



登山十記

1. 登山前，請務必規劃完整的登山計畫書
2. 依照自己與隊員的狀況，選擇合適路線
3. 登山活動有風險，做好心態預備再上山
4. 事先鍛鍊體能負重，裝備技術都要齊備
5. 出發前，評估天氣狀況並預作萬全準備
6. 抱持良好登山態度，與體貼的山屋禮儀
7. 高山症徵兆出現時，切記盡速下降高度
8. 上下山的路程都要謹慎小心，確保安全
9. 雪季登山與危險路段，戴岩盔以防萬一
10. 登山安全自己負責，建議購買登山保險



大霸尖山

雪山主峰

1. 登山前，請務必規劃完整的登山計畫書

要去爬山的各位

記得要事先要做好
登山計畫書喔！



並讓我們在登山的
過程中更加清楚，

接下來還要高遠
大概一百公尺！



它可以幫助我們對
整個路線做好準備
與心理建設，



如果不幸遇到危難，
能讓救難隊更快找到
我們的位置。



也能讓山下的親人
還有朋友知道我們
下山的時間。

2月 Feb
1 2 3 4
8 9 10 11
15 16 17 18
22 23 24 25

明天就回來了！



準備好
再出發！



認真做好登山規劃
能夠讓爬山更加
開心安心喔！

2. 依照自己與隊員的狀況，選擇合適路線

我們家的那幾座山啊？

哼，我想想



想爬山的小朋友



雪霸小編妳好

最近即將到來的四天連假，我們在考慮的登山行程有：雪劍線和武陵四秀兩個，目前我只爬過雪山主峰，同行的人也只走過郊山，想請問妳建議我們選擇哪個行程呢？



斟酌自己和隊員的
身體狀況與經驗
爬合適的山才安全喔！

建議先從友善一點的
武陵二秀就好囉！
*桃山和喀拉業山

啊呀



3. 登山活動有風險，做好心態預備再上山

1. 爬山只是走路跟拍照
2. 嚮導和協作會照顧我
3. 裝備用品別人背就好

不可以
抱持
這種
心態！



1. 爬山是有風險的活動
2. 必須具備基本的認識
3. 熟悉帶上山的裝備們



另外
一行打火機、防水保
動糧和、暖衣、瓦
份在隨和水、斯、物
身背最好跟、頭
包裡都預頭燈及
備！備
以備不時之需！



4. 事先鍛鍊體能負重，裝備技術都要齊備



登山前的體能訓練相當重要喔！務必要增加適當的練習！



雪季登山的話一定要準備雪季三寶！

冰爪、冰斧、頭盔



登山裝備更要依據地區、天數、路況與季節等做充足的準備！

基礎登山課
預防迷途=地圖判別與認識

高山醫學
與野外技能講座

基礎雪地訓練

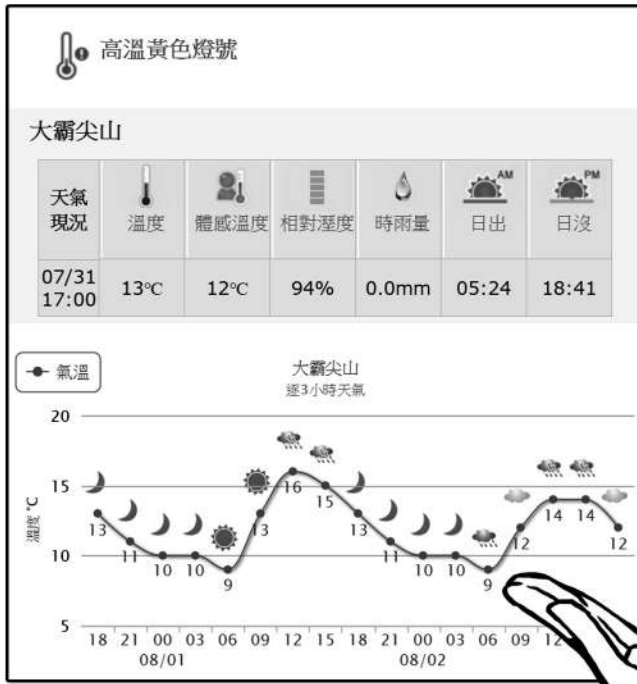
大家可以多多涉獵相關知識與訓練課程，對於登山技能都非常有幫助喔！



登山不是只有走路的技巧，還有很多知識技術要學習呢！

5. 出發前，評估天氣狀況並預作萬全準備

在雨天登山可能會發生不少危險：



上山前及在山區時都要注意氣象狀況，若天氣不好請務必取消登山行程！

失溫



迷路



滑倒



記得包包也要做好防水措施喔！

即使天氣很好，防水的裝備如雨衣雨褲都一定要帶在身上喔！



6. 抱持良好登山態度，與體貼的山屋禮儀

以一顆謙卑敬畏，
而不是征服的心來
親近山。



不管是垃圾、廚餘，切記全
都要帶下山，維護山林山屋
的清潔。



遵守山屋禮儀，輕聲細語，
輕手輕腳，替山友們著想。



有機會也和路過的
山友打個招呼，
交換登山情報喔！



早安！
桃山山屋的水源
很充足喔！！

7. 高山症徵兆出現時，切記盡速下降高度

嘔吐 虛弱

噁噁



噁心 厭食

NO



頭痛 頭暈

嗚嗚



以上徵狀都應該視為

高山症

最好的解決方法就是

下降高度

絕不可讓患者單獨行動！



8. 上下山的路程都要謹慎小心，確保安全

體力

耐力

專注力



上山要注意安全，
登頂不是唯一目標。

下山時體力精神都會
比較虛弱，因此更要
謹慎小心！



體力

耐力

專注力

平安回到家
才是旅程的終點喔！



9. 雪季登山與危險路段，戴岩盔以防萬一

危險地形



雪季登山



尤其是過斷崖和雪季爬山
務必要攜帶繩索、鈎環等
以策安全喔！

一定要記得喔！



10. 登山安全自己負責，建議購買登山保險

登山風險是要自己
承擔，別人沒有義務
為你負責喔！

為了安全請一定要
多加注意，謹慎上山
平安下山喔！

武陵四秀
池有山

登山險

武陵四秀
桃山