



做好充足準備而出發是探險，沒做好準備貿然出發是冒險。經過了一番體能、登山技能的訓練與籌劃準備，終於到了出發的時刻，準備邁步進入山林。

一趟完整的山行，不僅是完成了哪個想去的目標、或者途中的美好風景，而是平安回家。

過程中隨時注意人員、週遭環境、天候的狀態，靈活應變處置，平安最重要！



山林知事村
Things You Need To Know In The Mountains



台灣山林悠遊網



觀光署
國家綠道



國家公園署
臺灣登山申請
一站式服務網



戶外安全推廣協會
第三方協同
留守平台



健行筆記



登山通報站
(Facebook)



登山借問站
(Facebook)



體育署
全國登山日

林業及自然保育署



入山·安全

登山安全保平安

©MINNAZOO



離線地圖下載好

山區地形多變、路線複雜，若身處偏遠山區，手機訊號可能中斷。預先下載離線地圖或攜帶紙本地圖，在重要時刻，能協助判斷正確的行進方向和路徑。



各地圖

觀察天氣做應變

天候狀況關係著山城活動的舒適與安全，山上天氣轉變，常會造成路徑難行、視線不佳和體能下降等問題，增加了登山的風險。查閱最新的天氣預報，必要時採用轉進或撤退計畫，才能確保登山安全。

中央氣象署
登山天氣預報



通訊設備隨身帶



目前主要的山區通訊設備有手機、無線電、衛星裝置三大類型，依據行程天數、距離攜帶適合的器材，在面對緊急事故時才能及時與外界取得聯繫。



大地羅盤

通報重點：位置、狀況、需要的協助

團體行動不落單

與熟悉的伙伴上山，保持團隊意識與彼此之間的聯繫，遇見困難地形等候全隊通過。若有拆隊的必要，即便是取水、探路，也應避免單獨行動。

好累呀！我走不動了！
沒關係！我們再放慢一點！
一樣走在一起喔！

迷途S.T.O.P.原則

萬一在山上迷途，或發現偏離預定路徑時，遵循S.T.O.P.原則能幫助保持冷靜，並做出正確的決策。避免下切溪谷，有效降低風險。



野外求生333原則

失溫3小時、缺水3天、不進食3週會有致命危險。所以重要的是先尋找能遮風避雨之處，盡可能保持體溫與身體乾燥。急於尋找水源與食物反而消耗體能，更可能錯過救援的黃金時效。



登山注意事項

- 下載離線地圖
- 再次檢查裝備
- 通訊裝備正常，電力充足
- 出發前充足休息
- 啟動留守程序，保持與留守人通聯
- 團體行動，隊員相互照應，危險路段彼此提醒
- 掌握天氣變化
- 留意行進時間
- 遵守无痕山林原則
- 下山解除留守

