



The 10th Rookies Outdoor Orientation Trip Manual



T.I.D.A. +



T.I.D.A. ✦

目錄

奇萊南華小知識.....	5
ROOT10 人員名冊.....	6
乘車名單.....	6
地圖導覽.....	8
行程.....	9
糧食清單.....	12
醫療/緊急聯絡資訊.....	13
個人裝備清單.....	14
團體裝備清單.....	16
裝備清洗說明.....	17
無痕山林 Leave No Trace.....	18
背包打包.....	19
爐具介紹與使用.....	21
營地的選擇&炊事帳的搭設.....	23
登山安全與急救：高山症.....	24

登山山屋禮儀	28
天氣觀測	29
回顧與展望	30
自我評估	31
心情筆記	32
迷途怎麼辦？	39
輕鬆行·有技巧!	44
《給我未來的孩子》	48

〈奇萊南華小知識〉

【奇萊南峰】為台灣知名山峰，列名台灣百岳，排名第39。奇萊南峰3358公尺，屬於中央山脈，行政區劃屬於南投縣，山體崇闊寬廣，為台灣高山「十崇」之一。

【南華山】，亦稱能高北峰，為台灣知名山峰，也是台灣百岳之一，排名第74。南華山高度3184公尺，屬於中央山脈，行政區劃屬於南投縣、花蓮縣。

位於南投和花蓮交界的奇萊南峰和南華山，是台灣最容易親近的百岳之一，行程可輕鬆安排二峰連走，山岳界稱呼「奇萊南華」。

奇萊南華擁有多種類型的森林生態系，植物林相由步道西側至東側，橫越了櫟林帶下層、鐵杉林帶、高山草原、冷杉林、檜木林帶及樟櫟林帶等森林生態，幾乎涵蓋臺灣楠榕林帶以上的森林型態。步道沿線常見的植物群落有殼斗科植物、臺灣二葉松、臺灣鐵杉、臺灣冷杉、玉山箭竹草原、紅檜、扁柏以及豐富多樣的高山草花等。

-ROOT10人員名冊-

帶隊老師	冰霸王	阿鵝	阿寶	老皮
吳冠璋 老師	洪子婷	林裕發	蘇賢恩	莊浣第
	王宙	曹牧恩	蔡佳樺	古嘉賢
莊盈祺 老師	胡慶宜	林育萱	陳奕儒	黃郁芳
	鄭仔君	羅子彤	楊善鑛	陳家彤
黃延任 老師	陳筑	紀朝淵	胡寶源	呂尚璇
	徐澈	彭雯菁	黃維康	林詠晴
詹楚妤 老師	鄭佳瑞	鄭伊婷	張雅妍	楊翊辰
	柴珂爾	李汪哲	黃應嘉	陳奕澤
黃秋豪 老師	廖家葦		張可優	岩谷泓大
	劉泓予		蘇芷倩	
陳龍弘 老師				

-乘車名單-

一車	二車	三車	四車	五車	六車	七車
黃郁芳	陳奕儒	林裕發	鄭仔君	莊浣第	莊盈祺	余宗翰
陳家彤	胡寶源	曹牧恩	陳筑	洪子婷	吳冠璋	唐楷欣
呂尚璇	楊善鑛	林育萱	柴珂爾	蘇賢恩	黃延任	王加力
林詠晴	黃維康	羅子彤	徐澈	蔡佳樺	詹楚妤	林冠伶
					黃秋豪	鄭乃維

楊翊辰 陳奕澤 岩谷泓大	張雅妍 黃應嘉 張可優 蘇芷倩	紀朝淵 彭雯菁 鄭伊婷 李汪哲	鄭佳瑞 劉泓予 廖家葦	古嘉賢 胡慶宜 王宙	陳龍弘	Yinyu wu
--------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------	------------------	-----	----------



地圖導覽



高度變化圖



-行程-

11/25 DAY1

5:40 體大集合

6:00 體大出發

6:00-10:00 屯原登山口

10:00-11:00 入山儀式、做操

11:00-15:00 雲海保線所

15:00-16:00 紮營

16:00-16:30 LNT(兩組)

16:30-18:00 晚餐

18:00:18:30 小組討論

18:30 睡覺

11/26 DAY2

5:30 起床

5:30-6:20 早餐

6:30 出發

6:30-10:00 天池山莊

10:00-11:00 紮營(輕裝上)

11:00-12:00 光被八表

12:00-12:20 休息、拍照

12:20-13:20 回天池山莊

13:30-14:30 LNT(兩組)

14:30-15:00 四年後的期許

15:00-17:00 會師

17:00-18:30 晚餐

18:30-19:00 小組討論

19:00 睡覺

11/27 DAY3

3:15 起床

3:30-4:00 早餐

4:00-5:40 奇萊南峰

5:40-6:20 拍照、埋時光膠囊

6:20-8:00 回天池山莊

8:00-9:00 拔營、整理

9:00-10:00 山的禮物

10:00-15:00 下山

15:00-21:00 回體大(加慶功宴)

-糧食清單-

	Day1 晚餐	Day2 早餐	Day2 晚餐	Day3 早餐
菜單	樵夫飯 火腿高麗菜 蔥爆豬肉絲 玉米濃湯	火腿蛋土司 沖泡包	咖喱飯 紫菜味噌湯	麥片+果乾
食材	米 80g/人 栗子一包 臘腸 3-4 條 豬肉絲 700-800g 蔥 2-3 把 高麗菜 1.5 顆 火腿 6-7 片 濃湯包 2 包 蒜頭數瓣 醬油、辣椒依照組喜好調整	吐司 3 片/人 火腿 1-2 片/人 蛋 1 顆/人 沖泡包 2 包/人	米 80g/人 馬鈴薯 2 顆 紅蘿蔔 1 顆 洋蔥 2 顆 咖哩塊 1 盒 肉量 500g 紫菜 300g 味噌適量	麥片 60-75g/人 果乾適量
備註	米、調味料(油鹽醬油)由器材室提供			

-醫療/緊急聯絡資訊-

緊急連絡電話

南投林區管理處	049-2365226
南投縣仁愛分局	049-2801745
南投縣霧社派出所	049-2802520
翠峰派出所	049-2802603
廬山派出所	049-2802521
太魯閣國家公園管理處	(03)862-1100

* 如發現無收訊，可播112或是855緊急電話

●救難

山難搜救145.480Mhz

省急救難146.880Mhz

●留守人資訊

留守人 陳界麟

電話

●司機大哥聯絡方式

司機大哥 江福生

電話

-個人裝備清單-

品項	備註	確認
排汗衣	穿一備一	
健行褲	穿一備一，以長褲且可排汗者佳	
中保暖層	有領子、拉鍊之貼身保暖衣	
外保暖層	羽毛衣或中空人造纖維	
*保暖褲		
運動內衣(女生)	穿一備一	
排汗內褲	穿一備一	
雨衣、雨褲	必為兩截式，可替代風衣(機車用)	
保暖手套		
保暖毛帽		
頭巾		
遮陽帽/棒球帽	遮陽擋雨	
營地鞋	不要是夾腳拖，要有保護腳趾的功能	
餐具/碗	如鋼杯，勿攜帶過重或陶瓷的容器	
水瓶/水袋	至少兩個 1 公升以上的水壺或水袋	
ROOT 手冊&筆	行程記錄、課程筆記使用	
保溫瓶		
*防曬油/護唇膏	高係數、無防水功能較佳	
*備用眼鏡		
*太陽眼鏡		
*相機		
個人慣用藥品		

個人餐具	要輕量耐熱，勿攜帶過重或陶瓷的容器	
頭燈	含一組備用電池	
睡袋	建議攜帶保暖至-5 度或-10 度的睡袋	
睡墊		
背包	60 升以上的為佳	
背包套	防止下雨時使背包淋濕	
小背包	在輕裝行走時可以使用	
大塑膠袋	可以包住背包防水的大小	
大黑塑膠袋	緊急救難可以使用	
健行鞋	有深齒痕的運動鞋亦可代替	
登山健行襪	穿一備一，過踝、有排汗、保暖者為佳	
手錶	以有鬧鈴的為佳	
LNT 便便袋	T.I.D.A.+ 提供	

個人十項必備(登頂或活動時)			
水		行動糧食	
打火機		登頂爐 (含小鍋)	
哨子、地圖		保暖衣物	
大黑塑膠袋		雨衣/雨褲	
頭燈(含電池)		簡易急救包	

「*」為可視個人情況自行選用，其餘能備則備，但以輕量化為主
所有衣物避免棉質材料，以排汗快乾為主

-團體裝備清單-

品項	備註	負責人員	確認
指北針	每組 1 個		
地圖	每人都要有·須做好防水		
蜘蛛爐			
登頂爐			
打火石/打火機	每組至少 2 個(需防水)		
鋁合金鍋組	1 組		
鍋夾	每組至少 2 個		
瓦斯罐	3 個		
擋風板			
鍋鏟	木製或不會刮傷鍋子的材質		
刀子			
沾板			
濾網			
淨水劑			
水袋			
地墊			
貓鏟	1		
營釘	6-8 個		
營繩	8 條		
外帳	1		
帳篷			
急救包	每組 1 個		

〈裝備清洗說明〉

*注意

裝備怎麼借出去就怎麼回來，所有裝備採陰乾方式、濕抹布擦拭、輕輕刷洗，不乾淨被退回扣押金100，一次完成200全退。

- 大背包：全部清洗，有泥土部分用軟毛刷輕輕刷洗，腰帶需拆卸下來清洗
- 羽絨睡袋：請學員拿去送洗，費用自理
- 睡墊：用濕抹布擦拭即可
- 頭燈：電池取出並擦拭乾淨
- 地步：可用水清洗，直到沒有泥土晾乾即可
- 外帳：請先展開晾乾，用濕抹布擦拭乾淨直到沒泥土晾乾即可
- 營釘&營繩：水洗乾淨
- 羽絨衣：拿去送洗
- 登山鞋：用牙刷刷洗鞋面及鞋底直到沒泥土晾乾即可

-無痕山林 Leave No Trace-

『無痕山林運動』主要在提醒我們應對所處的山林環境善盡應有的關懷與責任，以儘可能減少衝擊的活動方式與行為，達成親近山林的體驗。這些減少環境衝擊的方法，初步歸納出七大準則，適當地運用這些山林中的活動準則，可以能讓喜歡戶外的民眾，在享受自然生態之美的同時，亦能減少因活動所對自然環境、野生動植物及其他使用者所造成的衝擊。

THE 7 PRINCIPLES of Leave No Trace

1. Plan Ahead & Prepare
2. Travel & Camp on Durable Surfaces
3. Dispose of Waste Properly
4. Leave What You Find
5. Minimize Campfire Impacts
6. Respect Wildlife
7. Be Considerate of Other Visitors



leave no trace

1. 事先充分的規劃與準備
2. 在可承受地點行走宿營
3. 適當處理垃圾
4. 保持環境原有的風貌
5. 降低用火對環境的衝擊
6. 尊重野生動植物
7. 考量其他的旅行者

-背包打包-

背包的打包與背包的調整都會相當程度地影響著背負大背包時的舒適與效率。在打包之前，先塞入一個大的透明塑膠防水袋，因為它比較耐拉扯、抗撕裂程度較高；而且是透明的，拿取東西時也比較容易，以下則分區、分項說明背包打包的原則：

- **下層**：將重量輕而體積大的物品(如睡袋、禦寒衣物、備用衣物等放在下層)
- **中層**：這層需要再細分為內層與外層。中層的內層（靠近背部）放的是體積最小而重量最重的東西，因為與背部的距離最短，力矩最小，重物往外影響背負平衡的效應最小。中層的外層則放其他物品，如鍋具、糧食等物品。
- **上層**：這層的物品與背負的平衡無關，與行走時的便利性卻密切相關。放置在上層的物品通常都是行進時會需要拿取的物品，如行動糧、頭燈、雨衣褲、午餐、急救包、行動水等物品。



-爐具介紹與使用-

● 汽化爐

燃料：去漬油

使用方法：

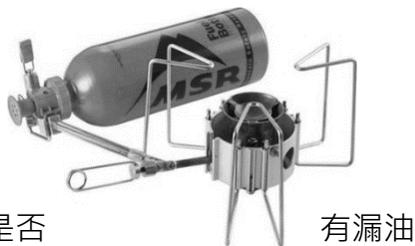
1. 確定燃料瓶內油量在最低量以上
2. 開始加壓打氣約 15~20 下
3. 接上爐頭，使用前要檢查使連接處是否
4. 輕輕轉開燃油控制閥，讓油先噴出一點點，

然後關閉

5. 開始點火預熱

(注意！若上一步噴出太多油會有火勢較大的情況)

6. 當火勢變小，稍微轉動控制閥，直到爐心的火焰轉為藍色並有轟轟的噪音，即預熱完成。



(汽化爐示意圖)

● 瓦斯爐

燃料：轉牙式瓦斯罐

使用方法：

1. 將瓦斯罐與爐頭連接
2. 使用前確定是否拴緊
3. 將火源靠近爐心慢慢轉動控制閥
4. 有聲音和火焰即完成



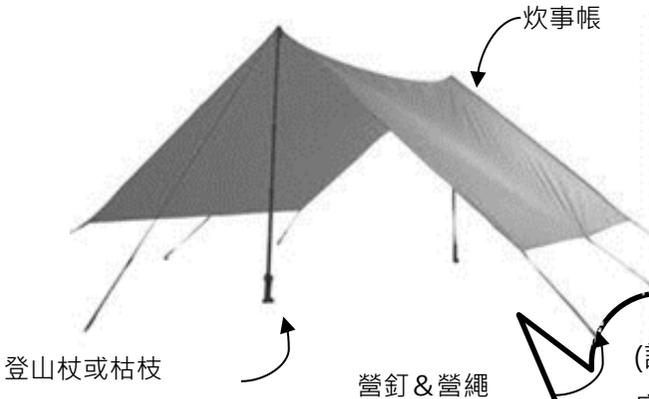
(瓦斯爐示意圖)

(上)攻頂爐 (下)蜘蛛爐

-營地的選擇&炊事帳的搭設-

● 營地的選擇

1. 平坦，進行整地清除石頭或其他雜物，但儘量不要在草地上。
2. 開闊地則需考慮搭帳的角度，注意風向避免帳篷被風掀起。
3. 遠離懸崖邊，避免落石或墜崖。
4. 距離溪流或海面有段距離，防止漲潮、暴潮帶來的危險。
5. 不要靠近並影響到水源地，並且不要破壞當地植被。
6. 不要靠近草叢，避免蛇類或是其他蟲類的侵擾。
7. 不要在樹下，避免雷雨時落雷的危險。



(註)使用營釘時呈45至60度敲打下去，將營釘敲擊至離地面使營繩易套入營釘即可。在使用營釘時，營釘頭不可外露過長，一可能會造成固定力不足而被拉出，二來是人經過時容易絆倒受傷。

-登山安全與急救：高山症-

高山症是人體在超過海拔2500後，因氣壓、氧氣等因素下，身體來不及適應所產生的狀況

● 高山症的發作原因

體能狀況跟高山症的發作並沒有直接關係，反而受天生的體質影響。缺乏高度適應(2500M以上)、寒冷、脫水、睡眠不足會使人更容易發生高山症的狀況。維持適當的水分補充及食物營養，能有所幫助。

● 高山症的種類

急性高山症：是三種高山症狀中最輕微的一種，也是最容易碰到的，症狀包含頭痛、噁心想吐、食慾不振、虛弱無力等。

高山腦水腫：嚴重時會影響人們意識清醒的程度，產生對環境迷惑、嗜睡等狀況，也會產生運動失調(無法走成直線)。

高山肺水腫：可能會獨立出現，而沒有急性高山症的症狀或是不明顯，常常會誤判；當隊友體能明顯變差，需要比其他人更長的時間恢復喘氣，就要開始監控呼吸與心跳。

● 高山症之預防

保持高度警戒，在未確認病情前，可以按定為高山症

- 高海拔疾病的處理

1. 最好的治療方式：誠實面對自己的症狀，向領隊、師長、學長姐報告症狀。才能及早偵測高山症並加以治療。

停止爬升or立即下撤

2. 進退之間：當有輕微或情況未惡化之急性高山症，應停止上升高度或暫緩進入不利救援或撤出環境，當出現所有高海拔病症時，應停止上升高度或暫緩進入不利救援或撤出環境。
3. 藥物治療及藥物預防的正確觀念：藥物在高海拔症狀的角色為「一邊下降高度一邊撤離時的輔助治療」，用來「借時間」。不可因為有藥物而不撤退

- 所有高山症的預防

1. 成人(只有成人才建議使用藥物來預防高山症)

Diamox，丹木斯。125mg(半顆)一天兩次，口服，用於所有高山症，可於上山前一天開始服用，吃到山上的第三天，共吃四天八個劑量。但對磺胺類藥物過敏、蠶豆症、鎌行血球症、懷孕婦女及已經知道對丹木斯過敏者不可食用。服藥期間末端發麻或輕微感覺異常、排尿次數增加，皆為正常現象。

2. 兒童

根據世界山岳醫學會2001年準則，兒童不建議使用藥物來預防高山症，請利用緩慢上升高度，或利用登高山前在中海拔先住一夜的方式，促進高度適應，來預防高山症。

-登山安全：失溫-

- 失溫三要素：低溫的環境、風寒效應、水寒效應

一般來說，病人的體溫若在 32°C 以上，身體仍保有對抗低溫的反應，會有顫抖(以增加熱能的製造)，心跳加快，血壓升高，代謝速率增加。當體溫降至 30-32°C 時，顫抖能力即消失，代謝速率減慢，心跳減慢，血壓降低。如體溫低於 30°C 時，心跳脈搏逐漸微弱至幾乎不易察覺，病人看起來就像死人一樣。

- 處理方式：

-去除寒冷的來源，將病患移至溫暖的地方

-去除溼衣物，換上乾的衣服

-蓋上防風衣物，如毛毯等。主動體外回溫的方法，包括使用人體熱敷、熱敷袋、泡熱水浴等，但需注意降低主動回溫將造成的傷害。

- 失溫預防四大要素

隨時保持身體乾燥

補充營養

補充適當水分

隨時保持警覺

-登山安全：迷途自救-

爬山時發現自己走錯路了或迷路了，怎麼辦？首先冷靜不要亂跑，運用Hug a tree 以及STOP原則。

● Hug A Tree 原則

1. 隨身攜帶大垃圾袋，發生狀況可以套在身上避免失溫。
2. 不要害怕家人、朋友的責備，並耐心的等待救援。
3. 讓自己變大，包括求救訊號的善用，以利於救難隊和直昇機可以更容易發現你。
4. 不要害怕野生動物。
5. 擁抱大樹的意思，就是盡量待在原處，而大樹就像是我們的守護者，提供基本遮蔽，安靜地陪伴我們度過難關，等待救援到來。

● STOP 原則

S-Stop：首先停止任何的行動，讓自己先冷靜下來。

T-Think：想一想自己可能迷路的地點。

O-Observe/No River：觀察自己還有多少資源？身旁自然界又有多少資源？有那些危險因子？並且不要下溪

P-Plan：選擇和計劃一個恰當的地點來避難及等待救援。

-登山山屋禮儀-

山屋為公共空間，保持安靜是對山友之間彼此尊重。如果真的需要交談，請到屋外，或者放低音量。半夜起床的時候，也請勿交談，尊重不夜登的山友，並且帶走自己的垃圾，留給下一位山友相同乾淨的床位。

1. 山屋請勿大聲喧嘩並控制交談音量，不要干擾他人睡眠。
2. 山屋是提供遮風避雨的場所，不是飯店，請好好注意自己的言行舉止。
3. 各個隊伍的行程不見得一樣，早起的人請不要干擾其他晚起山友的睡眠。
4. 個人所產生的垃圾請自行帶走。
5. 盥洗用品的使用量盡量減少。
6. 山區引水不易，請節約用水。
7. 個人餐具請用水沖洗過再用衛生紙擦拭即可。
8. 熱開水為飲水之用途，切勿用來做個人物品或垃圾。
9. 離開前記得檢查床位，不要遺留個人物品或垃圾。
10. 山屋的搭建非常不易，請大家好好愛惜。
11. 睡前請將垃圾、食物打包收進包包內，以免引來動物翻攪。

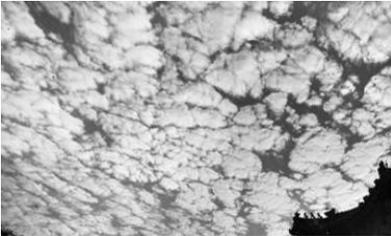
-天氣觀測-



密捲雲(6000-18000m)：

中部略厚密，邊緣呈現絲狀，出現密捲雲的情況下也同樣表明天氣穩定，但是如果密捲雲增厚發展成為卷層雲的時候就有可能預示天氣不穩定。

捲積雲(6000-18000m)：出現在高空中，表現形態為細小的魚鱗狀或小球狀，常常排列整齊，布滿一大片天域，它的出現往往是天氣變壞甚而出現陰雨的先兆。



高積雲(2000-8000m)：

雲塊較小，輪廓分明，在厚薄、形狀上有很大差異，薄的雲塊呈白色，厚的雲塊呈暗灰色。常呈橢圓形、瓦塊狀、魚鱗片或水波狀的密集雲條。常成群、成行、成波狀排列。薄的高積雲穩定少變，意味著晴好天氣，但是如果厚的高積雲持續增厚則意味著天氣將發生變化。

積雨雲(600-16000m)：

積雨雲厚而濃，雲體龐大如山，可以從近地面一直向上延展到數千米高空，並且往往陰暗狀，給人很壓抑的感覺。雲體中上下對流運動非常強烈，它的出現往往伴隨著暴雨、雷電、冰雹及其他劇烈天氣變化。

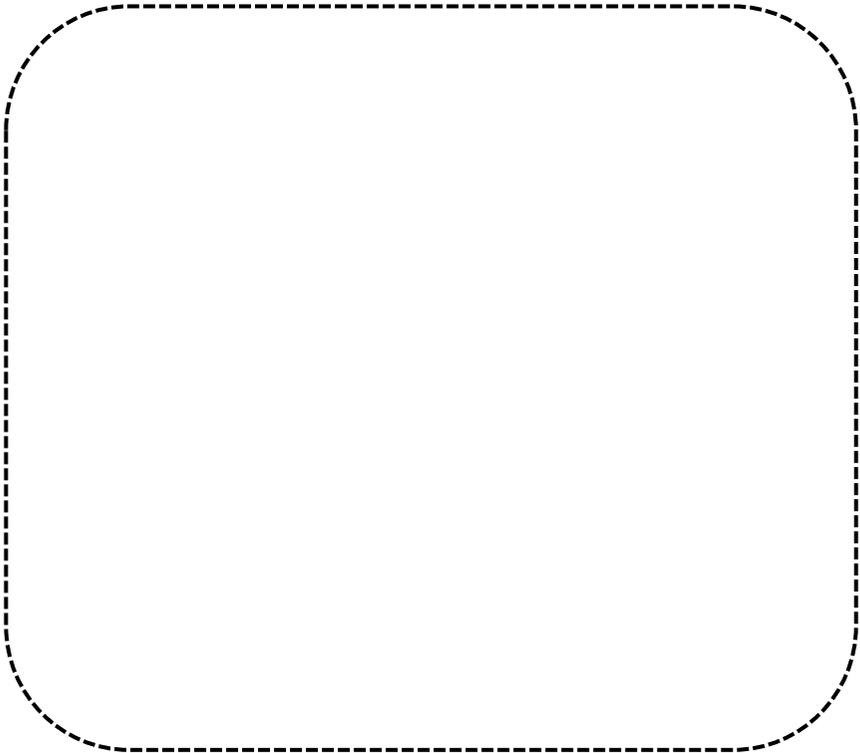


-回顧與展望-

- 請回顧你從出生、進小學、考高中直到現在上了大學，在你的生命中，2019年應該是什麼樣的一年呢？於下方框格寫下你的大學新生宣言吧！

2019年對我來說是_____的一年

- 以及接下來這幾年，我希望能成為或達成(..的人/目標/夢想..)



-心情筆記-

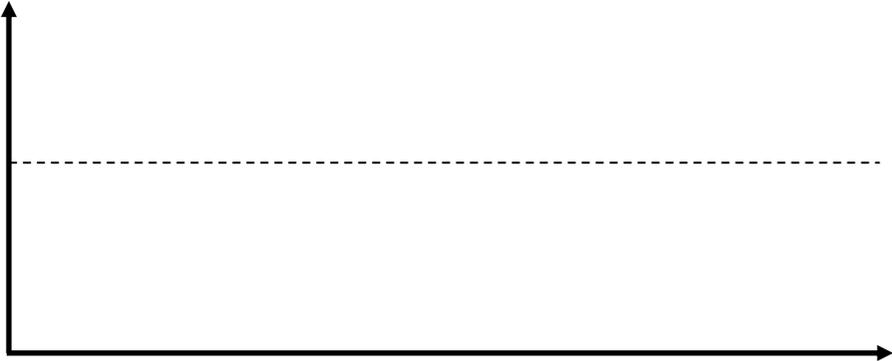
日期：2019年11月25日

天氣：

路程：

我今天的角色：

心情曲線圖 



1. 今天有甚麼事情是你第一次遇到的?感覺如何?
2. 到目前為止，最令你難忘的一件事是甚麼?為什麼令你難忘?
3. 今天的登山活動中，你是否有受到其他人的協助?(包括老師、學長姐與你的夥伴)他們是在甚麼情況下給予你幫助的?

-每日反思-

日期：2019年11月25日

本日最值得慶賀的一件事



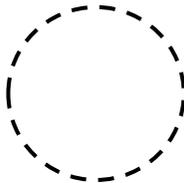
本日最值得感謝的一件事



本日發現我很棒的地方



每日一字



-心情筆記-

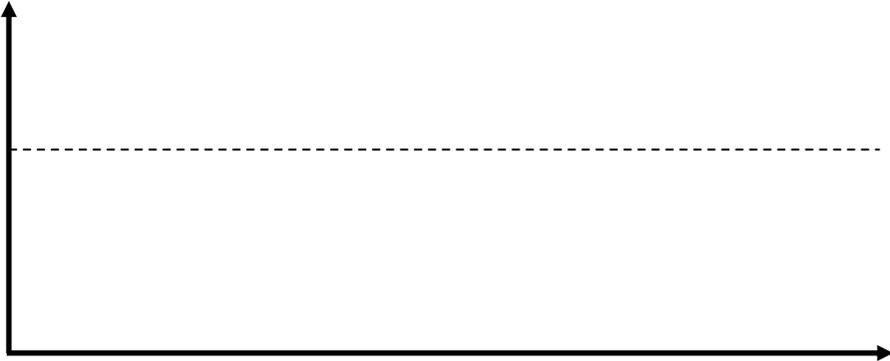
日期：2019年11月26日

天氣：

路程：

我今天的角色：

心情曲線圖 



1. 今天有甚麼事情是你第一次遇到的?感覺如何?
2. 到目前為止，最令你難忘的一件事是甚麼?為什麼令你難忘?
3. 今天的登山活動中，你是否有受到其他人的協助?(包括老師、學長姐與你的夥伴)他們是在甚麼情況下給予你幫助的?

-每日反思-

日期：2019年11月26日

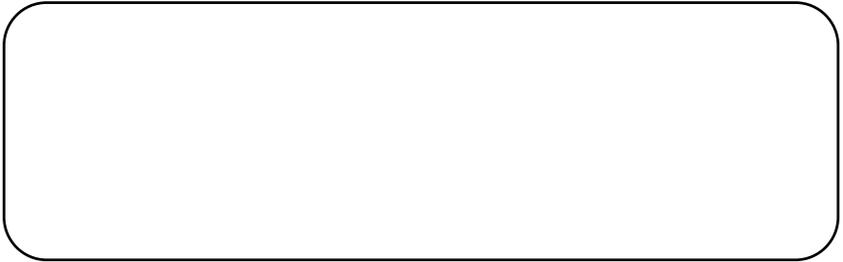
本日最值得慶賀的一件事



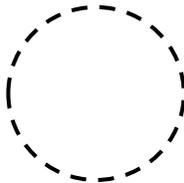
本日最值得感謝的一件事



本日發現我很棒的地方



每日一字



-心情筆記-

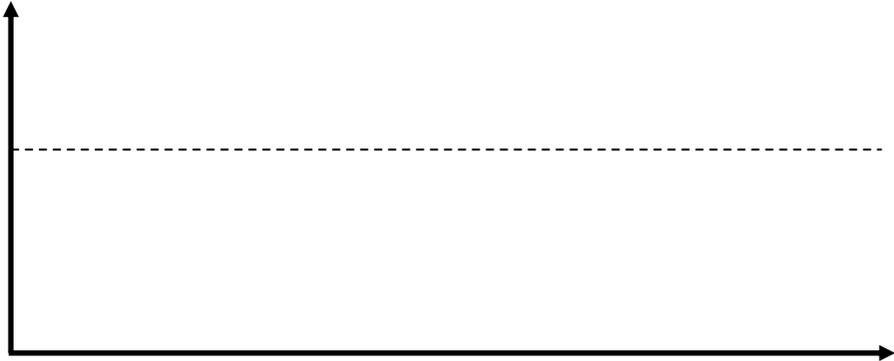
日期：2019年11月27日

天氣：

路程：

我今天的角色：

心情曲線圖 

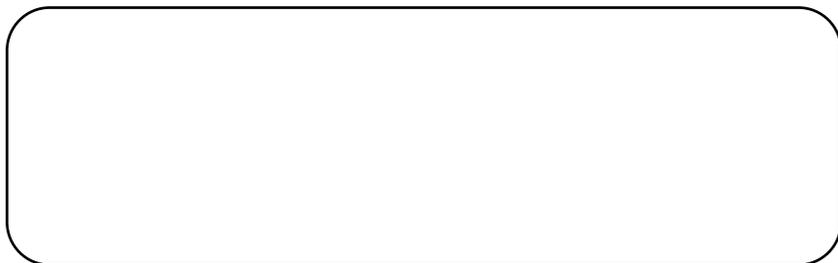


1. 今天有甚麼事情是你第一次遇到的?感覺如何?
2. 到目前為止，最令你難忘的一件事是甚麼?為什麼令你難忘?
3. 今天的登山活動中，你是否有受到其他人的協助?(包括老師、學長姐與你的夥伴)他們是在甚麼情況下給予你幫助的?

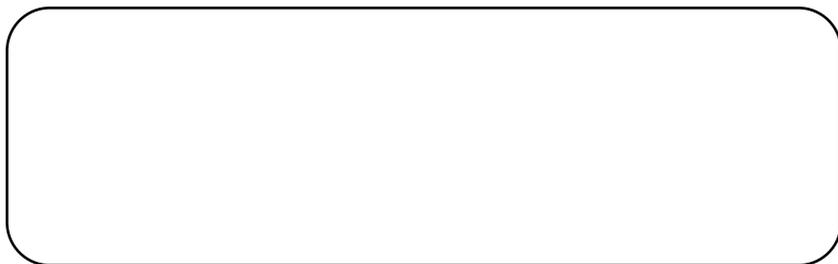
-每日反思-

日期：2019年11月27日

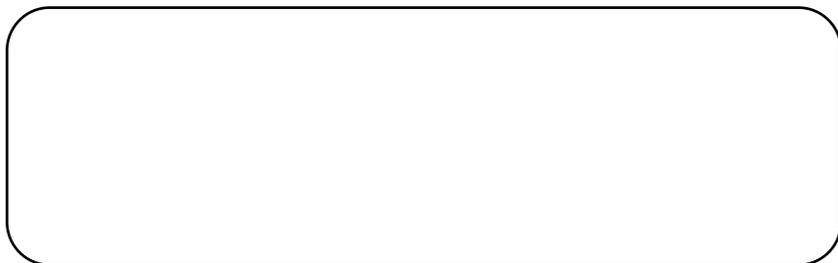
本日最值得慶賀的一件事



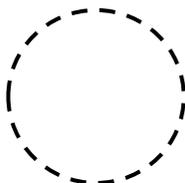
本日最值得感謝的一件事



本日發現我很棒的地方



每日一字



<屬於自己的奇萊山>

EX:試著畫出你看到最漂亮、印象最深刻的場景。
或試著畫出自己心目中的奇萊山山景。

迷途怎麼辦？

文/林政翰

驚慌與失神是迷途者的共同特徵

迷途初期的驚慌，使人腦筋一片空白，加上腎上腺素的分泌，很容易就加快腳步，甚至慌張地奔跑起來，這些都是自然反應，卻對於野外迷途的狀況沒有任何幫助，完全只有壞處。但是，這樣的驚慌過程是自然反應，沒有人能夠例外，能夠做的，只有盡可能減少驚慌的時間與程度。最有幫助的做法，就是立即停下腳步深呼吸，直到心跳與思緒都緩緩地慢下來，接近正常狀態。這時，大腦才能再次思考，仔細回想一下，怎麼做才能回到迷途前的位置。接著要評估各種可能的做法及其可能結果，決定並執行最佳做法。

簡單的記憶方式 STAR

Stop：停下來、深呼吸、冷靜下來

Think：觀察周遭環境、思考各種可能方案

Assess：評估各種方案及其潛在後果

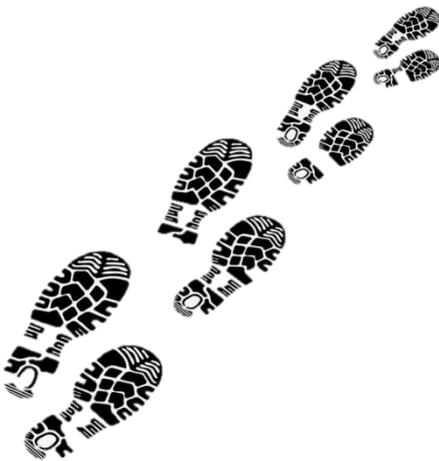
Response：執行最佳方案



讓自己變大，以利搜索者發現你

在執行最佳方案時，你可以用任何人為的方法留下線索，當搜索者發現這些與自然環境相異的線索，如果這些指向性越強，搜索者發現你的機率就可以大大提高：

1. 以簽字筆留下個人資訊在垃圾(袋)上、並把垃圾(袋)綁在樹枝上。
2. 留下顏色鮮艷，並與安全無關的物品或裝備。
3. 以樹枝、石頭作成箭頭。
4. 將茅草、蕨類打結。
5. 沿途攀折樹枝、蕨類植物。
6. 遇到泥灘地，留下清楚鞋印。
7. 升火，上面覆蓋活的綠色植物升起狼煙。
8. 其他任何可以留下跟自然環境不同的線索。



停留原地通常是最佳方法

如果已經確定迷途，不確定如何回到已知點，停留原地通常是最佳方法，也是所有安全課程的建議做法。因為，不移動的物體比移動的迷途者容易被發現。但是失蹤者通常停留原地的比例不高，需要有長時間的推廣，才有可能提高迷途者停留原地待援的比例。以紐西蘭為例，紐西蘭登山安全委員會，在推廣了迷途預防性教育超過十年之後發現，迷途者停留待援被找到的比例有所提高。

簡單的記憶方式：

Stop :

停下來

Think :

想一下身上有什麼資源

Observe :

觀察是否有土石流、溪水暴漲的可能性

NO River :

不要下溪

Plan :

擬定待援計畫

擁抱一顆大樹

如果你附近剛好有顆大樹，待在大樹下能給人安定、依靠的感覺。

待援333原則

在等待救援的過程中，若能將身體的能量耗損降到最低程度，就能夠等待的時間拉到最長。

待援333原則：失溫3小時，沒水3天，沒有食物3週。

在待援的狀態下，最重要、也最迫切需要保護的，其實是身體的體溫，但卻很容易被忽略，等到感覺到有失溫之虞時，身體需要花很多的能量，才能再回到正常體溫，這對於待援者是非常不利的，因為你已經耗費了許多寶貴的能量。失溫通常發生在環境低溫、身體濕、有風的狀態下，如果對身體潮濕的狀態沒有提高警覺，很容易在處於輕微失溫的狀態下才發現，而迷途的狀態又特別讓人心慌，心裡只想著要趕緊脫困，沒有太在意身體的狀態，但其實失溫是讓人最快死亡的殺手，遠遠快過於沒有水，或是沒有食物的狀況。

水是人賴以維生非常重要的物質，人在沒有水、不是處於特別炎熱與暴露的狀態下，只要身邊有些水，在保暖的情況下，至少維持5~7天待援，一般而言不會是問題。

求生意志是獲救關鍵

曾經有一個待援案例，在通訊暢通、冬季的高山上，因天氣惡劣的情況，必須等待鋒面過境後，才有地面或是空中的救援。當救援隊伍每天通訊確認糧食存量時，每天所得到的答案都是：還有三天的糧食，令救援人員納悶。原來，他每天都把糧食分成三份，吃掉其中一份之後，再把剩下的食物重新分為三份，如此，每天可吃的食物量會減少，但永遠都有三天的存糧。這是個很棒的做法，不僅讓人有食物無虞的想法，更重要的是，讓人有可以一直持續待援的心理支持。

多數的迷途被尋獲者，都有著相同的信念，就是相信自己能夠等到救援者的到來。在許多的案例中，求生的意志是獲救者最重要的一項裝備。

輕鬆行，有技巧!

文/林政翰

運用身體的骨架來支撐重量，而不是用容易疲勞的小肌肉來支撐重量，而這正是下列許多走路技巧的共通原則。

一、休息步：

這大概是效果最直接，也最容易學的一個技巧了。技巧在於，在跨出下一步之前，記得把現在支撐重量的那隻腳打直，腳打直的目的在於，將身體的重量交給整只腳的腳骨，讓你的大、小腿（尤其是小腿）肌肉休息十分之一，甚至只有百分之一秒的休息，這樣的時間看來微不足道，卻是你的肌肉能夠持續向上的寶貴時間。記得：在踏出每一步之前確定你已經把腳打直。

二、調整呼吸（節奏）：

呼吸也是走路技巧？是的，而且是非常重要的。當你走得輕鬆、愉快時，這是一個無用的技巧，但是當坡度變抖，覺得有點喘不過氣的時候，這個技巧卻肯定會幫你找回節奏，讓你走得輕鬆一些。呼吸時通常是二步一呼吸，也就是一步一呼，一步一吸，如果這樣還是喘不過氣時，可以試著一步一呼吸，甚至是一步二呼吸。

這個方法的最大價值在於呼吸的節奏配合上腳步的節奏，一旦找出自己的節奏，會越走越順暢、越走越舒服，也越輕鬆。

三、全腳掌著地：

相較於用腳尖，或者用半腳掌著地，全腳掌著地不但有更高的穩定性，更重要的是；相較於前者使用小腿肌肉支撐重量，全腳掌的行進使用更多的大肌肉來支撐重量，也相對地不容易疲勞，能作較長時間的運動而不需要休息。這其實也是為什麼登山鞋的鞋底要做得比較硬的原因，不僅利於用全腳掌的行進，也減少腳踝所承受的衝擊。

四、鴨子步：

這是雪地步法的第一課，將腳掌微張，隨著坡度的增加，將腳掌更張開一些，這樣走路，想像起來似乎覺德滑稽，但實際上這是一個十分簡單，卻有著神奇效果的方法，不但在上坡時，能縮短腳打直的時間，而且，膝蓋所承受壓力也會減輕一些，重要的是在下坡時，你一定更能切身地感受到，膝蓋的受力明顯減少許多，因為壓力已經被腳骨和腿部的肌肉吸收掉大半了。如果你在下山時，覺得膝蓋隱隱作痛，這會是一個很受用的技巧，這個技巧只有膝蓋會痛的人才能真切地感受它的好處。

五、小步走：

這也算是技巧嗎？是的，而且這常常是登山時會不會累垮的關鍵因素，也常常是生手與老手的區別所在，除非不得已，你是不會看到登山老手把腳抬到高於膝蓋，或是跨大步走上坡路。腳若抬高或是跨遠，會把大部分的力量加在大腿肌肉上，並且延長肌肉處於運動狀態的時間，這是很累人的，而這個技巧，旨在縮短肌肉在每一步的運動時間，使肌肉的休息更加頻繁，達到更充分休息的目的。



六、善用登山杖：

登山杖的使用，其實是將腳的部分運動量由手，以及上半身來負擔，這會減輕一些下半身肌肉的負擔，讓你的步伐更接近不背東西的走路姿勢，也會比不用登山杖時走得輕鬆一些，在下坡路段時，你一定更能感受到登山杖對於下坡衝擊力的吸收效果，以及對膝蓋的保護程度。

1. 登山杖的長度

基本上，拿登山杖那隻手的手軸，呈現90度的直角，登山杖直直的接到地面，這大約就是登山杖應調整到的長度，或是略低一個拳頭左右也可以。

2. 上坡時的使用

上坡時可將登山杖縮短一點，登山杖先頂住路面並穩住後，角再往上，不要過度依賴登山杖，僅作為輔助。

3. 下坡時的使用

下坡時可將登山杖調長一點，一樣是登山杖先頂住身體前方路面並穩住後，腳再向下採。

《給我未來的孩子》

文/張梅

孩子，我希望你自始至終都是一個理想主義者。你可以是農民，可以是工程師，可以是演員，可以是流浪漢，但你必須是個理想主義者。

童年，我們講英雄故事給你聽，並不是一定要你成為英雄，而是希望你具有純正的品格。少年，我們讓你接觸詩歌、繪畫、音樂，是為讓你的心靈填滿高尚情趣。這些高尚情趣會支撐你一生，使你在嚴酷的冬天也不會忘記玫瑰的芳香。理想會使人出眾。

孩子，不要為自己的外形擔憂。理想純潔你的氣質，而最美貌的女人也會因為庸俗而令人生厭。通向理想的途徑往往不盡如人意，而你亦會為此受盡磨難。但是，孩子，你儘管去爭取，理想主義者的結局悲壯而絕不可憐。

在好像坎坷的人生裡，你會結識許多智者和君子，你會見到許多旁人無法遇到的風景和奇跡。選擇平庸雖然穩妥，但絕無色彩。

不要為蠅頭小利放棄自己的理想，不要為某種潮流而改換自己的信念。物質世界的外表太過復雜，你要懂得如何去拒絕虛榮的誘惑。理想不是實惠的東西，它往往不能帶給你塵世的享受。因此你必須習慣無人欣賞，學會精神享受，學會與他人不同。

孩子，我希望你是個踏實的人。人生太短，而虛華的東西又太多，你很容易眼花繚亂，最終一事無成。

如果你是個美貌的女孩，年輕的時候會有許多男性寵你，你得到的

東西太過容易，這會使你流於淺薄和虛浮；如果你是個極聰明的男孩，又會以為自己能夠成就許多大事而流於輕佻。

記住，每個人的能力有限，我們活在世上能做好一件事足矣。寫好一本書，做好一個主婦。不要輕視平凡的人，不要投機取巧，不要攻擊自己做不到的事。你長大後會知道，做好一件事太難，但絕不要放棄。

你要懂得和珍惜感情。不管男人女人，不管牆內牆外，相交一場實在不易。交友會有誤會和摩擦，但想一想，諾大世界，有緣結伴而行的能有幾人？你要明白朋友終會離去，生活中能有人伴在身邊，聽你傾談，傾談給你聽，就應該感激。

要愛自己和愛他人，還要懂自己和懂他人。你的心要如溪水般柔軟，你的眼波要像春天般明媚。你要會流淚，會孤身一人坐在黑暗中聽傷感的音樂。你要懂得欣賞悲劇，悲劇能豐富你的心靈。

希望你不要媚俗。你是個獨立的人，無人能抹殺你的獨立性，除非你向世俗妥協。學會欣賞真，在面具下看到真。

世上圓滑標準的人很多，但出類拔萃的人極少。而往往出類拔萃又隱藏在卑瑣狂蕩之下。在形式上我們無法與既定的世俗爭鬥，而在內心我們都是自己的國王。如果你的臉上出現諂媚的笑容，我將會羞愧地掩面而去。世俗的許多東西雖耀眼卻無價值，不要把自己置於福斯的天平上，不然你會因此無所適從，人云亦云。

在具體的做人上，我希望你不要打斷別人的談話，不要嬌氣十足。你每天至少要拿出兩小時來讀書，要回信寫信給你的朋友。不要老是想著別人應該為你做些什麼，而要想著怎麼去幫助他人。

借他人的東西要還，不要隨便接受別人的恩惠。要記住，別人的東

西，再好也是別人的；自己的東西，再差也是自己的。

孩子，還有一件事，雖然做起來很難，但相當重要，這就是要有勇氣正視自己的缺點。你會一年年地長大，會漸漸遇到比你強、比你優秀的人，會發現自己身上有許多你所厭惡的缺點。這會使你沮喪和自卑。但你一定要正視它，不要躲避，要一點點地加以改正。你要知道，戰勝自己比征服他人還要艱巨和有意義。

不管世界潮流如何變化，人的優秀品質卻是永恆：正直、勇敢、獨立。

我希望你是一個優秀的人。





T.I.D.A. ★

