

認識山域活動：以北美洲定義為例

蔡輝昱*

摘 要

台灣的山域活動從日治時代至今已逾百年，早年的活動以田野調查、高山與溪流探勘為主(林政君, 2008);近廿年來除山域活動外,活動的發展已由原本的山域往水域與空域推展,活動進行的場域與內容也變得更加完整與多樣性。

近年來,越來越多的前輩前往北美洲進行戶外技術的學習並回台推廣,而台灣市面上的戶外服飾及裝備也以北美洲品牌為大宗;因此,了解北美洲對於各種戶外活動的定義,對於台灣在登山教育的推廣及戶外服飾及裝備正確的選擇都有很重要的影響。

本文主旨在陳述各種北美戶外活動的名稱與該活動內容與定義,讓台灣的戶外活動能夠清楚的與北美戶外系統接軌,並讓未來有興趣的朋友們在戶外技術的進修、資料的蒐集以及服飾與裝備的選擇上能更加明瞭。

關鍵字

山域、登山、攀登、健行、戶外活動、戶外教育

*康橋雙語學校推廣中心探索教育組組長。

認識山域活動：以北美洲定義為例

蔡輝昱

一、前言

台灣的登山活動自日治時期已逾百年，承襲日治時期的登山文化、戶外教育傳統，台灣的登山活動多以社團形式存在於大學中，以俱樂部與協會存於社會當中；社員學習透過經驗傳承，口耳相傳。現代社會由於科技躍進幅度愈來愈快，戶外生活技術做了許多修改也推展出新技術，因此 1980 年代起陸續有前輩至美、加、法國等學習新的登山技術與觀念。

美、加、法國等皆有嚮導組織並隸屬 International Mountain Guides Association, IMGA (國際嚮導協會)，在其組織架構下所有的戶外活動皆有其定義，目的在於釐清各泛山岳活動的類型、場域環境及所需具備的相關技術，以便有系統的進行相關教育。了解國外先進單位之定義與做法，有助於台灣對於嚮導的訓練、考核以及戶外教育教學有更大的幫助。

也由於科技的躍進及戶外運動分項專業化的結果，衍生出近廿年各戶外活動產品越來越專門，已無法如三、四十年前能夠彼此通用；現代產品通用的結果可能無法提供安全、耐用與舒適的保證。台灣戶外用品品牌以北美洲品牌最多，各種活動的定義也關係到進口商是否正確選擇相應台灣環境的商品，更重要的是讓消費者（戶外活動者）有正確的知識。

二、泛登山活動 (Mountaineering)

凡於山域地帶進行之活動皆屬於泛登山運動，在傳統認知上包含陸域／水域活動，陸域活動如健行、攀登與滑雪等；水域活動如激流泛舟、激流皮艇、峽谷探險等；近年來空域活動也漸漸的進入到山域活動當中，例如定點跳傘與飛行衣跳傘等。本節活動介紹以陸域為主，這也是山域活動的主體，各類型活動定義與介紹如下。

(一) 步行活動 (Walking)

步行活動由字面了解，活動過程中均用雙腳行走，甚少使用雙手進行所謂的攀登。野外步行活動幾種常見類型有健行 (Hiking)、健行 (Trekking)、重裝健行 (Backpacking)。

1. 健行 (Hiking)：Hiking 一詞多使用於北美系統，為單日的步行活動，身上僅攜帶基本物品，不包括過夜所需的器材譬如帳篷、炊煮用具以及睡眠系統裝備。近十年 Hiking 在戶外用品生產商有更清楚明確的定義，除前述的條件外，Hiking 所行走的步道為經過人工整理或鋪設的步道，因此 Hiking 所使用的健行鞋僅強調良好的抓地力、舒適的鞋身，穩定性不為主要訴求，鞋筒高度以低筒與 3/4 筒為主，鞋面從尼龍布料至皮革面料均有。Hiking 所使用背包的大小多在 30 公升以下，負重能力 12 公斤以內之簡易型戶外用背包。

2. 健行 (Trekking)：Trekking 一詞多使用於歐洲。定義為多日、過夜之野外步行活動且不包含攀登運動。早年歐系戶外活動深受英國影響，多採”大不列顛類型”或”極地式類型”，過夜裝備、器材主要由嚮導或挑夫運送，Trekking 者僅背負基本物品；最明顯的例子為尼泊爾健行，該國嚮導團除帶領隊伍外還包括伙食準備與烹煮。Trekking 行走的山徑較原始，因此 Trekking 鞋強調能穩健的在原始的地表上行走，義大利定義更描述適用於 Off Trail (步道外) 荒野地形。Trekking 鞋類除抓地力外還特別強調鞋子的穩定性及腳踝保護設計；鞋筒高

度由 3/4 至高筒為主，鞋面主要為皮革佐以尼龍布料增加鞋子透氣性；由於 **Trekking** 過夜裝備多由他人運送，背包如 **Hiking** 多在 30 公升以下、負重 12 公斤內之背包。

3. 重裝健行 (Backpacking)：**Backpacking** 一詞源自於美國，為至少一夜的過夜野外步行活動。過程中須將所有過夜裝備背負於身上，依步行距離、天數多寡所使用背包的容量也不同。身上負重量遠大於 **Hiking** 與 **Trekking**，因此 **Backpacking** 健行鞋均為高筒形式，鞋面以皮革為主，增加鞋面的耐磨性、抗污與增加保暖性，並強調鞋底負重與穩定的特型，讓使用者能夠安心的背負所有裝備行走於步道上；背包由於裝填了所有生活所須物品，因此該類型使用的背包多具有強化的支撐背板骨架、具支撐性與高包覆性的腰帶。

(二) 攀登活動 (Climbing)

攀登活動意指活動過程中伴隨著攀爬動作，依不同的環境、地形有以下不同的攀登類型，例如運動攀登、抱石攀登、傳統攀登、人工攀登、冰攀、混合攀登。

1. 運動攀登 (Sport Climb)：意指在該攀登環境中已有固定點 (Anchor) 供架設上方確保，採上繩攀登 (Top rope climbing)，包括天然及人工攀登，也是新手開始學習的基礎。

2. 抱石運動 (Bouldering)：傳統定義為在 20 英尺 (6.1 米) 高度下無確保情況，並於下方鋪設軟墊進行攀岩活動。在野外環境中進行抱石運動須鋪設攜帶式軟墊以減少墜落傷害。人工攀岩場的標準，歐盟 EN-12572-2 抱石岩牆安全需求及測試方式中載明，抱石岩牆高度在牆頂無站人設計情況下，高度可至 4.5 米，站人設計岩牆則不得高於 4 米。下方鋪設包護墊則需完整涵蓋可能墜落之範圍。學習攀岩時，多數人認為抱石為攀岩運動基礎，但在無確保下可能墜落造成傷害，特別是野外抱石，仍需結伴同行，依個人能力進行攀登。

3. 傳統攀登 (Traditional Climbing)：傳統攀登意指在天然環境中，在沒有上方確保點架設上繩 (Top rope) 情況下，攀登者必須要在攀登過程中適時的放置岩契、岩釘及掛上快扣，並將連結於攀登者身上之主繩扣於快扣上並進行攀登。岩契放置方法與位置、地形岩質及確保者經驗，都影響攀登安全；與運動攀登相較，變動因子 (Factor) 多風險 (Risk) 隨之增加。傳統攀登前於人工攀岩場進行先鋒攀登 (Lead climb) 訓練有其必要，培養攀登者與確保者默契，正確且迅速的將攀登繩掛入快扣中，可以降低先鋒攀登的壓力。

4. 冰攀 (Ice climbing)：於冰壁進行攀登活動。由於冰面與岩面截然不同，使用裝備也迥異，為能穩穩踩踏於冰壁上，須在登山鞋上著冰爪 (12 爪以上)，利用前兩爪牢牢踢進冰面，雙手使用冰斧 (Ice axe) 將鶴嘴 (pick) 牢牢砍入冰面，輪流移動冰斧與冰爪在冰壁上攀登。冰攀練習同樣使用上繩攀登；但多數路線必須使用先鋒攀登方式攀登至上方架設固定點，攀登過程以螺旋冰釘 (Ice screw) 旋入冰壁並掛上快扣後將連結於攀登者的主繩扣入快扣中。冰攀因地形特質、冰攀技巧、螺旋冰釘位置與操作經驗等因素，風險較傳統攀登更高。

5. 混合式攀登 (Mix climbing)：在同一攀登路線中夾雜岩壁與冰壁且無法隨時穿脫冰斧冰爪，而使用冰斧冰爪攀登；攀登過程岩契與螺旋冰釘都使用，須兼備傳統攀登與冰攀能力。

6. 人工攀登 (Aid climbing)：在過於陡峭、長距離路線利用兩只上升器 (Ascender) 推拉上升，一只上升器連結吊帶，另一只上升器除連結安全吊帶外還連結繩梯讓腳踩踏。兩天以上的人工攀登得包含住宿考量，裝備須增加床架、適用於該床架的帳棚、食物與炊煮用具及睡眠所需裝備。由於在大岩壁上，固定點架設顯得格外重要，除原本兩人與攀登器材外還必須考慮過夜裝備重量。人工攀登場域固定點的選擇少，有時須以手動或電動工具設置岩釘架設固定點；必須慎重考量鑽洞架設固定點是否適當，洞一但鑽孔後就無法回覆原貌。

(三) 冰雪地山域活動 (Alpine climbing)

Alpine climbing 在台灣的稱法如冰雪攀登、高海拔攀登與山岳攀登等，但以美國戶外領導學校 (National Outdoor Leadership School, NOLS) 課程內容與美國嚮導協會 (American Mountain Guides Association, AMGA) 對 Alpine guide 定義如下：

1. 於終年雪線上，山岳地區進行戶外活動。終年雪線之山岳地帶，除雪地行進技巧外，還需要冰雪環境攀登、系統架設以及救援能力。

2. 於冰河環境中進行活動 (Glacier travel)。由於緯度關係，冰河不僅只分布於高海拔地區，在高緯度的低海拔地區 (如阿拉斯加與智利 Patagonia)，冰河直接進入出海口。在冰河地區健行，因冰河地形中含有冰河裂隙 (Crevasses)，通過冰河裂隙須使用冰攀技巧甚至救援技巧。活動過程中，同時含有步行活動與攀登活動，兩者均佔有相當大比例。

由以上定義了解，冰雪地山域活動由於多處於偏遠、寒冷或高海拔地區，裝備選擇也不同，如登山鞋須為高筒鞋身，擁有較佳的保暖性，且能搭配登山用 12 爪以上冰爪 (New Matic 與 Step in)，更為滿足複合地形攀登需求，鞋底為全硬底設計，當穿著冰爪進行攀登時，身體重量才能有效轉移至鞋尖並提供穩定性。在背包選擇上，應擁有足夠支撐性、背負性，空重必須盡量輕盈且經久耐用，以便存放攀登用具如冰斧、冰爪、攀登繩等。而近年來登山衣物以增加透氣性、降低重量為趨勢，耐磨與抗撕裂性未必符合重裝健行與冰雪地攀登用。

四、結語

近 10 年開始實施周休二日讓更多人走向戶外，甚至有更多的山域活動愛好者將攀登的腳步移至國外，進行高海拔甚至是巨峰的攀登；也有更多人投身戶外活動事業範疇，如山域健行嚮導、攀登嚮導，甚至目前蓬勃發展的戶外教育指導員。

對山域活動的定義僅為台灣戶外活動發展的開端，在認識他國定義後接下來針對台灣山域環境的定義就顯得格外重要，攸關未來台灣對於相關戶外教育系統的法展與人才之培育。期望台灣的朋友早日了解各國對於山域活動的定義，以釐清個人所需如學習的內容，選擇正確的學習環境和裝備用品。近年來諸位前輩承先啟後的帶領大家前行，相信台灣的戶外活動發展將會愈來愈完善，更加安全及專業。大家一起努力！

五、參考資料

- 林玫君 (2008)。台灣登山一百年。台北：玉山社。
- Phil Powers (1994)。Wilderness Mountaineering. Mechanicsburg：Stackpole Books.
- Steven M. Cox, Kris Fulsaa (2005)。Mountaineering：The freedom of the Hills. Seattle：The Mountaineers Books.
- Chris Townsend (1997)。The Backpacker's Handbook Second Edition. Blacklick：The McGraw-Hill Companies.
- National Outdoor Leadership School. Rock Climbing：Instructor Notebook. Lander：National Outdoor Leadership School
- National Outdoor Leadership School. (<http://www.nols.edu>)
- American Mountain Guides Association. (<http://amga.com>)
- International Mountain Guides Association. (<http://www.ivbv.info>)