

## 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

# 高中低筒行山鞋如何取捨？

要接觸大自然，暫別人多車多的鬧市，登山遠足是不錯的選擇。看山水，看樹木，看村落，令人豁然開朗，心曠神怡。香港雖是彈丸之地，但山嶺不少；公共交通方便，很容易抵達郊區地方作為登山起點，就着體能和時間，遠足到另一個地方，然後乘車賦歸，消磨一整天花費不多，是很好的活動。

一雙好的行山鞋可保護雙腳，避免足踝「拗柴」或「跣腳」，陪你舒舒服服走畢全程。



## 穿合適的行山鞋免腳受罪

行山是耗費體力的活動，活動量視乎活動時間長短、性質和路面情況，例如急行、漫步或遠足露營的活動量便大為不同。在本港登山遠足，多是當天來回，不用帶太多物品，但一些基本的裝備則不可或缺，例如一對適合的行山鞋，若鞋子穿得不舒服或不耐磨，容易令腳部受損，例如易滑倒或起水泡，或被尖石戳破鞋子，但也得「捱」畢全程。

## 高中低筒行山鞋各有優點

穿行山鞋攀山涉水，鞋要抵禦泥濘沙石，所以行山鞋既要防水又要能保護雙腳免受傷害。行山鞋牌子款式眾多，價錢由幾百到千元以上都有，大致可分為3種：

1. **低筒型**：較輕巧柔軟，透氣性好，後跟的高度像一般跑鞋，所以不能保護足踝，但穿着較為舒適，適合短程平坦的路

徑，例如一般三合土路、平路或郊遊徑。

2. **中筒型**：較重，鞋底較硬，後跟的高度較跑鞋高，可保護足踝以防扭傷，適合較崎嶇及不同的路面。

3. **高筒型**：非常笨重，鞋底很硬，後跟可包裹整個足踝，防止足部扭傷，適合往高山雪山探險用。

在本港，如是一天遊行山，穿低筒或中筒鞋較合適。

不同類型的鞋款各有特色，購買前，先弄清楚將來會經常參與的活動性質，慢慢挑選，切忌心急下買錯鞋。對愛美的女士而言，切勿只考慮美觀而忽略了實用性。

## 怎樣挑選？

1. 買鞋宜在黃昏，一天走動後，腳部會發脹，所以下午腳部尺寸會比早上時要大，同樣道理，行山時足部也會脹大一點，因此，買鞋時要預留一個手指虛位，或選比平常所穿大半碼至一



高筒型



中筒型



低筒型







鞋頭要寬闊和有防撞設計。



鞋底的坑紋要夠深、齒紋要分明，抓地力強，不易滑倒。

碼的鞋。

2. 買鞋要配合腳形、體重、用途和路面情況，時常在三合土、平路、難度低的郊遊徑上行走，可選低筒和較輕盈的行山鞋；時常步行超過4-6小時，在崎嶇不平的山路長程遠足，要選擇厚底深坑紋及鞋底較硬的中筒鞋；如要到高山雪地探險，則非重型、高筒行山鞋莫屬。

3. 在試穿前，告訴店員你的需要。專業的店員對不同牌子型號的行山鞋適用於什麼情況，應有一定認識，可提供意見。

4. 鞋身物料要柔軟適中，選擇耐用又不易變形的。有些行山鞋是以天然皮革製成，有些則是皮革配合紡織物料例如尼龍布料。本港天氣潮濕，具防水效能（內外都經防水處理）更佳。如山路崎嶇難行或濕地較多，應選用中筒或高筒的行山鞋，保護足踝的能力較佳，可防止扭傷，但靈活性相對不足，所以要視乎用途作選擇。



5. 鞋底坑紋要夠深、齒紋分明，抓地力強，着地時摩擦力較大，便不易「跣腳」，也較省力。

6. 試鞋時最好穿上平時穿着的行山襪，綁上鞋帶調校鞋的鬆緊闊窄，令鞋子更貼腳，固定足部，感受是否舒適。

7. 留意鞋頭要寬闊及有防撞設計，腳趾有足夠的活動空間，腳跟可容下一個指頭。

8. 如店內有提供斜台，可在斜台上試步，感受上斜時腳跟會否因緊壓鞋幫而感不適，落斜時腳趾會否向前擠壓以致腳趾不舒服。

9. 蹲下檢查鞋子的前掌的彎摺性是否適合，試踏步感受鞋的避震性能和硬度。鞋墊要具彈性和吸震能力，檢視鞋墊是否可取出以便清洗保持衛生或更換。

10. 買新鞋後，切忌立刻穿上行難度高的山徑，應穿着一段時間以適應，初時最好穿上走短途路線，適應後才作長途遠足之用。

## 行山要穿兩對襪？

行山是帶氧運動，會令身體發熱，有專家建議，想行得舒適及保護腳板，行山時最好穿上兩雙襪子，裏面一對以薄棉襪或棉毛混紡較佳，以便吸收足部的汗水，外面一對則以羊毛或人造纖維較適合，作為足部和鞋履之間的軟墊，避免腳板和鞋履磨擦而起水泡。



行山時穿一對薄襪和一對厚襪，既可吸汗也可保護腳板。

## 懂得保養 行山鞋更耐用

- 想行山鞋耐用，鞋和鞋墊要分開清洗。鞋不能暴曬，否則鞋的物料容易爆裂。

- 每次穿著後，放鬆鞋帶，取出鞋墊以便清洗或透氣，並自然晾乾。

- 如鞋子沾滿沙泥或污漬，可用濕布擦拭或用小刷子清





潔，然後晾乾便可。

- 如果因天雨或曾涉水而弄濕鞋，清理污漬後可用舊報紙或紙張塞滿鞋的內襯以便盡快吸乾鞋的水分，紙張吸濕後別忘記更換，若沒有晾乾，日後鞋子可能會發臭或發霉。切勿把鞋子置於高溫的環境烘乾，以免鞋子乾裂或變形。

- 如鞋子為皮革製，清潔及晾乾後，可在外層塗上適當的防水凝膠、鞋蠟，加強鞋履的防水性。

## 外地測試： 行山鞋透氣程度和吸震能力參差

法國的消費者組織於2012年7月刊印了11款不同品牌的中筒行山鞋測試結果。測試包括鞋的耐用性（包括鞋底、鞋墊、鞋的襯裏及鞋帶物料的耐磨程度）、舒適性（包括鞋的吸震能力、透氣程度、防水能力及防滑程度）和試用者評估。結果顯示所有樣本物料的耐用程度都不俗，經得起考驗，各樣本的防水能力表現都很好，不過透氣程度和吸震能力則有參差。至於試用者評估，各樣本的得分都不俗。

該報告建議買行山鞋要注意以下幾點：

1. 常踏足崎嶇不平的路徑或陡峭巖石地段的人，要買可保護足踝的行山鞋。
2. 左右腳常有一大一小的情況，因此必須左右腳都試穿，留意鞋前掌的彎陷性及鞋的舒適性。
3. 留意鞋的保養，例如天然皮革製的行山鞋要塗抹適當的鞋蠟以恢復柔軟及保持防水度，而經防水塗層處理過的產品（例如GORE-TEX）則不要用含油質的產品塗抹，以免堵塞透氣薄膜，削弱其透氣性。



中筒或高筒鞋可包裹足踝，減少足踝扭傷的機會。

## 束之高閣 鞋子會爛？

行山鞋各種鞋面或鞋底的材料可能用不同物料，例如PU（polyurethane）、EVA（ethylene-vinyl-acetate）或橡膠及黏合劑組合而成，物料會受日光、氧氣、濕氣或壓力等環境因素影響，出現變化。例如PU物料，在炎熱和潮濕的地區，閑置一段時間，物料會出現水解而碎裂的現象，導致「甩底」等情況，縮短鞋的壽命，所以鞋子不宜束之高閣，要經常穿着。



鞋的物料要軟硬適中，天然皮革製的行山鞋較耐用但透氣度一般，用皮革混合紡織物料所製的行山鞋則較輕、較透氣。

## 遠足安全小貼士

- 必須穿着適當的衣物及行山鞋，攜帶其他適用的物品例如食水、乾糧及通訊器材（例如手提電話等），以備不時之需。
  - 切忌單獨行山，應結伴同行，出發前，宜通知親友有關的行程及預計回程時間。
  - 出發前，留意天氣情況，尤其要留意是否有雷暴、風雨或氣溫驟降等，可瀏覽天文台的遠足及攀山天氣資訊網頁 [www.hko.gov.hk/sports/hiking\\_uc.html](http://www.hko.gov.hk/sports/hiking_uc.html)。
  - 留意火災危險警告訊號，如當天天氣乾燥，切勿隨便生火，以免產生危險。
  - 應掌握路徑的起點及目的地，瞭解行經的地區，沿途留意一些易於辨認的標記或設施，例如郊野公園管理站、求生電話位置、漁農自然護理署設立的標距柱或標高點等。
  - 如在山野間迷途，應原路折返，切勿強行前進，如途中遇上意外，盡快求助。
- 有關更多行山的安全資訊，可瀏覽以下漁農自然護理署網頁：[www.afcd.gov.hk/tc\\_chi/country/cou\\_wha/cou\\_wha\\_whe\\_sat.html#2](http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_wha/cou_wha_whe_sat.html#2)。

