



現代社會休閒娛樂愈來愈多元化，登山遠足亦愈來愈方便，登山形態亦各有不同。有人喜歡即日短途遠足，有人喜歡深入山野數天以至數月洗滌心靈，即使同樣的行程也可以有不同的走法，那又該如何挑選適合的登山背包？香港山藝協會總教練梁梓浩（Sunny）就為大家整理出三大類別，並細說選擇背包的要點，讓你在登山路上更輕鬆自在！圖、文：郭思華
鳴謝：毅成戶外用品觀塘店

短日數登山要留神 40至50L大空間最穩陣

短途健行雖然方便，但想要體驗野外樂趣，花兩至三天深入山野露營亦是好選擇。Sunny建議兩至三天的行程使用40L至50L的大容量登山包，並盡量利用一體的空間，收納各種露營需要的物資。

從單日短途健行變成短日數行程，登山包除了基本物資，亦需要加上營帳、爐具、睡袋、食材等，需要攜帶的物資增加，登山包亦要「增磅」，Sunny亦提醒道：「有些登山包會預設隔層，為使用者安排物資擺放之處，但我覺得背包隔層愈少愈好，一個統一的空間更方便收納整理物資，把最重的東西盡量貼背擺放，常用的東西如急救包、風衣、營帳等放在頂部，底層放衣服、睡袋等，中層放廚具、食物等，『砌好』一個符合自己使用習慣的背包。」



■ Sunny指登山包隔層愈少，愈能按自己習慣進行收納。

登山各適其適



■ 背包亦應有位放置水樽等物資。



■ 登山包可調節背板高度，發揮最佳分散負重效果。



■ 部分登山包的肩帶會一分為二，分散力度。



■ 部分登山包上有定位條碼，遇上意外時可助救援人員尋找登山者。

25至35L 背包宜短途 注意支架減負擔

香港的郊野距離市區極近，交通非常方便，非常適合即日短途健行，但短途亦不等於兩手空空就可以上山，一些基本物資仍不可少。Sunny指一個25L至35L的登山包已足夠應付短途健行及日常需要，選擇時亦可留意背帶及支架，有助分散負重，專心欣賞山林之美。

無論距離長短，登山包內必定要有水、乾糧、後備衣物、急救用品等物資，因此背包仍需有一定容量，且要合身才能揸得舒服。Sunny指：「登山包有背架會較挺身，重量亦可以平均分散到盆骨，減輕負重。其實背架亦可自行調節長度，最適合的長度是由頸椎第七節至盤骨的上端。部分輕量的登山包的背帶更有一分為二的设计，同樣亦是為了增加穩定性。」

■ Sunny直言選對登山包，路途會倍感舒適。

長天數縱走重省力 60L以上最舒適



■ 卸下登山包時，首先脫下其中一邊肩帶，腰帶則保持拉緊，分散重量。



■ 脫下肩帶後，將登山包移到大腿上，最後才解開腰帶，滑下登山包。



■ 預起及卸下大背包前，都可將背包放於大腿分散負重。

世界各地壯麗美景無數，登山客往往需要攀山涉水，或是深入酷熱或冰雪極地探尋秘境，行程亦至少在五天以上，甚至是一個月的長天數縱走。Sunny直言應使用60L或以上的登山包，亦要掌握正確的揸包方法，才可以最舒適的狀態進行長途旅程。

長天數行程需要的物資種類大致與短天數行程相同，但食材、衣物、後備物品等會增加，因此需要更大容量的登山包，重量亦

相應增加。Sunny直言預上背包及卸下時都要按部就班，預防受傷：「預上登山包後可藉背架、腰帶與胸帶分散負重，但預起時仍需注意，先將登山包放於大腿，再把手穿過背包，調整並收緊腰帶；要卸下背包時緊記先脫下單側背帶，將背包轉向另一側大腿上固定，然後才解開腰帶，讓背包沿大腿滑落地面，避免令手或腰部因負重過高而受傷。」

急救知識莫輕視 登山自救要及時

■ 坊間有不少針對不同路程的急救包，非常方便。



■ 登山急救包是經常被忽視的重要物資。

遊走在山野之間，遇上突如其來的天氣變化或者意外受傷毫不稀奇，因此急救物品必須放在登山包頂部或最易拿取的位置。曾親歷不同地貌、經歷過多種狀況的Sunny亦語重心長指，不少人忽視急救知識的重要性，但這卻隨時成為山野旅程的生死關鍵。

登山急救包一般包括紗布、敷料、繃帶、膠布、消毒酒精、生理鹽水、以及救生氈基本物資，萬一登山時出現傷者，可以在救護員來到前先行處理基本傷勢，但Sunny提醒首要具備急救知識：「我經常鼓勵登山者報讀基本急救課程，進階更可學習野外急救。因為野外突發狀況很多，亦不是每個地方都像香港般很快就能送醫，當在深山遇上意外，等待救援的同時能夠自己先行處理，亦能增加保命的機會。我亦會在背包放入一張已過膠，並以水磨砂紙磨過的意外求救書，即使在水中亦能以鉛筆記錄傷者情況，在惡劣天氣下仍能協助救援工作。」