

戶外徒步行程規劃須知

登山鞋挑選攻略



行山，是城市人放鬆身心的一項戶外活動。如果到松山跑步，到路環行山徑走走，基本上穿着休閒衣服和一般的運動鞋就可以了。不過，當你徒步旅行，要登上海拔數千米的高山，遠眺層巒疊嶂，那麼如何穿着，怎樣挑選合適的裝備才能保護好身體而不受傷，安全的走完行程，這就要有專業的知識。

今期《澳門消費》請來澳門山毅青年協會梁傑聰會長講解如何挑選適合的裝備，特別是挑選登山鞋要點，讓消費者得以舒適、安全地進行戶外活動，好好享受在大自然行走的樂趣。

戶外徒步行程規劃須知

梁傑聰會長表示，疫情之後，城市人的生活發生了變化，越來越多人到郊外行山，放鬆心情，緩解生活壓力。雖然澳門受到環境的限制，行山人數不算很多，但其他地方，例如內地，參與戶外活動的人數每年有逾億人次。

有些社交媒體的帖文說，行山，有腳就行？梁傑聰會長表示，行山要考慮天、地、人、事、物等多個方面的因素。

具體而言，“天”是指開展戶外活動所處地點的天氣情況，以及所選定的路線要走多少天。“地”是指行山路線沿途的地理環境，海拔1,000至2,000多米的中海拔山路，穿過叢林，植被豐富，多屬郊野泥路；海拔3,000米以上高海拔的山路，海拔越高，植物比較稀少，大部分是碎石路。“人”是指當事人的體能、技術、經驗等主客觀因素，抱着什麼心態去行山？沿途隨意打打卡走走停停，抑或要在有限的時間內攻頂，例如到高海拔的地方行山，對生活在沿海低海拔地方人來說，是一項比較大的挑戰。“事”是指行程規劃，選定的路線每天要走多少公里，查看沿途有沒有設置求救站，能否發出緊急求助信號等。“物”是指裝備，按照規劃的路線穿着適合的衣服和鞋襪，視乎沿途有否補給點，帶上足夠的水和食物。

在巍峨的高山上，天氣瞬息萬變，隨時會下起大雨，即使早上陽光和煦如春，正午烈日高照如夏，晚上寒風刺骨如冬，一天之內可能會經歷四季不同的溫度。穿着適合的衣服和鞋襪不僅能保護身體避免受傷，更可使旅程舒適愉快。

登山鞋選購要點

梁傑聰會長介紹挑選登山鞋考慮的要點：一是舒適度，二是保護度。再配合行山路線的特點，穿著不同款式的登山鞋。

- 防水透氣的登山鞋價格雖然稍高，不過可以保持腳部乾爽不沾濕，大大增加舒適度。
- 選擇繫鞋帶的款式，方便根據腳型調整，確保登山鞋貼合腳部，避免水泡產生。
- 購買時必須要親身試穿，選擇合適腳型的鞋款，並建議選大一碼，確保腳趾有足夠空間，且不會磨腳。
- 襪子搭配很重要，建議選擇羊毛襪或專業登山襪，能夠保暖透氣，材質具備除臭及抗菌的效果。

不同款式的登山鞋選擇要點

	 低筒登山鞋	 中筒登山鞋	 高筒登山靴
適用場景	單日、短程輕裝 (5kg以下)	多日、中長程 輕至中量負重(約5-10kg)	多日、長程 重裝(10kg以上)
應對不同行山路線或地形	低海拔的山路，如城市近郊、平坦易走的休閒步道。	中高海拔的山路，如崎嶇多石、潮濕泥地，混合且多變的地形為主。	高海拔的山路，主要應對碎石陡坡、崩壁和雪地等複雜地形。 行走雪地時更要配戴冰爪以作防滑。
舒適度	鞋身輕量，活動靈活且透氣散熱。	重量適中，平衡性佳。 底部緩震比較柔軟舒適。	笨重且靈活性低。 相對保暖，但透氣性不佳。
保護度	對腳踝保護不足，不適合長時間負重或崎嶇地形。 砂石、泥水易進入鞋內。	包覆腳踝，提供良好的支撐，減少異物進入。 底部齒痕深、抓地力強。	保護支撐最強。底部齒痕深、抓地力強。 外殼堅固耐用，着重加強保護腳趾和腳踝，即使踢到石頭，也可以卸去衝擊力，避免扭傷腳。



梁傑聰會長示範
穿着一天徒步裝備

繫鞋帶有學問，
請看片



梁傑聰會長示範
穿着兩三天徒步裝備



戶外徒步，攜帶的食物講究便捷、小巧、易吸收。
路餐的食物，如巧克力、果乾、餅乾、鹽糖等。



急救包。徒步時可能擦傷扭傷，急救包應包含用於傷口處理、止血、包紮、消炎、止痛等方面的物品。 DC