

# EUROPA

專業戶外運動服裝



快乾透氣 / 防水透氣物料

全新秋季男女新款

COUPON  
優惠券

- ★ 憑此券到各EUROPA門市可獲額外九折優惠
- ★ 適用於所有貨品
- ★ 不可與其他禮券同時使用
- ★ 有效期至2006年12月31日
- ★ 可多次使用

朱志耘

相片提供：梁老行友

西流江為東北區域仍有居民而見有持續發展之地。和它一步之鄰的牛池湖則為一處荒廢多年的幽隱小村落。

牛池湖荒廢四十多年。這條小村落隱藏在沙頭角海南岸，村谷深長，灣口向西北而內藏，水面平靜，幽然自隱，環境不俗。四十多年前，僅餘一戶人家獨居，但仍大興土木、鳩建新居；在大宅接近完成時的一個晚上，一場大風浪，竟然把停泊在灣口滿載建築材料的船隻打翻，在船上度宿的屋主人亦遭淹死！此後其家人不復留居，全村便告荒廢！這一所大宅堅實完整，在七十以至八十年代，仍見可觀，也成為野宿者的最佳選擇。八十年代中期，村中其他屋舍幾乎全毀，這大宅也因缺乏維修、隨著時間的流轉而呈現崩塌。曾有雅士在這大宅壁上以「牛池湖村」四字嵌題入詩曰：「牛羊早已空，池沼早樓蓬，湖上主人去，村花寂寞紅」！近年到遊，此詩仍然可讀。

誠如壁上題詩所說，全村荒棄，百不一修，舊容無復，蛛網橫結，充滿淒涼意味，也予人陰深之感。祇是隨著郊野可行之地日少，而探遊者的意趣日增，村內的通道反見可行，較諸一般人去而荊叢因亂的情況大有不同！

牛池湖村或說原作牛屎湖。村口一堤輕帶，堤內片片淺田，如今則水困如池、如沼，野類雜處。村後小溪幽幽，仍有隱約的小徑可上接坳宜咀上山丘，從而下三桠灣碼頭附近。村之南首有一條寬達三尺多的「大道」、原直達牛屎湖山之三桠坳（位於三桠村至小灘之間的山尾坳之北），從而轉落三桠灣碼頭旁，U地之間最直接的通道；如今老樹亂枝縱橫，人入其中，曲腰俯首，仍可穿越。但在牛池湖山東北坡回轉的一段山徑荊草密亂，舊跡不顯，非知遊者不易行。此三桠坳北凌牛池湖、遠及印洲塘，海面如盤如抱，平靜



□ 昔日牛屎湖完好的渡頭，遠處山島屏列，風光媚人

中顯開闊。大道在牛池湖山西北坡有小徑曲轉傍小溪而下荔枝窩涌灣海岸，小溪名為磨刀坑。溪口海岸早年原有墓、穴名「童子拜觀音」；然自海岸張望，但見一水丘平，涌灣咀伸展而並無特異，唯在三桠坳上則見小嶼礁岩羅布紛列，如群集朝拜，氣象萬千，其勢盡顯！竊以為乃遊牛池湖不可不登踏以賞覽之至勝！

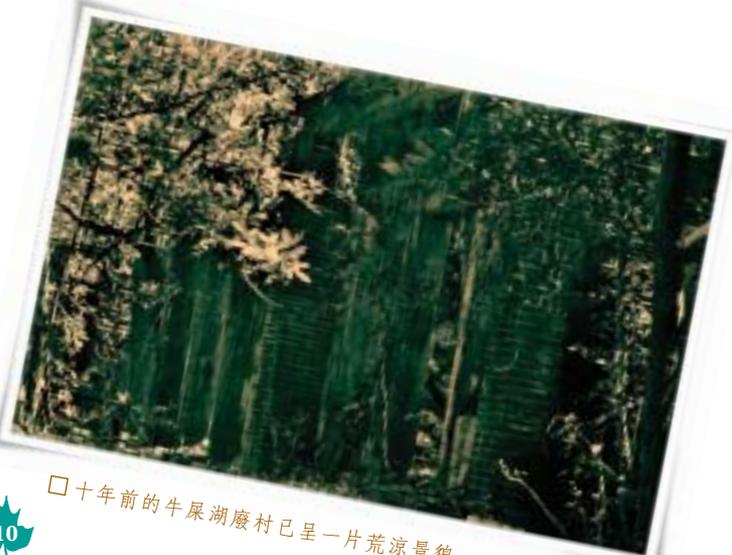
牛池湖灣岸平淺，原日小碼頭亦唯水退時才可容舟隻泊近；小溪弱流自村後緩下，水族滋長，早年頗有到此野宿者以垂綸及夜捕螃蟹為樂，收成甚豐！今時形勢未改，眾類繁衍，仍為好遊者之上佳去處！

牛池湖與西流江近接，二者乃有不可分割之關係。

西流江是東北區域一條漁民聚居的小村落，早年勢盛，鄉村小學收容學童逾百人。七十年代末期起只餘老弱留守，學校亦告停辦；因村舍簡陋、不堪風雨，留守的老弱漁民往往需借此校舍為蔭庇之所，當局乃加以維修，因而得以保存可用。這小村落位處靜岸，人力衰微，卻有漁戶在灣岸發展人工殖漁業，頗見成效，也是得以不廢的因素之一。村岸不遠海面上，有小礁穩立，名為印洲，乃印洲塘命名的來由。

西流江村校之上方，長丘伸接，臨望於水，近如印洲，遠至吉澳一帶內外群嶼山水全然入目，景觀極佳！長丘中段早年有墓，穴稱「西牛望月」，可以想見長夜夜色！今日風緻略不遜於往日，祇是老弱漁民不營商賈，有意到此宿遊者一切需自攜。然而日彩月霞、清風水濤均可賞；閒步通接牛池湖，又得探祕之樂，為東北區一處有極高遊覽價值之所！

遊西流江，可從三桠灣岸網過而至，岸際土石較為堅實。也可自荔枝窩海岸網過涌灣咀、了哥岩而來，然水漲時頗多難以通行之處，唯水退時易接，但坭石鬆浮，行來滯足吃力！最佳的行徑當然是自三桠村海岸越丘過牛池湖，或自磨刀坑越坳入牛池湖而來；然而今時三桠村上行之路不明確，磨刀坑小徑入口處亦頗見隱蔽，唯知行者能達之，但也增加了遊趣，有志於賞覽者，實宜努力試行之！■



□ 十年前的牛屎湖廢村已呈一片荒涼景貌



© Raymond Ng

## 甲龍林徑

**潮**流興瘦身，最近公司同事發覺大家普遍有中年發福的現象，在閒談中提到要多作運動，他們知道我經常行山遠足，希望我能介紹一條適合的路線，更有一位女同事要我推介一條能符合她“三不”要求的行程：

(一)時間不要太長、(二)路程不要太辛苦、(三)不要太曬--女士要美白。

我想了一下，腦海中便浮現出一條我曾多次往遊之山徑--「甲龍林徑」。

「甲龍林徑」位於大欖郊野公園內，起點在荃錦公路荃錦凹，沿大帽山西坡蜿蜒下行，終點在甲龍引水道。林徑穿過公園七十年代植林區，大樹參天，林蔭蔽途；林徑部份是鄉村古道，部份是平緩山徑，有少部份路段坡度較大及崎嶇，但行來亦不覺困難。林徑全長4.5公里，行畢全程約需2小時，途中除可欣賞自然生態與美景外，郊野公園管理站更在沿途豎立了二十個傳意牌，提供趣味性之資料及思考問題，為旅途增添多一份吸引力。

往遊「甲龍林徑」可在荃灣如心廣場或荃灣地鐵站天橋乘搭51號巴士，在郊野公園站下車後向前行，不久便見林徑入口，入口處有指示牌及地圖，更有第一個傳意牌介紹林徑及提醒遊人注意事項。到此步上小段石級，接泥路向前行一百公尺左右，再接向下走之石屎梯級，在三號傳意牌前可見有兩條並排石徑，右邊下坡是村民用石頭堆砌之古道，而左邊是郊野公園員工用三合土加上石塊建造之山徑，續沿古道下走至一分叉路止，這段路徑新一舊，憶前人為求生活往來古道，如今只剩遊人乘興至此，行來頗有滄海桑田感覺，用“古道滄桑”來形容這一段貼切不過。繼續行程在分岔路口轉左，由此至黃寮凹一段盤繞山腰而行山徑比較平緩，少有崎嶇，途中有數條在雨後才見流水之乾涸山溪，且兩旁林木高大而茂密，陽光難以進入，蕨類及菌類較前段多，加上枯葉仿如地毯鋪蓋山徑，驟眼以為自己身處熱帶雨林。到黃寮凹，路分三途：左下方往河背水塘，左後方有小徑上走至麥徑九段，遊人應選右方接走林



© Raymond Ng



© Raymond Ng

徑，初段向下行但坡度不大，沿途有多個傳意牌介紹雀鳥及樹木，如台灣相思、杉樹和桉樹等，走來輕鬆，且兩旁林木經人工種植，錯落有致，再加上用木板砌成之下坡梯級，令我想起與登馬來西亞神山之風景確有幾分相似！遊人到達16號傳意牌時可停下來，一方面可欣賞錦田八鄉美景，一方面可稍作休息以應付尾段坡度較大之林徑。休息過後再踏上林蔭山徑，越過一條小石橋後接下坡路，此段走來較費力氣，但當經過20號傳意牌，再走一小段路見右方有一小水閘，到此前方引水道就是「甲龍林徑」終點。過引水道後轉右沿車路約行十分鐘便到達荃錦公路石崗段路口，在此可乘專線小巴或巴士賦歸，完成這次「三不」之旅。■



## 地上的星宿～天南星科植物

### 佛焰花序

在 很多人的印象中，一些天南星科植物的花朵大而顯眼，其實人們眼中所謂的花並非是單獨的一朵花，而是擁有無數小花的佛焰花序。每個佛焰花序有兩大部份：肉質花穗及佛焰苞。肉質花穗內每朵單性或雙性的花都很細小，但它們聚集在一起構成大型的肉質花穗。這些小花大多結構簡單，沒有花萼及花瓣而只有花蕊。那麼它們又憑甚麼本領來招引昆蟲傳播花粉呢？原來肉質花穗的頂端常有一條像尾巴般的「附屬體」，它能發出氣味吸引昆蟲到訪。此外，肉質花穗外有一塊大型的苞片叫「佛焰苞」，它的形態活像佛像身後的背光，因而得名。佛焰苞既可保護肉質花穗，它的顏色又能吸引昆蟲，更可用作飛行昆蟲的降落平台，真可謂一物多用。■



□ 魔芋

□ 一把傘南星

天南星，是天上的一顆星星嗎？其實它不是遠在天邊的星宿，而是近在眼前的植物。這顆植物界的明星經常在我們的身旁閃耀，只不過大家有眼不識泰山，對它視而不見吧了！日常生活中的天南星科植物可謂多不勝數，可供食用的有芋頭及茭菰，供藥用的有半夏和菖蒲，觀賞花卉方面有黃金葛、萬年青及近年很流行的「金錢樹」等，觀賞花卉方面則有紅掌和馬蹄蘭，天南星科植物可謂無處不在。

天南星科植物為單子葉植物，全球約有三千七百五十多種，廣佈於熱帶、亞熱帶及溫帶。生境方面，由水底到水面，由地面到樹上都可找到它們的踪影。它們的外形繁多，有的是直立的草本，有的是藤蔓，也有的在地底長出塊莖。葉子也變化多端，可以是單葉或是複葉，常見的葉形有心形、橢圓形、箭頭形及鳥足形等。花朵方面，它們的共同特徵為擁有「佛焰花序」。



## 動物情緣

## 黑夜中的綠翡翠



© Samson So

## 大綠蛙

夜幕低垂，樹影蔽天，又是夜行動物出動的時段，這亦是觀察兩棲類的黃金時段。兩棲類使用肺部及濕潤的皮膚呼吸，由於皮膚容易散失水份，所以牠們一般都會選擇離水源較近的地方生活，而且還會在入黑之後才開始活動，避開高溫的白天。

穿過森林的溪流是觀察兩棲類的好地方。夏季的晚上走到密林之中，沿溪探索，涉水攀壁，在隆隆的流水聲中往往會夾雜著一些有如鳥鳴的高頻哨音。這些清脆的哨音是由生活於流水環境的大綠蛙所發出的。由於水聲淙淙不斷，生活於溪流中的大綠蛙便使用能夠突破流水聲的高頻叫聲作為溝通之用。

循著蛙鳴的方向搜尋，我們或會發現背部翠綠如碧玉、胸腹淨白如羊脂，身子兩側帶有深棕色斑紋的大綠蛙。大綠蛙又稱為「綠瀑蛙」，喜歡在流水湍急的

地方活動。大綠蛙的足趾末端為吸盤，能夠在急勁流水及濕滑的岩石之間穩住身體。

大綠蛙是香港較為常見的蛙類之一，喜歡在清澈乾淨、流水較湍的森林溪流附近活動。雄蛙背上的斑紋較雌蛙深色，而雌蛙的體型則較雄蛙為大，所以在交配時細小的雄蛙騎在碩大的雌蛙背上，就好像是慈母背著幼兒一般，煞是有趣。黑夜的森林充滿了驚喜，在夜行趕路之餘，不妨在溪邊稍息，細心傾聽那來與流水聲互相拍和的蛙鳴，或是在長滿青苔的溪中石上，欣賞一下那水中碧玉的優雅風采。■

# MOUNTAIN HARD WEAR



\* 抗菌除臭 Mountain Hardwear  
eXtend Crew Neck Short Sleeve  
\$180

抗菌除臭 Oxfam Trailwalker  
eXtend Crew Neck Short Sleeve  
\$160

## MOUNTAIN HARDWEAR 與你 更輕 更快 更強



抗風雨 Oxfam Trailwalker  
Phantom Anorak  
\$320



防風快乾 Oxfam Trailwalker  
Wicked T  
\$190



抗風 Solar Nylon B.O.B.  
\$140



Mountain Hardwear 專門店：旺角亞皆靈街8號朗豪坊 L707舖 電話：2367 1131

Mountain Hardwear 專區 (GigaSports)：將軍澳新都城二期商場 1048-1047A舖 電話：3194 3719

\* 指定分銷商有售：英西 (油蔴地) • 樂康行 (屯門、元朗、荃灣、銅鑼灣) • 登峰 (紅磡、沙田) • 海洋 (旺角) • 途線 (旺角) • 啟悅坊 (大埔) • 樂月 (元朗) • 星光 (康石山) • Alpine Pedline (油蔴地) • Survival Shop (大埔、上水) • The Overlander (旺角、葵涌、沙田) • 香港體育學院 (沙田) • 西田百貨 (沙田) • 永安Urban Research (上環、油蔴地、尖東)

「樂施毅行者」  
大會指定服裝

總代理：普晉有限公司

電話：2648 6228

電郵：mhw@aou.com.hk

總發行商  
camg company



05年8月15日晚帶女兒到屋前的小徑散步，遇見你的兩位祖先在街燈下暴走；想跟他們交個朋友，等了一會，他們都沒有停下，我就伸出溫暖的手；其中一位祖先在我手中放了一個響如鞭炮的屁，那攝氏100度的沸騰液體在我手上造成深刻的印記，讓我終身不忘，不但因為那強烈的痛楚，更因為他那超乎想像的屁令我深深領會你們昆蟲的高深莫測。我沒有怨恨你的祖先，因為這是你們賴以維生的本能，也是你們可愛之處。

隨後，我每晚都在那裡等他們，盼望看清他們的真面目，知道他們的名字。剛好一年後的同一日，我在同一個地方遇上你，那故人的後代，我同樣親切地向你問好，但今次我沒有用溫暖的手，而是那冰冷的照相機，相信你會較容易接受吧！

## 與放炮蟲的一段話



© Yiu Yor

放炮蟲資料：

學名：*Pheropsophus javanus*  
中文名稱：爪哇放屁蟲、爪哇屁步甲、爪哇氣步甲

英文名：Bombardier Beetle

放炮原理：放炮蟲在體內分泌腺中製造對苯二酚 (Hydroquinone) 和過氧化氫 (雙氧水)，把它存在貯藏囊內；受刺激時，化學物質會被送到反應室內，被反應室內側壁分泌出來的酶素激化，發生猛烈的化學反應，過氧化氫被分解成氧氣和水，令反應室內的壓力大增；同時，化學反應產生高溫，令水變成蒸氣，反應室的壓力再進一步提高，最後爆炸性地噴射出體外。其實，在一秒間，放屁蟲就能造出五百次的爆炸！反應室內壁由特殊的幾丁質構成，所以爆炸不會對放炮蟲本身造成傷害。■

同時，化學反應產生高溫，令水變成蒸氣，反應室的壓力再進一步提高，最後爆炸性地噴射出體外。其實，在一秒間，放屁蟲就能造出五百次的爆炸！反應室內壁由特殊的幾丁質構成，所以爆炸不會對放炮蟲本身造成傷害。■

## 互動教室 Q&A

香港自然探索學會·香港郊野活動聯會  
專家解答

### 讀者問題？

行友- 健仔

遠足行山的時候，我時常在林蔭小徑發現一些黃黑色，體型頗大的蜘蛛，在高處織下巨大的網，不知是否就是人們常稱的人面蜘蛛？細看那些巨網，還可以找到一些體型比人面蛛細小很多的紅色蜘蛛，牠們又是甚麼呢？

### 編者回覆：

健仔提及的人面蜘蛛，又俗稱大木林蜘蛛，便是斑絡新婦 (*Nephila pilipes*)。斑絡新婦可以算是香港體型最大的蜘蛛，雌蛛體長可達五厘米，加上長長的步足 (約八厘米)，往往令人望而生畏。而牠所結的網，直徑最大亦有兩米，曾有記錄這種的大網可捕獲暗綠繡眼鳥 (相思)。在巨大的網上，除了時常待在網中央的雌蛛外，旁邊很多時有數隻細小、褐紅色的蜘蛛，原來牠們是斑絡新婦雄蛛，體長只及雌蛛的1/7，這個雌雄差異的大小，在蜘蛛中亦是一個極端例子。

雄蛛較少自己織網，往往待在雌蛛旁等機會交配，蜘蛛的交配方式頗特別，雄蛛會把精子傳輸到頭胸前方的觸肢，而此末端會膨大為觸肢器，能把精子傳送到了雌性腹部的生殖孔。一隻雌性斑絡新婦可以同時與幾隻雄性交配，是蛛形目中一妻多夫制的代表。

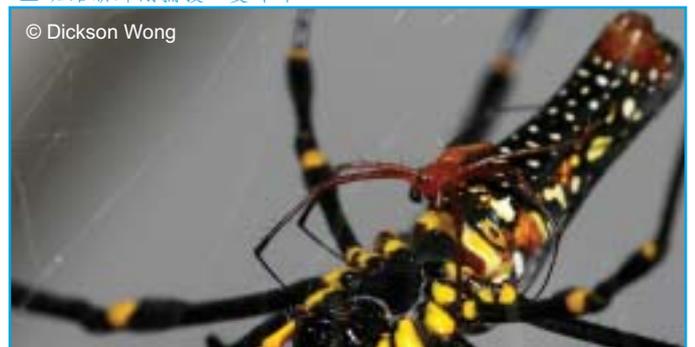
另一種看似雄蛛的小型蜘蛛，牠的腹部較膨脹，步足深黑色，也時常會出現於斑絡新婦雌蛛網中，原來牠的名字是擬紅銀斑蛛 (*Argyrodes miltosus*)，這種喜歡寄居於大型蜘蛛網的球蛛，會取食寄主網上的小型獵物。■



© Kin

斑絡新婦剛捕獲一隻蚱蜢

© Dickson Wong



雄蛛正準備和雌蛛交配



寄居於斑絡新婦網上的擬紅銀斑蛛

© Dickson Wong

香港自然探索學會 祁麟峰

## 牌額山

**偌**大的西貢東郊野公園，中部位置是一塊腹地，大致上可以分為南與北兩組簡單以最高的大枕蓋為主脈，山群呈西向陳，形貌較為單純，高度較遜的田尾支的橫頭墩就是其山脈的主要成員帶，脈絡的姿態，散佈得比較複雜主幹形的骨架，這裡是一處很有趣。蚊山分作東西方向，斜斜如堡壘狀般遙對著，間，剛好亦有兩座錐形的小山崗分別地南北錯望，高度恰均皆為236米，偏南之峰，鄉人多稱作鹿湖山，而北者踞於赤徑村上方的則曰金山尾。此四山距離相約，高度參差不大，因此交織成巒谷互替，層層相扣的景象，是一處謎樣一般的領域，頗值得旅人花上些時間慢慢探究。又這一系列的北帶群巒，倘從西貢西郊野公園的石屋山及老虎騎石頂處遙觀，巒層有如浪峰模樣左蓋右疊，一如古畫的鱗片浪波，山的輪廓很是優美。

**說**回上述的北帶山系，牌額山為最高峰，與南邊的大枕蓋不相伯仲，此山土名喚作牛頭山，一向沒有明確的高度標示，參考多種不同年份的地圖，可以大致釐定為408米，她是一個被人遺忘了的翠麗山嶺。此山近頂處嶺削峭薄，有點險脊的味兒，峰形偏向狹長，分為西東兩峰，西峰土名筆



晨曦時份自牌額山看蚺蛇尖一帶怡人景致

© Mahler Ka

架，而東峰有云十字架，前者形貌不甚彰顯，後峰北首頗為峻峭，下臨赤徑口，境貌開揚寬坦，峰梢兩緣處則長滿淡竹葉及莎草屬的植被，萋草依依，使它外貌更呈一漠蒼莽，有別於西貢區內其他開曠型的山峰外貌哩。就純以景觀而論，她絕不比著名的蚺蛇尖顯得失色。旅者若站於峰巔之上，南北皆有迥異不同的景致。南面與大枕蓋之間拱護成一個深斜形的高原台地，下瞰仿如一片蕩蕩草湖，這就是昔日鹿湖廢村的位置所在了，現今成為高山露營的區域，打從吹筒坳上引而來的「鹿湖郊遊徑」，也在此處橫經而西接北潭的秋楓樹，以往旅人則稱此條高原朗闊的通道為「大牌走廊」。牌額山北向山勢驟然急瀉，臨赤徑村前再屹起一個奇怪而呈較鈍型的金字塔峰，峰上土黃崖崩處處，名為金山尾，開外便是如平湖的內港赤徑口。東北方向則群峰序列緊扣，由近漸遠順次為鹿湖山、大蚊山以及南蛇尖等，此三山宜早晚時份遙觀靜盼，最是得其幽清神韻。■



© Mahler Ka

□ 牌額山上俯瞰長港赤徑口



# 生態旅遊證書課程

## Certificate in Eco-tourism

課程編號：26C04685-3



持續進修基金  
Continuing Education Fund

旅行家積極推動在環保原則下的生態旅遊，讓更多人欣賞到香港的優美山水及多元化的大自然生態環境。我們成功舉辦多屆生態旅遊課程，口碑載譽，畢業學員有機會隨團實習；請即報名親身體驗我們學以致用的參與式教學。

### 課程大綱

#### 理論課

1. 生態旅遊概念、自然環境及生態系統
2. 香港生物多樣性 I (香港鳥類及泥灘生態)
3. 香港村落文化、古今建築特色
4. 香港生物多樣性 II (蝴蝶、中華白海豚生態)
5. 香港植物
6. 香港石質與地貌
7. 香港生物多樣性 III (淡水濕地生態)
8. 生態旅遊規劃及管理
9. 自然生態導賞員的專業職責
10. 自然生態導賞員的工作技巧
11. 一級山藝訓練理論課程

#### 戶外考察 (全日)

1. 馬屎洲、沙羅灣
2. 米埔自然保護區
3. 龍躍頭及焦坑
4. 龍鼓洲、沙洲、沙螺灣

#### 一級山藝訓練營 (2日1夜)

#### 戶外考核

荔枝窩 (全日)



### 講師及顧問

張定安先生 (Lewis)、吳振揚先生 (Young)、  
蘇毅雄先生 (Samson)、黃敏輝先生 (Amana)、  
謝盈冰小姐 (Ping)、吳鉸洋先生 (Ken)、  
郭嘉健先生 (George)、張奎先生 (Steven)

### 上課時間

理論課：2006年10月19, 23, 26日  
2006年11月2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27日  
7:00-10:00pm  
實習課：2006年10月29日, 11月12, 19, 26日  
一級山藝證書訓練營：2006年12月2-3日  
戶外考核：2006年12月17日

### 上課地點

香港灣仔駱克道41號東城大廈7樓701-704室

### 學費

HK\$7,500\* (包括11堂理論課、4次戶外考察課、1次戶外考核)

### 備註

- 成功畢業學員可獲持續進修基金資助八成學費 (出席率必須達八成或以上及通過本中心的校內評核)
- 學員須另付戶外考察之交通費及訓練營之宿費共 HK\$500，此部份收費不獲持續進修基金資助。

## 海洋生態旅遊證書課程



課程包括香港海洋生物多樣性、珊瑚群落、貝殼類及海魚生態、香港海岸生態、海洋生態解說技巧、PADI開放水域潛水訓練

證書：海洋生態旅遊證書、開放水域潛水員或高級潛水員證書 (國際認可執照)

理論課：共9節於星期六下午或平日晚上舉行

開課日期：2006年10月10日

戶外實習/考察課：

共7節於星期六下午或星期日全日舉行，總時數為63小時

上課地點：灣仔或銅鑼灣 學費：HK\$6,000.-

交通費及保險費：

另須繳交\$800元 (此費用不列入持續進修基金資助範圍)

備註：- 費用包括使用全套潛水儀器 (近視面鏡除外)

- 本課程學費為HK\$6,000，成功畢業學員可獲持續進修基金資助八成學費 (出席率必須達八成半或以上及通過本中心的校內評核)



詳情請瀏覽

[www.etc.hk](http://www.etc.hk)



旅行家有限公司  
HKTraveler.com Limited



香港生態旅遊專業培訓中心  
Hong Kong Ecotourism & Travels Professional Training Centre

香港灣仔軒尼詩道164-166號亨寧商業大廈11樓A室

電話：2116 1971 [www.etc.hk](http://www.etc.hk)



EIKOWADA™

# 東北縱走越野馬拉松

NE Mountain Marathon

第三屆



NE Ambassador 東北推廣大使  
李爾屬 Eddie Li



1 January 2007

# NEMM 2007



比賽日期：2007年1月1日

比賽路線：烏蛟騰 → 八仙嶺 → 屏風山 → 鹿頸 → 分水凹 → 梅子林 → 荔枝窩 → 吊燈籠 → 芬箕托 → 烏蛟騰《全程共30公里》

比賽詳情：[www.hktraveler.com/nemm2007](http://www.hktraveler.com/nemm2007)  
參賽資格：年滿18歲之健行者  
組別：男子個人、女子個人、  
2人隊制、4人隊制



推廣新界東北生態文化  
支持先天性心臟病兒童

主辦 Organizer



旅行家有限公司  
HKTraveler.com Limited

受惠機構 Beneficiary



兒童心臟基金會  
Children's Heart Foundation

協辦機構  
Co-organizer



支持機構  
Supporting Body

沙頭角慶泰的  
七村村務委員會  
Committee of Seven Villages  
of Hing Shan Yau

大會指定服裝  
Official Apparel



大會指定裝備  
Official Equipment



大會指定保險  
Official Insurance



金贊商 Gold Sponsor



銀贊商 Silver Sponsor



技術支援  
Technical Support



銅贊商 Bronze Sponsor





**當** 我們想要買背包時，大多是透過網路的搜尋或旁人的推薦，另外我們還可從他們的背負系統、通風效果及布料這三大項目去選擇背包。

我們在網路上很容易蒐集到各廠牌背包的特色資料，一般有名的牌貨，製作品質都有一定水準，個人認為選購背包最優先考量的應該是舒適度，背包要舒適則要選對尺寸與合身的背負系統，量度背包尺寸並不是根據人的身高，而是依據脊背的長度(torso length)，大約是頸椎C7到髖骨上端的長度，什麼長度挑選什麼尺寸的背包，臀帶必須能紮在盤骨上（也就是圍繞在臀部的頂部而不是腰部，因為這是要利用臀部骨骼結構來支撐重量）。當我們背起背包時應能從後面看到臀部及雙腿，身材較嬌小的女性要特別注意和調較背負系統的背包，通常店方都會提供調較背負系統的服務，調較好後還要背負重量來測試背包，這樣更準確地測試和選擇背包了，至於究竟通風效果有多舒適，是沒有人能替你感受的，通風與否還是要親自嘗試才可。

目前大背包的布料主要還是以『尼龍布』為主，尼龍布料大致上又可分為rip-stop、pack cloth與Cordura。rip-stop有人翻譯成格子布或抗撕裂布，特徵就是花紋為格子狀，顧名思義就是能防止撕裂繼續擴大。pack cloth則為平順的花紋，與rip-stop相較之下有較佳的抗穿刺性，但無防撕裂效果。Cordura是杜邦公司研發出的布料，外觀粗糙，主要特色為耐磨 通常用在需要抗磨損的地方例如放置冰爪處(有些綁腿也用這種布料製作)。不過也有些背包主要以Cordura布料構成，另一個常見的標示是 denier，為度量織布所用的紗重量的單位 1 D(denier) = 1 gram / 9000meter，有人說織成布料所用的紗愈重，布料的強度就愈高(這裡所指的強度是布料本身所能承受的最大拉力，而不是抵抗穿刺或磨損的能力)，denier是有一定的參考價值，另一個可以列入考慮的因素為



# 如何選擇背包



□ 量度背長的專月尺

tenacity，這是用來衡量一塊布料在已經破損的情況下的抗拒繼續破損的能力。

low tenacity => 3.0 to 6.0 gram/denier

high tenacity => 6.0 to 9.5 gram/denier

所以一塊500D的high tenacity布料在發現破損後，應該至少能承受  $500 * 6.0 = 3000$  gram的拉力而不繼續擴大破損的範圍，而可能抗拒的最大拉力則為  $500 * 9.5 = 4750$  gram。

但無論如何，大部分的背包並不是為了與岩石、荊棘、灌木叢搏鬥的，所以正確的使用也是很重要的。

在考慮布料的品質以外，以背包整體的強度來說縫線是比較需要注意的地方，良好的車縫線必須緊密、整齊、間隔平均，縫線的密度最好是8 to 10 stitch/inch，太大或太小都會影響整體強度。在購買時要多留意背包布料沒有破損的跡象，防水膜也沒有脫落的跡象。

買背包除了舒適、耐用外，還要考慮到所從事的活動性質與野外生活的習慣。但重點是不要迷信名牌。■

Torso Length	Pack Size	Hip Measurement	Hipbelt Size
> 20"	L	> 36"	XL
18-20.5"	M	33-37"	L or WL
< 18.5"	S	30-34"	M or WM
--	--	27-31"	S or WS
--	--	< 28"	WXS