



行山樂 Hiking



帶領山藝班學員學習地圖及指南針的運用。

撰文 香港全能運動學會創會成員、香港攀山總會二級山藝教練葉志成 聯絡方法: nigelyip@hksstar.com 美術 陳頌偉



行山遠足 背得有道理

城市人生活緊迫，沒有太多時間與空間令自己多些休息。可笑的是，城市人有24小時也不夠用，往往想借多一點時間工作。在城市的生活久了，我希望能為營營役役、勞勞碌碌的城市人帶出多一點火花而執筆。

山水看人生

喜歡戶外的我，自小便在山間出沒，喜歡大自然自由自在的感覺，與大自然生活混為一起，使人無拘無束。在求學階段，參加了童軍活動，對生命起了很大的變化，童軍生活在一生中從沒間斷。在畢業後便毅然放棄城市寫字樓的工作，走進香港外展訓練學校內擔任導師，與山水結緣，改變了對做人處事的看法。

在山上你會感到輕鬆自在，令人忘記工作的壓力、世俗的煩惱。每次走進山中，每一步、每一步的前行，使我體會大自然的靈氣。山野傲遊必有苦樂，在山頂上的感覺別有一番滋味，所見所想令人開朗及擴闊自我的思維。「人在高處心神曠，力盡筋疲又何妨。」簡單一句話，道盡心聲。

郊野上馳騁

現時社會流行健康生活，行山運動實屬極佳之選；有助身心平衡健康、預防疾病，行山運動明顯對城市人帶來無限的優點。但活動背後我們必須具備基本技能，及對活動有一定程度的認識，才可安心自在地在郊野上馳騁。

如果想活動時更加安全、有成效和更有系統地獲取牢固的行山技巧、地圖與指南針運用、露營技巧或一些遠足安全知識……等。希望多些接觸大自然的朋友，而沒有入門途徑的話，可在這個專欄中找到答案。

背囊基本法

於一連數期裏，將會為大家深入淺出分享關於行山、山藝及山嶺技術的不同範疇；並以