

女聯會登山講座 江泓均分享安全知識

學校要聞

【記者李沛育淡水校園報導】女教職員聯誼會12月16日中午12時在驚聲國際會議廳舉辦「準備不馬虎，安全登山趣」講座，邀請登山教育工作室〈拼圖戶外生活〉創辦人江泓均，向近30位女聯會會員分享基礎的登山安全知識。

首先江泓均簡單說明臺灣的山林環境和高度分級，提及近期登山人數大增，山林的人為垃圾問題日漸嚴重，呼籲下山時需將垃圾等人為物品帶下山，防止增加山林環境的負擔；接著引述今年山難數據，提醒大家登山安全性的重要性。

「登山裝備是影響登山安全的一大因素」，江泓均建議登山者需親自試穿登山裝備外，也要考量山峰的海拔高度選購合適的裝備，以免誘發登山意外；另外他建議登山新手挑戰中低海拔的高山前，可進行一個月的簡單健走訓練，讓身體更快適應登山步調。接著說明登山途中的常見狀況，如高山症、野外動物和迷途等，江泓均指出，休息和放鬆心情是面對此類情境的不二法門。

江泓均最後強調「登山裝備的準備」是登山安全的先決條件，登山前一定要帶齊裝備，如糧食、水、手機等，遇險時一定要先停下腳步，再思考路徑，緊接觀察周遭環境和檢查裝備，最後再計劃求救或長期抗戰才是正確的保命公式。

品保處專任研究助理林素月分享，「最近自覺需要鍛鍊身體，加上COVID-19影響，認為登山是個不錯的健身方式，所以參加這次的講座，老師用淺顯易懂的方式講解登山知識，讓我對登山多了一些信心！」

