

## 健行，終身的活動

人們健行和遠足的原因眾多，對某些人來說，健行和遠足是便宜的養心消閒活動，對另外的一些人來說，健行和遠足則是個社交場合，一個與興趣相投的朋友聯誼的機緣。

但所有的健行者和遠足人士都會被無限的姿采和大地之美所吸引，更嚮往該種舒緩緊張情緒的體驗。健行和遠足可以是現代都市生活方式對我們侵害的一劑解毒良藥。

**John Muir** - 「山之會」(Sierra Club) 的締造者，名副其實北美郊野公園之父 - 說得最貼切：

「步行賦予我們一種與大地更親密的關係，一種獨立自主的精神。皮靴咯咯而堅實地走在小徑路上意味著自由自在：止步賞花、隨意邁進、享受在踏腳石上越過溪澗的冒險、探索途道、近觀青草上的晶瑩露珠。」

健行和遠足不是單單的運動或者觀賞風景。我們得以欣賞自然界的價值：簡、靜、孑然。我們認識到自我承擔重於依靠外助。我們認識到刻苦能讓我們更能欣賞我們所有。說到底，我們能夠更好地認識自己。

## 健行的好處

任何一個觀鳥者、觀星者或雪橇愛好者都懂得步行的愉悅。但健行不只是一種愉快的運輸模式，它更能改進您的體能、健康和精神狀態。

健行使頭腦清醒、減少疲勞、並且增加能量。人體超過半數的肌肉皆為步行而設；健行可以說是確保無傷的自然運動。健行提供一個與朋友和家人溝通、聯誼的愉快時刻。經常性的輕快步行能降低高血脂或高血壓，及改良消化和排泄。

## 健行消解壓力和緊張

經常健行可以增加卡路里的耗用量，讓您對身體自我感覺良好。當結合健康膳食，步行可幫您維持健康的體重和正面的身體形像。輕快的健行是有氧活動，增加身體對氧氣的需求，並且鍛練心臟、肺部和肌肉，使其提高運作效率。

## 健行何處去

從家的附近開始。很多市區中心都在發展散步徑，將有樹叢的開闊草地和其他草園銜接起來。之後可以找遠一點的保護區或省區公園。其中大多都會有一連串一圈圈的徑道，讓您無需走回頭路便能返回車上。

當您有興趣再走遠一點時，找一些在家附近的徑道俱樂部試試看。它們都是建造和管理遠足徑道的志願小組。每一個都提供時事通訊和社交活動，以至有組織的健行和遠足系列。(我們說的「健行」通常需要幾個小時：「遠足」的時間則更長，大概要一整天，「背囊行」也是遠足，區別是需帶上您的露營用具。但怎樣定義都可以。)

最後，您可以勇往直前，跑到最遙遠的角落 - 由 **Parks Canada** 為保存我們最秀麗的自然環境而建立的國家公園。譬如班夫國家公園 (**Banff National Park**) 便有足夠的徑道，讓您一生受用!

## 行裝

健行或遠足的一個好處是無需大量金錢。對初學者來說，在決定繼續下去之前，不需花費您一毛血汗錢。但是，如果決定了要購買遠足裝備，記住昂貴的器具可以是良性投資。高質數的裝備功能好、耐用、并且讓人用得暢快。廉價器具則往往經不起考驗。

照顧好閣下的腳是關鍵。走平坦徑道，一雙輕便的好鞋便足夠。在比較偏遠的地區，徑道較為吃力，便需要一雙良好的遠足皮靴。一間好的戶外活動裝備店能展示各種各樣的風格(和價錢)。請教一個在行的售貨員，看怎樣的裝備最能配合您的計劃和銀包。

如果是一整天的遠足，您大概會需要一個肩帶附有軟墊的一日型輕便背包。在炎熱的天氣，腰帶或臀包會更舒適，因為背部可以空出來，同時能預防斜頸和肩痛。夫妻組合可以將必需裝備用一個一日型背包和一個臀包分別裝載。

每項放入包內的裝備都應該盡量輕小。對遠足或背囊族式遠足來說，「愉悅與載重量成反比例」。換句話說，愈輕巧愈有樂趣。用一個細小的塑料囊攜帶急救用品；最重要的是墊水泡用的厚棉布(一旦感覺腳部出現熱點就要使用)，一把小剪刀，和扭傷或關節痛用的彈性繃帶。五月到八月間，用驅昆蟲劑 - 最可靠的可能是高濃度的避蚊胺(DEET)。攜帶用長壽電芯的小手電筒，要輕巧得放進背包便忘掉的那種。瑞士軍刀是功能最多的工具。備用的靴帶有很多用途，包括修理破包。一個完好無缺的哨子在緊急關頭能引人注意。

如果天氣炎熱，您需要大量的水。寬口螺旋蓋的一公升裝膠瓶最為理想：出發前的晚上將裝滿水的膠瓶放入冰箱的冰格內冷凍(記得瓶子要預留空間，因為水結冰時會膨脹)，出發時將冰凍了的膠瓶用毛巾或襪子包好(吸收液滴)，那即使在最炎熱的天氣之下也能夠有冰水喝了。

不論天氣預測如何，必須攜帶雨具。您忘記帶雨具時才會下雨，總是這樣！強日之下，闊邊帽比鴨嘴帽更 useful，因為能保護脖子和耳朵。防曬油對預防曬傷特別有效。在寒冷的天氣中，帽子和手套也很重要。

將遠足裝備存放在背包裡，遠足時便不會忘記甚麼。同時靈巧一點，將日用品融入遠足，並在路途中增加樂趣。

一日型背包應載有：雨衣或防水及防風套、毛衣(以防氣溫速降)、備用襪(總要保護雙腳)，帽(防曬或保暖)和手套、水瓶(每人一到兩公升)、午餐和高能零食、羅盤和哨子，驅昆蟲劑、防曬油、有厚棉布和剪刀的急救包、地圖和指南、小電筒、瑞士軍刀、備用靴帶、太陽鏡。

### 如何跟進徑道

大多數的省區公園和保護區都在徑道入口附設地圖。每一個交匯點都有標記。剩下的問題很簡單，就是認識徑道名稱和您的目的地而矣。

由徑道俱樂部管理的遠足徑道通常都有「設標」。雖然個別的差異還是有的，但慣常用的符號是一個白色長方形，15公分高、5公分寬，繪在路旁樹上或站崗用的籬芭上。通常是這樣的，當您走一條徑道，設標是面對您的；如果前路不明晰，另一個設標可從前一個設標處見得到。

雙重設標(一個設在另一個之上)指示拐彎。上邊的設標在旅行的新方向被抵銷，向左方或右方尋找下一個單一設標。

假如迷途，只需返回尋找前一個設標。您應該可以在此為徑道和您的路線重新定位。