



## 雪山心得

這次爬完雪山其實我的收穫很大,因為是第一次爬百岳的山,爬之前心理其實有點緊張,怕有甚麼準備不足方,結果真的有些地方還需要在改進,像是糧食的部分,我們帶的隨身糧食都有點不足而且也很不方便,還有正餐也是一樣,再加上保暖衣物不足,畢竟是第一次,以較沒經驗,下次應該就會比較好了.

在爬山路上,一直爬,一直走,感覺就是沒有盡頭的一直爬,心理其實沒有多想,只是跟著一直走而已,雖然是領先,但還是想趕快爬到終點,良快休息,終於到了第一個休息點,那時感覺有點累,不過還可以,休息一下吃個東西繼續走,這時才讓我覺得爬山真的還滿辛苦的,中途景觀非常美,真的是難得一見的風景,心想難得來爬一次也不錯!

到了終點雪山東峰,雖然開心但想到還要下山就開始無力了,最後我悶拿著手電筒小心翼翼了下山,階梯非常滑,一不小心就會摔倒,最後還是回到我悶過夜的地方了,這時我卻開始感到身體有點不適,呼吸不順,心臟不舒服,頭痛,應該是得了高山症,我吃完晚餐馬上就睡覺了,因為實在是很不舒服.

最後結束後大家都疲倦,但留下了很多照片,以後就可以常常跟人家分享爬雪山的經驗,很高興能參與這次的活動,讓我學到多.