



台灣山岳概要與特色

文 / 崔祖錫

台灣在世界上雖然是個面積不大的蕞爾小島，在這三萬六千平方公里的土地上，卻有 70% 左右的土地面積屬於山地地形。最高峰的玉山標高 3952M，已逼近 4000 米，另外超過三千公尺的山頭則有兩百多座。比較於同是屬於東亞島鏈，一樣以山岳聞名，土地比台灣大十倍的日本，其 3000 公尺以上的高山僅有 23 座，且除了富士山高度超過三千七百公尺，其他全都是低於 3200M 的海拔，這種高度在台灣百岳中已屬末段班，台灣高山密度超過日本 100 倍。

台灣五大山脈建構山岳王國

在這麼多高峰林立的三千公尺以上區域，是全島的中央山脈、玉山山脈、雪山山脈等三大脊樑山脈，而分佈全島五百公尺到一千公尺郊山，一千公尺到三千公尺中級山，佔國土面積 2/3 的土地上，有超過千座以上的的山各式各樣的山岳，可能窮盡一輩子的時間，也不可能在這片千山萬壑上，一一踏上自己的足印。

生長在這樣一個多山的島嶼，我們不該怨嘆平地狹小人口擁擠，反而該慶幸這名符其實的高山王國正因為這些山岳的存在，讓我們可以看見從熱帶到亞寒帶各種氣候造就的生態景觀，因為這些崎嶇山地的險阻，我們擁有浩瀚的森林資源，也延緩了人類開發的腳步，因此直到廿一世紀的今天，台灣仍存在許多人煙罕至的祕境，所以，身為台灣人怎麼可以不多了解我們的山岳，多親近這些還保有台灣最原始美麗的地方呢？

在地質史上，台灣算是非常年輕的島嶼，大約一千到六百萬年前間，因為菲律賓海板塊與歐亞大陸板塊的擠壓，大陸基岩與海底沉積物因壓力抬升，浮出海面形成現在的台灣島。而花東縱谷正是這兩個板塊交界的縫線。這個造山運動至今仍不斷的持續進行中，所以我們時常經歷地震的洗禮。台灣這座島嶼也將隨著時間的推演越來越高。

整個台灣島因板塊擠壓的方向，山脈走向大致呈北北東～南南西走向，經過數百萬年地層抬升、河川侵蝕，塑造出今天台灣島的地形地貌。五大山脈由東到西依次為海岸山脈、中央山脈、雪山山脈、玉山山脈、阿里山山脈。有些地質學家主張玉山與雪山山脈原屬同一脈，阿里山山脈最北則可延伸到台灣東北角的鼻頭角，只是這兩大山脈都因西部河川的侵蝕切割支離破碎。從台灣島的立體地形結構上來看，似乎印證了這個道理。

雖然台灣最高的兩座山在玉山與雪山山脈，但北起蘇澳南至鵝鑾鼻，形成台灣島樑脊的中央山脈整體最為高大，擁有最多的山岳與高峰，也是山岳活動的重心所在，北段的南湖大山 (3742m) 與中段的秀姑巒山 (3824m) 為中央山脈的最高峰，其間高峰名山也都名列「台灣百岳」之中。中央山脈山區，特別是靠東部的區域，仍藏有全台灣最後祕境。雪山山脈北起三貂角，向南續延伸至埔里盆地，成為北台灣山岳系統骨幹，而其中又以雪山地壘，糾結出至少三十多座三千公尺以上的山岳為核心，也是目前雪霸國家公園的所在地。玉山山脈則緊鄰於中央山脈中段西側，喧賓奪主的高度更勝於中央山脈成為全台最高峰，但除玉山與郡大巒大山區以外，玉山山脈南側的餘脈夾在高屏溪兩大源流間，略顯纖弱的尾脈一直延續到高雄旗山地區。阿里山山脈北起濁水溪畔，向南延伸至高雄平原，由於鄰近西部平原，地形相較起來也較為和緩，過度開發的狀況也最為嚴重；全脈均無超過三千公尺，最高峰為「大塔山」高 2663m，山頂巨石佇立，是阿里山區鄒族的聖山。

偏處台灣東部，隸屬於菲律賓海板塊範圍的海岸山脈，北起花蓮，南至台東平原，緊鄰太平洋，最高峰「新港山」高度 1682M，位於花蓮富里鄉與台東成功鎮交界。且別小看低矮的海岸山脈，這裡的山岳特別難爬，大概歸因於與本島很不相同的地質、茂密的中低海拔森林所賜，也曾經一度是長期被岳友遺忘，偶爾登臨又須費盡千辛萬苦的地方。所幸近年來登山風氣盛行，探勘者與基石迷已將海岸山脈的諸峰踏勘完畢，而北段月眉山，中段新港山，南段都蘭山，也終於成為花東地區少數較容易親近的海岸山脈名山，也已列入「台灣小百岳」的名單之中。

認識台灣山岳，從台灣高山開始

如前所述，台灣山岳從海拔 0 到 3952M 的山峰眾多，所謂江山如此多嬌，我們生長在這片土地上的人們，又該如何更進一步的開始認識了解他們呢？若從郊山，雖然離平地人生活圈較近，但因為數量非常多、稜脈系統複雜，又各自隸屬於北中南東各自的都會生活圈中，彼此之間要熟悉很難。而冷門的中級山更是大家陌生的領域。所以要認識台灣山岳，不可免俗的還是從我們那兩百多座三千公尺級的大山認識起。

台灣百岳有五嶽三尖一奇

就算要從數量少，引人注目的高山認識起，我們也必須從兩百多座高山中，最具代表的幾座高山認識起。台灣岳界對台灣高山有所謂「五嶽三尖一奇」，剛好是高山中最具代表性的九座山岳。所謂「嶽」，乃一方霸主之山，幾乎是區域性最高，引領群峰眾星拱月之大山。源起於中國中原五方山岳的說法，台灣五嶽也分東南西北中五座山岳，都是鎮護一方的大山。三尖則是指三座山勢特別尖銳或突兀的山岳，山勢呈金字塔狀，在台灣尖山名單中名列前茅的佼佼者。五嶽三尖之外，為不免遺漏這座同樣也非常具代表性的山峰 -- 奇萊北峰，所以又特別添加了「一奇」之名。

五嶽：中嶽 - 玉山，北嶽 - 南湖大山，西嶽 - 雪山，東嶽 - 秀姑巒山，南嶽 - 北大武山；三尖：北尖 - 大霸尖山，中尖 - 中央尖山，南尖 - 達芬尖山；一奇：奇萊主山北峰。

台灣百岳之十峻十崇九嶂

兩百多座的高山之中，仍有非常多高山都有十分具特色與個性的山容美姿，為免遺珠。戰後台灣岳界高山開拓先驅四大天王之一的邢天正先生，特別再挑選出十峻、十崇與九嶂等 29 座高山為代表。峻者，峻、高、峭、山聳拔也，山勢高大險峻者十座，以峻名之。崇者，山大而高也，所以又選了山勢高大，山頂寬闊，坡度和緩之十座大山，以崇為名。嶂者，山峰如屏障也，挑選有山峰橫列狀如屏障，或山峰連結密接，駢立如障之山九座，以障為名。十峻十崇九嶂名單如下。

十峻：玉山東峰、玉山南峰、烏拉孟山、關山、奇萊山北峰、大劍山、品田山、無明山、能高山南峰、新康山。

十崇：東郡大山、南湖北山、大雪山、三叉山、馬西山、北合歡山、奇萊主山南峰、卑南主山、太魯閣大山、內嶺爾山。

九嶂：穆特勒布山、東霸尖山、丹大山、鋸山、屏風山、劍山、無雙山、布拉克桑山、阿耐那來山。

台灣百岳 ~ 山岳界的夢幻目標

這些山岳都特別有個性與特色，並不輸五嶽大山，但僅僅這三十多座高山，又如何能滿足於當年對於高山登山正突飛猛進的氛圍。1970 年，四大天王中的另一位巨擘林文安先生先規劃籌備百岳俱樂部，其構想緣由於日本登山界奉為圭臬的「日本百名山」。選定以「高於一萬英尺，在地圖上註有山名，具有三角點者為優先選錄標準」的 100 座高山為台灣百岳，再與岳界另三大天王與其他耆老多次踏查商議而定案。1972 年 12 月 5 日，「百岳俱樂部」在羊頭山成立，時代剛好已走入高山探勘的尾聲，百岳的選定對於高山登山活動發生了推波助瀾，引領熱潮的效應。大家爭先恐後的以攀登台灣百岳為目標。百岳的名單，雖然難免有些偏頗或是遺珠，如九嶂中穆特勒布、阿耐那來如此有特色的山岳並未入選，而某些山區的百岳又過度密集或是過度稀疏。而經過更精確的高度測量後，百岳中鹿山、六順山甚至並沒有達到一萬英尺的標準。然而這些缺漏並沒有影響台灣百岳在登山人心目中的地位。一直到今天，台灣百岳仍舊是台灣登山界不可撼動，公認最具代表性的登山指標。

台灣高山縱走是最高境界

台灣高山，應該是許多人進入登山領域的最重要原因。高山上的險峻山峰、廣闊的草原與夢幻般的氣候景觀，還有那接近寒帶氣候的北國景致，吸引著一批批居住在亞熱帶平地島民的朝拜頂禮。台灣高山雖然有兩百多座，但可以提供初學登山者入門攀登的卻不過十條上下。因此每當到了假日時分，像玉山、雪山這種超級熱門的初

台灣山岳概要與特色

級路線總是搶山屋和申請案搶破頭。建議初入門者可盡量選擇非假日時間跟團上山，較能更完整的體驗台灣高山那種遼闊而神聖的高地之美。

當你已經爬夠多熱門高山或許你已經開始嚮往那種一上山就超過五天，感覺已經完全脫離紅塵俗世的長程登山路線。是的，長程登山路線是許多喜愛登山的人夢寐以求的境界，或是醉心不已的「毒藥」。因為唯有夠深入深山，在山中待的時間越久，你才能真正的遺世獨立，體驗那種天地為我們這一隊伍的特殊感受。在台灣，最常見的長程隊伍應該就算是各類高山縱走路線。這些縱走路線少則四~五天，多則十幾天。而高山長程路線，一般來說內容大概就那一二十條，如玉山群峰線、雪山六路的雪霸線、O型聖稜或Y型聖稜、雪劍線、雪大線(雲山西稜)等。中央山脈則有北一段(南湖中央尖)、北二段、合歡奇萊連峰、奇萊東稜、能高安東軍、干著萬群峰、南三段、丹大東郡橫斷、馬博拉斯橫斷、南二段、新康橫斷、南一段等。除了高山縱走外，更多所謂中級山與跨界探勘路線，也是一種長程路線的範疇，只是通常這些路線難度更高，較少人走而路線不定，比較不適合在這裡提出。

熱門的台灣郊山 台灣小百岳

如同第一部分所述，郊山因為鄰近都會或是人為開發區，通常是最容易親近的山岳，幾乎可以在一天之內往返。郊山的路線大多較清楚可以自導攀登，卻也有路線網絡較複雜容易走錯的問題。而全省郊山數量過多，山系分布過於紛雜不易歸類。北中南東四大區域，各區域的郊山特性也有很大的不同，能真正對於全省郊山系統非常熟悉的人是少之又少。行政院體育委員會於2003年為了推廣全民登山運動，特別會同登山專家，推薦出100座可當日往返的郊山或是郊化中級山為名單，經過2006年的二次名單更改，終於從全省的上千座郊山中挑選出一百座代表性山岳，提供民眾入門攀登選單，順便帶動觀光發展。小百岳中有大多數都是郊山。

台灣中級山 挑起探勘魂

中級山在台灣岳界的眼中，一項被認為潮濕多雨，蔥鬱樹海中少見展望，路徑不清，山高路遠的冷門路線。但就第一章中的描述所知，許多台灣最原始的祕境也蘊藏在其中。熱愛中級山的朋友，對於那神祕的森林，或是對於登山探勘運動，有種莫名的執著與狂熱，這種特殊情調的登山風格，的確也是身為台灣住民所不能錯過的。好在這無數冷門的中級山領域中，總有幾座具有區域性代表，又各具特色或美景，也已經被較多登山者開發出清楚路線的中級山岳，可以帶我們進入這片神秘的中級山塾堂。因此雖然仍舊山高路遠，是比一般郊山路線近階了不少，但藉由清楚的路徑導引，我們可以以更輕鬆的腳步，踏進並體驗這片屬於台灣中海拔特有，那種屬於迷霧森林的銷魂滋味。但大多中級山仍無法單日往返，需要探勘行長程登山隊伍方可克服。

走入歷史情懷~古道

台灣三百年的歷史，從原住民時期，到清朝以至於日治時期，因為狩獵、遷徙、通婚、商業活動、政治因素、國防考量甚至發動戰爭，而在台灣山區留下了數十條舊的遷徙或交通通道。若有幸不被人為的痕跡所覆蓋或是毀壞，留在山裡的古道只是慢慢的，靜悄悄的在漫長的時間等待大自然緩慢的解離步調。所幸這一二十年來本土意識抬頭，登山運動在台灣也走向多元化發展，相對於原住民與台灣史的古道學也因此受到相當的關注。藉由探勘與健行在這些重見天日的歷史遺跡過程中，我們可以更了解過去的日子哩，發生在這片土地上的各種深刻記印，想起在那些年代，前人開路艱辛與用心、他們面臨生存或戰爭威脅的種種，在欣賞古道優美而細緻的風景之美時，我們也能更珍惜今日得來不易的豐足生活。

台灣的林道介紹

文／崔祖錫

現在可能很難想像，台灣大部分林道都還暢通、繁忙的年代。林道與許多古道、林鐵一樣，挾帶著強入山林、掠奪資源的意圖，卻也承載著曾在這裡出現過所有人群生活、工作、玩樂與衝突的各種印記。並且因林道的年代較近，而與現代人有著更多的連結。

1、從大霸悠遊觀霧～大鹿林道系統

林道系統：大鹿林道、東西線及支線、樂山林道

林道位置：新竹縣五峰鄉、苗栗縣泰安鄉

曾經最長長度：主線 28K、東線 35K、西線 6.8K、樂山林道 13K

目前車行距離：28K 觀霧雪霸遊客中心、樂山林道 6K

目前步行距離：東線至 19K 馬達拉溪登山口

著名景點：八仙瀑布、雪霸農場、觀霧風景區、展望聖稜、台灣擦樹保護區

既高且更廣的步道系統

雖然攀登大霸群峰，已經沒有像從前那樣——在高底盤車林道東線大片的赤楊林下呼嘯而過，不過兩天時光，這壯麗的泰雅賽夏聖山就能震撼心靈——但我們因此更能放慢腳步欣賞這條林道。也因觀霧風景區劃歸雪霸國家公園管理，樂山林道、神木步道與榛山之美讓更多人得以體驗。觀霧原稱茂義利，霞喀羅群指他為「更高的山嶺」，轉化成日語「起霧」。從逃避殖民到警備道路出現、從林場開發再到榮民修築出這工程浩大的道路系統，大鹿林道絕不只是旅遊登山的林道。

2、低調蜿蜒的巨龍～武界林道

林道位置：南投縣仁愛鄉

曾經最長長度：約 60K

目前車行距離：栗栖溪流籠

目前步行距離：支線 55K 卓社大山登山口（但狀況不良、主線 48K 後完全廢棄）

著名景點：武界祕境、武界水庫、濁水溪中游溪谷景觀、飛機彈射椅遺跡

濁水溪中游的惡谷

曾經是進出干卓萬山區最重要的孔道，但因荒廢得早，讓登山客每每在還沒攀上高山稜脈前，就被「60K」這種嚇人的數字和漫長的攀升所擊倒。深入干卓萬和卓社這兩位巨人包夾的險惡弧形深谷，不斷的崩塌使後段的路徑很難維持，因此雖然過去偶爾有機緣再次暢通到 40K 以後，卻終究不敵自然力的進襲。如今百岳客大多改由萬大林道進入山區。那些豪華大工寮、飛機彈射椅、峭壁深谷的影像也就逐漸消失在蒼茫天地間。

3、輝煌日誌～丹大林道

林道別名：孫海路、台 16 線

林道位置：南投縣信義鄉

曾經最長長度：主線約 70K / 七彩湖道路 12K，其他支線長短不一

目前車行距離：全線封閉狀態

目前步行距離：主線、七彩湖道路可尚步行，其他廢棄

著名景點：孫海橋遺跡、丹大溪掘鑿曲流、海天寺、八分所菜園 / 廢棄、卡社溪楓紅、丹野農場 / 廢棄、七彩湖

從開發到隔絕

提到林道絕對不能忽略丹大林道，卻不見於林務局公告的林道資料表中，因為當初它是一條「民營」林道。

台灣林道介紹

這條深入台灣心臟的偉大路線，是出生雲林的林業巨子孫海引領開鑿。丹大林道深入不可能再深的蠻荒，重建水里與集集線的繁華歲月。那個曾經車來攘往，日夜不捨的場景，都讓我們認定這是條「永不消失」的林道。從瘋狂伐木、百岳熱潮、高冷蔬菜熱銷、電輸工程建立、山林探勘推進的各年代，到現在寧靜與世隔絕的日子，丹大林道走過的一切，絕對是台灣值得書寫的一頁輝煌日誌。

4、最長最深遠～郡大林道

林道位置：南投縣信義鄉

曾經最長長度：約 82K

目前車行距離：32K

目前步行距離：45.3K 東郡橫斷登山口

著名景點：望鄉神木、眺望布農原鄉、觀高坪

刺入台灣山岳的心臟

與丹大林道一樣，郡大林道就像兩把深長的利刃，從東西與南北兩方向深深刺入了台灣山岳的心臟地帶。而主幹長達 82 公里的郡大林道，更是稱冠全台。民國七十年代 46K 附近發生大崩山，林道後半從此失去與人的聯繫而廢棄，僅剩近八通關古道的觀高工作站，成為登山客造訪的荒道孤島。傳說中林道直上盆駒馬博的年代一去不返，但前段深入已人去山空的布農原鄉之境，郡大林道天高地闊的風景仍然讓攀登南三的稀少登山客留連忘返。

5、溪阿縱走的記憶～杉林溪 - 亞杉坪林道

林道位置：南投縣信義鄉，嘉義縣阿里山鄉

曾經最長長度：約 20K / 杉林溪支線 + 亞杉坪支線

目前通車行距離：0K 處有柵欄無法通行 / 後段也廢棄，羅娜可車行 5K

目前步行距離：15.8K 松山登山口 / 水漾 - 眠月神木段繞別處而行

著名景點：杉林溪、水漾森林、千人洞、眠月神木、一葉蘭保護區

森林鐵道的青春往事

在四五年級的心目中，「溪阿縱走」幾乎是六七零年代莘莘學子們的特有回憶，不僅僅是每年有十數萬青年參加的救國團活動和路線，多少的青澀往事，或是愛情盟約都曾在這條路上發生！這條由杉林溪公路、林道支線、亞杉坪支線與阿里山鐵道所串聯起來的路線，隨著登山熱潮的轉移、九二一地震的破壞，幾乎就完全要荒廢，卻因水漾森林的發掘與熱門又再現契機。其實亞杉坪林道支線前身就是阿里山鐵道系統的塔山下線，可想像更多的記憶與故事，早就隨著山林歲月消逝遠去，令人唏噓不已。

6、雲石雙螯～荖濃溪林道系統

林道系統：荖濃溪 / 藤枝林道、石山林道與（出）雲山林道

林道位置：高雄市六龜區、桃源區、茂林區

最長長度：荖濃溪林道 20K、石山林道約 30K、出雲山林道約 57K / 萬山神池口

目前通車距離：荖濃溪全線、出雲山完全封閉，石山 -6K / 特生

目前步行距離：石山林道 8K，出雲山林道 5K

著名景點：藤枝森林遊樂區、石山秀湖、雲山瀑布、雲山橋、出雲山自然保護區、萬山神池

那芳華早逝通往神聖湖的路徑

石山與雲山林道像是兩隻強壯的雙螯，狠狠扣住中央山脈的臀錐，而藤枝林道，不過是這兩條巨龍深入臻莽的前哨。才不過十年，當年那個直指魯凱聖地萬山神池、把樹海出雲山啃噬成林木墳場的雲山林道，如今幾乎

整條荒廢，杳無人跡，連近在咫尺的雲山橋都變成了遙不可及的夢境。熱門百岳必經的石山林道，經過連續十年的大小風災，成了葬送人命的危險林道，大自然的反撲力量，在這裡顯得尖銳而殘酷。

7、大鬼湖的舊愛～多納林道

林道位置：高雄市茂林區

最長長度：約 28K

目前通行距離：9K 苗圃

目前步行距離：可通至 11K 京大山登山口附近，其後狀況不明確

林道可攀登山岳或路線：屯子山、京大山、石南山、倫原山、大鬼湖

著名景點：多納溫泉、鬼斧神工、多納苗圃、石盤谷、林道飛瀑群

魯凱聖地難親近

多納林道屬於林試所經營管轄，它長久以來一直都是深入魯凱聖地大鬼湖的最佳通道，即使從林道底往復大鬼湖地區仍要四天時間，也阻止不了朝聖者熱絡的腳步。近年來多納林道柔腸寸斷，大鬼湖變得難以親近，南方另一條祕徑沙溪林道卻神奇的維持著長距離的暢通，成為南部中級山區的難得救贖，也讓想親近鬼湖的遊子們保留一絲希望。

8、伐木浩劫～太平山 - 大元山林道系統

林道系統：太平山公路／宜專一線、翠峰湖道路、古魯林道、平元林道

林道位置：宜蘭縣大同鄉、南澳鄉

林道長度：太平山公路 24.5K、翠峰湖道路 16.5K、古魯林道約 28K

目前通車距離：太平山、翠峰湖道路全線可通車、古魯林道到護溪管制站／2K

目前步行距離：平元自然步道段／翠峰湖畔 1.8K、古魯林道可至大元山工作站

著名景點：仁澤溫泉、太平山森林遊樂區、翠峰湖風景線、大元山林場遺跡

兩大林場共譜滄桑史

泰雅人口中的「眠腦」、浩瀚無盡的森林資源，讓太平山區在廿世紀充滿了壯闊又浩劫式的伐木印記，最後終與中央山脈北段的另一大林場「大元山林場」合而為一。今日太平山、大元山甚至嘉平四季的林道和道路系統，幾乎都可追溯至當年的山地鐵道。太平山和翠峰湖因優美的中海拔風光而遊人如織，大元山林場的古魯和平元林道路段卻大多毀棄，靜靜等待山與樹的精靈再次降臨。

9、兩條四段懸空的天徑～砂卡礑、研海林道

林道位置：花蓮縣秀林鄉

最長長度：砂卡礑上線 4K、下線 17K，研海上線 14K、下線 3.8K

目前通車距離：兩者皆無法通車／索道已廢棄

目前步行距離：砂卡礑下線全可通行，上線廢氣，研海下線可行，上線 6-12K

著名景點：大同大禮步道、岳王亭

天空之路從森林裡鑽出來

東台灣特別陡峭險峻的山地地形，使得林業的運輸開始採取索道／纜車的聯繫方式。東部林場的太平山、嵐山、哈崙山與林田山地鐵道都是利用索道克服地形的最佳例子。但更後來的林道系統卻鮮少利用這種方式轉運，所以砂卡礑、研海這兩條懸空的天上之路，清楚說明了太魯閣地區極端險峻的地理特徵。走在這裡，壯麗的山岳峽谷常讓你驚嘆，美麗的大理石峭壁如此銷魂，這裡是台灣山海撞擊最美麗的驚嘆號！

10、蠻荒東部的代表～西林林道

台灣林道介紹

林道位置：花蓮縣萬榮鄉

最長長度：約 53K

目前通車距離：18K

目前步行距離：21K 以後雖可通行但路況不佳，至 45K 前就已窒礙難行

著名景點：石公奇峰、初見崩壁、樂嘉溫泉

飛天螞蝗與巨大崩溪的野性魅力

愛探勘的山友大概都了解東台灣中級山的難纏，在這條沒有直通任何高山百岳、名勝古蹟的林道上，更能輕易得到印證。這裡的螞蝗甚至可以飛天而降、48K 崩溪的險惡和孤立叫人驚駭，但蠻荒東部的野性魅力卻也濃濃的散發開來。美麗大安山、驚奇樂嘉溫泉深藏在林道末端，隨著林道的頹圯，將更被世人所遺忘！

11、丹大東側最美麗的角落～瑞穗林道

林道位置：花蓮縣卓溪鄉

曾經最長長度：約 37K

目前通行距離：14.8K

目前步行距離：37K / 或 34K，林道底南三東側登山口

林道起點與終點：花 62 紅葉大橋、沙武巒山南稜 / 玉里 32 林班

著名景點：紅葉溫泉、林道底大理石礦區、玉里野生動物保護區

孤樹藍天蒼茫之美

要進入台灣最深入的南三段秘境，最快的捷徑就是瑞穗林道。相較於丹大山區的荒遠冷峻，瑞穗林道顯得相當優美可親，從暖呼呼的溫泉鄉花蓮紅葉起步，前段是開著礦石大卡車的寬廣大道，儘管不能直達林道底，但有優美蓊鬱的森林為伴，不知不覺便來到了後段大理石礦區。這裡景觀丕變，潔白的峭壁、開闊的視野和孤樹藍天交織出一片蒼茫氣息，絕對是台灣林道最美的角落之一。

12、南天之東的秘密孔道～延平林道

林道位置：台東縣延平鄉、海端鄉

最長長度：約 55K

目前通行距離：19K，狀況好時可至 28K

目前步行距離：42K 美奈田西登山口前路況較佳

著名景點：紅葉溫泉、布農部落、冰箱瀑布、西亞欠三谷

鹿野溪奔馳的陽光原鄉

偏遠在南天一隅，一片糾結的山群中，由鹿野與大崙溪雙手般包夾著——這裡是布農人擴張最終端的一片美麗大地，一直以來卻是岳界相對陌生和冷門的區塊。延平林道雖然長過五十公里，卻離中央山脈高峰有一大段距離。也因為如此，無數的山中祕徑都要循著它才得以深入。因為位居東南、群山圍繞，林道上的環境相對爽朗乾燥。南側的內本鹿谷道殘破不堪，因而布農人也得借助這條秘密孔道，才得以重反鹿野溪奔馳的陽光原鄉。

台灣山林冒險體驗活動 充滿刺激挑戰的～攀岩

文 / 陳泓志

攀岩運動在歐美已是一項流行且普及的大眾休閒運動，近年來隨著台灣運動風氣的興起，各縣市的室內人工岩場也越來越多，攀岩運動也漸漸受到喜愛，特別是年輕人，不管是室內岩場或戶外天然岩場，假日經常擠滿年輕人。

攀岩，顧名思義就是抓著岩石或岩塊向上攀爬，在隨著攀爬的高度越來越高，內心搭配著脈搏的跳動與口鼻的呼吸，是自己與身心靈的對話，如此安靜的時刻，所做的一舉一動都將無限被放大；該如何轉換重心讓身體平衡，抑或者手與腳的出力比重該如何配置，以達到完美的省力模式，這一切都只能靠自己去做判斷與實行。若是成功則繼續向上；若是失敗將墜落下來，雖說這一切都有繩子作為安全的確保，但依然是自己對於身體極限的挑戰與釋放，因此這也是為什麼攀岩該項運動會如此深受人們的愛好，並廣為推廣的重要原因之一。

在攀岩人口日益興盛的風氣之下，這項運動漸漸地從原本的單純運動，發展為大家互相較量的比賽項目了。如今的攀岩比賽以三大項目為主流－難度賽、速度賽、抱石賽；而又以抱石賽最為大眾所喜愛，漸漸成為攀岩運動的熱門新興賽事。

台灣的戶外攀岩場

台灣最有名的戶外天然岩場當屬東北角的龍洞和陽明山的大砲岩，是攀岩愛好者熱衷的攀岩地點；而南部的關子嶺也是獨霸一隅地攀岩勝地，這些岩場非常適合初學者前往體驗攀岩的樂趣，一般可規劃半天或一整天的戶外活動。

龍洞岩場

擁有東北角最古老的岩層，岩質為厚層白色砂岩與礫岩。中間夾有石英礫岩，這是由斷層擦痕變質得到的結果。而在龍洞南側海灣，岩層是暗灰色至黑色頁岩，中間常夾帶著灰色粉砂岩，亦可發現海相化石。此處是北台灣最大也是最知名的戶外天然攀岩場，因其擁有高聳的海蝕崖，故每當天氣好時，皆有來自各地的攀岩好手前來朝聖與挑戰。

台灣山林冒險體驗活動 溯溪

大砲岩岩場

舊稱「天狗岩」、「鷹岩」，岩質由安山岩及軟質砂岩形成的天然岩場，其開發時間可追溯自日治時期 1930 年代，是攀岩愛好者的聖地。原本大砲岩形狀像極一座大砲，故以此命名，直到了蔣公年代，因其砲管正指著對面的中正山，當時朝局認為會觸及霉頭，故下令炸毀其砲管，而成為如今的大砲岩模樣。其岩頂展望極佳，俯瞰硫磺谷景緻，與中正山相望，可遠眺大屯南峰、七星山等山岳，陽明山國家公園的美景一覽無遺。

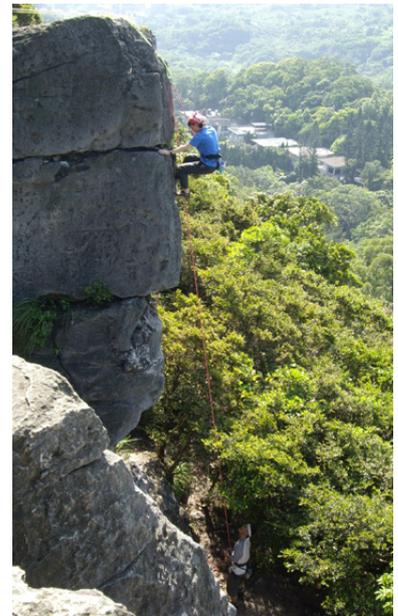


關子嶺岩場

位於台南「關子嶺地區」枕頭山之山腳下，地質屬於石灰岩，這裡大約有 50 條左右的攀岩路線，擁有多變的手腳點變化；主要分為終極岩、飛來石、集合場、神秘谷、蓬萊島和毒刺林等區塊，每區塊含 5 ~ 10 條路線，難易度也由基本新手入門至高難度玩家等等級挑戰都有，成為南部最具規模的天然岩場。

攀岩的潛在風險與應注意事項

所有運動一樣，攀岩也有它潛在的風險存在，因為攀岩要爬高，所以安全上又比一般運動來得更講究，若一失誤導致墜落，極有可能發生扭傷、骨折甚至死亡等風險。從事攀岩體驗活動必須有專業攀岩教練帶領，具備專業的攀登裝備主繩、鉤環、吊帶等等，並遵守教練的規範。



攀岩講究身體每處肌肉的施力與協調，所以平時運動前的暖身要做足，無法達成的動作切勿免強嘗試，應量力而為，否則容易發生運動傷害。當然，每個人的身體素質不盡相同，所以別人的動作不見得適合自己，不須過度模仿也不應過度比較，應以開放、樂觀的心情接納自身的體能並享受攀岩所帶來的樂趣方為良策！

台灣山林冒險體驗活動 夏季清涼刺激的溯溪之旅

文 / 施孟佑

揹起背包系上鞋帶，像隻蝸牛一樣一步一步循著小徑爬上山頭，這是一般人口中的「登山」，然這不過是一種登上頂峰的方式之一。「溯溪」是從溪谷下游往上走，必須承受著強勁的水壓逆流而上、克服蜿蜒溪谷中的亂石、兩層樓高的瀑布、幽遠沉靜的峽谷與深潭，突破重重難關後，體驗到溪谷的狂野，享受溪水帶來的清涼澄澈，最後迎來登頂的成就感。登頂只是「結果」，真正有趣的則是「過程」，這是溯溪活動獨特之處。

溪谷的魅力正是它帶給人們景觀上的神祕感，鬱鬱蒼蒼的森林下流著深邃的溪谷，時而寬闊；時而狹窄，溪水的深淺緩急瞬息萬變，行走在溪床上，或許是岩石的後方、或許是瀑布的上面，可能隱藏著一片七彩碧綠的峽谷，也可能是另一個需要繃緊神經的高難度障礙，隨時出現秘境也可能出現挑戰，強烈刺激所有的感官，挑戰自我，溯過一條溪谷將會令人印象深刻難以忘懷。

台灣位於板塊接觸帶上，地勢變化大，山高水急；再加上自然景觀豐富，河床上遍布著巨石、河階、曲流、峽谷、深潭、瀑布、滑石等複合地形，使得台灣成為世界級的溯溪天堂，過去常有日本人專程到台灣來溯溪。

溯溪，可以很簡單，也可以很不簡單，它可以是一項結合登山、攀岩、露營、游泳、繩索應用、野外生活、定位運動等綜合技術的戶外運動。更是需要同伴的密切配合，根據各式複雜地形，使用不同的裝備、技術與策略，降低整個隊伍的「風險」，使得這項運動並非單純的「動」，而是更加得富有「變化」。

台灣溯溪活動因為溫度與降雨量的變化，有著明確的季節性，一般商業溯溪體驗活動主要集中在5月到10月之間，其中最大的變因是7、8月的颱風期，溪谷上游經常受到強降雨所帶來的洪水侵蝕，使得河床水量與地候地貌的改變。12月進入枯水期，冷涼徹骨的潺潺溪水從腳邊流過，與多雨期相比有如天差地別。不過，正是因為這樣的多變，同樣的溪谷，去再多次也不會感到厭煩。

一般商業溯溪大多是安排一日的體驗活動，顧慮時間與風險的問題，並不會刻意強調攻頂與難度，而是讓遊客以全新的感官接觸與樂趣為主要目標，並在過程中適時放入繩索操作體驗，增進團隊共識，有著相同的體驗與突破，增加整體契合度，進而達到團隊默契互相勉勵，除了帶給一般參加者不凡的體驗外，也很適合公司團體作為教育訓練活動。

適合推廣溯溪活動溪谷推薦

南澳【鹿皮溪】

鹿皮溪位於宜蘭縣南澳鄉，為南澳北溪的支流，源頭山峰鹿皮山(1666M)。鹿皮溪保有自然風貌的原始林，峽谷險峻，地形落差大，有一短瀑布及金岳瀑布，水量大，溪水清澈；溯行中除了手腳並用，還得泳渡深潭，攀越巨石瀑布，是夏季找尋神秘與刺激的最佳去處。

東北角【半屏溪】



半屏溪位於北台灣東北角，為郊山溪谷一日往返。溯行半屏溪可觀賞半屏山鋸齒稜線之壯闊及險惡，溪谷地形相當豐富，地勢多落差，沿途不斷的深潭、水泊、瀑布、巨石等，溯行需要漂游、攀瀑、繩索垂降等，精采刺激，充滿挑戰，適合喜愛挑戰的人參加。

礁溪【得子口溪】

得子口溪流位於宜蘭河以北，金面溪以南，東面濱臨太平洋，西倚雪山山脈，地形平緩，水質清澈，有深潭可做漂浮，泳渡，有些短瀑可以做 SAP 按摩，可以利用地形可做垂降，體驗大石壁下降的感受，還可以嘗試穿越短瀑攀爬而上，得子口溪為宜蘭礁溪，郊山溪谷一日往返，溯行完成後著溪旁的步道山徑下山，適合全家大小參加。

台灣山林冒險體驗活動 高山冬季賞雪之旅

文 / 李美涼

在國外經常被詢問台灣有山嗎？台灣會下雪嗎？答案是 Yes! 台灣雖然位於亞熱帶氣溫高，但台灣有二百多座超過三千公尺以上的高山，冬季每逢寒流南下水氣充足，氣溫下降到攝氏零下 0.5 度以下，就有機會降雪。

當高山降雪山林換上另一種截然不同的風貌，高大的冷杉樹枝被積雪壓得低垂就像聖誕樹，而圓柏在雪中更

顯孤傲，結凍的小蘗和當歸則像是盛開的冰花，原來的碎石坡被白雪覆蓋在陽光下閃閃發亮，原來的石壁水源結成一根根冰柱；清晨黃昏雪地的腳印，訴說山羌山羊的蹤跡，這些都是冬季裡特有的風景。

有經驗專業的登山者可以不循傳統山徑，在白茫茫的雪地上恣意選擇路線攀登山峰，體驗彷彿攀登海外高峰的感覺。而缺乏雪地經驗的登山者也可以在專業登山嚮導的帶領下，選擇較簡單安全的路線，走進積雪的山林玩雪，體驗不凡的雪地經驗，並欣賞台灣高山雪地之美。



雖然冬季雪景非常吸引人，但冬季高山氣候變化大，氣溫低，寒流時氣溫可能降低到零下五度以下，加上濕度高更加濕冷，另外高山上常有西風，特別是山谷風口極端風速最高可高達每小時 100 公里以上，而壞天氣時高山容易起濃霧，視線不清易造成迷途，陡峭雪坡容易滑墜，冬季上高山不可輕忽，必須具備適當的裝備，有專業的登山嚮導帶領，最好能參加相關的雪地訓練。

台灣冬季賞雪路線推薦

合歡山：賞玩白雪聖地

合歡山是一般大眾最容易抵達的山區，車子直接開上三千公尺以上，交通非常便利，但缺點是人潮擁擠，且容易大塞車，旅遊品質較差。

雪山：雪訓入門基地

雪山可說是台灣最佳的賞雪山區，每年 12 月末到 3 月初這段時間，由東北季風所挾帶的溼氣會從宜蘭這個畚箕地形導入，並沿著蘭陽溪一路抬升至最高點雪山，當溫度降到 0°C 以下時有可能凝結成雪，降落到我們所

登山注意事項

熟知的雪山圈谷之中。而雪山圈谷正好又像似一個碗公，面對著東北方攔阻這些飄往南方的寒氣。也正因為這樣的環境，使得雪山成為台灣降雪量最多山區。

雪山除了三千五百公尺以上的圈谷可能積雪豐厚外，海拔較低的黑森林也經常被白雪覆蓋，高聳的冷杉像一棵棵聖誕樹，景緻極為漂亮，不用出國也能彷彿置身北國。由武陵農場登山口上雪山的路線，地形較為單純安全，一般有登山經驗的大眾，都能在專業嚮導的帶領下，欣賞不一樣的雪山。



玉山：代表台灣經典雪景

玉山為台灣最高峰，是降雪機率最高的山峰之一，但因為地理位置較偏南方，寒流較不易到達，水氣也較少，降雪量較少，通常降雪來得快也去得快，若降雪量不大很快就會融光，賞雪行程安排比較困難只能靠運氣。

南湖大山：豐富多樣的雪地風光

位在台灣東北方和雪山相近，冬季迎東北季風也經常白雪覆蓋景色迷人，若要登山賞雪也是最佳的選擇之一。但南湖大山為台灣五嶽之一，山勢高聳路程較長較困難，只適合進階的登山者。

其他還有：大霸尖山、武陵四秀、奇萊南峰南華山、嘉明湖、北大武山等，這些山峰也都有機會在寒流來襲時，欣賞到白雪覆蓋山頭。要進入台灣最深入的南三段秘境，最快的捷徑就是瑞穗林道。相較於丹大山區的荒遠冷峻，瑞穗林道顯得相當優美可親，從暖呼呼的溫泉鄉花蓮紅葉起步，前段是開著礦石大卡車的寬廣大道，儘管不能直達林道底，但有優美蒼鬱的森林為伴，不知不覺便來到了後段大理石礦區。這裡景觀丕變，潔白的峭壁、開闊的視野和孤樹藍天交織出一片蒼茫氣息，絕對是台灣林道最美的角落之一。

登山注意事項

文 / 李美涼

台灣多山具有豐富的登山資源，適合發展郊山、中級山、高山、步道古道等等各式各樣的登山旅遊，登山活動也適合各個年齡層，近年來登山已成為台灣熱門的休閒活動。但從事登山旅遊具有潛在風險，安全考量為第一要務，要能開心出門安全回家。

詳讀活動內容 確保登山安全：參加登山活動前必須詳讀活動內容，對登山行程規劃，途中的山屋地形地貌，嚮導隊員比例，高山是否有高度適應日，要有基本的了解認知，不要只是跟著嚮導的屁股走，最好能參加活動行前說明，有問題不懂之處可以詢問嚮導，做好行前的準備。

評估身體健康與體能狀態：參加登山活動必須身體健康，無心肺、腦疾病、慢性病及其他不宜進行高海拔活動的疾病（可諮詢醫生）。並根據活動難易度評估自身體能是否適合參加，或做適當的體能訓練。

行前體能訓練不能少：出發前若沒有運動習慣者，務必安排適當的體能訓練。另外若是登高山，出發前一週務必保持睡眠充足不要熬夜，以最佳的身體狀況從事登山，避免高山症及其他不適的反應。

盤點必要裝備重打包：山上天氣多變，務必攜帶足夠的裝備，出門登山請根據提供的裝備表一一清點打包，避免漏掉重要的裝備器材。

走路有技巧 速度有訣竅：登山是耐力的活動，重點不在速度快，而是要能走得遠。走路人人會，「走」看似簡單，實際卻是充滿學問。登山剛起步切忌快，務必放慢速度緩慢穩健的走；途中要適當休息，一開始可以每走 30~40 分鐘，約 5 分鐘小休息，大家適應之後慢慢改為約每走 50 分鐘休息 10 分鐘，2~3 小時一個長休息約 20~30 分鐘。遇到陡坡速度放慢步伐縮小，坡越陡速度越慢，但盡可能不要停下來，走走停停會特別累。下坡可以使用登山杖，減輕膝蓋的負擔，若坡度太陡，可以側身下比較不傷膝蓋，也比較安全。

食物與行動糧要適量：若是過夜活動通常只炊煮早、晚餐，途中的午餐不便炊煮，通常是準備快速方便的行動乾糧。行動糧儘量少量多樣，甜鹹都有，可選擇比較不怕壓的麵包、水果（蘋果、小番茄）、餅乾、葡萄乾、巧克力、堅果類，不要帶太蓬鬆的東西（佔體積）。行走中可以在口袋裡或背包外的小側袋放些糖果巧克力等體積小的零食，方便隨時補充熱量，以保持體能。

衣物要依氣溫隨時調整：山上氣溫變化大，行進中必須隨時調整衣物厚薄，保持適當的體溫。通常一開始走體溫就會升高身體會感到熱，衣物不要穿太多，儘管感覺有點冷出發前也要把厚外套脫掉，才不至於一走就要停下來脫衣服，而跟不上隊伍。感覺冷就要加衣服，不要強忍造成體溫過低。下雨要穿上雨衣雨褲，若是小雨絕不可輕忽而不穿雨衣，長時間衣物濕掉體溫下降會有失溫的危險。另外要特別保護頭部，大太陽要戴遮陽帽防曬，臉部可塗防曬油或戴頭套防曬。氣溫低時頭務必要帶保暖帽保護頭部，避免受寒，特別是高山若頭部吹到寒風容易引起高山症頭痛。

預防高山症 忽略要人命：海拔超過 2500 公尺就可能產生高山症，登高山必須對高山症有所認知，登山過程中也要留心是否有急性高山症的症狀，如頭痛、噁心想吐、疲倦、食慾不振等，若有這些症狀務必告知領隊嚮導。上山要自備急救藥物，可攜帶高山症的藥品。

危崖邊拍照 注意安全：登山路程中若要拍照，務必留心地形和自身的安全，切勿過於興奮忽略而發生意外。特別是登頂的時候，有些山頂面積狹小，四周是危險地形，拍照務必小心。

登山前的體能訓練

文 / 崔祖錫

登山運動原則上不限年齡，是一種小孩子到老人都可以從事的運動。爬不同的山所需的體能和技巧差異何只千里。雖然小百岳算是登山運動中較初級體能的活動，但跟很多運動相比還是需要有更好的體力與技能。初學者該如何訓練自己的體能呢？就從心肺功能、肌力訓練與實際登山訓練開始。

有氧訓練

登山是一種高強度又持續性消耗體能的活動。所以，能從事各種登山活動，心肺功能一定要具備良好狀態。平常在沒上山的日子，最傳統的方式是利用慢跑訓練心肺功能，游泳、單車之類的運動也有幫助，爬樓梯練習也是另類有效的訓練。以上這些都是在平地最接近登山型態、最有效的練習。各種有氧活動，一周需達三次以上，每次 30 分鐘，體能才會持續維持或是進步，對登山的體能有顯著幫助。

跑步：跑步是傳統登山訓練最常用的模式。跑步的強度夠，對心肺功能的提升有直接顯著的影響，效果也通常良好，缺點是對膝蓋有強烈的壓力與負擔，對於老年、孕婦，一開始體力較虛弱或生病的人有較大的風險。

游泳與單車：相對於跑步，這兩者都有對膝蓋衝擊小，較虛弱者較可以輕易入門鍛鍊優點。缺點是對登山強度訓練效果較不顯著。可以當做是輔助跑步訓練，讓身體適應各種不同層面的刺激。

入門登山裝備

爬樓梯：爬樓梯是一種類似於間歇有氧的訓練，因此不僅僅訓練到心肺功能，同時也提供腿部很好的肌耐力訓練。這方面訓練如果做得確實，可以非常有效、大量提升登山的體適能。切記初學者要僅作爬樓梯但不下樓梯（利用電梯下樓）的準則。缺點就是較為枯燥，心理上可能容易疲勞。

肌力訓練

登山過程中會運用全身多處肌群。所以鍛鍊出強健的肌肉，特別是肌耐力部分很重要。其中使用最大最重要的是「股四頭肌」的訓練。股四頭肌在平地步行甚至跑步上較少著力，但在爬坡卻成為最主要力量的來源。強壯有力的大腿四頭肌，不但讓爬坡輕鬆，也在下坡時提供緩衝衝擊，確實保護膝蓋，並提供良好的支撐，提供全身平衡穩定力量。除了在健身房的特殊器材，也可以自行做半蹲練習：雙腳張開與肩同寬、腳尖與膝蓋維持正向，慢慢蹲下至大小腿呈 90 度即可（角度勿再小），做到已經維持不下去為止（初學者可能不到 30 秒，但實際上可以做到數分鐘以上）。可以隨著能力的加強加長半蹲時間，甚至背背包或拿重物來強化。這個動作可以靠著牆壁作支撐保護。半蹲訓練每次作 3~4 組，每周做三次，中間要休息，隔天做練習即可。

以爬山訓練爬山

任何運動最好的訓練方式，就是那個運動本身，所以利用登山本身來訓練登山，是最貼合實際且最有效率的訓練。許多體能強勁的登山好手，也許在平地甚少作跑步、肌耐力與其他有氧訓練，但靠著持續的爬山，本身就做了最好的登山訓練，也讓他們體能一直維持最佳狀態。初學爬小百岳者可從爬較輕鬆的小百岳開始，慢慢循序漸進，強度方面可以固定強度或是漸次提升的方式。你會發現當你越來越習慣某種強度、距離的登山路線時，就可以進階走更具挑戰的路線。

入門登山裝備

文 / 崔祖錫

近年來隨著登山人口的普及、科技的突飛猛進，登山配備越來越走向功能化、輕量化與精緻化，價格想當然也不斷直線上揚。就算只是爬小百岳一天來回的行程的裝備的選擇也可以非常多樣。不同行程與不同類型活動的登山裝備，數量與要求類型會差異甚大。以比較困難需一整日來回的小百岳為例提供小百岳登山裝備表，依難度選擇你需要準備的裝備。

討論登山裝備前，我們先對登山衣著進行較深度的探討，了解衣著功能的基本原理才能更適切的應用。在山野中，我們除了面對相對寒冷的山岳環境，還要防止山上特有強風奪走我們的體溫，濕冷的雨水和濕透的汗水直接帶走體溫，這是面對大自然最常碰到的危機，但又不能無限上綱的帶齊各種衣物。所以保溫、乾燥和輕便成為登山衣著最重要的功能性考量。

三層式穿著概念

登山衣著的原則最基本的概念就是三層式穿法，三層分別是排汗層、保暖層與防護層。藉由阻斷熱的散失的三種管道上著手，保護人體體溫不會流失至失溫。這是概念性的原則，實際登山時須因應不同的狀況搭配使用，譬如說爬炎熱氣候的低海拔夏山，可能只穿著一最內層短袖排汗衫，休息時在拿防護層的風衣或保暖層的快乾襯衫披上。

最內層：排汗層

排汗層就是所謂的貼身內衣。平時在平地穿比較柔軟舒適的棉質內衣在登山時缺乏快速排汗的功能，容易濕透，大大增加失溫的風險，非常不適合。登山用的排汗內衣則使用科技纖維材質或快乾的細緻羊毛類產品織成，能迅速將體表的水分吸收並帶往外層排出，讓「水殼」現象不會出現，有利於基本的保暖。強烈建議就算是爬

入門登山裝備

最簡單的小百岳等戶外活動，內著也一定要穿基本款的排汗衣，而不要穿棉質內裡的衣物！

中間層：保暖層

衣物保暖的原理，是利用衣物纖維密集的織法創造一層不能對流傳導熱的空氣層，形成最佳的熱絕緣體，防止體溫散失。羽毛衣的高收縮性，和小重量可以形成最厚的保暖層，是登山運動最優良的保暖衣物，缺點就是怕溼。一般小百岳的環境一天之內來回，除非在較冷的天氣或較高的海拔，一般多帶一件薄中層到較厚的快乾襯衫，搭配狀況使用即已足夠。

最外層：隔絕層（防風雨層）

除了排汗和保暖，我們還需要對抗嚴苛的風雨侵襲。傳統的隔絕層是兩截式的雨衣，但是全不透氣會造成「外面下大雨、裡面下小雨」的窘境。所以 Gore-tex 這一類既防風又防雨，又可讓水氣透出的材質，近幾十年大量應用在登山防護層上。但在台灣這樣潮濕的環境下，雨衣都是一定絕對要帶的衣著，而且記得不要帶小飛俠雨衣，標準的戶外防護至少是兩截式雨衣褲。

褲子

一個快乾、不過分寬鬆且提供適度保暖的登山褲也是必要的選擇。值得提醒的是，牛仔褲非常不適合台灣登山，應避免使用。

帽子

在低海拔或是激烈登山的狀況下，春夏秋季一頂防風又遮陽的寬邊帽或鴨舌帽勢必要的，冬季酷寒狀態才要用到厚毛帽。

登山鞋

千里之行始於足下，「登山鞋」常常是初學登山者第一個購買的登山裝備。背包、衣物、小裝備、甚至睡袋、睡墊都可以借，但卻很難借到適合自己的登山鞋。不適合的登山鞋讓你寸步難行。健行鞋有著一般登山鞋較深刻痕的鞋底，但整體材質較軟，適合在郊山較柔軟的土路山徑上，加強穩固止滑。

登山杖

登山杖提供登山者兩腳以外的加強支撐和良好的平衡，將雙腳的負擔部分轉移到手部，減少下坡過程對膝蓋的直接衝擊，具保護膝蓋功用。

登山背包

在登山過程中，大部分的時間都與它「貼身同行」，裡面可能帶著甚至可以救你一命的裝備。選擇一個省力、適合自己身長與背負習慣的登山背包十分重要。單日活動上使用小背包(30升以下)，選擇長久背起來舒適的款項即可。

頭燈或手電筒

燈具在過夜登山是重要裝備，頭燈因為放在頭上空出雙手，在山野活動使用上要比手電筒更方便也更適合。

其他包括水壺、圖資等

除了以上裝備，水壺、行動糧、防曬、地圖資料或 GPS、個人藥品或小型急救包、備用衣物、備用塑膠袋！手套、小刀、口哨、攝影器材、綁腿、護膝護踝、爐具鍋具等。但切忌帶太多背太重，反而影響登山行程與安全。