瑞士人鍾愛的度假勝地。1868 年 8 月 27 日，英國維多利亞女王在瑞吉山度過了最快樂的一天，贈予瑞吉山 “ 山巒皇后 ” 的美譽。站在 1800 米的頂峰，湖光山色引人入勝：鐵力士山和少女峰等名山左擁右抱，13 個大大小小的湖泊猶如珍珠點綴其間，整個瑞士中部猶如絕美畫卷呈現眼前。

【盧森】位於瑞士中央的盧森湖畔，如水晶般瑩澈眩目的湖水，盪著如詩似畫的景象，作曲家華格納在盧森湖畔的戀情，貝多芬微醺的月光曲，洋溢音韻的寧緻城鎮，素有 [湖畔巴黎] 之稱，長久以自然風光馳名於世令人心生嚮往，更以其繽紛的音樂節，獲得舉世極高評價。

【伯恩】中世紀風味的建築襯以鮮花艷麗的妝扮，造就了伯恩獨特的美，聯合國教科文組織已將其列入世界文化名錄中。漫步在老城區內，巡禮一番，街上至今還保留著多處噴泉，如◎熊噴泉、◎等點綴著伯恩的街道。歷時數百年而依舊精準的◎鐘塔、◎愛因斯坦故居，皆是不可錯過的精彩景點，而其總長約六公里的購物拱廊，更為人所津津樂道。

【下車參觀】獅子紀念碑、中世紀木橋、盧森湖、熊噴泉、鐘塔、愛因斯坦故居。

【含入場卷】瑞吉山【齒軌式登山鐵路+盧森湖遊船】。

【參考行車時間距離】蘇黎世-66KM:1H-瑞吉山///1H///盧森-110KM:1.5H-伯恩

早餐	機上簡餐	午餐	西式套餐	晚餐	伯恩地窖風味餐或旅遊局推薦餐廳
住宿	HOLIDAY INN WESTSIDE、ALLEGRO、BERN、BRISTOL 或同級				

DAY3.

伯恩 > 藍湖 > 菲斯特【空中纜車+菲斯特懸崖步道】

(不惜成本特別安排兩晚 - 茵特拉肯(格林德瓦)，讓您有充分時間飽覽阿爾卑斯美景)

【藍湖】瑞士山區裡有將近 1495 個湖泊，每個湖泊都非常美麗，藍湖(德文 Blausee)聽名字就覺得很幽美！湖水清澈漸層的藍色，湖中鱒魚怡然自得的悠游，像是過著無甲子的歲月，湖泊不大，可在凝視間全部映入眼簾，背景則是阿爾卑斯山，散步走一圈可以從不同角度看着這寂靜森林中的藍寶石，隨著陽光的灑落，讓這寶石閃閃發亮！

【菲斯特】格林德瓦搭乘纜車抵達海拔 2168 公尺的菲斯特景觀台。在菲斯特您可以飽覽阿爾卑斯山區牧場、湖泊和瀑布的優美風景。並參觀於 2015 年 8 月最新完工的菲斯特懸崖步道 山頂步道包括一條約 40 公尺長的繩索吊橋、爬梯和 45 米長的觀景台。

【含入場卷】藍湖、菲斯特【空中纜車+菲斯特懸崖步道】。

【參考行車時間距離】伯恩-53M:1H-藍湖 -50KM:1H-格林德瓦

早餐	美式早餐	午餐	西式套餐	晚餐	瑞士火鍋風味餐
住宿	ROMANTIK HOTEL SCHWEIZERHOF GRINDELWALD 五星飯店或同等級(如遇此區域五星飯店客滿，則會以其他城市五星飯店替代，若無五星，每人退費 1,000 元台幣並以其他四星替代)				

DAY4.

格林德瓦(茵特拉根) > 少女峰 > 格林德瓦(茵特拉根)

(少女峰山上氣溫約 0 度至-10 度,請攜帶厚外套)

【少女峰】展開位於歐洲屋脊的【少女峰之旅】，首先前往位於山腳下的登山小鎮，搭乘少女峰鐵道公司專屬的齒軌火車，到達全歐洲最高的火車站（3454 公尺），少女峰位於艾格峰及僧侶峰的中間點，一步出隧道內的車站，眼前就是被萬年積雪覆蓋的雪原，你可眺望阿雷奇冰河。車行途中，盡是宜人的牧野風光，牛鈴及大自然的聲音不絕於耳，在峰頂，您更可以欣賞到萬年冰宮內的各式冰像奇景，搭乘瑞士最高速的電梯登上史芬克斯觀景台！只要 25 秒就可以抵達上方的露台。站在這裡有一種終於來到阿爾卑斯山的感受。

【下車參觀】史芬克斯觀景台、冰宮。

【貼心安排】少女峰【V 纜車+齒軌火車】。

早餐	美式早餐	午餐	少女峰冰河餐廳	晚餐	飯店主廚推薦
住宿	ROMANTIK HOTEL SCHWEIZERHOF GRINDELWALD 五星飯店或同等級(如遇此區域五星飯店客滿，則會以其他城市五星飯店替代，若無五星，每人退費 1,000 元台幣並以其他四星替代)				

DAY5.

格林德瓦(茵特拉根) > 茲懷斯文+++黃金號列車頭等艙+++蒙投 > 霞慕尼

【西庸城堡】佇立在雷夢湖畔、河湖交界的西庸城堡，是瑞士最知名的歷史古堡。蒙投是個氣候溫和，日內瓦湖畔的法語小城，有許多世界名人的別墅，大多像名指揮家 - 富特文格勒、盧梭、達爾文、英國皇家成員一樣，不遠千里而來的選擇在此作為度假或在此安度晚年。

【霞慕尼】法境內的渡假山城，最初只不過是一座小村落，隨著登山家征服白朗峰的風潮和第一次冬季奧運會在此舉行，使得此地成為高級山岳度假勝地。沿途但見阿爾卑斯山峰雄偉環繞，而【白朗峰】更在雲深飄渺處聳立。

【貼心安排】黃金號列車。

【參考行車時間距離】格林德瓦(茵特拉根)-72KM:1.5H 茲懷斯文+++黃金號列車+++蒙投-88KM:2H-霞慕尼

早餐	美式早餐	午餐	中式七菜一湯	晚餐	法式田螺+岩燒雞
住宿	MERCURE CENTRE 或 LES AIGLONS 或 ALPINA HOTEL 或同等級				

DAY6.

霞慕尼 > 南針峰(觀賞白朗峰) > 塔什 > 策馬特

(山上氣溫約 0 度至-10 度,請攜帶厚外套)

【南針峰(白朗峰)】搭乘登山纜車登上海拔 3777 公尺再搭電梯前往全世界最高之 - 米堤峰瞭望平台 3842 公尺，於此眺望歐洲最高峰之白朗峰，白朗峰有著白色山峰之稱，如同其名山頂整年積雪。瞭望平台欣賞冰川處處、白雪封頂的奇景，感受群峰擁簇足下的磅礴氣勢。

【策馬特】阿爾卑斯山城。位於天下名峰馬特洪峰腳下的策馬特。考慮到環境因素，該地禁止機動車駛入，因此環境幽雅、空氣清新。汽車可停在中途站塔什 Taesch 的大停車場，並從那裏乘登山鐵路進入策馬特。策馬特鎮內的交通由電車和馬車代步。這裏一年四季都可盡情欣賞雄偉的阿爾卑斯山的美景。小鎮如同仙境一般，無任何排氣型的交通工具，僅有馬車、腳踏車、電動車與百分百的清新空氣！

【含入場卷】南針峰(登山纜車) (PS.如遇纜車整修或因氣候因素不克前往，則本公司另行安排前往同一山區之 Brevent 或 Montenvers 觀景列車，敬請諒解)。

【參考行車時間距離】霞慕尼-147KM:2.5H-策馬特

早餐	美式早餐	午餐	米其林推薦餐廳	晚餐	飯店主廚推薦
住宿	SCHWEIZERHOF、ALPEN RESORT、SIMI、ALBANA REAL、SONNE 或同等級				

DAY7.

策馬特(高奈葛拉特山) 【無煙城、看日出、山中健行】

(山上氣溫約 0 度至-10 度,請攜帶厚外套)

【策馬特】位於馬特洪峰山腳下，是世界知名的旅遊度假勝地，這裡的空氣清新、純淨，山谷小巧的瓦萊州村莊被巍峨的群山和壯麗的冰河環繞，在這裡，您可以欣賞到多座海拔 4,000 公尺以上的雄偉山峰。其中阿爾卑斯山中最著名的馬特洪峰 4478 M，它那獨特的金字塔造形出類拔萃且傲然睥睨其他群峰的氣勢令人讚嘆。今日您有充分的時間盡情享受策馬特風情，在前往高奈葛拉特山及天氣許可之下的山中健行之後，中午您可視自己的行程進度自由安排用餐。在班霍夫大街上有著名的碳烤香腸以及當地人最喜歡的小小法式薄餅店及各式餐廳，讓您選擇！也能享受購物樂趣。

【高奈葛拉特山】特別安排搭乘齒軌火車，到標高 3,089m 的高奈葛拉特觀景台，從這裏可眺望阿爾卑斯山中最著名的馬特洪峰以及高納葛拉特冰河的觀景點。

【利菲爾湖】位於高奈葛拉特鐵道線上的羅登波登站附近。這處湖泊是由於冬季的冰雪融化而形成的，在此處您也可以欣賞到清楚的山峰倒影。在湖邊總可見到遊人不由自主地拿起相機，記錄這自然形成的夢幻美景，若非微風吹起了湖面上的波紋，否則真讓人誤以為走進了畫中。(若天氣許可，我們將隨著領隊的步伐，來趟山中健行)

【含入場卷】高奈葛拉特山登山火車。

早餐	美式早餐	午餐	敬請自理(山中健行)	晚餐	瓦萊州羊排料理
住宿	SCHWEIZERHOF、ALPEN RESORT、SIMI、ALBANA REAL、SONNE 或同等級				

DAY8.

策馬特 > 阿雷奇冰河纜車 > 貝林佐納 > 盧加諾

【阿雷奇冰河區】特別安排冰河纜車前往山巔俯瞰冰河壯麗景色。

【貝林佐納】貝林佐納是提契諾州的首府，由於地處從義大利翻越阿爾卑斯的山口，自古以來就是兵家必爭之地。岩石上巍然聳立著卡斯特爾格蘭德(Castel Grande)、卡斯楚•蒙特貝羅(Casgello di Montebello)和卡斯楚•薩索•科爾巴洛(Castello di Sasso Corbaro)三座城堡。從這三座被列為世界文化遺產的城堡中，您可以對其複雜的歷史有個大概瞭解。石磚鋪砌的廣場和拱門設計的回廊，及那些很久以前的老城區都將給您留下難忘的印象。

【盧加諾】盧加諾湖在瑞士及義大利的交界，是 U 字型的狹長冰河湖，自古以來就是重要的商業往來之處，如今搭乘遊船欣賞湖岸依山而建的小鎮，感受瑞士南部慵懶陽光的度假氛圍，飽覽湖上風光，是遊覽盧加諾不可或缺的一部分。

【下車參觀】貝林佐納。

【含入場卷】阿雷奇冰河纜車、盧加諾遊船。

【參考行車時間距離】策馬特-41KM:1H-阿雷奇-142KM:2.5H-貝林佐納-66KM:1H-盧加諾

早餐	美式早餐	午餐	瓦萊山頂簡餐	晚餐	西式套餐
住宿	DE LA PAIX 或 BEST WESTERN HOTEL BELLEVUE AU LAC 或 HOTEL ADMIRAL LUGANO 或同等級				

DAY9.

盧加諾 > 提拉諾+++ 伯連納列車二等艙 +++ 聖摩里茲

【伯連納列車】伯連納的 Rhaetian 鐵路在 2008 年入選世界遺產。路線首先來到最知名的迴圈石拱橋 Loop Viaduct，這是世界上獨一無二的開放型 360 度迴圈拱橋，共 9 個弧拱，中間還有三個現代雕塑，隨後一路爬升沿途行經白湖 Lago Bianco 與高山湖泊發電水壩，三道白雪壯觀的冰河就在湖對面的山壁上，此時已是全程最高點海拔 2033 公尺，連續的 U-turn 的迴旋下降，以最大坡度 70 度緩降之後來到聖摩里茲完成一次精彩的冰河與湖泊的美麗邂逅。

【聖摩里茲】此地氣候宜人，有「香檳氣候」之稱，海拔 1856 公尺，有「Top Of The World」外號，以太陽作為商標，這裡是全瑞士日照天數最多的城市。也是全球著名王宮貴族的度假勝地，從街上的 L.V、ARMANI 等名牌商店，或許能感受到這裡「昂貴」的氣息

【貼心安排】伯連納列車二等艙。

【參考行車時間距離】盧加諾-121KM:2.5H-提拉諾+++ 聖摩里茲

早餐	美式早餐	午餐	義式風味餐	晚餐	飯店主廚饗宴
住宿	CRYSTAL 或 STEFFANI 或 SCHWEIZERHOF 或同等級				

DAY10.

聖摩里茲+++冰河列車頭等艙+++安德馬特 > 蘇黎世

【冰河列車】瑞士最富盛名的觀景火車 - 冰河列車，當冰河列車穿越阿爾卑斯山，途中經過無數瀑布、溪流、峽谷、高原..等，景觀變化多得讓您無法想像，冰河列車主要經過高山、冰河地形，加上特殊的鄉村田野風光及藍天白雲，沿路多以綠、藍、白三種柔色系為主，雖然無法真正看到冰河但冰河列車以【火紅】鮮艷外表，仍為阿爾卑斯山系增色不少，抵達充滿十七、八世紀風情古老小鎮的安德馬特。

【貼心安排】冰河列車頭等艙。(若遇頭等艙客滿將改訂二等艙則每人退差額 35 瑞士法朗。)

【參考行車時間距離】聖摩里茲+++安德馬特-117KM:2H-蘇黎世

早餐	美式早餐	午餐	冰河列車上三道式套餐	晚餐	中式七菜一湯
住宿	DORINT HOTEL、MOVENPICK、HILTON、SHERATON 或同級				

DAY11.

蘇黎世 / 新加坡

行程已近尾聲了。返家的喜悅不掩淡淡的離愁，在班機起飛聲中，重遊的願望愈來愈清晰，窗外的景物卻逐漸模糊。再次祝您一夜好眠！

早餐	美式早餐	午餐	機上套餐	晚餐	機上套餐
住宿	機上				

DAY12.

新加坡 / 台北

班機於今日飛抵桃園中正機場，結束短暫卻令人難忘的瑞士遊。不捨中互道珍重，期待下一次的相逢，在美麗的歐洲！

▲本行程表及所使用飯店視航空班次的確認及旅館的確認，敝公司保留調整之權利，以出發前說明會為準。

▲本行程表所列之參考菜單，會因季節、時令或不可抗力之因素而有所調整菜單之權力，若有不便，敬請見諒。

瑞士相關旅遊資訊

高山症

(一)疾病介紹

在瑞士搭乘登山火車或纜車，短時間內就可以登上 3000 公尺以上的高山地區，而高山症的現象一般都在超過海拔 2,000 公尺起即有可能發生。又由於，地處高地氣溫與平地比較起來，每升高 1,000 公尺，氣溫可能降低攝氏 5-7 度。而且，日夜溫差很大，感冒未癒者需更注意。

高山症發生的主要因素為人體內組織缺氧之故。以 4,000 公尺之高度為例，其氧分壓只有平地的 60%而已。所以身體馬上會有氧氣不足的反應，包括心跳加快、氣喘、上氣不接下氣、頭痛（因血管擴張引起的）、嘔吐、失眠、口乾舌燥.....等症狀。

(二)症狀：

- 1.輕度症狀：頭痛、頭暈、厭食、失眠、噁心、周邊水腫、全身倦怠等。
- 2.中度症狀：嘔吐、使用一般止痛藥無法緩解的頭痛、尿量減少等。
- 3.重度症狀：意識改變、步態不穩、休息時呼吸困難、肺部可聽到囉音。

(三)適應的方法：

一般人皆需 1~2 天甚至 4~5 天才能適應，此處有多種方式可以試試，因每個人的體質不同，因此所用的方法亦可能不同。

1. 讓身體機能適應：發生高山症，一般都在搭機抵達 2 個小時以後開始出現。故不要以為剛下飛機好像沒事，而活蹦亂跳。如由陸路前往高山地區，最好循高度漸升的方式停留住宿，好讓身體機能適應。
2. 吸吸氧氣筒：高山症開始發作後，如果不是很嚴重，最好不要去買氧氣筒（袋）來吸。因為它會減緩您適應的時程。當然了，如果真的受不了，除了看醫生之外，吸吸氧氣筒也無妨。（注意，氧氣筒不能帶上飛機只能在當地購買。）
3. 藥品：出發前要準備一些藥品及食物：解痛藥（如止痛劑、百服寧、肌肉放鬆劑、鎮靜劑、DIAMOX.....等），紅糖（即黑糖，用溫水泡來當飲料喝，不過有糖尿病之患者少喝或不要喝。）
4. 要多補充水份：但不要喝熱開水（在高海拔地方 80°C 就沸騰了）而喝稍溫的就好。要少量多次，其總量應比在平地多一些。入境之後，也盡量隨俗例如在西藏地方，可和當地人一樣喝酥油茶，吃犛牛肉及其他熱量的食物。一方面可以增加水份及熱能的來源，另一方面亦可放鬆心情幫助入眠。
5. 飲食：除了多喝水之外，最好多食蔬菜及富含維他命 C 的水果。不可暴飲暴食以免增加消化器官的負擔。盡量不要喝酒及吸煙。不吃太辣的食物，咀嚼飯菜時要多嚼一倍的次數，以減少胃部血液的供應。
6. 身體的溫度要保護好：因高山地區與平地溫差大，而且日夜溫差也較大，故衣物要隨身攜帶能保暖的。尤其對於手部、腳部及面部的保護更要注意。
7. 動作要緩：在高山地區，一舉一動都會影響氧氣對您身體的供給量。所以，動作要緩，不要跑步，不拿重物；抵達之第一天最好不要洗澡，洗頭；不要跳舞或做激烈的運動。

※以上醫學資料由行政院衛生署疾病管制局提供

登山裝備

(一)選擇登山鞋的方法:

買鞋子時最好選擇專業登山用品專賣店，試穿時一定要兩隻鞋都穿上，將鞋帶繫緊，走一段時間，若感覺到鬆動或某一部分感覺不舒服，都是不合格的鞋子。選擇鞋子的大小時，先讓腳尖頂著前面，腳後方還可以容納一隻手指的寬度最合適。另外還要注意一個重點，就是綁鞋帶用的鉤扣，外觀看來大同小異，但仔細確認靠近腳踝的鉤扣，內側應要有止滑設計，有此設計才是較好的登山鞋。通常登山健行時，經長距離行走後，腳會變得浮腫，鞋子的形狀也會稍微變形，可能導致腳與鞋子摩擦，最好在出發前可以多穿幾次、充分習慣新鞋。

(二)穿鞋方法：

要先以鞋跟輕敲地面，讓腳跟抵住後方，腳趾與前方留下一隻手指的空間，然後從趾端開始牢牢繫緊鞋帶，最後鉤上附止滑設計的鉤扣，才是正確的穿鞋方式。而腳趾前方的空間是確保腳不會痛、可以一路舒適行走的重要關鍵，若穿鞋方式錯誤，這一隻手指頭的空間反而會造成反效果，使腳趾痛或鞋子鬆脫變形。

(三)登山衣物

內層衣物：要選擇再流汗時，具有高吸濕性、速乾性及良好保溫功能的衣物。若流汗後身體及衣物在溼答答的狀況下持續一段長時間，就會導致體溫下降、體力消耗。

中層衣物：依照穿著的件數及素材來調節體溫。化纖的襯衫、羊毛衣等。

外層衣物：要考量耐久性之外，大小以不妨礙身體活動為主。主要是隔阻外在的寒氣，以保護身體最重要的裝備。

(四)其他裝備

1.帽子：山上日光紫外線照射強，不能只戴遮陽帽，而是可以包覆整個頭部的棒球帽或寬邊帽，這樣在下雨時可以遮雨、不小心滑倒的，多少也可以保護頭部。如果帶著羊毛或刷毛帽，保護功能超過一件襯衫以上的效果。

2.襪子：最近的登山鞋都設計的非常合腳，幾乎不太需要穿著極厚的登山襪，但為了減輕腳趾前端和腳跟的負擔，選擇具有吸震效果、稍後的襪子是必要的，不過要注意避免造成鞋子內部悶濕。

3.背包：當天往返的登山行程，較輕量的背包就足夠，最近的背包很強調服貼設計，在背包各處都有調節的帶子，購買時不妨配合自己的體型調節背包服貼度，實際背看看是最重要的。

4.登山杖：登山杖是在行走中，維持平衡及支撐重量的工具。

5.食品：短程的健行不必太擔心，長距離登山可以在行走中或休息時間吃些易入口的食品，要準備高能量、高卡路里的食物，例如：巧克力、堅果類都可以補充能量，起司可以補充鹽分，檸檬含有檸檬酸，具有防止虛脫的效果。

6.水壺、保溫瓶、給水裝備：享受登山樂趣，最基本的常識就是隨時少量補充水分。

7.急救用品：準備第一階段緊急處理的裝備，準備OK繃、腸胃藥、感冒藥等間單的物品就可以，藥品最好準備必要的量，裝入小容器較不易散掉，記得寫上藥品名及貼上說明書。若有多餘的空間也可帶消除疲勞的貼布或肌肉消炎劑等。