

## 第十五章：登山技巧

### (一) 登山的個人技巧

#### 1) 步行方法

##### a) 原則

- i) 步行時，整個腳板應接觸地面。
- ii) 必須空出來雙手或持手杖幫助身體平衡。
- iii) 步伐要自然，不可時快時慢。
- iv) 保持呼吸暢順，要與步伐速度協調。
- v) 避免跑躍動作。
- vi) 避免高談闊論，以免影響呼吸及注意力。
- vii) 前進時應集中注意力。
- viii) 如需參閱地圖，必須停止前進，免生意外。
- ix) 前進時，必須預先觀察前方環境，找尋適當落腳點。
- x) 前進時，要與前行者保持當的距離。

##### b) 上山

- i) 舉步要自然，步幅不要太大。
- ii) 每步切忌膝過高。
- iii) 上山速度不可過快，切忌休息過密及過久，可減慢速度作休息。
- iv) 落腳點必須穩固及有足夠位置。
- v) 盡量利用雙腳上山，避免使用雙手攀扶樹木。
- vi) 保持上身垂直。
- vii) 遇到峻峭山坡時，應盤旋式走（Z）字路而上，避免直線攀登，並以側身姿勢上山，以免過份利用腳尖，以穩定身體重心。

##### c) 下山

- i) 不要跑躍下山。
- ii) 落腳點必須穩固及有足夠位置，避免在滑或濕潤地面行走。
- iii) 盡量利用雙腳下山，避免使用雙手攀扶樹木滑行而下。
- iv) 保持上身垂直。
- v) 遇到峻峭山岐，應側身下山，避免過份利用腳跟，以穩定身體重心。

##### d) 碎石地

- i) 如有其他選擇，應避免行碎石地。
- ii) 落腳前，先試探腳之石塊是否穩固。
- iii) 避免大力踏足在落腳之石塊上，免致它鬆脫而產生危險。
- iv) 若有石塊鬆脫下墮時，應大聲呼叫以警告山下人仕。
- v) 前進速度不可太快。

##### e) 岩道

- i) 切勿踏足在濕潤或滿佈青苔之石面上。
  - ii) 遇到崎嶇或危險之岩道時，切勿攀登，應繞道而行。
- f) 草木叢生小徑
- i) 小心觀察路徑走向，以免被誤導而迷途。
  - ii) 切勿緊隨前行者，以免其所過處之草木反彈而導致損。
  - iii) 利用樹枝撥開阻路之草木或提踏步前進，以觀察前路，且可避免身體或受或蛇蟲侵襲。
- 2) 保持體力
- a) 有充足之睡眠
  - b) 行進時要有適當之休息
    - i) 每行一小時最好作五至十分鐘小休。
    - ii) 遠程中段應最小有半小時之午膳時間。
    - iii) 夏季時應多作較長時間休息，並盡量避免在烈日當空下前進。
    - iv) 冬季時，應少作休息及時間可略為縮短。
    - v) 休息時，不可立即坐下或躺臥，以免產生休克。
  - c) 遠程出發前，要作適當之熱身運動。
  - d) 冬季時，不宜穿著過多衣物，避免體溫過高而不能散發，而在較長之休息時，應穿上保暖衣物，以免著涼。
  - e) 留意隊員的體力、經驗及能力，必要時作出調節，如停下歇息，分調負重量等。
  - f) 整隊的裝備和個人的負重量要均勻。
  - g) 每天的旅程宜預計在日落前一兩小時完成。
  - h) 登山時應選擇較緩的山路，切勿在開始時即逞強攀登險峻陡斜的路途。
  - i) 食物及飲料攝取
    - i) 行進時，不可同時間飲食。
    - ii) 如需飲食，應多次小量攝取。
    - iii) 飲食時不過速。
    - iv) 不可飲用未經消毒之溪水或食用野生植物。
    - v) 長時間步行後或體熱未散時，不應立即飲用冰凍之飲品。
    - vi) 旅程中不宜飲用汽水或含酒精之飲品。
- 3) 足部護理
- a) 穿著適當之行山靴，如屬新購置的，應在平地試行數次，使其表面質料軟化及配合個人之腳，鞋帶鬆緊須適中。
  - b) 穿著兩對襪子，質料以鬆軟及吸水力強為佳，並經常保持其清潔及乾爽。
  - c) 腳甲要剪短，並須保持足部清潔乾爽。
  - d) 熱身運動中須特別注意足部動作。
  - e) 如發覺足部不適，應立即停止前進，檢查及處理傷患處。
    - i) 如有蹟象出現水泡時，應用黏貼性敷料保護傷患處。

- ii) 如有水泡出現時，應使用環型墊保護傷患處，使水泡內水份有充足時間被吸收。
- iii) 若有嚴重水泡時，應使用消毒藥水清理傷口，並經消毒的針穿水泡及擠出水泡內水份，注意不可接觸傷口，並須立刻以消毒敷料遮蓋。
- iv) 若小腿酸痛或抽筋時，應按摩小腿肌肉，或可以暖水浸腳。

#### 4) 夜行注意事項

- a) 經驗不足，盡量避免夜行。
- b) 黑泥、白石、光水，對黑夜辨別地面情況會有幫助。
- c) 前進速度不可太快，舉步前必須試清楚前面情況，是否有存在危險。
- d) 照明用具以頭燈為最方便，在使用時，應避免搖晃不定，並不可照血別人的眼睛。
- e) 盡量避免穿過村莊及騷擾村民，並提防惡犬。
- f) 重要或應急物品如指南針、地圖、藥箱等應收藏妥當，並隨手可取。
- g) 可利用聽覺辨別附近環境，以補視覺不足，如溪流的水聲及村落人聲或狗吠聲。
- h) 留意照明用具內電池對指南針（磁針）的影響。
- i) 眼睛在晚間的事物距離感會大大減弱，因此一些似乎近在咫尺的目標如燈光等會相距甚遠。
- j) 盡量在空曠或視野清楚的地方行進，以利辨別或觀察周圍環境。

### （二） 整隊在不同地形之登山技巧

- 1) 行進時儘量保持單行，但不可相隔太遠，每人不要距離一至三公尺，以保持聯絡及互相照應。
- 2) 行應速度較慢者要先行，以使快者可緊隨其速度，保持速度一致。
- 3) 領路者可在全隊的第二位檢視地圖，由其同隊一位隊員先行覓路，最後一位隊員亦要不時檢視路線，是否正確，及避免失散隊友。

### （三） 路途中常見的障礙及危險

不同的山野環境所潛伏的障礙及危險性都有不同，一般常見的情況有以下九類：

<u>山野環境</u>	<u>障礙及危險性</u>
1. 陡坡、懸崖	活埋、墮崖
2. 密林	迷失方向
3. 深潭或深水之溪流	沒頂、遇弱
4. 山洪暴發	遇弱
5. 雷雨	雷殛
6. 高草叢	蛇咬、山火
7. 廢墟	建築物傾塌
8. 軍事練靶區	不能通過、槍擊
9. 礦穴	崩塌