

## 登山注意事項

1. 神山位於高海拔水平，貴客宜報名前先評估健康情況是否適合或諮詢醫生意見。
2. 行李宜以簡便實用為主，其他行李可寄存於神山公園總部。亦可於神山公園總部自費僱用挑夫搬運行李上山下山。
3. 因山上氣溫較低及氣候變幻莫測，客人必須攜帶足夠寒衣、替換衣服、雨衣、手套、毛巾及梳洗用品。
4. 另建議隨身攜帶一些基本東西，如食水、食物(朱古力、能量飲品)、電筒(頭燈更佳)、行山手杖、個人藥物等等。
5. 客人必須成功登峰方可獲發登山證書。
6. 山上住宿供應有限，建議客人最少於3個月前預訂。客人訂位時請提供出生日期及旅遊證件資料。
7. 基於安全理由，行程可能因天氣或其他不可控制之因素而更改及/或取消，客人不得藉詞反對及要求退款。

神山攻頂相信是很多前往沙巴的人的主要行程。根據我們的經驗，在此列舉10項上神山必須注意事項，給計劃上神山的人作參考，希望增加大家成功

**1. 合適裝備** - 沙巴一年四季都下雨，而神山的行程尤甚。當穿過雲層時，上山者大都會遇上大雨，路面亦變得濕滑。擁有合適防水防滑裝備，能夠免除亦確保大家安全，增加成功攻頂機會。行山杖的作用很大，上級下級都可借力，減輕雙腿及膝蓋之負擔。深夜攻頂一段，頭燈不可或缺，因為雙手將我們在攻頂途中遇到一個只穿露指頭手套的人，她痛苦得想哭，雙手緊緊抓住又濕又冷的麻繩，抵住幾度寒風，十指冷僵得不屬於自己似的。

**2. 預早準備** - 神山的住宿要提早預訂，愈早預訂能夠訂到好位置的機會愈大。一向沒有做運動的人無需刻意鍛鍊體能(臨急抱佛腳是沒有用的)，反而會更重要的反而是預早調整個人狀態，上山前一星期減少夜蒲之類的活動，使自己能以最佳狀態展開神山之旅。如果新買行山鞋，謹記先試穿幾次 "開鞋

**3. 心理質素** - 其實上神山的路一點也不難行，較困難的段落當局早已經搭建木梯級和繩索。只有最後攻頂一段比較陡峻，但只要裝備合適、慢慢跟著走最大的障礙其實來自心理上，看著無窮無盡往上爬的梯級，很多人都會失去鬥志。不過只要放開懷抱、不著眼於還有多少路還沒有完成、慢慢走、不知不覺之間便會到達目的地。一路上山，景色不斷變化；從幽深的熱帶雨林景，到矮灌木區域，再到寸草不生的荒涼岩石帶；泥土的顏色、植物種

**4. 高山反應** - 當爬升超過海拔3,000米以後，部分人開始出現高山症徵狀。高山症與否跟閣下的體能狀態沒有直接關係，更有說常做運動的體健人士更。其實如神山海拔5,000米以下高度，一般人只會出現輕微高山症，不會對人體構成嚴重影響，只要立即服用藥物便會很快康復。輕微高山症徵狀跟感冒建議服用中草藥紅景天，可提升血液帶氧量，效果顯著。如徵狀較嚴重者，可一併服用 Panadol。因為紅景天只是中草成分保健食品，有些人建議上神

**5. 爭取時間休息** - 試計算一下，從第一天早上 0900開始起行，1500左右到達 Laban Rata，總共花上 6 個小時；第二天凌晨 0230開始攻頂，0930左右回；030左右離開 Laban Rata，1600左右抵達山下總部，共花上 5 個多小時。整個行程合共 18小時步行，中間只會在 check point 作短暫休息。因此，於 Laba 把握時間，盡早上床休息。山上膳食不錯，就算因高山反應而沒有胃口也要吃一點東西。Laban Rata 雖然有熱水供應(有時會沒有)，但建議盡量不要洗

**6. 攻頂時間** - 記緊攜帶開始時派發的登山證，因為臨到達山頂前還會有一個 check point (Sayat Sayat check point)，當局在該處設置了一道關卡，所有攻

(上面印有人名及 team number)，離開時亦要登記，以確保當日攻頂人士全部安全離開頂峰範圍。攻頂時，其他物品如行山杖等都不需要攜帶，盡量輕

**7. 安全第一** - 原則上攀登神山是一項十分安全的活動，有些路段雖然險要但只要小心一些也不致於有生命危機。不過，最難預料的卻是山上天氣；山頂百分百肯定下一刻的天氣變化。濃霧、狂風、暴雨可能突然洶湧而至。曾經有行山人士因為突然變化的惡劣天氣以致於山上失蹤，最終被發現死於 ST 所以，大家必須隨時保持警剔、跟隨正常路線，遇到突如其來天氣變化時要保持鎮定，等待你的登山嚮導指引及援助(平常登山嚮導會守候遠處，盡量如果天氣太惡劣的話，寧可放棄攻頂也要安全至上。

**8. 保持體溫** - 峰頂的氣溫只有 2-3 度，加上不停的刮著風，實際溫度可能更低。準備充足及具擋風能力的衣著、足夠的發熱暖貼及使人暖和的食物如朱

**9. 珍惜一切** - 在登山的途上，你會發現很多神山當地人搬運物資上山。山上所有東西，小致一顆米粒，大至建房子用的木板都是依靠人力一點一點搬至。珍惜與人的關係，一抹微笑、一聲問好都可能是對別人的一點鼓勵，助他完成旅程；在 Laban Rata 的 common room 中，與來自世界各地的登山者閒聊這些都是攀登神山得來的珍貴體驗。希望生活在都市的人，也能夠學會珍惜這些簡單卻重要的東西。

**10. 享受自然、保護自然** - 當你感受著神山的巍然、看著一大片雲海就在自己腳下、日出時色彩斑斕的天空，此情此景，你會感到人類的可笑；不停地甚至做出種種破壞自己居住環境的行徑，有一天會醒覺到最美好的東西原來一直就在身邊嗎？

攻頂機會、更加享受神山上的一切：

雙腳長期浸泡在濕淋淋襪中的痛苦，  
不會有空拿電筒。更重要的是具防水功能的手套。

增加出現高山症徵狀的機會。  
，避免穿新鞋上山。

，一般非專業行山人士都可以應付。  
為趕時間趕看日出、好好享受眼前變幻的景色，  
額等也一直變化著；這些景色都是在平地上難以找到的。

易出現高山症徵狀。因此，不要逞強拒絕服藥。  
有點相似，頭暈、發冷、作嘔、四肢無力或呼吸困難等。  
上山前5天開始每天服用1-2粒紅景天以增強適應性。

到 Laban Rata，共花上 7 個小時； 1  
an Rata 時的 11 個小時休息時間更顯重要。  
洗澡以免讓體溫流失增加高山症的風險。

頂人士必須出示自己的登山證登記方可前進

便及兩手空空便可。

頁上天氣變幻莫測，就算再有經驗的嚮導也不能  
John's Peak 上 (正常路徑不會前往該處)。  
不打擾你的遊玩興致)。

古力等。

到山上。所以，浪費食物是一種罪過。  
l, 分享彼此的經驗，

追求自身利益，無所不用其極，