

DeWonder*

日本百名山嶽之旅 — 中部

資訊包



合辦單位、登山領隊隨團及攝影
Outsiderz EX

登山級別：1/5星

資訊包

日本百名山嶽之旅 — 中部



01	目的地簡介	3
02	隨團專家介紹	5
03	地圖路線	6
04	住宿簡介	10
05	團期及團費	11
06	報名步驟	14
07	建議航班	16
08	深度遊行程	18
09	行前準備	26
10	關於我們	29



目的地簡介

位於日本中部的高山和松本，四周受風景秀麗的日本阿爾卑斯山脈所環繞，是享負盛名的登山天堂。此行將登上上高地、霧ヶ峰車山和美ヶ原高原，欣賞令人歎為觀止的山谷景色。於四月出發，四處綠意盎然、生機勃勃，還可以觀賞日本傲人的櫻花美景；於十二月出發，山頭白雪紛紛，銀裝素裹，別有一番風味。此行適合無經驗人士或初學者參與，漫行於山嶽之中，欣賞壯麗景觀。

為何要到日本登山？

登山不只是體能上的挑戰，更是心靈上的洗禮。置身於宏偉的山，人就如極細的蟻，隨著山的一動一靜穩步前行，祈求它的庇佑；在每步之中調整自己，尋得安心。讓我們一同離開日本繁華的大街小巷，攀上大小山脈，盡情飽覽絕景，驚嘆大自然的鬼斧神工，從另一個角度欣賞日本的美，也投入另一種步伐認識自己，在異鄉的山中來一場深刻的對話。



為何參加 DeWonder Travel 深度遊？

我們致力突破多項業界常規，以求團友旅途滿足愉快、心靈知識皆有增長。以下為 DeWonder Travel 深度遊的堅持：

- 發掘特別主題，開辦冷門國家路線，說不一樣的故事
- 告別一般團餐，精選當地人喜愛的特色餐廳，以舌尖體驗各國風味
- 安排入住傳統特色或設計精品酒店，確保旅途舒適
- 單人報名不收附加費，歡迎與同性別團友拼房，認識新朋友
- 每團平均人數 8~14人，不超過 20 人，除非另外通告。我們致力以小團隊維持最佳氣氛。

透過 DeWonder Travel 的理念，我們寄望為每位旅人提供一個知性、難忘及富趣味的深度旅遊體驗。創辦十年來，DeWonder Travel 團隊的理念獲廣泛認可，除了已帶領數萬人出外深度遊，並獲得優良口碑，更受超過100個本地及海外媒體訪問，與國際文化及教育機構合作，希望把知識帶給每位參加者。



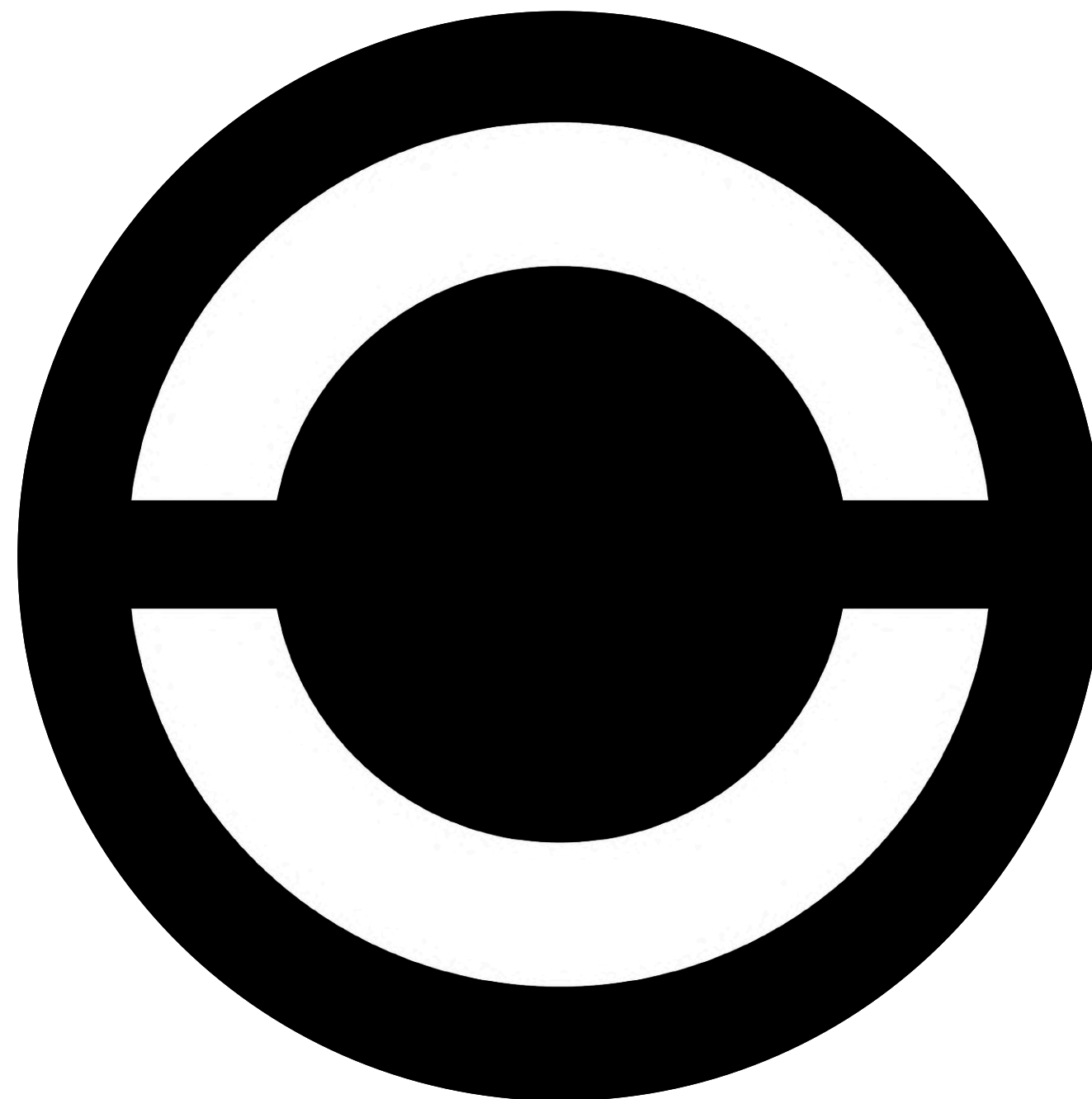
隨團領隊與攝影介紹

隨團登山領隊
HAKDIM 主理人 | 攝影師
AM Renault

 @amountaineer



2009年開始登山活動；2012年與友人創立自然藝術團體「山中遊子」；2016年著有《山中物語》一書，記載成立初期登山感悟。有超過十年海外高海拔登山資歷；NowTV 節目《山．步行》顧問及主持人；2015年開始與Sony Hong Kong合作成為Sony Curators，以山岳、旅遊、人像攝影師為專業至今。



合辦單位
Outsiderz EX

以海外戶外山野體驗為主的旅行社，由「HAKDIM」和「Nothingblue」兩位品牌主理人 AM Renault 和 Brandon 聯合創辦，顧名思義就是走出舒適圈做一個圈外的 Outsider，名稱中的 EX 為 Experience 的縮寫，希望帶給參與的大家不單止旅遊，而是經驗與歷練。

 @outsiderz.ex

隨團登山領隊
登山露營店
Nothingblue 主理人 | 攝影師
Brandon Cheng

 @bran_camper



2020 年創立露營及登山裝備選物店「Nothingblue」，創立原因希望引入更多優秀的裝備小眾品牌，為一式一樣的大品牌市場帶來更多選擇。在海外有多年登山露營經驗，主要在日本、台灣、紐西蘭等地，以多日登山露營形式為主。有一次在台灣登山中認識到了當地山友們，在攻頂前作為一個臨時領隊，自此後便意識到希望透過自身力量帶領更多人去體會到山的美好及文化，亦是在 Nothingblue 平台一直分享登山露營遊記及裝備分享的動力。

日本中部

6 日 5 夜



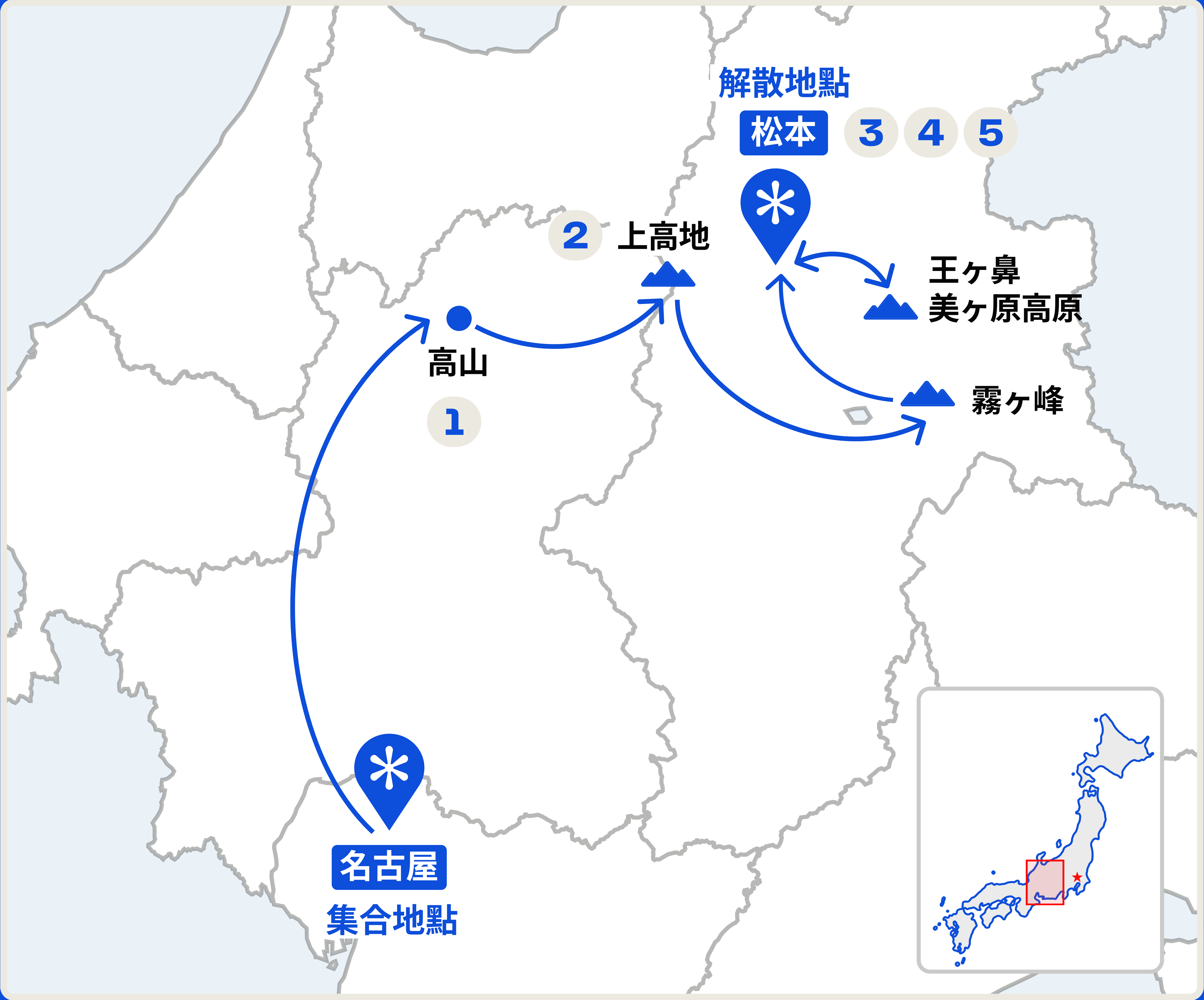
集合及解散地點



行程到訪地點



每晚住宿



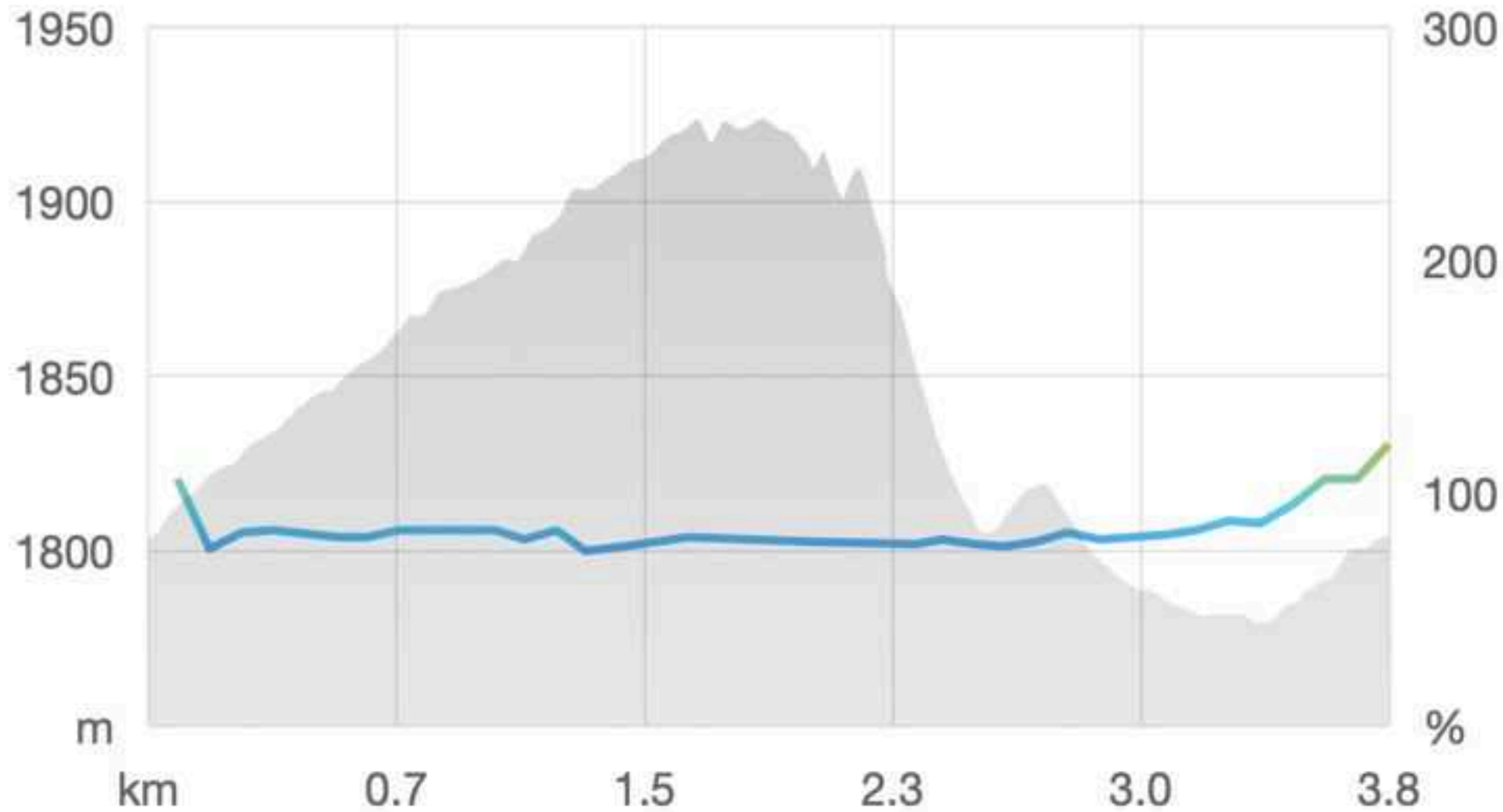
霧ヶ峰



體力需求 ★★★★★

技術需求 ★★★★★

畏高指數 ★★★★★



路線長度
~3.8km

所需時間
~3hr

上山高度
~182m

下山高度
~181m

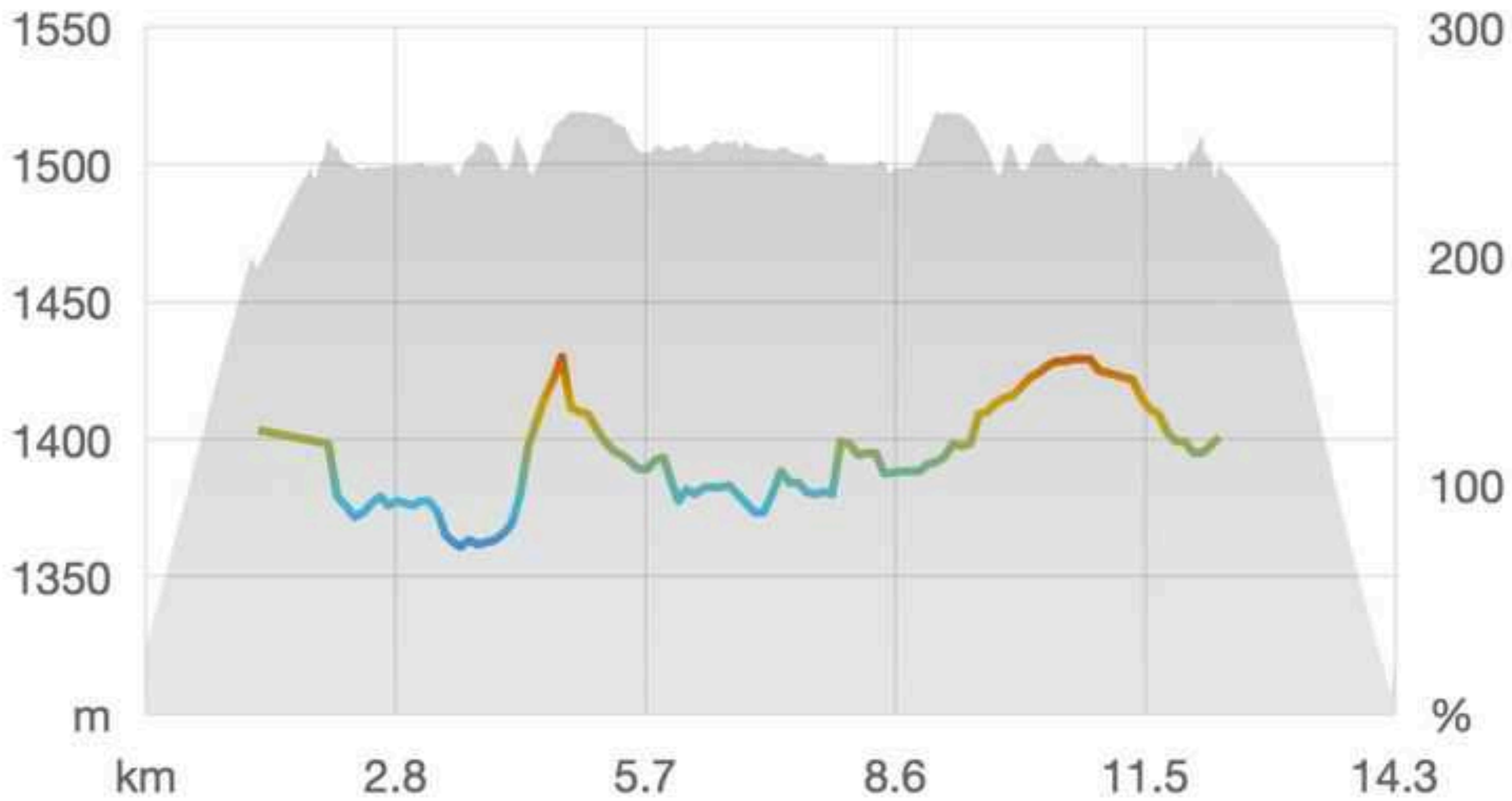
上高地



體力需求 ★★☆☆☆

技術需求 ★☆☆☆☆

畏高指數 ★☆☆☆☆



路線長度

~14.5km

所需時間

6-7hr

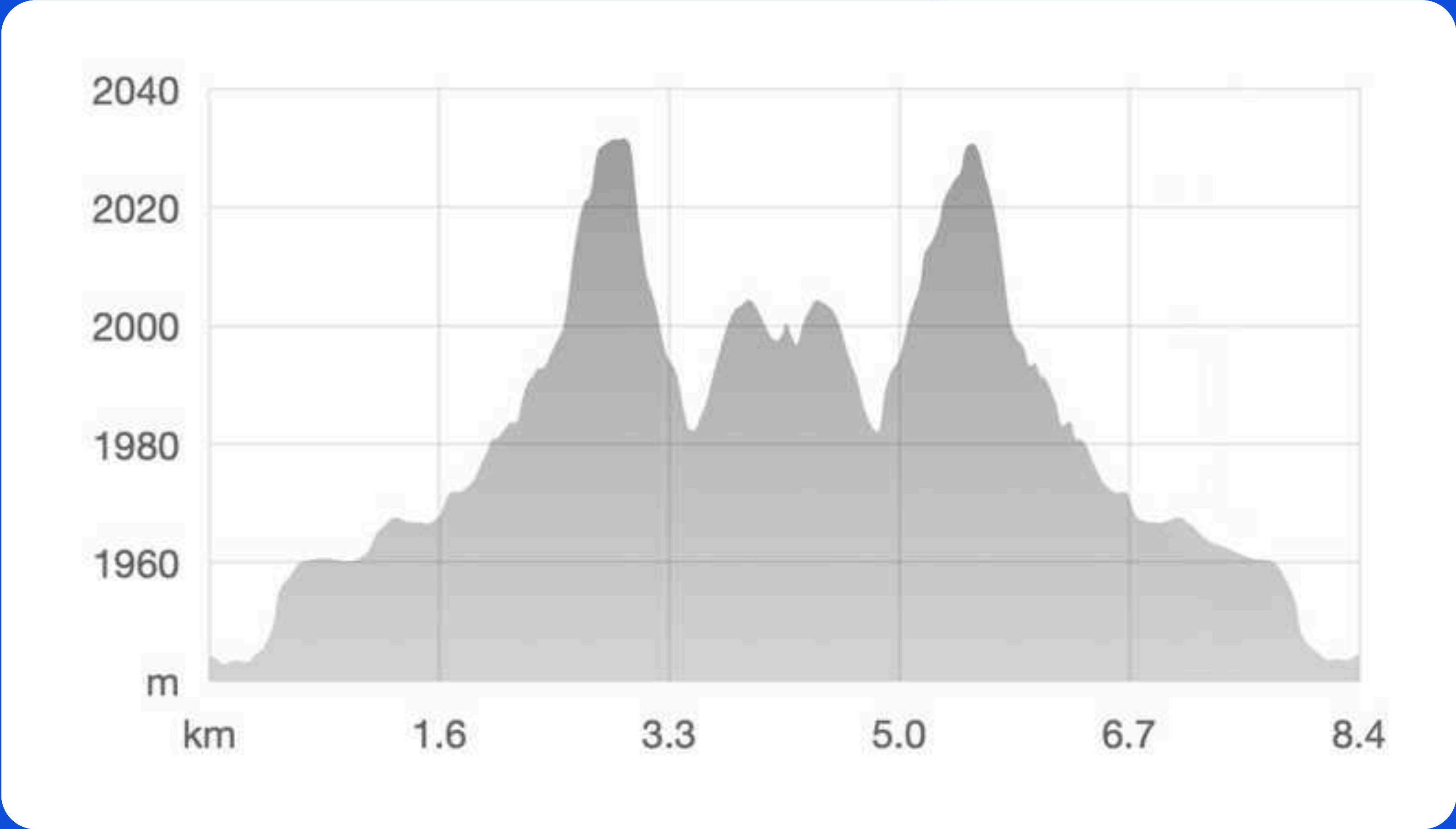
上山高度

~380m

下山高度

~360m

🏔️ 王ヶ鼻 | 美ヶ原高原



🧑‍🌾 體力需求 ★☆☆☆☆

🔧 技術需求 ★☆☆☆☆

🏔️↕ 畏高指數 ★☆☆☆☆

🚶 路線長度
~8.5km

🕒 所需時間
2.5-3.5hr

↗ 上山高度
~200m

↘ 下山高度
~200m

溫泉酒店一泊二食

我們將於行程第二及第三日入住溫泉酒店，一泊二食。溫泉被四周高山環抱，景色優美。泉水富含多種礦物質，對肌膚和健康療效顯著，可在此放鬆身心。而餐點所使用的食材用料新鮮，製作用心，讓人大飽口福。



日數	集合地點	解散地點	到訪地點	團費(港幣)
6日5夜	日本 名古屋	日本 松本	名古屋 高山 上高地 霧ヶ峰車山 王ヶ鼻 美ヶ原高原 松本	19,800 已包括港幣5,000元留位費

出發月份	旅行團及編號	日期	團費(港幣)
4 ^月	日本中部初春賞櫻嶽之旅 DW JPT APR25	2025 年 4 月 12 日 → 4 月 17 日	\$19,800 ¹ 已包括港幣5,000元留位費
12 ^月	日本中部初冬賞雪嶽之旅 DW JPT DEC25	2025 年 12月 9 日 → 12 月 14 日	\$19,800 ¹ 已包括港幣5,000元留位費

¹ 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,000元。

² 報名時需選取房型意向，會按先報優先安排；成團後會個別通知成功預訂的房型，以及最後需付餘額。

團費包括

旅遊服務 Travel Services

- 行程期間日本當地所有交通，
全程旅遊車接載（自由時間除外）
- 行程期間日本酒店雙人房住宿，每人佔半房¹
- 行程期間當地所有膳食
（每日早、午、晚三餐，自由活動時間及特別注明除外）
- 至少2名深度遊領隊帶團；其中至少1名
Outsiderz EX 登山領隊隨團及攝影
- 行程期間所有景點的入場費（自由時間除外）
- 專家及DeWonder Travel團隊編撰的日本資訊包、
日本旅遊注意事項及相關讀物
- 相等於團費0.15%之印花費，以獲得「旅遊業賠償基金」
及「旅行團意外緊急援助基金計劃」的保障

團費不包括

- ✕ 來回香港至名古屋之機票
- ✕ 額外個人消費
（自由時間之膳食、餐飲、行程以外之活動及紀念品）
- ✕ 給予外遊領隊、日本導遊及司機的小費，
建議金額為每天日圓3,000 元
- ✕ 旅遊保險

¹ 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。
您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,000元。

請按以下程序 申請參加本深度遊

1



繳付留位費港幣5,000元以作申請，並
將入數紙副本以電郵提交至
tours@dewonder.travel。
電郵中請註明登記電話號碼及欲報名參
加之團號。
所有申請以先到先得為原則處理

2



留位人數達一定數目即成團，
我們會透過電郵發出成團確認通知。
請在收取通知後繳交扣除留位費後
之餘額，及自選附加服務之費用；
以及已填妥之申請表。

3



有關退款條例，
請參考電郵內之《條款及細則》

所有費用必需繳付予 GLO Travel Limited， 您可透過以下方式付款：

如有查詢，歡迎透過以下途徑聯絡我們

Email
tours@dewonder.travel

Whatsapp
+852 6089 3783

歡迎聯絡我們安排一對一電話諮詢：

聯絡我們



銀行轉賬 自動櫃員機/海外匯款

公司名稱	銀行名稱
GLO TRAVEL LIMITED	DAH SING BANK 大新銀行

銀行地址
紅磡蕪湖街28號昌隆閣地下3及4號舖，1樓2號舖及2樓3號舖

銀行戶口號碼	銀行編號	SWIFT CODE
76532807828	040	DSBAHKHHXXX

轉數快

轉數快識別碼
108275348

信用卡付款

請注意，費用將包括Stripe付款平台的手續費用

掃描右方二維碼到付款連結



所有稅項及銀行手續費需由付款方承擔。
每次付款後，請於入數紙列明參加者姓名及旅行團編號以作紀錄，並確保提交之副本 (入數紙照片/網上交易確認截圖) 可以清楚看到過賬日期和時間。

我們旅行團在當地集合和解散，你可自行安排由香港往返目的地航班。
請放心，如有需要，本公司亦可代為安排以下機票，詳情如下：

去程

4月12日

香港 → 名古屋

香港航空 Hong Kong Airlines
HX664

09:20 香港 HKG → 14:30 名古屋 NGO



回程

4月17日

名古屋 → 香港

香港航空 Hong Kong Airlines
HX665

15:30 名古屋 NGO → 19:10 香港 HKG



參考價錢 約港幣4,000-5,000元

*實際價錢或因機票價格之浮動而更改，我們將在成團時再作通知。

我們旅行團在當地集合和解散，你可自行安排由香港往返目的地航班。
請放心，如有需要，本公司亦可代為安排以下機票，詳情如下：

去程

12月9日

香港 → 名古屋

香港快運 Hong Kong Express
UO680

10:00 香港 HKG → 14:30 名古屋 NGO



~4小時

回程

12月14日

名古屋 → 香港

香港快運 Hong Kong Express
UO681

15:25 名古屋 NGO → 19:10 香港 HKG



~4小時

參考價錢 約港幣3,500-4,500元

*實際價錢或因機票價格之浮動而更改，我們將在成團時再作通知。

日程	城市	早餐	午餐	晚餐	住宿
1	名古屋 → 高山	—	—	當地餐廳	高山3星級酒店
2	上高地	酒店	自備輕食 ¹	酒店	溫泉酒店
3	霧ヶ峰車山	酒店	自備輕食 ¹	酒店	溫泉酒店
4	松本	酒店	當地餐廳	自費晚餐	松本3星級酒店
5	王ヶ鼻、美ヶ原高原	酒店	自備輕食 ¹	當地餐廳	松本3星級酒店
6	松本	酒店	—	—	—

¹ 行程會安排於便利店或超市購買翌日登山的輕食。

Day 1

集合日
名古屋 Nagoya → 高山 Takayama

下午於名古屋中部國際機場集合

行程正式開始

前往高山 Takayama

大約3小時

入住高山3星級酒店

¹行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,000元。



Day 2

上高地 Kamikōchi

前往上高地山徑起點

登上上高地 ①
Kamikōchi trekking

上高地是北日本阿爾卑斯山上一片未開發的度假勝地，海拔約1,500米，擁有全日本最壯觀的山區美景。壯麗的山谷、蓊鬱的森林與清澈的河流吸引了不少自然愛好者與遊客前來觀賞。全程需時約6至7小時。

入住溫泉酒店



¹行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,000元。

Day 3

霧ヶ峰車山 Kurumayama

前往霧ヶ峰車山
山徑起點

大約2.5小時

登上霧ヶ峰車山 ①
Kurumayama
trekking

車山位於日本長野縣，是霧ヶ峰的最高峰，海拔約1,925米。霧ヶ峰時常雲霧縈繞，有如在雲端漫步，因而得名。登上車山，可將日本阿爾卑斯山脈的美景盡收眼底。全程需時約3至4小時。

入住溫泉酒店



¹行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,000元。

Day 4

高山 Takayama → 松本 Matsumoto

四月行程

前往松本
Matsumoto

大約1.5小時

松本城 ①
Matsumoto
Castle

松本城建於日本戰國時代永正年間，是日本現存最古老的五重六層式古城，受政府指定為國寶。松本城的建築風格融合了日本傳統與戰國時期的特色，以其獨特的黑色外觀和美麗的天守閣而聞名，常被稱為「烏城」。四圍受壯麗的山脈環繞，更添氛圍。

松本城夜櫻會 ②
Matsumoto
Castle Nighttime
Cherry Blossom
Viewing

松本城會於4月中舉辦夜櫻會，於公布開花宣言的3天後開始。夜晚時於天守及本丸庭園點燈，以慶祝春天的來臨。屆時除了賞花外，還會有演奏會，亦有攤檔販賣小食。我們會視乎當地活動安排，如日期合適則有機會參與。

弘法山古墳 ②
Koboyama
Tumulus
或其他賞櫻地點

弘法山古墳位於海拔650米的弘法山山頂，建於公元3世紀至4世紀之間，是東日本最大的前方後圓墳之一，象徵了當時的葬俗與權力結構。此處為松本的賞櫻勝地，春季時整個山頭都染上了粉紅色；站在山頂，可俯瞰松本城景色與櫻花花海。

到訪戶外用品店

入住松本三星級酒店



¹行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,000元。

Day 4

高山 Takayama → 松本 Matsumoto

十二月行程

前往御射鹿池
Mishakaike Pond

大約2.5小時

御射鹿池 ①
Mishakaike Pond

御射鹿池海拔約1,250米，為人工引流的農業灌溉用湖泊，是蓼科高原的三大湖之一。湖水透明度極高，四周的群山與樹木倒映在清澈的水面上，令人目不暇給。冬季時整個山頭白雪紛飛，與銀色的湖面相映成趣，讓人猶如置身於夢幻國度之中。

蓼科大滝 ②
Takinoyu River

蓼科大滝是一座位於蓼科山地區的瀑布，高約75米。蓼科大滝藏身於山林之中，前往瀑布的步道四處是佈滿翠綠青苔的原生林，彷彿如世外桃源。冬季時瀑布結冰，形成了冰瀑的奇觀，讓人嘆為觀止。

到訪戶外用品店

自由時間

入住松本三星級酒店



¹行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,000元。

Day 5

王ヶ鼻 Ogahana、美ヶ原高原 Utsukushigahara

前往王ヶ鼻、美ヶ原高原山徑起點

大約1.5小時

登上王ヶ鼻、美ヶ原高原 ①
Ogahana, Utsukushigahara trekking

美ヶ原高原位於松本市東部，是日本最大的草原。王ヶ鼻是美ヶ原高原的最高點之一，海拔約2,034米，是絕佳的觀景平台，可遠眺日本阿爾卑斯山脈，以及著名的富士山。全程需時約2.5至3.5小時。

前往松本 Matsumoto

大約1.5小時

入住松本三星級酒店



¹行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,000元。

Day 6

解散日
再見松本

上午於松本市解散



¹行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,000元。

行前準備

旅遊證件及簽證

請在繳交留位費後7天內提交您的護照個人資料頁副本，並確保護照在離開日本當日有6個月有效期。團費並不包括旅遊簽證，請自行安排，我們會提供所需文件。

旅遊保險

所有隨團參加者均需要購買有效的旅遊保險，並確保條款包括足夠的醫療保障。參加者需於出發前14天提供以下資料：保險公司名稱、保單號碼及緊急聯絡人資料。我們有權拒絕未持有有效旅遊保險的人士隨團。如有需要，可透過我們合作旅行社協助購買旅遊保險。旅遊保險只適用於由香港出發及旅程後返回香港，並將收取港幣100元手續費。

出發前簡介會

我們會於出發前2至3星期舉行簡介會，為參加者提供行前準備。請密切留意電子郵箱獲悉最新通知。

讀物及旅遊建議

相關讀物以及旅遊建議會於之後的電郵提供。請密切留意電子郵箱接收最新資訊。

特別飲食要求

如您是素食者、有任何食物敏感症狀或其他飲食要求，請於申請表列明詳情，以便我們安排最佳餐飲服務。

單人房間

如沒有指明，我們會安排您與同性別的團友入住一個房間。如希望以附加費港幣3,300元升級至單人間，請儘快通知我們以便安排。

備註

1. 本行程由 GLO TRAVEL LIMITED (旅行代理商牌照號碼: 354384) 設計及營運。
2. 以上行程只作參考，屆時行程或會根據當地情況而作出更改。
我們會盡最大努力根據行程表而行，並於某些地點不能到訪的情況下提供最佳替代地點。
3. 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。
您亦可以升級至單人房，附加費為港幣3,300元。
4. 如以上行程指明的酒店未能提供住宿，我們將會安排入住同級酒店。
5. 行程期間當地導遊將會以英語講解，而 DeWonder Travel 深度遊領隊則會以粵語講解。
如有需要，領隊亦可以英語或國語補充講解。

裝備清單 Gear List

- 請自行準備以下登山裝備，我們建議大家帶備用具出席出發前簡介會，Outsiderz EX 登山領隊將會為大家檢查，確保大家旅程中有足夠的保障。
- 十二月團：我們將會代為訂購冰鏈，無額外收費。

四月團

頭部 Head:

- 帽 Hat/Cap
- 太陽眼鏡 Sunglasses

身體 Body:

- 底層保暖衣物 Apparel Base Layer Top & Bottom
- 中層抓毛 Fleece Jacket
- 防水外套 Waterproof Jacket
- 防水褲 Waterproof Pants
- 登山褲 Trekking Pants

足部 Footwear:

- 羊毛襪 Insulation Merino Wool Socks
- 防水鞋/登山鞋 Waterproof Hiking Boots

裝備 Equipment:

- 登山杖 Trekking Pole Pair
- 頭燈 Head Light
- 行動電源 Mobile Charger
- 行動乾糧 Food/Emergency Food

裝備清單 Gear List

十二月團

頭部 Head:

- 帽/冷帽 Hat/Cap
- 太陽眼鏡 Sunglasses

身體 Body:

- 底層保暖衣物 Base Layer Top & Bottom
- 中層抓毛 Fleece Jacket
- 中層保暖衣物（如羽絨或人造纖維） Insulation Mid Layer Jacket
- 防水外套 Waterproof Jacket
- 防水褲 Waterproof Pants
- 登山褲 Trekking Pants

手部 Hands:

- 內膽手套 Liner Gloves
- 防水保暖手套 Insulation Gloves

足部 Footwear:

- 羊毛襪 Merino Wool Socks
- 雪山登山鞋 Mountaineering Boots
- 腳袖 Gaiters
- 冰鏈 Crampons (團費包括)

裝備 Equipment:

- 登山杖 Trekking Pole Pair
- 保溫水樽 Insulated Bottle
- 頭燈 Head Light
- 行動電源 Mobile Charger
- 行動乾糧 Food/Emergency Food



DeWonder 共同創辦人

陳成軍 RUBIO CHAN

 @rubiocsk

Rubio 是一位經驗豐富的旅行者，喜愛到訪冷門國度，畢業於香港大學國際關係和西班牙語學系，曾加入香港政府，負責與東盟國家的貿易協訂，以及為財政司協辦沙地阿拉伯考察團，積累豐富的國際經貿和涉外關係的經驗。

2014年，Rubio 有感一般旅行團不重視知識文化交流，於是毅然辭職，和友人開始舉辦深度遊，成立 DeWonder Travel，成為華人地區少有的深度遊機構。同時，Rubio 是電視節目製作和主持人，暢銷書《去過北韓50次，你問我答》之作者，以及百萬點擊率寫作者。他曾去過北韓30次、伊朗8次、還有東歐、高加索、中東、南美洲等等。Rubio也是香港西九文化區的文化創作者顧問。



DeWonder 共同創辦人

張振華 Jamie CHEUNG

 @jamiecheungcw

Jamie 自小熱衷探索世界最具爭議的角落，畢業於香港大學環球研究、倫敦大學法律系，也曾在法國、西班牙留學，Jamie 一向愛研究國家主權制度以及國際法。他曾到訪印度的「垂死者之家」，為病人做義務工作，令他人「沒有那麼痛苦地過身」，此經歷影響深遠，後來毅然放棄律師生涯，希望透過 DeWonder Travel，複製更多影響他人生命的旅程。

與此同時，Jamie 是香港浸會大學講師、暢銷書《去過北韓50次，你問我答》作者和電視節目製作人和主持人。他曾到訪北韓20次，中亞如土庫曼、烏茲別克5次，以及常到訪緬甸、西藏、不丹、非洲、巴爾幹半島、東歐、東南亞等世界最具爭議性的國家和地區。DeWonder Travel 成立十年，是最早推廣深度遊的機構，多年來接受超過100個來自全球的媒體訪問。



DeWonder 行程策劃

黎倚名 NICOLE LAI

@stay.oncloud9

Nicole 熱愛冒險及探索，深入了解當地文化及風土人情，多年來到訪超過30個國家地區。她曾多次以背包旅行的方式探索世界不同角落，一個女仔順風車及沙發衝浪探索南美多國及 Patagonia 地帶等。

畢業於香港科技大學，擁有工程及商業管理雙學位。雖然於香港會考取得六優成績拔尖進入大學，仍然有感世界世大，並非書本可概括。直到大學第一次出國旅行及交流，發現世界之大、文化之廣、生活工作模式之多，於是迷上旅行冒險。

曾擔任多間企業要職，包括跨國科技公司及國際連鎖餐飲集團等，負責國際業務拓展及市場營銷等工作。“Sharing is caring.” 成為 DeWonder 一員希望透過行程策劃及分享，與更多人一同感受世界之美。



DeWunder*