

登山前的準備

文 / 王俊杰



壹、緒論

登山，不同於其他饒富趣味或純粹具挑戰性的戶外活動那樣簡單，它事前需要繁複細心的準備工作；再者，登山也往往在出發後，沒有簡單的方法可以撤退，所以登山者必須確保其身體與心理都已經準備好，才能迎向後續的挑戰。為此，本文將討論登山前應有的準備，讓有意體驗登山的朋友可以放心探索並做伴欣賞高山之美。

Allen O'Bannon (2001) 在《艾倫與麥可很酷的登山健行指南》曾問：「到什麼是時髦

(fashion) 的登山健行方式？」O'Bannon認為不是背著頂級的多功能輕量化登山背包，踩著防水、透氣且堅固的登山鞋，或穿上價格不斐的排汗衣與防水透氣外套；一個時髦的登山健行方式是知道如何在戶外適切地照顧自己，例如：在惡劣氣候下能避寒保暖且保乾爽、迷途時如何保持正向平靜的判斷、考量照顧其他山友並對山林的衝擊降到最低；所以一個時髦的登山健行方式需要經過教育與經驗來學習，發展知識與技能，並懂得保護我們所愛的山林。現今許多的書籍雜誌都已詳盡的描述專業的裝備、衣著、食物準備與專業技術，在此篇幅受限的文章中，無法詳細討論所有的準備細項，只能與讀者進行概念上分享。

在臺灣專家們對於登山的分類，多分為郊山、中級山與高山。郊山通常是指1,000公尺以下，位於市區或郊區的山系，攀登時間約一天來回，需適當體力與簡單裝備便可完成；中級山是指1,000公尺至3,000公尺之間山系，通常需兩天以上並背負完整登山裝備；高山是指海拔3,000公尺以上的山系，攀登時間為多天期。本篇文章將登山活動分為單日的背包健行 (backpacking) 與多日的高山攀登活動 (mountaineering)，探討登山出發前的準備。

貳、背包健行的行前準備

美國運動畫刊《Sports Illustrated》所出版的「背包健行指南」(Backpacking: A complete guide) (McDowell, 1989) 提及對於登山初學者的準備，首要的是對於登山做好計畫與準備，



(圖片提供 / 王俊杰)

並對你要健行的山做調查了解。作者對於背包健行的準備提出五個W問題，包括去哪裡（where）、何時去（when）、為何去（why）、做什麼（what）、誰同行（who），以下對於每個問題一一探討。

一、去哪裡（where to go）？

知道你要去爬什麼山絕對是最重要的，是象山親山步道或是東北角劍龍稜？是陽明山東西大縱走還是合歡群峰？或許你已經有確切的地點，也或許還沒有想法，只是純粹想往山上走走。當你的目標地點確定之後，所有的計畫將圍繞這個地點來籌備。所以，在攀登之前盡可能蒐集該山區的各種相關資料，例如詳細地圖、山區高度、步道長度與困難度及入山許可。這些相關資訊會決定你的體能、裝備、食物與水以及相關風險管理計畫的準備。筆者在此給初學者的建議：從家附近的山開始登起，出發前吃一份充足的早餐，帶個小背包裏面裝水壺、防風外套與行動糧，輕鬆的走在步道上，享受幾個小時的好時光，日後再慢慢增加健行距離，甚至規劃過夜行程。

二、何時去（when you go）？

什麼時候去關乎你有多少時間做準備，一天？一星期？還是一個月？有足夠時間去做充足的體能調適嗎？何時去也跟氣候有相關，基本上在臺灣的夏天熱偏濕，冬天冷較乾，秋天日夜溫差大，五月梅雨季節持續多雨，七至九月多颱風；這些多變天氣狀況，讓登山者對於酷夏裡的曬傷與中暑防範，低溫時的保暖與防濕處置，以及多雨時的防雨措施需多所準備，而這些相關資訊會決定你的衣物與裝備需求。

三、為何去（why you go）？

有人問知名登山家喬治·馬洛里：「為何你要爬聖母峰？」他簡單回答：「因為山在那裏。」相信熱愛登山人都知道這個經典的對



（圖片提供 / 紅藍創意）

答，而馬洛里的回應也成為許多人追尋山的理由。大家知道，登山不是一件輕鬆的事，去想想什麼原因讓你想要登山？你的目標什麼？是征服高山、挑戰自我？遠離世俗人群？享受山林美景？與好友同樂？或是藉由運動保持健康？這些問題往往可以讓我們藉由登山了解自己，進而從了解登山的原因來建立自己的登山風格。

四、做什麼（what of the trip does）？

當你知道你為什麼上山，接下來要問自己：「我在山上做什麼？什麼是我追求的目標？是追求攻頂？學習技術攀登？拍照攝影？與朋友相伴同樂？抑或是在山徑中享受穿梭的寧靜？」。這些不同的活動將會決定你／妳在山野中行進的方式。

五、誰同行（who is going）？

這次的登山行程是跟誰一同前往呢？是計畫獨自登山（solo）還是偕伴同行？同行夥伴們的經驗如何？對於大部分的人來說，跟團體一起參與登山比較舒服？因為過程中有伴能

互相看顧幫忙、緩和焦慮並降低迷途機率；如果真的遇到緊急事件，也有人能向外尋求救助。筆者在此對於初學者建議：請盡量避免獨自一人登山，進而降低迷途的風險。然而隨著登山經驗增加，獨自背包健行（solo backpacking）卻也能特別的回饋，在此一些對於獨自健行的建議：

- ★ 讓別人知道你登山的地點，以及預計回程時間。
- ★ 若是要過河、攀岩或是行走在峭壁邊緣，請務必謹慎小心。
- ★ 攜帶充足的食物、衣物、燃料與適合的帳篷。
- ★ 確保水源的取得。
- ★ 攜帶緊急信號工具。
- ★ 面對山，請永遠保持一顆謙卑尊敬的心。

以上這五個W會決定參與登山活動需準備的衣著與裝備、體能準備、行進方式、食物與炊事、戶外風險等相關的基礎準備工作。這些訊息都可以在網路上或一般登山書籍中習得，甚至從相關單位如國家公園管理處或是林務局取得資料；你／妳也可以參與一些登山健行課程，很多坊間組織所開設的登山工作坊或是活動，從基礎健行到進階攀登都有。如果你很熱愛團隊登山活動，許多當地的登山健行團體定期會組團出遊，從其他有經驗的同伴身上學習，對初學者有莫大助益。此外，建議在出發前，對於天氣的理解需要做足功課，詳細的資訊可從中央氣象局網站（www.cwb.gov.tw）取得。

參、高山攀登活動的行前準備

當你／妳已經熟悉野外的健走，有意願挑戰更高、更遠與更多天數的登山活動，除了上述的基本概念之外，還有更多的知識及技能需要學習。登

山聖經（The mountaineering : freedom of the hills）（崔宏立，張簡如閱譯，2012）中，破題就直接切入討論野外活動的準備，在這裡筆者統整出相關的建議：

一、熟悉攀登技術的知識與技巧

攀登活動不僅僅只是一堆好玩與挑戰活動的總和，登山更是需要需多的事前準備、知識與技術的學習，並且確定你都已經準備好面對這些挑戰。登山聖經一書中闡明多項重要知識，與登山知識相關包含衣著與裝備、露營與食物；與登山技術相關包含導航與山野行進、確保、垂降與攀登技巧、野外急救與救難。登山者需要熟識這些登山知識與技巧，才能確保安全與快樂的登山。

二、調適體能

面對登山的挑戰與困難的戶外環境，如果沒有適當的體能配合，都是相當危險的事情。所以具備良好的體適能是各類登山活動的基礎，例如跑步、游泳、有氧運動以及規律登山健行都會有助於增強體能。山本正嘉（2011）在《登山前一定要知道的事》一書中，提及包含耐力、肌力、柔軟度、及平衡感的訓練，對於登山都是非常重要的，而針對不同攀登的高度、時間長度與冰雪環境，登山者應該設定不同的體能調適計畫。黃士俊，陳裕良（2005）建議在登臺灣高山前，訂定體能強化訓練，在攀登前的一至二週，每天至少一小時以上的健走，或20分鐘以上的慢跑及柔軟操，以幫助心血管耐力與呼吸循環的訓練。這樣的調適體能計畫可以防患未然，讓登山更安全、舒適與健康。

三、愛護荒野，保存荒野

臺灣每天都有數以萬計的人參與戶外活動，包含露營、健行與登山活動。筆者相信，即便大多數的人對於山林都是小心珍惜，但我



們仍需要繼續呵護人與自然之間脆弱的關係，在徜徉自然、享受野地環境後，努力地將破壞降至最低。無痕山林運動（Leave No Trace）的規範可以視為依循的準則，相關資訊可參考行政院農委會林務局資料（http://recreation.forest.gov.tw/LNT/LNT_2_1.aspx）。

四、登山守則

許多登山組織都有自己機構所設立的登山規範。內政部消防署（2018）提醒民衆在進行登山健行活動前，有一些重要事項須注意，筆者在此一併整理登山聖經的守則，綜合歸納出登山守則給臺灣登山愛好者：

- ★ 將登山行程交給留守人，並於行前注意天氣狀況。
- ★ 每次上山，衣物、糧食和裝備都要準備充份，最好攜帶求救裝備並備妥預備用電池。
- ★ 建議邀請具有豐富登山經驗及責任感的專業領隊、嚮導帶路。保持團體行動，聽從領隊判斷並遵守多數人決定。
- ★ 平時訓練體能及相關技能，並依自己身體狀況來選擇所欲攀登之山域類型。
- ★ 慎選隊友並了解隊伍之組成，評估自我能力及身心狀況是否能勝任潛在的考驗；切勿冒險嘗試，不做自己能力與知識不及之事。
- ★ 採用評價良好的登山書籍，並遵從其所提醒的登山規範及資訊。

登山聖經也提醒，不要把這些守則當作一成不變的教條，這些守則適用於初學者，有經驗的登山老手

會依照實際需求而改變作法，落實美國登山學校（NOLS）創辦人Paul Petzoldt強調的「規則—愚者遵循不疑，智者引以為戒」（RULES ARE FOR FOOLS）的想法。

肆、結語

筆者常覺得，登山的行前規劃與準備，跟整個登山活動一樣有樂趣。上網、看書、搜尋資料以及桌上滿布地圖的忙亂，卻給登山者帶來意想不到的刺激與興奮。事前的準備如果投入越多的時間與精神，登山的過程中會回報越多的滿意。此外，透過經驗來學習應該是最佳的準備，你應該一步步、慢慢來，最後終究達成你的目標，這跟跑馬拉松的例子相似；當然你也可以在毫無準備的狀態下馬上參與比賽，但往往結果是痛苦的且容易受傷。每次的登山活動就如同是一趟旅程挑戰，要能享受當下，體驗新的文化，從中認識自己，有自信的完成每一次的冒險。

作者王俊杰為國立體育大學休閒休閒產業經營學系助理教授

參考文獻

山本正嘉（2011）。登山前一定要知道的事：讓你安全、健康、不疲勞的53個好方法。臺北市：木馬文化出版。

內政部消防署（民107年4月12日）。山域活動安全。取自：內政部消防署網頁：https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&flag=detail&ids=55&article_id=3571。

崔宏立、張簡如閱譯（2012）。登山聖經。臺市：商業週刊。

黃士俊、陳裕良（2005）。登山安全手冊。苗栗縣：內政部營建署雪霸國家公園管理處。

McDowell, J (1989). *Sports illustrated backpacking: a complete guide*. New York, NY: Sports Illustrated.

O'bannon, A. (2001). *Allen & Mike's Really Cool Backpackin' Book: Traveling & camping skills for a wilderness environment*. Old Saybrook, CT: Rowman & Littlefield.