

# 登山技巧

A wide-angle photograph of a mountain range under a blue sky with scattered white clouds. The foreground and middle ground consist of steep, rocky slopes covered in light-colored scree and sparse green vegetation. A single hiker in a red jacket is visible on a path in the lower-left quadrant, providing a sense of scale to the vast landscape.

# 事前準備

- 體力訓練
- 計劃路線
- 合適的裝備
- 事前有充足睡眠
- 熱身運動

# 遠足步行法

- 全接觸：不只用腳跟、腳尖，而是腳跟、腳尖及腳板都要應用。
- 調較適合自己的步距及速度，保持穩健的步伐。
- 身體重心要落在整個腳板上，上身向前傾斜；
- 兩臂的自然擺動，保持身體平衡，穩健的移動腳步，同時保持深緩的呼吸。



重心於腳尖



重心於整個腳板

# 山步行法

- 開始上山時，步伐不要太大。
- 遇到石級、岩石等，不要將腳抬得太高及只用腳尖行走。
- 登陡坡時，避免直線上山；但如果山路太窄，便要漸漸放慢速度，配合深呼吸調整腳步。
- 保持上身垂直。



Yes!



No.



# 休息

- 於起步時小休，可以做腳部的準備工作，整理一下鞋、衣服等。
- 行走一段路程後，身體發熱，亦可小休片刻，補充適量的水份及除去外套等。
- 有計劃的休息，休息點不易太多及停留太長時間。



# 下山步行法

下山時的意外通常都較上山多。

- 身體微微向前傾，身體的重心保持平穩，重量平均分散在整個腳底，膝蓋微彎地並與地面平行一步步往下行。
- 十分留意下山的路面，小心選擇落腳的地方，切勿不管一切向前衝。
- 一些特別陡峭的山坡，可側身向下行。當一隻腳跨出時，重心應在另一隻腳上，而重心腳的膝關節及足踝要屈曲配合，直至跨出的那隻腳踏穩為止。



# 遠足時留意的事項：

- 兩袖清風。
- 不要“跟人太貼”。
- 保持深緩的呼吸。
- 保持一定的步伐。
- 團隊步伐要協週一致。
- 因行走速度太快使呼吸變得急促，建議暫停前進。
- 必要時亦可利用行山杖作為輔助。
- 旅程中有適當的休息。

# 足部護理

- 穿著適當的行山鞋，新購買的鞋應在平地上試行數次才進行遠足活動。
- 穿著兩對質料鬆軟及吸水力強的襪子或一對專為行山設計的襪子。
- 出發前幾天，修理腳甲。
- 如果是長途的路程，出發時可於腳部擦上凡士林，以減低水泡的形成。
- 出發前的熱身運動應加強足部動作。
- 如發覺腳部不適，應立即停止前進，檢查及處理患處。