

# OUT,LOOK

ISSUE 06

## 選擇，不被定義

JOMO Travel —— 享受錯過的旅途

山系女孩的快樂練習曲

城市。攝影。反叛的探路者

Style is Me！日常裡的非日常

一日限定。深山裡的秘密餐廳

走！去山裡約會！

## 特別專訪

速攀百岳 | 古明政

台灣樂山協會 山域搜救總教練 | 小五哥

單車軍火庫 | 隨風





BUFF\_專業跑帽\_BF133547\_ \$1,280

icebreaker\_Tech Lite 圓領短袖上衣 (露營營火)\_IB0A573X\_ \$3,480

# OUT,LOOK

## About OUT,LOOK magazine

「選擇」，通常代表自主，是意志的展現。但有時，選擇的真義並非是為了貼上一個明確的標籤、尋找歸屬、或落入某種被定義的框架，而是為了保留一種自由。

在每一次選擇穿什麼、走哪條路、用什麼方式探索世界時，我們都在做一個更深層的決定。選擇保留模糊與多元，選擇讓自己可以在不同情境中變動，選擇接受自己的流動性與不可歸類。

選擇，不是因為要定義自己，而是因為你有權決定，哪一天該停下來、哪一段路該奔跑、什麼樣的裝備是你的風格、什麼樣的生活是你的世界。不被定義，並非迷失，而是一種有意識的存在狀態，是因為你的選擇比任何定義都還寬廣。

## Contents

- 02 JOMO Travel —— 享受錯過的旅途
- 12 山系女孩的快樂練習曲
- 24 城市。攝影。反叛的探路者
- 28 Style is Me！日常裡的非日常
- 40 一日限定。深山裡的秘密餐廳
- 48 走！去山裡約會！
- 64 速攀百岳 | 古明政，在極限中與山對話
- 74 台灣樂山協會 | 有人在山裡迷失，有人為他們不顧一切地出發
- 78 單車軍火庫 | 泥濘之後，風景才開始

---

## OUT,LOOK

由「Out 戶外 + Look 模樣」組成，顧名思義，希望將「戶外」變成大家生活中熟悉的「模樣」。

用日常的方式開啟戶外品牌服飾不一樣的視角，以最貼近生活的自然樣貌呈現，少了距離與陌生，更多了質感與溫度。



# *JOMO Travel*

---



# 享受錯過的旅途

## 沒去網美景點，卻看見最真實的風景

近幾年，國外開始流行一種新的旅遊方式，叫做“Joy of Missing Out”——簡稱 JOMO，「刻意錯過」，意思是：即使錯過了什麼也沒關係，因為我正在享受當下。

在這個資訊爆炸、行程滿檔的時代，旅行彷彿變成一場競賽，熱門的打卡地標、網紅推薦的餐廳，時間被安排得滿滿，好像不把整個地圖踩完就不算來過。JOMO 則是不再追逐熱點、不被打卡牽著鼻子走，用自己的節奏與步伐隨心探索、體會風土人情，或許是在咖啡廳用一杯咖啡陪伴整個下午，或許是走一段安靜的山路，甚至什麼都不做，就只是讓自己待著，就好。

JOMO Travel，是一種全新的旅行態度，主張放慢腳步、享受錯過，將重心從「去哪裡」轉向為「我在這裡的感受」。快樂，也不再是來自「做得更多」，而是來自「少一點、但更專注」的選擇，不用再擔心自己會錯過某些活動、訊息或機會而感到焦慮與不安。人生不一定要塞滿所有機會、所有風景，真正重要的是那些你不必和誰分享，但你知道自己擁有過的時刻。這樣的旅行方式，適合那些渴望「不被打擾的自由」的人，無論是獨自遠行，還是與朋友同行，都提醒我們：錯過，不是遺憾，而是一種選擇。



icebreaker\_Tech Lite 圓領短袖上衣 ( 探險之旅 )\_IB0A576G\_ \$3,480

Stubble & Co\_Crossbody 3L 腰包 \_STCCR\_ \$2,980





Klättermusen\_Skuld 舒適抗風漁夫帽\_KM10473\_ \$2,280

icebreaker\_Tech Lite 圓領短袖上衣 ( 野生蕨類 )\_JB0A576P\_ \$3,480

Stubble & Co\_Roll Top 15L 防潑水捲口式後背包\_STCRTM3\_ \$5,480

Altra\_OLYMPUS 6 奧林帕斯多功能越野鞋 \_ALTOA85NK\_ \$6,280



Klättermusen\_Skuld 舒適抗風漁夫帽\_KM10473\_ \$2,280

icebreaker\_Speed Cool-Lite™ 網眼透氣圓領短袖上衣\_IB0A56WA\_ \$3,680

Sea to Summit\_50D 充氣頸枕 2.0\_STSAPILPREMYHA\_ \$1,380

## 在移動的風景裡，找回自己

這是我第一次獨自搭火車旅行，沒有特別的目的地，不是要去哪裡，而是想離開「這裡」——離開訊息不斷跳出的手機、離開一成不變的通勤路線，離開那個總是在「準備下一步」的自己，只是想逃離一下，不再回訊息、不再解釋，也不必分享生活。這趟旅程，不為誰，也不是為了紀錄什麼，只是為了自己能靜一靜。

我選了一班開往山城的慢車，當列車緩緩駛離月台，車輪摩擦鐵軌的聲音像是在替我鬆綁。我看著窗外的風景不斷變換，從城市高樓、工地圍籬，漸漸轉為稻田與山影，那些變化的風景像一層層剝落的壓力，彷彿過去那些「該做什麼」、「不能錯過」的念頭，一點一點消失。那一刻，我有種強烈的感覺：我的生活終於慢了下來，我終於能夠鬆口氣了。

當火車停靠在某個陌生的站牌時，我沒有思考太多，只是突然想走走，於是隨意下了車，沒有導航、沒有規劃，也沒有誰在等著我。我沿著月台外的小路，走進了一條靜謐的老街，在一間老麵攤前停下，點了一碗熱湯麵，坐在店內慢慢地吃，偶爾抬頭看著天光從雲縫間灑下來。還買了一張有當地風景的明信片，寫了一段話給自己，沒有寫上收件人地址，就只是放進背包裡，打算未來迷惘時可以拿出來提醒自己此刻的心情。我在老街的大樹下坐著，望著來來往往的人，最後在夕陽西下時，踏上了回家的路途。

也許這趟旅行沒有什麼「值得發文」的事，也沒有拍出什麼讓人驚豔的照片，但我的心，卻比任何時候都還要完整。這是一種選擇——選擇不被行程填滿、不為了誰；選擇錯過，也選擇靠近真正的自己。在孤獨中感到飽滿，不被看見也沒關係，因為我在移動的風景中，找回了自己。





- Klättermusen\_Skuld 舒適抗風漁夫帽\_KM10473\_ \$2,280
- Klättermusen\_Sol 輕量快乾遮陽帽\_KM10188\_ \$1,980
- icebreaker\_Tech Lite 圓領短袖上衣 (露營營火)\_IB0A576N\_ \$3,480



## 沒有計劃的旅行， 剛剛好的安靜

這不是我們第一次旅行，但卻是第一次，沒有安排任何行程。沒有非去不可的打卡景點，沒有必吃的名店清單，甚至連住宿也是前一晚才臨時訂的民宿，我們只買了車票，就這樣出發了。

火車搖搖晃晃地開，我們一左一右的坐著，隔著一杯便利商店的熱拿鐵，窗外風景一格格往後退，天色陰陰的，有點冷，但不討厭。我們兩個都沒怎麼說話，偶爾她翻翻書，我滑一下相機裡的照片，然後又各自望向窗外，不尷尬，真的不，這是舒服的那種沈默。

旅行久了才發現，最好的旅伴不一定是能一路聊不停的人，而是就算沈默，也不會覺得寧靜空氣會尷尬的人。少一點規劃、也少一點期待，多一點留白，讓心自由地呼吸——我們這趟旅行，就是這樣的心情。

夜裡，我們窩在民宿的陽台，喝著冰涼的啤酒，她突然說，「這種什麼都沒做的一天，好像比以前跑一堆行程還充實耶！」

我笑著點頭，「真的！我覺得我們好像沒有錯過什麼，反而多得到了很多。」

我們什麼也沒安排，卻什麼也不缺，不追不趕，只是一起走一段路，她沒說話，我也剛好想要安靜；也許，我們錯過了別人的精彩行程，卻活在我們自己剛剛好的節奏裡。





Klättermusen\_Skuld 舒適抗風漁夫帽 \_KM10473\_ \$2,280

icebreaker\_Sphere Cool-Lite™圓領短袖上衣 ( 交融共生 )\_IB0A5786\_ \$3,480

Stubble & Co\_Roll Top 20L 防潑水捲口式後背包 \_STCRT3\_ \$5,980



Klättermusen\_Skuld 舒適抗風漁夫帽\_KM10473\_ \$2,280

icebreaker\_Drayden Cool-Lite™ 雙面穿圓領短袖上衣\_IB0A56ZW\_ \$3,680

Stubble & Co\_Ultra Light Tote 12L 便攜折疊托特包\_STCPKTB\_ \$2,180

# 山系女孩的 快樂練習曲

在酷熱的城市與煩亂的生活中，我們總想找個地方喘口氣，重新整理心情。有時，是一條通往山頂的步道，有時，是一處藏在竹林後的清涼溪谷。

她們沒有誇張的裝備，也不急著追求壯闊的風景，只是背起小背包，戴上寬簷帽，在陽光和蟬鳴中出發，走進山裡、溪邊，在自然裡放下包袱，拾起簡單的快樂，學著在風景中玩耍、獨處、也重新認識自己。

這不是遠大的冒險，而是生活裡最溫柔的小練習——練習相信、練習快樂、練習不必完美也很好。

她們用一段小路、一條溪流，譜出屬於自己的快樂節奏，獻給每一位願意為自己出發、也為彼此停下腳步的你。





## 快樂練習曲 1

# 獨角獸派對的 夏日逃跑計畫



太陽高掛，天空像被清水洗過一樣藍，她們戴著寬簷的遮陽帽，擋住了大半的陽光，只有風輕輕撩動額前的髮絲。

她們走進林間小徑，腳下的枯葉碎石沙沙作響，一邊聊天、一邊擦汗，準備逃離這個炎熱的夏天。

終於，穿過一片竹林，眼前的溪谷豁然開朗，清澈見底的溪水、光滑的石頭和一塊塊平坦的岩面，就像為她們準備好的一座天然樂園。

她們立刻把獨角獸泳圈從背包裡拉出來充氣，泳圈在水裡，晃晃悠悠地飄起來，鮮豔的顏色在山野裡特別顯眼。

「今天就由牠載著我們漂流囉！」

坐在獨角獸上的時候，溪水輕拍著腿，水珠順著小腿滑下，涼意一層層滲進心裡，帶走了酷夏悶熱的黏膩。



她們互相笑鬧，打起水戰，一個人故意潑水，另一個人就不甘示弱的馬上回擊，水花在陽光下閃著光，連帽子也被水沖歪，變成滑稽的角度。

兩人笑得像回到沒煩惱的年紀，她們一邊玩、一邊笑得直不起腰，溪水的涼意和笑聲混合成這個夏天最快樂的聲音。

後來，她們倆靠在一塊大岩石上休息，濕漉漉的衣服貼在肌膚上自然地風乾，任憑陽光灑在臉上，任憑時間靜靜流淌，而獨角獸泳圈則靜靜漂浮在溪水邊，見證了她們的夏日逃跑計劃。

「我們明年夏天也要再來，帶更大的泳圈！」她們興奮的說著，笑聲像溪水一樣止不住。

溪谷裡只剩蟬鳴、水流聲和女孩們的歡笑聲，午後的陽光像金粉般落在石頭與水面上，一切都美得不真實。

時間彷彿就停在這一刻，陽光灑落、帽子歪斜、獨角獸漂浮，記憶也因此被牢牢鎖進那個沒有煩惱，只有快樂的夏日午後。



Sunday Afternoons\_ 抗 UV 可掀式雙面護頸帽 \_SAG1110233B\_ \$1,780  
Sunday Afternoons\_ 抗 UV 可掀式雙面遮陽帽 \_SAG0092058B\_ \$1,780  
icebreaker\_Core 圓領短袖上衣 ( 林間暖陽 )\_IB0A576X\_ \$2,680  
icebreaker\_Drayden Cool-Lite™ 雙面穿圓領短袖上衣 \_IB0A56ZW\_ \$3,680  
LUNA SANDALS\_OSO FLACO 越野機能涼鞋 薄款 \_LSOSF1WE\_ \$4,580 特價 \$3,280





## 快樂練習曲 2

# 陽光午後的 療癒之路



週日午後，她獨自來到金面山登山口，背著背包、手握登山杖，鞋底踩在碎石與泥土交織的小徑上，發出節奏分明的咔咔聲。

這是她第一次一個人走這條路，不是因為沒人陪，而是她想試著和自己好好相處——不聊天、不配速、不趕路，只聽見自己的呼吸與腳步。

林間陽光斑駁地灑落，空氣裡混著昨夜雨後的濕潤氣息與清新的泥土味。她走得不快，握著登山杖的手穩穩地支撐著身體，每一步，都像在向這座山點頭致意。

有時她停下腳步喘口氣，拍拍額頭的汗，舉起水壺喝兩口，或靜靜地望著眼前的樹影與遠山。經過一段特別陡的階梯時，她深吸一口氣，用登山杖撐穩步伐，一步步緩緩向上推進，嘴裡默念著，「就像最近的生活，不用快，但要穩穩走。」

抵達稜線前，是一段繩索攀爬，她一手拉住繩索，一手握著登山杖，穩穩掌握著重心與節奏，靜靜感受手掌的力量與身體的平衡。

這段曾讓她心生畏懼的路，如今她卻能平靜地調整呼吸，踩穩、出力、抬腳，再繼續往前。她發現，許多曾以為做不到的事，其實只要願意開始，並沒有想像中那麼困難。





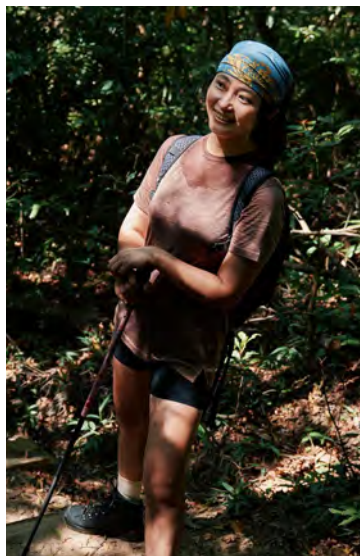
終於，她抵達了觀景岩石，坐在那塊被風吹得光滑的大石頭上，視線望向遠方，城市的輪廓與基隆河的蜿蜒交錯在陽光下閃閃發亮。

風輕輕吹亂她的頭髮，也像吹散了心裡的壓力與混亂。她沒有急著回程，也不急著打卡炫耀，只是靜靜坐著，曬著陽光、聽著風聲，和那個「陪自己一步步走上來的自己」好好待一會兒。

「謝謝我自己，願意來到這裡，重新呼吸，也重新整理心情。」她在心裡輕輕地對自己說。

下山時，她再次拿起登山杖，每一步落地的聲音都顯得特別輕盈，像是卸下了某些不必再扛的情緒包袱。她一個人走完這段路，卻感覺比任何時候都更不孤單，那是一種與自己結伴而行的感覺，真實而溫柔。

有些路，一個人走更能聽見心跳；有些時刻，不需言語也足夠療癒。靠近自然，也靠近那個一直默默努力、卻很少被自己看見的自己。



icebreaker\_Sphere III Cool-Lite™圓領短袖上衣\_IB0A56ZO\_ \$3,280

MONTURA\_Trek 戶外健行短褲\_MTPSG13W\_ \$3,980

FIZAN\_ 超輕三節式健行登山杖 2 入 - 霞喀羅古道粉\_FZS23.7102.TSR\_ \$3,960 特價 \$2,680


TATONKA\_Active 10 公升 透氣運動背包\_TTK1573\_ \$1,680

LOWA\_ 中筒多功能健行鞋 RENEGADE GTX MID\_LW320945\_ \$8,900 特價 \$6,980



# icebreaker 網眼透氣運動內衣



A woman with dark hair is shown from the back, wearing a black sports bra. She is standing near a body of water, with her hand on her hair. The background is a blurred natural setting.

結合天然萊賽爾（天絲）纖維與羊毛纖維特性，  
將吸濕排汗、透氣性、親膚與抑制細菌滋長等特  
性發揮至極致！

icebreaker\_ZoneKnit™ Cool-Lite™網眼透氣運動內衣 (附內襯)\_IB0A56Z5\_\$2,880

# 城市 攝影 反叛的探路者




## LOWA RENEGADE

攝影師：袁子陽

城市的樣子，  
從來都不是觀光手冊上  
那些光鮮亮麗的地標。



Klättermusen\_Syn 輕量透氣快乾長袖襯衫\_KM10371\_ \$6,580 特價 \$4,980  
MONTURA\_Vertigo Light 3 撥水彈性耐磨軟殼長褲 (-5cm)\_MTPLS42W\_ \$8,900  
LOWA\_中筒多功能健行鞋 RENEGADE GTX MID\_LW310945\_ \$8,900 特價 \$6,980

A man with a beard and glasses, wearing a bright yellow jacket over a black shirt and green shorts, stands on a paved street. He is looking to the side with his hand on his head. The background is a simple asphalt road with a white line.

每個城市，

都有屬於它的節奏。

Klättermusen\_Asynja 輕量防水透氣連帽外套\_KM10651M11\_ \$15,800 特價 \$12,000

Klättermusen\_Alfhild 防潑輕量快乾短褲\_KM10374\_ \$4,680

LOWA\_ 中筒多功能健行鞋 RENEGADE GTX MID\_LW310945\_ \$8,900 特價 \$6,980

台北的午後三點，老公寓窗邊的陰影開始漸漸拉長，街道上車輛的喇叭聲此起彼落，紅綠燈的號誌輪番閃爍，大多數的人都是低頭快步、配合著城市急忙的節拍前行。

但整座城市裡，似乎只有他，不為所動。

他，是個攝影師，時常背著相機四處遊走，不按牌理出牌的到處踩點拍攝，偶爾會出沒在令人意想不到的地方。別人看他像是個街頭浪人，他卻說自己是在「觀察文明邊界的裂縫」，一句聽來神秘、實則透露出他那獨有的叛逆哲理。

他總是穿著一雙 LOWA RENEGADE 中筒鞋，鞋側還留著幾道未乾的泥土痕跡，那是昨天雨中拍攝時，踩進草地邊坡留下的。他從不刻意去清理，反而有幾分驕傲，彷彿那是他與世界搏鬥後的勳章。

LOWA RENEGADE 中筒鞋，原本是為戶外挑戰而生的健行鞋；但他，把它穿進城市的縫隙裡，讓它成為自己的探路者，踢碎那些固有的規則與期待，因此他走的每一步，都有他獨特且不同的方向。

對他來說，這不只是鞋子，而是一張能通往任何地形的通行證，能帶他穩穩地跨過，那些被人忽視的地方——被遺忘的鐵皮屋、廢棄的廠房、斑駁塗鴉牆下的水泥塊，甚至是轉進山裡那條沒名字的小徑。

他不是為了吸睛而叛逆，只是不願被現實定義。他選擇遊走在世界的灰色地帶，那裡沒有方向，也沒有指標，但他走得步伐比任何人都還要篤定。

「你怎麼老往偏僻的地方跑？」朋友問。

他輕輕一笑，把一張在廢墟裡拍到的照片遞過去，「因為美，不只存在於人最多的地方。」

他的腳步，不為追風，只為捕捉風從身邊掠過的樣子，就像他的鞋子一樣——沉穩、自由、不肯被定義。

一如他口中的反叛宣言。



*Style is Me!*  
日常裡的非日常





風格，藏在你選擇如何過每一天的細節裡。  
是一頂帽子、一條有故事的頭巾，讓平凡的日常多了一點態度與驚喜。  
風格從不是模仿誰，而是把每個尋常瞬間，活成你想要的樣子。  
在這個資訊氾濫、潮流快速變動的時代，做自己反而成了一種難得的勇氣，不再急著追趕每一波趨勢，不再拚命扮演「像誰才對」。  
展現真本色，是為了能坦然說出——這樣的我，剛剛好。

Style is Me!  
社會觀察家

“我習慣從旁靜靜觀看世界……  
真實不是說出口，是留給自己觀察的時間。”



他走在街角，像穿梭在一座無聲劇場，眼睛替日常剪輯，心裡藏著一座龐大的資料庫。

他讀得懂言語間的空白，察覺人群裡的細微神情，在最平凡的風景中，看見時代的脈動。

穿著簡單低調，戴著深色帽子，像城市裡的一枚暗號——只有同樣敏銳的人，才懂他身上藏著多少未說的故事。



BUFF\_專業跑帽\_BF133547\_ \$1,280

icebreaker\_Tech Lite III短袖POLO衫\_ IB0A56WK\_ \$4,380

MONTURA\_Light Training防潑透氣彈性快乾長褲(-5cm)\_MTPLR63X\_ \$4,980

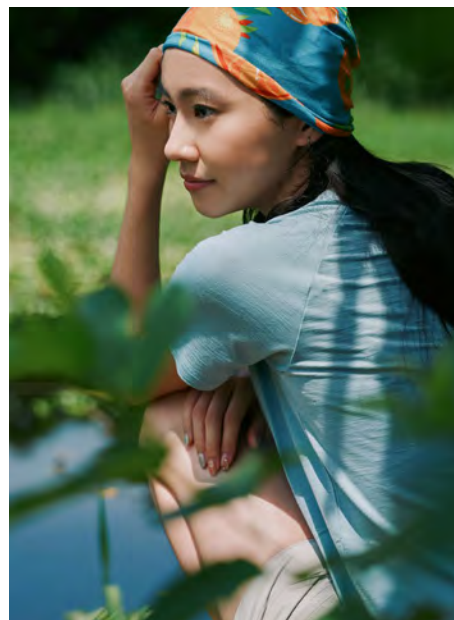
Altra\_TORIN 8統領輕量緩震路跑鞋\_ ALT0A85QE\_ \$5,480

Stubble & Co\_Roll Top 20L防潑水捲口式後背包\_STCRT3\_ \$5,980



“ 走得慢一點，世界才會悄悄說話。  
隨心所欲，就是我的方向感！ ”

# Style is Me! 原野漫遊者




她關掉導航，改聽鳥鳴辨別方向。  
山徑成了她的伸展台，大樹是她的充電站。在風掠過草原的呢喃裡，在  
陽光灑落林間的光影中，她一步步走向自己。  
她說穿戴是一種儀式感，頭巾的花色就像心情一樣繽紛多變。  
不管日曬或雨淋，她總笑得像在對這個世界頑皮地眨眼。

BUFF\_Coolnet 抗 UV 頭巾 - 柑橘夏葉\_BF135735-818\_ \$760

Klättermusen\_Fafne 天絲羊毛混紡彈性短袖上衣\_KM20635W01\_ \$4,980 特價 \$3,980

Klättermusen\_Alfhild 防潑輕量快乾短褲\_KM10375\_ \$4,680

LUNA SANDALS\_MONO GORDO 舒適機能涼鞋厚款\_LSMOG1WE\_ \$4,680 特價 \$2,780



“ 靈感不是想出來的，是生活堆出來的！  
每一種生活元素，都是組成我的樣貌。 ”

*Style is Me!*  
**生活創作家**

他是一位與泥土對話的人，用指尖感受時間的溫度，一捏一塑之間，慢慢刻下生活的節奏。

對他而言，陶藝不是工藝，而是日常的延伸，是心境的具象化。每一件作品，都是他靜下來、專注生活的痕跡。

他不追流行，只追隨內心的節奏，從日常細節中編織出屬於自己的靈感與風格。



BUFF\_Coolnet 抗 UV 頭巾 -Angler- 悠悠魚群\_BF135995-555\_\$800

Klättermusen\_Syn 輕量透氣快乾短袖襯衫\_KM10449\_\$4,980

Klättermusen\_Asar 多功能輕量攀岩褲\_KM10453\_\$6,500

# BUFF Coolnet 抗 UV 頭巾 美國國家公園系列

icebreaker\_Tech Lite 圓領短袖上衣 (露營營火)\_IB0A576N\_ \$3,480

icebreaker\_Tech Lite 圓領短袖上衣 (健行夥伴)\_IB0A576C\_ \$3,480

BUFF\_Coolnet 抗 UV 頭巾\_ \$800

優勝美地國家公園\_BF134754-555 / 大峽谷國家公園\_BF134755-555 / 黃石國家公園\_BF134756-555 / 冰川國家公園\_BF134757-555 / 錫安國家公園\_BF134758-555 / 洛磯山國家公園\_BF134759-555 / 大蒂頓國家公園\_BF134760-555

把壯麗山川、地貌奇觀化作隨身風景，每一條頭巾，都是對自然的深情致敬。

設計靈感取自美國經典國家公園——從優勝美地的高聳岩壁、黃石的地熱奇景，到大峽谷的壯闊視野，以鮮豔色彩與細緻筆觸描繪出大自然最震撼的瞬間。





馥森 阪治 Trio  
FUSEN BANZHI TRIO



# 無期無為 週末不設限的生活練習

練習不被時間催促，  
也不為行動找理由。



用雙腳一步步探索  
烏來的自然之美



不被外界打擾的空間，讓自己  
真正的放鬆休息



沿著信賢步道欣賞瀑布  
傾瀉的壯麗，吸收天然  
負離子能量



泰雅文化導覽，  
深入了解烏來的歷  
史與過去

週末對很多人來說，並不只是放假這麼簡單。原本該是緩一緩、喘口氣的時間，卻漸漸變成另一種「必須做點什麼才行」的隱性壓力。聚會、展覽、市集、早午餐、健走、親子活動……每個行程看起來都充實又健康，彷彿只要夠豐富，生活就能顯得有質感。

為了擺脫「生活也要產出」的無限循環，開始有人選擇不再為週末設目標，而是選擇「無期無為」的生活練習。來自東方哲思中「無為」的概念，不是什麼都不做，而是不刻意安排、不強求達成、不被進度追趕，讓身體順著節奏走、讓心靈不再被時間指揮。

你可以出門，卻不走太遠；可以運動，卻不為挑戰；可以活動，卻不為打卡。讓每個決定都是為了感受「每個當下」，而不是「完成後可以交代什麼」。

一場林蔭下的緩步、一頓不為效率設計的午餐，或只是靜靜坐著，看時間緩緩流過。當我們停止為每個動作賦予目的，生活才終於顯現它最原始的樣子。

無期無為，是生活的另一種節奏。

讓腳步跟著心走，讓時間順著氣息流動，從週末開始，用無拘束的方式重新過日子。



當季在地食材入  
菜，品嚐自然美味



更多  
生活練習提案



靜心儀式「夢之輪」，在每一次  
旋轉之間達到身心平衡

一日  
限定

# 深山裡の秘密餐廳

這不是一家真正的餐廳，

而是他們的任性夢想。





故事，從一個簡單的訊息開始——

「週末，要不要上山開一間只營業一次的餐廳？」  
沒有菜單，沒有訂位，沒有客人，甚至連地點也  
還不知道，但我們都知道，自己已經默默答應了。

那天下午，我們開始打包，她把平底鍋、煮鍋、  
茶壺、還有餐具塞進背包，我則負責準備食材，  
把冰箱裡能帶的，都塞進保冷袋。

她偷偷帶了一整包咖啡，而我在最後一刻又多放  
了一小盒牛排，像是某種叛逆的儀式感：我們都  
知道，這些重量根本不必要，但任性的我們卻想  
把這平凡的日子過得浪漫一點。

走的不是什麼熱門路線，只是一條普通的小山徑，  
在我們心裡，卻是專屬我們的特別道路。手機訊  
號在轉過第二個山腰後開始斷斷續續，到最後乾  
脆完全消失，我們的世界好像被按了暫停鍵。

時間變得模糊，只記得陽光透過樹葉，像撒在肩  
上的碎金，風涼涼的，樹林有淡淡的土壤和青草  
香，彷彿山林在為我們偷偷籌備著什麼秘密派對。

走到一處小溪邊的空地，我們突然停下腳步，沒  
有多說什麼，只是互看一眼，就有了默契，「就  
是這裡了！」





我們迅速分工，一人負責煎鍋裡的料理，一人煮水沖咖啡。沒有什麼太複雜的料理，醬炒蘑菇、乾煎培根和牛排，還有兩顆我們早上在市場買的雞蛋。我小心翼翼地打蛋進鍋裡，怕失手讓蛋黃破了，我笑說這是煎蛋者的堅持。另一邊水壺內的水開始滾了，她細心地沖著咖啡，咖啡的香氣在樹林裡飄得特別遠，感覺這片山林也一起醒來了。

風吹過樹梢，我們的餐廳沒有牆，也沒有天花板，只有整片天空當屋頂，四周是森林最自然的裝潢。當第一口食物送進嘴裡時，我忍不住說，「怎麼覺得，比在城市餐廳吃還好吃十倍？」

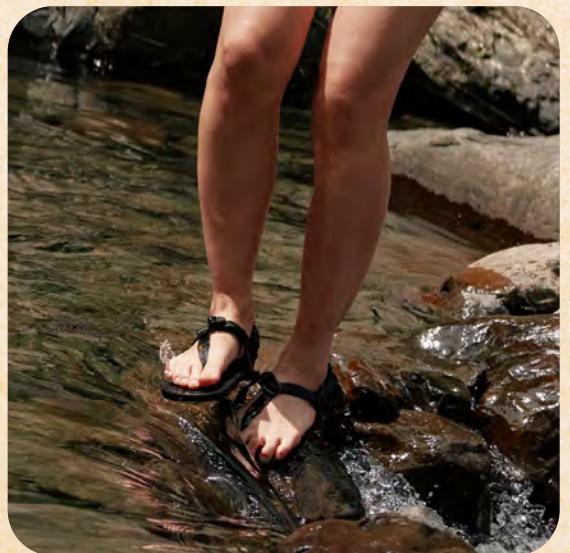
她沒說話，只是笑著，把咖啡遞給我。我們邊吃邊聊，聊彼此最近忙些什麼，聊那些一直沒說出口的小遺憾，也聊起了以前念書時的事，還有那些說過很多次，卻從來沒認真去做的夢想，笑聲偶爾被風帶遠，偶爾停在對方眼裡。



坐在溪邊享用著料理，我們突然決定玩水，溪水清澈得像未經修圖的濾鏡，陽光照在水面，反射出粼粼的波光，第一腳踏進去，冰得讓人忍不住倒吸一口氣。

我們在水裡追著彼此潑水，她笑得彎著腰，水珠打在她的頭髮上、臉頰上，一閃一閃的。我故意大力撥起一片水花，她尖叫著往岸邊逃，又回頭拿水潑我，兩個人就這樣在山谷裡鬧成一團。我們沒有在意衣服濕了，也沒有人管時間過了多久，就只是單純地、用力地快樂著。

腳泡在涼涼的溪水裡，看著陽光慢慢斜過樹頂，我們突然都安靜下來，好像誰也捨不得打破這一刻的寧靜。天色漸暗，森林漸漸靜了下來，她望著溪水，沒說話但眼睛裡閃著光，我知道，她在記住這一刻。





那天，沒有其他客人，只有我們，還有一桌簡單卻用盡全力準備的餐點。一日限定，不是因為食材有限，而是因為這樣的時光，本來就很難得。

我們沒有真的開成什麼餐廳，沒有營業額、沒有打卡點、也沒有網美照，但我們在深山裡，悄悄儲存了一個會在記憶裡反覆播放的片段，以後想起來的時候，大概會記得當時的陽光、風、還有彼此說過的那些話。

有些餐廳，是為了客人開的而，這一間，是為了我們自己開的秘密餐廳。




- icebreaker\_ACE MerinoFine™細織羊毛圓領短袖上衣 (17.5 微米)\_IB0A56Y6\_\$3,980
- MONTURA\_Trek 戶外健行短褲 \_MTPSG13W\_\$3,980
- LUNA SANDALS\_OSO 越野機能涼鞋標準款 \_LSOSO1WE\_\$4,780 特價 \$3,480
- icebreaker\_Speed Cool-Lite™網眼透氣圓領短袖上衣 \_IB0A577L\_\$3,680
- Klättermusen\_Alfhild 防潑輕量快乾短褲 \_KM10375\_\$4,680
- Sea to Summit\_Frontier 輕鋁不沾平底鍋 8" \_STSACK027021\_\$2,480
- Sea to Summit\_Frontier 輕鋁折疊煮鍋 1L \_STSACK025021-380604\_\$2,780
- Sea to Summit\_Frontier 輕鋁餐具可拆式長夾組 \_STSACK034021-121703\_\$800
- Sea to Summit\_Frontier 輕量折疊碗 \_STSACK038011\_\$650
- Sea to Summit\_Frontier 輕量折疊杯 \_STSACK038021\_\$480
- Sea to Summit\_Frontier 輕鋁餐具 3 件組 - 刀叉匙 \_STSACK034021-121702\_\$800
- Sea to Summit\_Passage 組合餐具 3 件組 - 刀叉匙 \_STSACK035021\_\$300
- Sea to Summit\_Frontier 輕鋁折疊茶壺 1.1L \_STSACK025011-381002\_\$2,180
- Sea to Summit\_Frontier 輕量可折疊濾網 \_STSACK025041-131001\_\$950
- Sea to Summit\_Detour 不鏽鋼折疊杯 475ml \_STSACK039031\_\$680

# AKU FLYROCK GTX

低筒輕量快速鞋帶

鯊齒休閒健走鞋





結合義大利工藝與機能設計，主打輕盈靈活與優異抓地力。搭載快速鞋帶系統與鯊齒大底，無論城市漫步或戶外健走，都能提供穩定舒適的穿著體驗，是日常與輕戶外活動的理想之選。

icebreaker\_Tech Lite 圓領短袖上衣 ( 單車冒險 )\_IB0A576L\_ \$3,480

MONTURA\_Trek 戶外健行短褲 \_MTPSG13W\_ \$3,980

AKU\_ 男 低筒輕量快速鞋帶鯊齒休閒健走鞋 FLYROCK GTX\_AK698\_ \$6,480

AKU\_ 女 低筒輕量快速鞋帶鯊齒休閒健走鞋 FLYROCK GTX\_AK699\_ \$6,480

# 走! 去山裡約會!



男

MONTURA\_Danubio GORE-TEX 防水透氣連帽外套\_MTJAT06X\_ \$16,800

MONTURA\_Roca 登山健行百慕達短褲\_MTPBF53X\_ \$4,980

Altra\_LONE PEAK 9+ 孤峰經典越野鞋\_ALTOA85RG\_ \$5,480



「明天有空嗎？想去走走。」

訊息跳出來的時候，她正在喝咖啡，看到那短短的一句話，嘴角不自覺上揚。

他們的約會方式，和別人有點不一樣，沒有電影票、沒有逛街計劃，也不需要精心打扮。只要一雙好走的鞋、一套舒適的服裝、一點期待，就可以開啟屬於他們的日常冒險。

love

女

MONTURA\_Altai 防潑透氣連帽外套\_MTJAW68W\_ \$8,500 特價 \$6,980

MONTURA\_Trek 戶外健行短褲\_MTPSG13W\_ \$3,980

Altra\_OLYMPUS 6 奧林帕斯多功能越野鞋 \_ALT0A85NK\_ \$6,280



週末早上六點半，太陽還沒完全升起，他就在巷口等她，身上是那件熟悉的外套，看到她出現，笑得像陽光一樣燦爛，身後是陪伴著他們四處約會冒險的機車。

「今天去哪？」她背著小背包跳上後座。

「一條新路線，有大草原、有展望點，應該不錯。」他語氣有點得意，像是發現了什麼秘密景點。



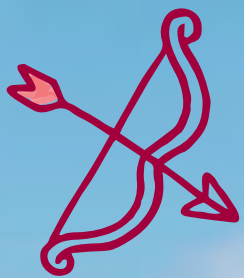
男

MONTURA\_Altai 防潑透氣連帽外套\_MTJAW68X\_ \$8,500 特價 \$6,980

MONTURA\_Roca 登山健行百慕達短褲\_MTPBF53X\_ \$4,980

Altra\_LONE PEAK 9+ 孤峰經典越野鞋\_ALT0A85RG\_ \$5,480

Klättermusen\_Hrid WP 輕量防水配件袋 3L\_KM10561\_ \$2,280



女

Klättermusen\_Tivar 輕量快乾圓盤帽\_KM10184\_ \$2,480

MONTURA\_Altai 防潑透氣連帽外套\_MTJAW68W\_ \$8,500 特價 \$6,980

MONTURA\_Trek 戶外健行短褲\_MTPSG13W\_ \$3,980

LOWA\_ 中筒多功能健行鞋 RENEGADE GTX MID\_LW320945\_ \$8,900 特價 \$6,980

Klättermusen\_Hrid WP 輕量防水配件袋 1.5L\_KM10559\_ \$1,880

CamelBak\_ 達悟飛魚 1500ml Chug 運動水瓶\_CBSMUPB1502\_ \$1,000 特價 \$780



抵達登山口時，他轉過身幫她整理背包肩帶，還順手把她的散落的髮絲撥開。路程不長，但要穿過一段不起眼的山徑，濕潤的泥土味、樹葉拍打褲腳的聲音、偶爾冒出來的蜘蛛網……對他們來說，這就是日常的浪漫。

她走到一半突然停下來，「等等！」

他回頭看她，只見她從背包裡拿出手機，蹲在一小叢苔蘚旁，對著一朵從倒木細縫間冒出來的粉色迷你菌菇拍下幾張照片。

「你看，這個好可愛喔！」她說。

他笑了笑，也拍下她的模樣，總覺得這樣的她，更可愛。



男

MONTURA\_Altai 防潑透氣連帽外套\_MTJAW68X\_ \$8,500 特價 \$6,980

MONTURA\_Light Training 防潑透氣彈性快乾長褲 (-5cm)\_MTPLR63X-\_\$4,980

女

MONTURA\_Outdoor Holiday 2 彈性快乾 Polo 衫\_MTTPN02W\_ \$3,680

MONTURA\_Ledge 攀岩登山運動長褲 (-5cm)\_MTPLS04W-\_\$8,900

Klättermusen\_Gjalp 18L 輕量多用後背包\_KM40456U21\_ \$6,980

love you ♡





男

MONTURA\_Shadow 輕量彈性透氣快乾圓領短袖上衣\_MTTGR94X\_ \$2,980

MONTURA\_Rise 防潑水休閒長褲\_MTPLR81X\_ \$4,980

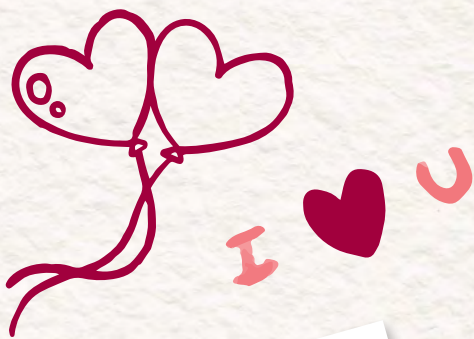
Altra\_LONE PEAK 9+ 孤峰經典越野鞋\_ALT0A85RG\_ \$5,480

Klättermusen\_Gjalp 18L 輕量多用後背包\_KM40456U21\_ \$6,980

山路上，他們像兩個小朋友一樣邊走邊鬧，她拿枯枝當拐杖學模特走台步，他故意踩到掉落的樹枝讓聲音炸裂。

終點是一座小山丘，風吹過來，她在草地上開心的轉圈圈。

兩個人在山頂奔跑、自拍、發呆，還順便拍了幾張假裝在戶外品牌型錄裡的照片。



女

MONTURA\_Topographic 輕量彈性透氣快乾圓領短袖上衣\_MTTGR93W\_ \$3,280

MONTURA\_Trek 戶外健行短褲\_MTPSG13W\_ \$3,980

LOWA\_ 中筒多功能健行鞋 RENEGADE GTX MID\_LW320945\_ \$8,900 特價 \$6,980

Klättermusen\_Gjalp 18L 輕量多用後背包\_KM40456U21\_ \$6,980



下山路上，她腳滑了一下，他反射性地拉住她，兩人差點一起摔倒，然後在半山腰笑成一團。

山裡專屬的小浪漫，這就是他們的約會方式，沒有太多計劃，也不需要特別理由，只是想一起走進山裡，在一呼一吸之間，把日常過成想要的樣子。



#### 男

MONTURA\_Topographic 輕量彈性透氣排汗圓領短袖上衣\_MTTGR93X\_ \$3,280

MONTURA\_Ledge 輕量彈性登山長褲(-5cm)\_MTPLS04X\_ \$7,680

Klättermusen\_Gjalp 18L 輕量多用後背包\_KM40456U21\_ \$6,980

#### 女

MONTURA\_Altai 防潑透氣連帽外套\_MTJAW68W\_ \$8,500 特價 \$6,980


MONTURA\_Crimp 超柔彈性運動緊身褲\_MTPLF10W\_ \$4,980

Klättermusen\_Gjalp 18L 輕量多用後背包\_KM40456U21\_ \$6,980



# CamelBak Chug 運動水瓶 離島記憶系列 MÉMOIRE DE L'ÎLE





這裡的空氣有點溫暖潮濕，還帶有鹹鹹的漁獲的腥味，透過味道的記憶，我們想起了在離島生活，那段遠離塵囂的時光。

與台灣相隔著海洋，卻有與本島截然不同的自然生態與人文風情，我們帶不走離島的一草一木，卻能將離島的記憶烙印在生活裡。

MONTURA SENSITIVE PLUS 圓領短袖上衣  
MTTGNU8X \$2,980

CamelBak 1000ml Chug 戶外運動水瓶 RENEW  
飛翔綻放 CBSMUPB1002  
朝泉映月 CBSMUPB1001  
蘭嶼山羊 CBSMUPB1003  
\$880 特價 \$680

CamelBak 1500ml Chug 戶外運動水瓶 RENEW  
勇往直前 CBSMUPB1501  
綠島夢潛 CBSMUPB1503  
達悟飛魚 CBSMUPB1502  
\$1,000 特價 \$780



# 當「跑團」成為現代人

在世界各大城市，「跑團」正以驚人的速度遍地開花。不同於傳統對長跑運動的印象——孤獨、枯燥、目標導向，如今越來越多的人參與跑團，並不是為了比賽精進或追求配速進步，而是為了在城市中找到一群能陪伴自己揮汗又能笑著吃宵夜的朋友。

社交跑步的崛起，其實反映了現代人對社交連結與健康生活的雙重渴望。在步調快速、生活壓力大的城市中，找一個讓人放鬆的出口變得非常重要。與其獨自苦練，跑團提供了一個能每週固定出現、彼此打氣、再一起吃飯聊天的生活儀式感，也讓運動變得更有趣、更有「人味」。

受訪者 A 分享：「我加入跑團已經 3-4 年，大家感情都很好，來參加跑步完全不會有壓力，反而是受到鼓勵比較多。」在這樣的環境中，即使一開始不太會跑步，也不會覺得自己格格不入。





# 的社交處方籤

而跑團之間的「交流」，甚至超越跑步本身。受訪者 B 笑說：「每次來跑團都能吃來自各地的伴手禮。有時候來跑團是為了拿社團的美食團購，順便來跟大家跑跑步。」從零食分享到旅行經驗、團購連結，跑步只是那個讓大家聚在一起的「名義」，背後綁定的是一種興趣與生活方式的交換。

跑團的形式和風格也越來越多樣化，有的注重訓練，有的主打週末城市探索，有的甚至融入瑜珈、伸展或不同運動主題。每個人起初加入的原因不盡相同，有人是為了健康，有人是為了交朋友，但跑著跑著，大多都在其中收穫了一種更正向、樂觀，也更有支持感的生活。

跑步本身也許是單純的動作，但當它與人連結起來，就成了陪伴我們生活的節奏——一種帶著微笑流汗的現代生活風格。

BUFF 運動頭帶


在酷暑中保持涼爽舒適，運動後也能保持頭髮乾爽，時刻展現優雅有型



# Altra FWD VIA

## 旗艦緩震低足跟差路跑鞋





帶著 FWD VIA 上路，挑戰極限！

這雙鞋結合了旗艦級緩震、搖桿型幾何設計、低足跟差結構，以及我們最寬敞的鞋頭空間，為你的每一步做好準備。

繫緊鞋帶、舒展筋骨、深吸一口氣，出發吧！這雙鞋的核心就是「輕量舒適」，再也沒有比這更棒的選擇了。

Klättermusen\_Sol 輕量快乾遮陽帽\_KM10188\_ \$1,980

Klättermusen\_Eitre 輕量抗風連帽修身外套\_KM10482\_ \$6,980

Klättermusen\_Alfhild 防潑輕量快乾短褲\_KM10374\_ \$4,680

Altra\_FWD VIA 旗艦緩震低足跟差路跑鞋\_ALT0A85PN\_ \$5,680

# 速攀

古明政

在極限中  
與山的對話

# 百岳

2025年4月14日~5月17日(34天)

總距離：940公里

總爬升：97,700公尺

總行進時間：約484小時

「速攀百岳」是一場史無前例的挑戰！

從雪山登山口啟程，最後，站上台灣最南端的百岳——北大武山，為台灣登山寫下嶄新的一頁，並將申請金氏世界紀錄。

34天，100座百岳，940公里、總爬升超過97,700公尺的足跡，以身體走讀山林的壯麗與創傷，締造台灣登山新紀錄，完成這項壯舉的人，是台灣山界耳熟能詳的名字：「山頂狼」古明政。



2005/04/14 00:00 古明政從雪山登山口啟登。

Klättermusen\_Nal 輕量舒適快乾連帽外套\_KM10652W11\_ \$7,980

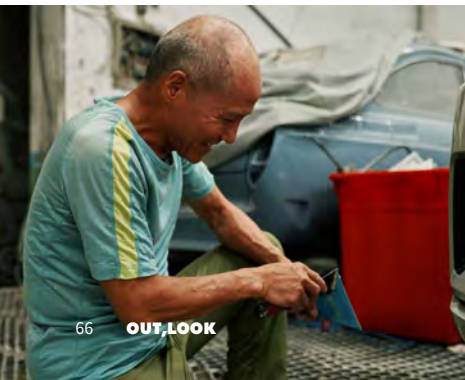
Klättermusen\_Alfhild 防潑輕量快乾長褲\_KM10369\_ \$7,980 特價 \$5,980



古明政，汽車烤漆廠老闆，也是一位戶外極限運動愛好者。

icebreaker\_ZoneKnit™ Cool-Lite™網眼透氣圓領短袖上衣\_IB0A56H7\_ \$2,880

Klättermusen\_Alfhild 防潑輕量快乾長褲\_KM10369\_ \$7,980 特價 \$5,980



## 一個關於「跑完百岳」的瘋狂念頭

古明政，61歲，是一名汽車烤漆廠老闆，也是一位戶外極限運動愛好者。他的綽號是「山頂狼」，山，是他長年獨自鍛鍊意志、磨練體能的地方。早在2022年，他便與越野跑者周青，以8天16小時54分的紀錄，完成「赤心巔峰——中央山脈大縱走」，震撼登山界。

「為什麼不把百岳全部跑一遍？」這個念頭聽來瘋狂，但對古明政來說，這不是速度的挑戰，而是對台灣高山的一種理解與回應。在國外征戰國際賽事的他，看到世界各地頂尖選手的背後，是他們與自己國家的山林緊密連結。於是，他思考著，台灣的山能否成為我們的根？成為我們勇氣的源頭？

他曾兩度出發，卻兩度撤退。2023年，他首度嘗試速攀百岳，獨自一人背著重裝挑戰，在北一段途中遭遇暴風雪，被迫撤退。隔年2024年他組織了後勤與補給團隊重新出發，又逢403花蓮強震，導致山區封閉與地形劇變，他顧慮團隊的安全，再次選擇停下腳步。

「撤退不是失敗，是對山的尊重。」兩次未竟的挑戰，反而讓他更堅定、也更謙卑地回應山的召喚，速攀百岳對他而言，就像是一場需要長期準備與等待的修行。



林正杰, 專責接駁



陳鵬中, 總召、4/21 230 林道 26K 補給隊長、  
5/07 馬博山屋補給隊長

## 這不是一個人的挑戰, 是一場團隊合作!

速攀百岳並非古明政孤身一人的壯舉，而是一場仰賴集體智慧與支援的行動。古明政與團隊打造出結合「行動 × 策略 × 補給系統」的高效縱走模式，規劃出數十組「連峰組合路線」，並在每四天行程後安排了休息日，在時間、地點、體能之間取得最精密的平衡。

這項挑戰動員超過百人：17 組補給隊深入山林遞送物資與補給、8 段交通接駁轉換行程、數十位後勤人員全天候監控 GPS，協助緊急應變與行動安全，並由氣象專家「阿霞」每日提供山區即時氣候資訊。同時，也獲得行政院農業部林業及自然保育署、玉山、雪霸、太魯閣等國家公園管理處、公路局南區養護分局等單位的大力協助。

挑戰的每一步，不只是古明政的腳步，也是整個團隊的心跳，他們用行動守護古明政，也共同完成這場壯舉。



趙亭傑, 5/02 無雙溫泉營地補給隊員



戴秀芳, 5/11 轆轤山屋補給隊員



## 用腳跑, 用腦生存

「山是一場生存遊戲，你得自己對自己的生命負責。」

為了萬無一失，古明政投入超過一年的準備：反覆實地勘查路線、規劃補給策略、測試裝備、進行低核心體溫訓練，甚至模擬最極端的氣候與突發狀況，只為降低一分風險。速攀百岳不是單靠熱血就能完成的冒險，而是理性、謀略與堅持的結晶。

在 34 天的挑戰中，他每天行走 10 至 20 小時，幾乎翻越所有台灣最險峻的高山路線。面對連日大雨、迷霧籠罩、氣溫驟降與泥濘坍塌的山徑，有時林道崩塌、溪谷改道，他只能依靠過去的經驗與 GPS 尋找替代路徑，是結合智慧與體能的全方位挑戰。



## 與痛苦和平共處的日子

速攀百岳挑戰的過程中，隨著時間與身體極限在惡劣氣候的疊加影響，全身的肌肉痠痛與縮短睡眠的疲勞輪番襲擊，雙腳也因為長久在潮濕環境中受到細菌侵蝕帶來疼痛，最後那一個禮拜，每一步都像針刺一樣。

每天醒來，身體都在抗議，這些都不是一時的辛苦，而是日復一日的折磨。在高山的孤獨裡，古明政無數次問自己，「還能再撐下去嗎？」支撐著他持續向前、不放棄的信念，正是在前方等著他的補給團隊。

他知道，每一段艱難的路程，都有一群人無私奉獻的守候，為他準備補給、接應裝備，也傳遞了堅持與勇氣。因此，他繼續走著，為自己、為他們，也為山。



圖片為速攀百岳團隊提供。

Sunday Afternoons\_ 抗 UV 防水透氣護頸帽 \_SAS3A01558B\_ \$1,980  
icebreaker\_ZoneKnit™ Cool-Lite™ 網眼透氣圓領短袖上衣 \_IB0A56H7\_ \$2,880  
MONTURA\_Morningstar GTX 防水透氣連帽外套 \_MTJAT77W\_ \$19,800  
Klättermusen\_Nal 輕量舒適快乾連帽外套 \_KM10652W11\_ \$7,980  
Klättermusen\_Alfhild 防潑輕量快乾長褲 \_KM10369\_ \$7,980 特價 \$5,980  
Klättermusen\_Vanadis 3.0 輕量抗風快乾長褲 \_KM10190\_ \$7,980  
Sea to Summit\_Frontier 輕鋁折疊煮鍋 2.2L \_STSACK025021-390202\_ \$2,980



## 最快 ≠ 最大, 而是最深的理解

島嶼的高度，不止於海拔。

速攀百岳，是古明政獻給台灣土地的一封信書。

對許多人來說，登山是接近自然的方式；登山對古明政，則是一場與自己對話、與自然交鋒的生命練習。他不只熟悉台灣山林的脈絡，更用「以山為師」的態度長年累積經驗，在山的面前更謙卑，並將對山的敬畏與熱愛轉化為行動。

「挑戰不是為了證明自己，而是想知道人可以走到哪裡。」速攀百岳的終點，是回到與山、與自己的深度對話，這不只是體能的拚搏，更是與山為伍的旅程。

他以腳步繪製山脈地圖，也讓人們重新思考：什麼是登山的意義？我們與這片土地，又能建立怎樣的關係？他在這 34 天中翻越了百岳，翻越了痛苦、孤獨與恐懼，也翻越了自己的極限。

這場挑戰，最終成為台灣登山的一段傳奇，也是一個人，獻給台灣山林最深的敬意。

速攀百岳團隊組織

總召：陳鵬中

副總召：黃貞凱

顧問：楊守義、黃鈺翔（雪羊）

醫師：李俊昌

天氣預報：莊鎮豪（阿霞）

專責接駁：林正杰

補給團隊：于炯彬、王林、王亮淇、王敏仲、吳欣怡、李明賢、李國韶、李綺雯、李德霖、李璧秀、易俊傑、林旻平、林家榮、林新淮、韋昀志、張原榕、張逢源、張義得、許時旻、陳文燦、陳志昌、陳品璵、陳宥伶、陳智勇、陳雅婷、陳德展、陳鵬中、彭世哲、彭炳榮、曾繁吉、游建宏、程義銘、黃子其、黃茂松、黃耀宏、溫玥涵、葉春到、趙亭傑、劉佳玟、劉范焜、鄭智仁、盧明珠、戴秀芳、謝志禹、謝承凱、謝雯婷、蘇國豪

留守人員：李國韶、徐胤魁、張逢源、陳宥伶、黃貞凱、趙亭傑

# Klättermusen Gilling 輕量登山背包

Klättermusen\_Skuld 舒適抗風漁夫帽\_KM10473\_ \$2,280

Klättermusen\_Nal 輕量舒適快乾連帽外套\_KM10652W11\_ \$7,980

Klättermusen\_Gilling 20L 輕量登山背包\_KM10460\_ \$6,280


Klättermusen\_Gilling 26L 輕量登山背包\_KM10292\_ \$7,980

CamelBak\_750ml Chug 不鏽鋼彈蓋運動保溫瓶(保冰)\_CB2931201075\_ \$1,480

Altra\_LONE PEAK 9+ 孤峰經典越野鞋\_ALTOA85RH\_ \$5,480



以極簡設計融合堅韌機能，大 U 形拉鍊開口設計方便存取物品，承載你整日行程所需。主袋與外部織帶系統靈活收納裝備，貼背剪裁與透氣背板確保舒適與穩定。無論是健行旅遊還是快節奏攀登，都是你輕裝出擊的最佳戰友！



# 有人在山裡迷失， 有人為他們不顧一切地出發

台灣樂山協會 山域搜救隊總教練 劉崑耀 (小五哥)



在台灣的山難新聞畫面中，總能看到一群身影，背負沉重裝備，默默翻山越嶺。他們穿梭於林道、溪谷與層層山巒之間，只為了讓失聯者多一分生還的希望——他們，是登山者最堅強的後盾：山域搜救隊。

劉崑耀，人稱「小五哥」，投身台灣山域搜救已超過 40 年。在他的社群裡，總能看到一篇篇悲喜交織的搜救檢討與經驗分享。

過去 40 年，他平均一年有 300 天在山上度過，自嘲是「峰子」，山峰的孩子。

也許是看多了生命的無常，任何辛苦對他來說都只是輕描淡寫。就算頂著壓力、背著重裝，在山中搜尋七八天，或是在深夜接到突如其來的電話，他也總是立刻放下手邊工作，整裝上山，沒有猶豫，只有行動。

但每當談起個案，小五哥的語氣總會變得嚴肅。他記得每一起事故發生的地點，記得隊伍在山上幾次重新整隊，討論過哪些可能的路線。感嘆生命的消逝，對他來說從來不是結尾，所有的遺憾，最



終都化為檢討與反思，成為改變台灣山域教育與安全制度的一部分。

深知意外隨時可能發生，他始終抱著一個單純的心念，「當自己需要時，也希望有人能為我出發。」

從學生時代開始，他就投入山域搜救，然而搜救卻從來不在他原本的人生規劃裡。他曾經想成為海外登山嚮導，走遍世界高峰，把熱愛變成志業。

現實與想像截然不同，他選擇留下，把最精華的歲月投入台灣這片山林、投入社會。如今，訓練、搜救、教育已成為他的日常，即使上山救援的次數少了，但山搜，仍是他心中最重要的事。

「人不該死於無知。」這是小五哥始終堅持投入教育、訓練與經驗傳承的初心。





## 山難數字背後的警訊，準備不足的代價

一場看似平凡的登山行程，為什麼會突然變成一場生死拉鋸？

疫情趨緩之後，台灣出現了登山熱潮，無論是親子健行、團體行程、還是急速單攻，走進山林的人變多了，山難的數字，也跟著悄悄攀升。這不只是新聞上的一則冷冰冰報導，而是每一位山友，都可能面對的現實風險。

最新統計顯示，「**迷路**」是台灣山難最主要的原因，占比達**37%**。從地圖判讀失誤、路線不熟，到天氣驟變、視線不良，在台灣這樣地形複雜、多變天候的山域，只要一個判斷失誤，路徑就可能完全錯開。

緊跟在後的是**創傷與墜谷事故**約占**32%**，常見原因包括：腳步踩空、地形判斷錯誤、裝備選擇不當、天雨路滑或身體疲勞導致反應不及。

此外，行前準備不足、對高山症與雪季風險的輕忽，也是事故背後不容忽視的隱憂。特別是在高海拔環境，缺乏適應與風險判斷能力，輕則頭痛、噁心，重則意識模糊甚至休克。



## 預防山難，從改變習慣開始

或許很多人會想，「我只是走熱門路線，應該不會有事吧？」但事實是，絕大多數山難事故，正是這些所謂的「大眾路線」。

別讓熟悉感成為掉以輕心的藉口，深入了解路線特性、天氣變化、裝備需求，誠實評估自己的體能與經驗，不逞強、不硬撐，是每一位山友最基本的安全守則。

裝備不能少，也不能錯，每一樣都可能在關鍵時刻，成為脫險的保命工具。而離線地圖、衛星定位設備、登山留守平台，也早已不是「選配」，是救命的基本配備，把「活下來的機率」握在自己手上。

山難發生時，慌亂往往比環境更致命，內政部推廣「STOP口訣」，是每位山友該記住的生存法則。

- S | Stop**：停下來，先穩定情緒
- T | Think**：冷靜思考，評估當前狀況
- O | Observe**：觀察環境、可用資源、風險因素
- P | Plan**：制定最安全的下一步計畫

如果確定無法脫困，及早使用衛星電話、GPS設備發出求救訊號，不要錯過黃金救援時間。

每一次平安下山，背後都是無數正確選擇的累積。山林很美，但從來不溫柔，多數山難的背後，都是人類對風險的輕忽、對環境的不了解。透過了解山難成因、提升風險意識，以及培養正確的登山行為，每一次的出發，都能更安全、更安心，也更接近山的美好。

負責任的登山態度，不只是對自己的保護，也是對搜救人員、家人、隊友的尊重。下一次背起登山包、踏上山徑之前，記得問自己，「我真的準備好了嗎？」





# 泥濘之後 風景才開始

單車軍火庫主理人：隨風

單車軍火庫小編：寧

主持人 / 作家 / 運動玩家：段慧琳 Windy

Mountain bike，簡稱 MTB，登山車是一種貼近自然的騎乘方式，能让你親身感受山林的氣息、泥土的味道，以及在林道間自在穿梭的暢快感。

單車軍火庫不定期舉辦體驗活動，秉持「教學相長」的理念，致力於打造一個分享專業知識的平台。讓那些從未接觸過、卻對 MTB 充滿好奇的朋友，也能擁有一次正確、安全、而又令人難忘的騎乘初體驗。



## 單車軍火庫的誕生

單車軍火庫的主理人——隨風，朋友們都叫他風哥。早年在單車製造業工作，自行設計車架，為了測試性能，他經常親自上路試車，也因此逐漸累積了不少愛車。

因為想把「騎登山車的快樂」分享給更多人，風哥開始思考：對許多人而言，車子和裝備是一道高牆，不但價格高昂，選擇也讓人眼花撩亂。既然如此，不如就把自己手上的車借出來，讓大家可以有機會實際體驗，同時也分享他累積四十年的騎乘經驗。

於是，有人開始接觸這項運動，有人決定「不然我也來試試看！」慢慢地，大家成了車友，一起學習，一起在山林中奔馳。單車軍火庫，這個平台就在這樣的過程中，自然而然地誕生了！





## MTB 的精神

風哥最常對晚輩說的兩個字，就是「練心」。

登山車是一種「外熱內冷」的運動，外表看起來熱血沸騰，內心卻要無比冷靜。在旁人眼中登山車看起來又猛又狂野，有時甚至讓人覺得危險——超陡的下坡、大幅度的落差、崎嶇不平的林道、滿地樹根與亂石。但實際上，真正騎乘時，你的心必須非常冷靜，在腦袋高速運轉的同時，還要保持專注，思考怎麼用安全、又不失風格的方式通過每一段地形。你得懷抱著對自然的敬畏，去順應它、理解它，然後一步步超越自己內心的恐懼與不安。

其實登山車圈子有個默契，只要摔得沒大礙，第一件事絕對是先拿出手機，不是先扶人，拍照才是正事（笑）。

icebreaker\_Tech Lite 圓領短袖上衣 (單車冒險)\_IB0A576I\_ \$3,480

CamelBak\_530ml Podium 競速真空保冰單車水瓶\_CB2964201052\_ \$1,180

Sea to Summit\_羽量快乾毛巾\_ST5ACP071011\_ \$750



## 入門 MTB !

登山車這項運動的門檻，真的就在於裝備。對此，風哥總是說，「歡迎來找風哥，只要人來就好！車子、裝備通通都不用先準備，我會教你怎麼安全的玩登山車！」

登山車非常好玩，越懂安全就越能玩得長久、騎得自在。騎乘的路線多半是以往登山健行或越野跑的山徑為主，也因此，進山裡騎車有一個非常重要的觀念——共享山林，彼此尊重。遇到行人時，記得主動打聲招呼，並適時減速，甚至停下來讓行人先通過。還有，千萬不要獨自騎進林道，安全永遠是第一位的。

台灣各地都有許多熱心推廣登山車的社群，例如：宜蘭頭城的【野托邦】、中部的【水井街 420】、南部的【華興單車】。登山車也不只是「騎車」而已，還有很多充滿樂趣的活動！像是氣氛輕鬆又有點競賽感的「瑟飞斯」與「C cup」；也有專業級的比賽，如「Gravel Fundo」和「Dan cup」。在設計路線時，重視水土保持與自然環境的保護，這方面也有專業團隊參與，像是【丹和自行車工作室】。

最後，風哥想借用一句，他非常喜歡的越野賽事品牌 Xterra 的標語來做結尾，“We play, we protect.” 我們在大自然中玩樂，同時也守護它。

歡迎一起入坑，單車軍火庫，陪你騎！

icebreaker\_Speed Cool-Lite™網眼透氣圓領短袖上衣\_IB0A577L\_\$3,680

MONTURA\_Delta 透氣快乾圓領短袖上衣\_MTTGN52W\_\$2,980

CamelBak\_530ml Podium 競速真空保冰單車水瓶\_CB2964001052\_\$1,180

CamelBak\_530ml Podium Titanium 競速輕量真空保冰單車水\_CB2966101052\_\$3,680



# OUT,LOOK

2025 Issue 06

- 編輯 / 企劃** 賴思穎
- 拍攝** 袁子陽、蔡子安
- 特別感謝** 傑西跑團、古明政速攀百岳團隊、台灣樂山協會、單車軍火庫
- 發行** 墾趣戶外旅遊用品專賣店
- 聯絡方式** product@ftg.com.tw
- 出版日** 2025.07

更多商品資訊  
請掃描 QR Code



---

## 服裝、配件品牌

icebreaker / Klättermusen / MONTURA / Alchemy-equipment / BUFF / Sea to Summit / CAMELBAK / LOWA / AKU / ALTRA / FIZAN / Stubble & Co / TATONKA / LUNA SANDALS / Sunday Afternoons / Grangers / WALX / BAHE / PTP

本刊物所刊載之商品規格、顏色、價格等資訊，以門市專櫃實際展示為準，活動商品（贈品）若有備貨不及情況，墾趣公司有替換之權利，恕不另行通知。



Klättermusen\_Skuld 舒適抗風漁夫帽 \_KM10473\_ \$2,280

icebreaker\_Sphere Cool-Lite™圓領短袖上衣 ( 交融共生 )\_IB0A5783\_ \$3,480



**OUT,LOOK**