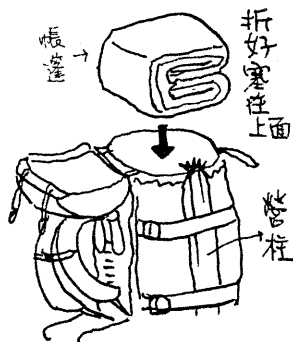


壹. 裝備

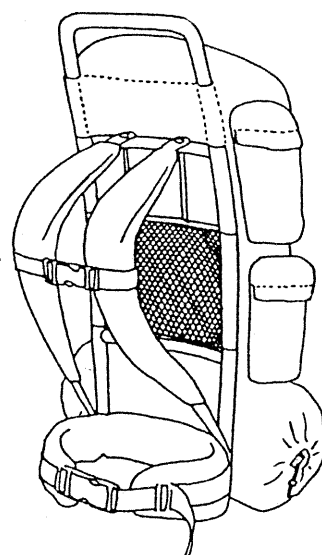
由於時間有限，故不詳述登山之各種裝備，而僅就幾項重要之裝備提出來，與大家討論。若你有需要可以自行在許多書上找到。本課程著重在爬山過程中，裝備的實用性，故不談理論，請見諒。

一. 背包 1. 種類：主要分為鋁架與直式背包兩種，在中級山活動以直式背包較佳。

2. 打包：以直式背包



直式背包



鋁架背包

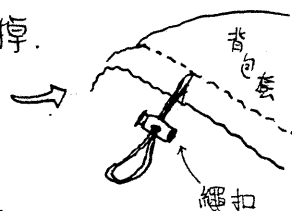
為例：通常睡袋放最下面，之後再放衣物。公家裝備糧食放上面。東西要儘量塞緊，以外表看起來美觀平

整為原則。若有背帳篷，建議你可以將篷帳拆開，打包到背包內，才不会卡到。

✧ 背包內的東西，要用塑膠袋作防水打包。

✧ 在中級山中行進，背包外面不要掛東西，最好都塞入背包內。

3. 背包套：背包套要就套牢，不然會一直被勾掉。可以將鬆緊帶拉出來，綁緊。



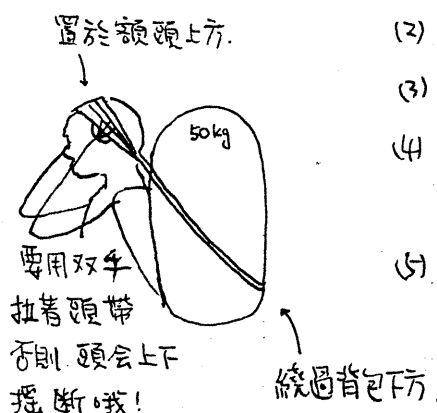
4. 背的舒服：(1) 調整骨架。

(2) 調整肩帶與腰帶間的距離。

(3) 背上背包後，先將腰帶束緊，再將肩帶拉緊。

(4) 然後將肩上之連接帶拉至適當位置（作用在於將背包拉近你的身體），再扣上胸帶。

(5) 若太重了，可以使用頭帶，增加抵抗力。



PS. 據個人經驗，用太久，頭皮會麻掉，且剛開始會不習慣。

二. 鞋子

爬山一定要穿登山鞋嗎？不一定。至少爬中級山時，雨鞋可能會比較好。其實，爬山穿什麼鞋子都可以，只要你覺得好穿好用就是好的。

(1) 雨鞋的好處：防水、便宜、質輕、不用保養、鞋統較長……

(2) 雨鞋的壞處：不透氣、底較薄較軟、雜草枯枝易掉入鞋內……

(3) 改善：① 放多層鞋墊，不一定要去買，可以將舊鞋之鞋墊拿來用。



② 隨時脫下來透氣、去除雜質。

★ 通常我們會帶一双拖鞋上山，另外建議你可以多帶一双球鞋，走平地時會很舒服。否則穿雨鞋踢30K林道下來，會哭哦！

三. 睡袋

1. 材質：(1) 棉

(3) 杜邦中空纖維：

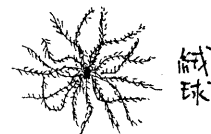
(2) 人造羽毛

(4) 羽毛 (feather)：



(5) 絨毛 (down)：

羽毛



我們現今爬山所用之睡袋多為羽毛睡袋，有質輕、保暖性高的優點，且体积小。其羽毛為水禽羽毛，具有油性，而絨毛則是位於脖子 or 翼下的白色絨球，以鵝最好，鴨則為普遍所用。

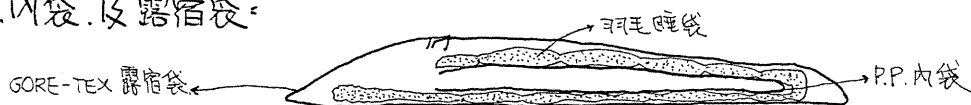
2. 選擇羽毛睡袋的條件：

(1) 絨毛的成份 (? % down)

(2) 填充物的容量 (磅數)

(3) 尼龍布的設計：小心羽毛會亂跑

3. 搭配 P.P. 內袋及露宿袋：



4. 睡墊：常用之睡墊為藍色發泡睡墊 or 鋁箔睡墊。

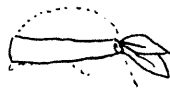
注意有鋁箔的那一面是朝下。

四. 衣著

(一) 頭部：



or



or



or ...

(二) 內衣：棉質內衣很舒服，但一旦吸收水分之後，失去保溫性，會很冷。

所以爬山常穿之質料為 P.P. (聚丙烯)，或是混紡，早期較常穿的為網狀內衣。其具有排汗、較具保溫性之功能。

Q: P.P. 真的那麼好用嗎？

(三) 內褲: 隨便啦! 聽說大多穿紙內褲。(布的), 紙的會破。
也有P.P.的!



- (四) 上衣:
- (1) 羊毛襯衫
 - (2) 毛線衣
 - (3) Pile: 有進口貨和國產貨之分。
 - (4) 社服 or 風衣
 - (5) GORE-TEX 外套 (中級山可能會刺破)
 - (6) 羽毛衣
 - (7) 其它

有錢的穿法:

內	中	外
P.P.	Pile	Gore-Tex

※ 衣服的穿著, 依季節、天氣之不同, 選擇(1)~(6)自行搭配, 不要帶太多, 也不要帶太少, 把握住多層穿著比單層(厚)要保暖的原則。不要忘了, 雨衣也是很好的禦寒衣物!

※ 備用衣物 通常為 (長袖衣服、褲子各一件 + 襪子乙雙 + 毛巾一條)

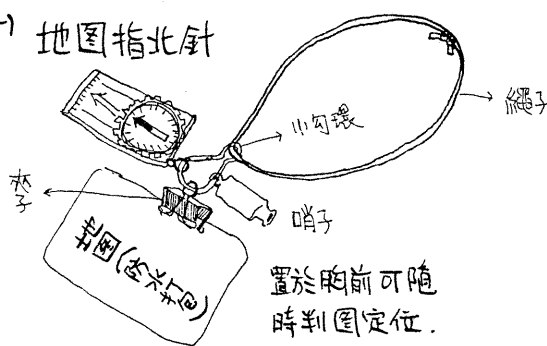
(五) 褲子: 只要不是棉的, 都可以。便宜的尼龍混紡運動褲最好。

(六) 襪子: 薄的襪子 (P.P. 襪, 絲襪, 尼龍襪, 棉襪都可) + 毛襪

※ 其實襪子的材質是其次, 合腳、不鬆垮最重要, 才不会起水泡。

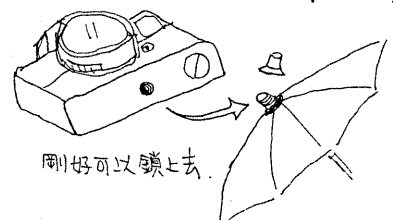
五. 中級山常用之小東西

(一) 地圖指北針



(二) 雨傘

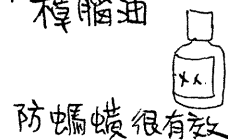
可用來上廁所, 擋雨, 免受穿雨衣之苦.....
好處多, 亦可用來照像:



(三) 山刀



(四) 樟腦油



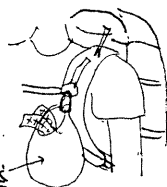
(五) 工作手套

多帶一、二雙



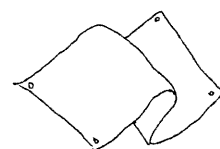
(六) 路標

可置於腰包
or 胸前綁一塑膠袋
(二層)



(七) 雨布一塊

鋪在帳篷內
or 露宿用



(九) 吸管

缺水時
很好用!



(十) 記錄

使用鉛筆寫在撕不破的名片上
(可以防水)



(十一) 封口塑膠帶

防水, 可裝許多

小東西, 後火車站有賣, 100個約50元



貳. 糧食

吃飯法則第一條：公家的先吃，私人的慢慢吃，免費的一定吃。

一. 開一張適當的菜單

- (1) 天數多寡、路線難易程度，那些天沒有水源，那些天特別累，麵飯交互搭配。
- (2) 隊員結構：男生多嗎？（通常男生多表示吃得多）
指員如何？強的話多揹無所謂。
- (3) 可口最重要，菜單的菜色應該讓每個隊員看過，熱量營養我認為是其次。
- (4) 飯比麵好，吃飯才有力量，山胞如是說。當然吃麵比較簡單。
- (5) 罐頭少開。（八寶粥除外，不信的話，問問缺水的人或看看大札記）
- (6) 山社習慣開早、中、晚三餐外加宵夜，建議：探勘時，在早中兩餐間可以開些東西吃吃，因為往往到10桌就肚子餓；宵夜能省則省，睡纔要緊。
- (7) 備糧的準備大家習慣都開泡麵，其實營養口糧很好，可以撐上4,5天。
- (8) 行進糧其實可以由個人自行攜帶。

二. 上山前的打包：

糧食的打包很重要，關係到你上山是否有東西吃。

- (1) 蔬菜類：如白菜、小黃瓜、葉菜類、紅蘿蔔、青椒、四季豆等.....
分別用報紙包好，記住不要再套塑膠袋，否則一樣會爛掉。
- (2) 乾糧：外包裝、紙盒等先拆掉，以減少体积及重量。
- (3) 蛋：一個個用紙包好置於套鍋內。
- (4) 油：可以考慮帶豬油，比較不會外漏，沙拉油外面再套一層塑膠袋，去漬油裝入保持瓶內，注意瓶蓋是否完全密封。
- (5) 行進糧：用一封口袋裝成一包，隨時取用，或不帶，吃別人的。
- (6) 肉類：可帶豬肉乾、火腿、香腸、臘肉，或是買肉回來自己處理；
依天數長短及天氣，調整醬油與水的比例，下去滷，滷好之後陰乾，
用紙包起來，可以慢慢吃，或滷好之後，切好加醬油、辣椒，嗯，好吃！
- (7) 水：用保持瓶裝，小心漏水，放在背包上層。
- (8) 不耐壓之物如水果、菜類等可放在上面，罐頭、米等可以放在下面。
- (9) 易爛壞：如烤鵝，可以掛在外面，手提或是背包內陰涼處（不會被太陽晒）。

三. 炊事

1. 通常是一邊煮飯，一邊煮菜，菜煮好之後再邊吃，邊煮湯。

2. Peak 1 較高，小心鍋子易翻，尤其是缺水時，翻了會要人命！

3. 吃完後，有水就洗，沒水就用衛生紙擦拭鍋子、餐具，或不用洗，繼續用！

四. 處理垃圾：

拔營後，垃圾集中，燒掉，燒不掉的帶下山，燒完的掩埋。吃剩的廚餘，倒在草叢內。

4. 炉子在山下要先試用，不要帶個破炉上山。

5. 帶上山，方便煮飯，不要浪費電池。

6. 炊具帶適當即可，不需全套帶上山。

附上“台大山林八”社刊內的有關勘察菜單之文章，供你參考：

勘

察

菜

之

見

淺

勘察與活動不同，此眾所皆知，為了保持高昂的戰力，完成勘察任務，菜單的斟酌足以影響隊伍的成敗，以下提出一些粗淺的觀念以及個人的經驗供大家參考。

一、量力而為：體力差的人沒有資格嫌菜差，如果想在山上吃大餐就得先練就一身默獸的本領，不要為了逞口腹之慾把自己操到毫無食慾。

二、飯比菜重要：爬過幾次山的人應該都能體會，菜只是幫助你把飯吞下去的東西，因此寧可有一鍋熟透的米飯，配上一堆有些噁心的菜，也不要一桌滿漢全席配上一鍋「擲地有聲」的米，煮飯是登山廚務中最要緊的事，關係全隊生命，不可不慎！

三、以味取勝：為減輕負重，宜儘可能選擇一些多湯汁，好拌飯的菜，例如鹹的，辣的，咖喱，芡芡的，有些菜雖很好吃，但對吞飯助益不大，長程勘察時宜避免。

四、考慮水：有些菜煮了會生水，有些菜吃多了會想喝水，開菜單前要先仔細研究行程。

以下列舉一些常用素材：

一、菜脯：便宜、輕、鹹、下鍋、下飯，下鍋前要用水洗，否則會死得很慘，同類品：高麗菜干、梅干菜、筍干、榨菜絲等。

二、鹹魚：1. 丁香魚：太貴了，只適合做調味菜。
2. 乾魚肉：興隆超市有賣、較便宜。另傳統市場中有整條帶骨的鹹魚。

三、腊肉：是山上主要的肉食來源，不便宜，注意鹽份，同類品：火腿、香腸。

四、素肉：輕、好吃、但耗水。

五、粉絲：除了螞蟻上樹似乎別無用處。

配菜時應注意事項：

一、每天最好有一道油水多的菜，一道蔬菜。
二、當你打算以鹽取勝時，要小心被鹽渴死。
三、帶些維他命。

菜式舉例：以下所舉之例，皆為最簡單的家常菜，幾乎可說只要把原料倒進鍋裡就沒事了。

料倒進鍋裡就沒事了。

一、菜脯乾魚肉：油多加些，拌辣椒炒。

二、開陽白菜：白菜會生水，先用蝦米爆香。

三、香腸小黃瓜：

四、素肉榨菜絲：素肉耗水，湖溪時比較賺。

五、臘肉四季豆：

六、玉米火腿：罐頭重，但好吃。

七、螞蟻上樹：粉絲輕，耗水不如素肉。

八、加哩牛肉：罐頭加上加哩塊、馬鈴薯、太白粉芡。

任何菜只要能芡芡、立刻產生巨大下飯力。

● 一些個人偏見：

一、儘量少開罐頭：尤其是早餐時，花生米通常吃不完，且火力小。

二、雞蛋少帶：易破且不下飯，帶些煮湯就好了。

三、嘗試著吃辣一點：可以省很多事。

希望能夠對小山胞有點幫助，更希望不會有人被害死，這是敵人最大的心願。

朱幼民