

# 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



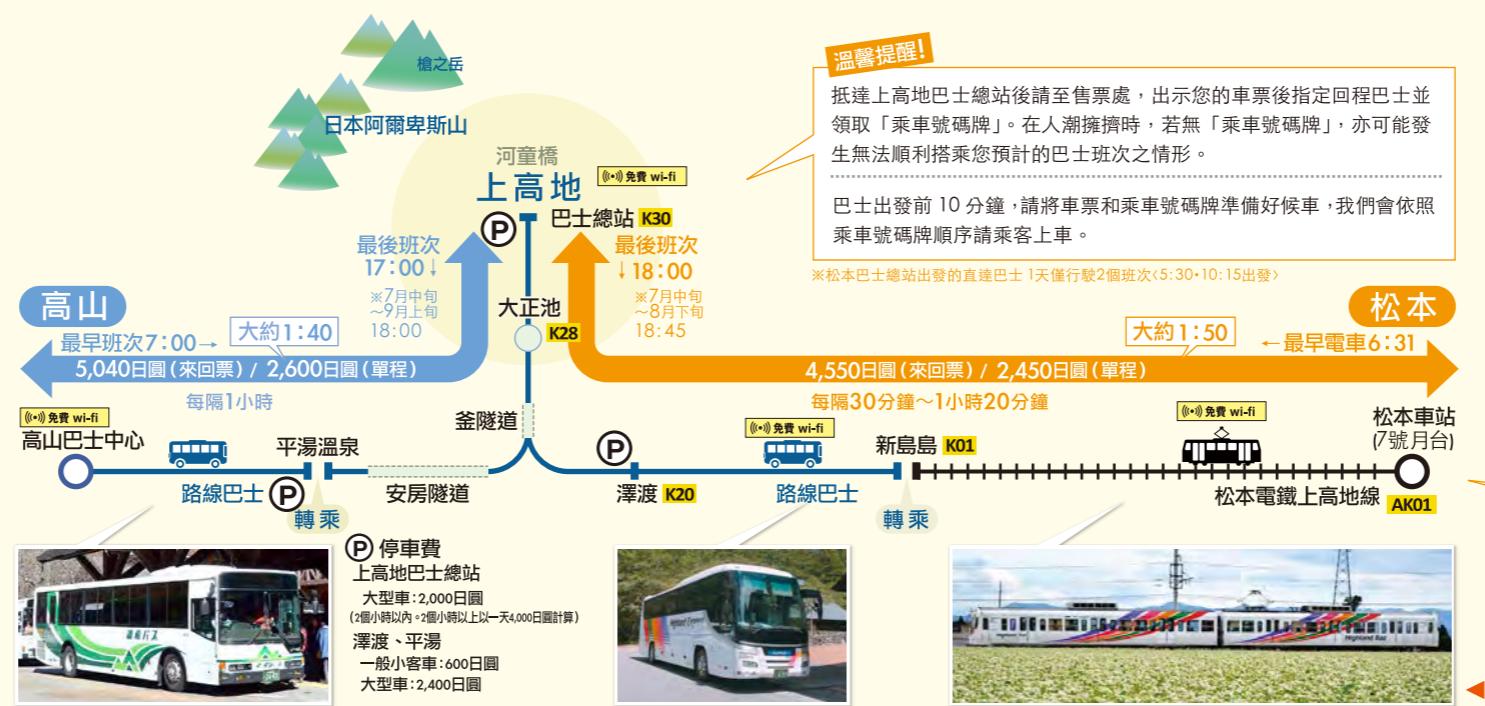
日本  
上高地  
長野縣松本市



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。

上高地官方網頁  
<http://www.kamikochi.org/tw/>

facebook  
kamikochi



## 氣候

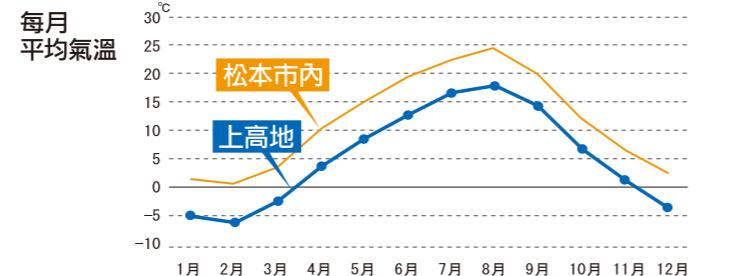


除了6～7月中旬，大部分時期都是晴朗好天氣。但山裡的天氣多變化，特別是夏天午後容易下陣雨或打雷。早晚溫差大的日子也很多。

## 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。

## 每月平均氣溫



## 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 西糸屋山莊	9,000 - 22,000 日圓	和/西/合	0263-95-2206

## 服裝

### 短時間停留

建議您穿著球鞋等好活動的鞋子，以及耐髒的服裝。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「洋蔥式穿法」。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。

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 山之褶屋旅莊	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



1828年 - 最初登頂槍之岳 -  
僧侶播隆上人

河童橋自1891年以來每隔幾十年就會重新搭造，現今的橋是第5代。  
Photo: Mitsuo Hokari

『河童』上高地象徵物，亦為河童橋名稱的由來。河童據傳是從前住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。  
Photo: Mitsuo Hokari

**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。

• 信州飛驛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，以及飛驛高山、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。請將車輛停放在松本市澤渡(2,100輛)或高山市平湯(860輛)的收費停車場，接著再轉搭低汙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](mailto:oote-info@matsumoto-tca.or.jp)

