



夏天，為大地帶來雨水，對於登山人士來說亦代表增加上山的危險。不過，良好的裝備能減低風險，香港山藝協會總教練梁梓浩 (Sunny) 就分享雨中登山的各種裝備，在事前做足準備工夫，就不怕遇上濕滑山路受傷或因淋雨失溫，順利安全回家。

圖、文：郭思華 鳴謝：毅成戶外用品觀塘店  
山藝專家分享防水對策



■ 登山時宜穿上快乾內衣褲及衣物，減少因濕身引致失溫的機會。



■ 防水褲內層的防水層亦相當透氣。

# 雨天登山穿着

## 上而下重快乾

登山遇上下雨天，最怕的就是淋雨濕身引致失溫，以及路面變得濕滑難行，即使擁有全套防水裝備，亦要懂得穿着原則才可發揮最佳效果。Sunny 解釋道：「防水裝備穿着原則可總結為『由上而下、快乾優先』兩大要點。雨水是從天而降的，因此『由上而下』指應以上身或位置較高的裝備覆蓋於身體最外層，防止雨水從衣物縫隙滲入內部；『快乾優先』則是防水裝備內適宜穿上快乾衣物，包括內衣褲亦以快乾物料為佳，以便在停雨或避雨時迅速回復乾爽，減低失溫危險。」

Sunny 指最理想的外層防水衣着包括防水帽、防水風衣、可以打開褲管的防水褲、防水襪及中筒防水登山鞋，必要時亦可再加上防水腳套，裝備方面則有防水登山包、防水急救包以及雨傘。他又分享穿衣「貼士」：「因為穿着防水褲時可能會連鞋一起套入，因此能夠打開的褲管比較方便。另外，防水襪通常會於遇上下雨的隔日穿着，即使登山鞋未能趕及乾透，也能保持腳部乾爽。」

他亦特別提到登山客最容易掉入的誤區：「不少人認為雨天穿涼鞋登山就能保持腳部乾爽，但這反而增加危險！因為涼鞋將雙腳完全暴露在外，腳趾沒有鞋頭保護，晴天在山野行進容易被沙石弄傷，雨天或者涉水時亦不能於水中保護腳趾，因此不建議穿涼鞋登山！」



■ 登山鞋的鞋頭有保護層，提高對腳趾的保護。



- 1 帽 / 防水帽  
阻隔雨點，保護視野
- 2 防水風衣  
外層防護，主力裝備
- 3 防水褲  
開口設計，方便穿着
- 4 防水登山鞋  
保護雙足，避免受傷
- 5 防水腳套  
雨雪兼用，加強防護
- 6 防水背包  
穿梭山野，後顧無憂
- 7 防水急救包  
保命應急，最強後盾
- 8 防水袋  
獨立分隔，萬無一失
- 9 雨傘  
有備無患，靈活使用

■ Sunny 分享雨天登山的各種裝備。



登山裝備大解構

■ 防水背包的拉鍊位置都有特別處理，減低滲水風險。



## 密實袋包物資 獨立防水措施

天有不測之風雲，尤其山野天氣變幻莫測，即使登山初段豔陽高照，亦有機會遇上突然暴雨，因此登山時必須考慮周全的防水對策。Sunny 分享密實袋正是他的實用妙招，只要善用密實袋及膠袋，即使遇上突發暴雨亦有備無患。坊間雖然有不少防水的登山背

包，但始終難免有滲水風險，因此 Sunny 登山時總會帶備不同尺寸的密實袋，以及為背包物資做好獨立防水措施，以應付各種狀況：「密實袋是防水的，若遇上突然下雨擔心背包滲水，可以將急救用品、行動電源、電話等統統以密實袋封好就能防水，而且不影響電話操作，

所以我的登山包會常備數個傍身。」他又提醒背包內可用膠袋包好一套乾爽衣物備用，以便淋雨後更換，若登山鞋弄濕後未能乾透，亦可以膠袋套腳再穿鞋作為應急措施，但因為膠袋較滑，行進時要慎防滑倒。



■ 中筒或高筒的防水登山鞋，有助保持足部乾爽。