

# 登山倫理·糧食·垃圾

吳錦雄

## 登山倫理

登山對於年輕人來說，是一種教育，然而對年長的人來說，是種經驗，想要到某處去登山，要先找到當地的一些資料，才能先有些認識，然後才能夠享受登山的樂趣，不然的話，就只是跟著人家的屁股走而已，而不是去登山，我很贊成年輕人跟隨有經驗或可靠的人去登山。

我時常帶領學生去登山，我必須先認識新加入的學生，因為新生更需要我去招呼，否則他們會覺得沒有事情做，沒有參與感，我會盡量讓他們覺得很自在，就像和家人同遊的感覺，我們自然愉快的享受樂趣。

有時爬山會加入其他的登山隊伍，就必須把人際關係做好，找空檔與人交談，有必要先相互瞭解，如果沒有機會交談，也應該保持愉快的笑容，但不是傻笑，因為傻笑，會讓人想遠離你，會覺得你是很奇怪的人，覺得你有問題，而不敢接近你，但是如果你想清靜，這可是一個好辦法。

在登山團隊裡，最重要的是團隊氣氛要良好，每一個人必須維持和諧的感覺，有時候會有令人不愉快的事情，但是這時候就必須控制自己不穩定的情緒，如果不能做到，將會破壞團隊團結合作的意願，甚至整各團隊因而瓦解，演變成各走各的，這時候是最危險的時刻。

團隊裡的吵架和衝突在登山過程中應該極力避免，多半吵架不合的原因是嫉視、酗酒、激辯處處想佔上風，說話不客氣也是引起吵架的因素，因此有些細節需要特別小心，有些人特別容易暴躁發怒、性情乖張，常愛找人挑釁，開不當的玩笑，要留意提防這種人；有時候則要去判斷是否是高海拔空氣稀薄引起的高山反應。所謂「智者樂水，仁者樂山」就是說人類與大自然的關係是非常密切而不可分。

人類在與大自然搏鬥，意外事故隨時都會在身旁發生，能夠奮不顧身捨己為人的人，就是仁者，在登山過程裡能夠自然展現這種性格傾向的人，與他登山是較安全的，這也是人類一切精神和道德品格中最偉大的一種，如果你沒有與這類型的人一起登山，或是隊伍裏根本就沒有這類傾向的人，就要考慮是否繼續往下的行程，因為有可能在你困難時或需要幫助時而沒人會理你。

## 登山糧食

要如何準備登山的糧食，這是登山的人感到最難的課題，準備的過於週到，深怕所增加的重量，不能負荷，會把自己累倒，如果準備的簡單一點，在山上用餐時可能只有乾瞪

眼看別人享受的份，因此如何準備一份適當的食物，將會是一門大的學問。首先應該擬一份菜單，食物應考量如何製作最好，不要太複雜，然後再考慮容易處理方式，容易處理、製作簡單，相對的也可以節省炊事時間，又可以節省燃料，只要從這方面去考量，應該就會很好準備。

通常登山的主食都是麵條，也可以用速食麵，麵條要選擇容易煮的又不會煮糊的，麵條主要是體積上較容易打包，如果你攜帶的是速食麵，那是最容易煮開的主食，但是速食麵的體積過於膨鬆，因此裝不下幾包麵就把背包給塞滿，有一個方法可以把速食麵縮小體積，這個方法非常簡單，就是把速食麵的包裝拆開把麵扭碎集中在一個較大的塑膠袋裡，這樣幾十包的速食麵也變成一大包，速食麵的佐料包要帶上去，但是油包可以放棄不要帶上山，這是比較科學的攜帶方法。

其他的佐食，例如：肉類食品，肉類不要帶生肉上山，應該在家裡把肉品類處理好才帶上山，也可以去食品店買些肉品帶上去，但是較花錢卻省事，菜單上應該要有若干的生菜，可以用作沙拉，有些生菜最好能在家裡先用熱水燙過，這樣帶上山就較容易處理，食用也較安心；上山一定要帶若干水果類，但量不要多，例如：四個人可以分食一粒蘋果。事實上在登山的菜單上，可以多用些已經處理過的食物，打開即可食用的食品，如果用這樣的方法準備，將可以每餐都覺得非常豐盛，但要記得量絕對不要多，但樣式可以多；除了食品外，也應該帶若干的茶包、咖啡包或是各式各樣的飲料包，最好是又能帶一點酒精濃度不高的酒，餐後還可以用酒來慶祝一番。

糧食的準備與垃圾也有絕大的關係，如果按照上述的方式去準備，我相信你不會有登山垃圾的問題，食品的打包也是一門學問，打包方式大約分為早餐、晚餐，最好能知道重量，這樣在分配的時候比較容易分發給各隊員，登山途中最好能帶些糖果，把若干的糖果放在口袋裡，隨時都可以補充熱量，這一點是非常的重要必須留意和記住，如果遇上惡劣的氣候，這些看不起的糖果，可能就是能夠就你一命的小東西，例如：在長時間的登山，流了許多汗，因此身體流失水份，臉色蒼白、體力不繼、血糖降低，這時候如果能夠補充糖份，這些狀況將會很快的改善而不至於惡化。

## 登山垃圾

垃圾無論在那裡都是重要的課題，登山時所產生的垃圾，基本上還是帶下山好，但是如果你的行程是好幾天，那有可能會產生許多的垃圾，因此就要特別注意垃圾的處理的方法，一般來說把垃圾帶下山，就是不要你在山上亂丟，因此要養成不亂丟的好習慣。

如果你必須在山上紮營過夜、埋鍋造飯，所產生的垃圾應該好好的清理打包帶下山，如果量太多無法帶下山，應該要分類，大概分為可以掩埋和燒毀，然後再把不能掩埋和不能燒毀的帶下山，這樣垃圾就可減量帶下山；在宿營區燒垃圾時，必須先把草皮整理好整塊掀開，然後再往下挖約 60 公分的深坑，寬約 40 公分，長約 60 公分，然後再把垃圾放在坑裡燒毀，燒垃圾時一定要有人顧火，垃圾必須燒成灰燼才行，因為燒垃圾需要較長的時間，所以必須要早點處理，離開時把挖上來的土回填，恢復原來的樣子不留痕跡。

人體排泄物的處理，在山區處理排泄物，有必要帶一隻小鏟子，如果是個人，只要挖個坑來處理排泄物是最好的方法，如果人員較多時就有需要挖一個較大的茅坑來處理，離開時再回填即可，可是挖糞坑必須找在森林區域較好，不是森林地帶不適合做茅坑，還有水源地鄰近周邊不可挖茅坑，必需保護水源地帶；還有一個概念就是擦屁紙，許多人把面紙當擦屁紙是不對的，擦屁專用紙較容易分解腐化，面紙因有較長的纖維所以不易腐化，不能隨意丟棄的紙，還有女性專用棉紙，這類用紙最好能妥善處理後帶下山，也可以用焚燒的方法處理掉。

在山區有固定的廁所是最好，在無人的避難山屋或宿營地應該廣設廁所，才不會在山屋周圍到處都是人體排泄物，事實上山區的廁所無須建得很特別，只要有各固定的地點即可，這樣一來營地一定會變得很乾淨。