

峽谷挑戰

CANYONING



個人能力Competence 自信心Confidence 品格Character 聯繫Connection 關心Caring

目錄



機構簡介	p.6
中心簡介	p.7
序言 (社會服務總監 馬天容女士)	p.8
一、峽谷挑戰簡介	p.9
二、發展歷史	p.12
三、峽谷環境	p.15
四、行程計劃	p.19
五、活動風險管理	p.28
六、活動裝備	p.41
七、團隊組成	p.59
八、前進方式	p.64
九、繩結	p.70
十、固定點設置	p.77
十一、設置繩索方法	p.80



十二、防護方式	p.85
十三、下降及上升技術	p.89
十四、下放及拖拉	p.96
十五、不同對象參與峽谷挑戰	p.102
十六、香港峽谷挑戰路線	p.109

附件：

一、活動風險評估表格	p.112
二、裝備檢查表	p.113
三、峽谷挑戰活動 / 訓練課程注意事項 範例	p.114
四、體能活動適應能力問卷與你	p.118
五、難度評級 — 技術及水量 (ACA Canyon Rating System)	p.120
六、EN 號碼說明	p.121
七、參考書目	p.122



作者簡介



李健標

- 社會工作(榮譽)學士、教育碩士、文學碩士(體育學)
- 註冊社工
- 峽谷挑戰教練(美國峽谷挑戰學院(ACA))
- 峽谷拯救技術員(美國峽谷挑戰學院(ACA))
- 急流救生專家(國際搜救教練聯盟(IRIA))
- 水肺潛水教練(國際潛水教練協會(NAUI))

馬家健

- 註冊社工
- 社會工作(榮譽)文學士
- 峽谷挑戰領袖
(美國峽谷挑戰學院(ACA))





陳志榮

- 峽谷挑戰領袖
(美國峽谷挑戰學院 (ACA))



機構簡介



香港神託會於 1962 年正式註冊成立，為香港政府認可的基督教慈善團體，亦是香港社會服務聯會及香港公益金成員之一，使命是為香港社會以至世界各地提供優質而非牟利之社會福利、教育及醫療服務，並致力宣揚基督福音。

開辦至今，香港神託會已發展成為每年僱用超過七百多名全職同工的基督教服務機構，為本港社會提供專業及多元化的服務，包括康復服務、青少年服務、學校社會工作服務、青少年精神健康服務、輔導服務、歷奇輔導服務、營舍服務、社會企業、教育及醫療服務等。

本會社會服務主要由政府及香港公益金資助、或透過申請外間贊助及賣旗籌款資助。而理事會成員來自多個跨專業界別，包括法律界、醫療界、商界以及社福界等，並會以專業的知識、技能和經驗為本會的服務、政策和發展提供意見。



中心簡介



匯心生命歷奇中心是香港神託會轄下其中一個創新服務單位，專門致力推動歷奇輔導服務，為不同階層人士提供預防性及發展性的歷奇活動。中心透過不同的歷奇輔導項目提昇參加者的個人能力 (Competence)、自信心 (Confidence)、品格 (Character)、與人的聯繫 (Connection) 及對人的關心 (Caring)，達致全人發展。

團隊由富經驗及擁有專業資歷的註冊社工、野外活動教練組成，使參加者能在安全的環境下體驗多元化的學習項目，包括峽谷挑戰、緣繩下降、高空繩網、野外歷奇、野外比賽等，並為各機構、學校及公司提供領袖才能、團隊訓練等專業培訓。





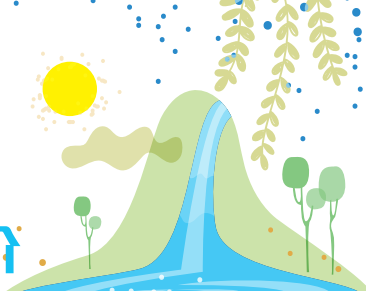
01

峽谷挑戰簡介





第一章 峽谷挑戰簡介



峽谷挑戰 (Canyoning) 就是在峽谷裡從上游向下游前進的活動。不同地區對這項運動有不同的譯名，例如美國會稱之為 "Canyoneering"，在歐洲稱為 "Canyoning"，台灣俗稱溪降，香港則稱為峽谷挑戰。

峽谷內的環境相對複雜，參加者需要面對不同的天然地貌，如：河道、瀑布、跌水潭 (plunge pool)、壺穴 (pot hole) 等。另外，峽谷內亦存在著其他不同環境因素影響活動，如：水的流量、流速、溫度、路況、下降高度等。因此，峽谷挑戰需要運用到不同的技術前進到目的地。根據縱橫旅行隊於一九九二年六月印行之《馳聘百澗紀念特刊》，香港境內石澗達二百條。由此可見，香港有不同難度的石澗可以進行峽谷挑戰活動。

峽谷挑戰的活動性質揉合了不同的戶外活動於一身，包括：



1. 山藝

香港沒有正式的峽谷，而最接近峽谷的地形就是石澗。石澗的上源藏於山谷中，未必有正規郊遊徑直接到達，例如石龍飛瀑、大圓石澗。參加者需要具備不同的山藝知識及技術，才可以進行峽谷挑戰活動，如：地圖閱讀及導航能力、山野意外處理知識、隊形管理等。



2. 攀石

在一些低風險的地形，如果參加者具備下爬 (Down climb) 的能力可以省卻使用繩索的時間。除此之外，人體保護 (Body capture) 及人體金字塔 (Human pyramid) 亦可以加快旅程進





度。而在外國一些峽谷，離開路線需要參與者作領攀，並由領攀者為其他人設置繩索，才能離開峽谷。

3. 繩索活動

遇上高低落差較大的懸崖，為了更安全地渡過，便需要考慮使用繩索。繩索可以有多種用途，例如是扶手繩、緣繩下降、運送傷者或物資、架設引繩 (Guided Rope) 使參加者避開高危位置等。國際上有不同的繩索機構提供不同的繩索系統訓練。由於峽谷的地形獨特，再加上水流的影響，這些系統未必完全適合峽谷環境。因此，進行峽谷挑戰活動人士應接受適當的訓練並使用合適的繩索系統。

4. 水上活動

外國有部份峽谷位處乾旱地方，長年降雨較少，形成乾旱峽谷 (Dry canyon)。而香港處於亞熱帶地區，降雨量充足，石澗內大多數時間有水流經，故此特別需要留意水流對活動造成的影響。這些影響包括因下雨而導致水流湍急或山洪暴發、在瀑布下降引致遇溺的風險、跳進不夠深的水潭導致撞傷、長期位於水裡而導致失溫等。

峽谷挑戰涉及不同範疇的戶外活動，但它卻有其獨特的技術，縱使熟悉不同戶外活動的知識，亦不能取代峽谷挑戰需要的技術訓練。美國峽谷嚮導協會把峽谷嚮導所需要的技術列成清單，當中涉獵的範疇包括：裝備及物流管理、環境保護及無痕山林原則、游泳 / 跳水及滑行、繩結、架設下錨點及掛上繩索、繩索上升 / 下降或轉移、輔助下降、滑輪系統、拯救技術、急流技術、團隊管理、小組保護技術、旅程規劃等。

本書將會列出一些香港環境比較常用的技術。





02

發展歷史



第二章 發展歷史



峽谷挑戰活動在歐美等地已經盛行超過三十年，各地都成立了不少活動組織推廣有關活動，如：美國峽谷挑戰協會 (American Canyoneering Association)、英國峽谷挑戰領隊協會 (UK Canyon Guides Association)。

在香港，類似的活動一直都存在，如：行澗 (又名溯澗)、瀑降等。

在香港，行澗或溯澗泛指由下游沿著石澗向上游前進。參加者會在石澗內前進，遇上岩壁便攀過，如岩壁難度太高則會另覓山路繞過或設置簡單的繩索系統以確保安全。這種活動方式因不同原因而在香港大受歡迎 (如：石澗數量多、交通便捷、消費低)。除此之外，過去數十年旅行隊伍成立的數量如雨後春筍，亦促進了行澗活動的發展。

瀑降則指在瀑布上方以繩索下降至瀑布下方，參加者有機會受到水流的直接衝擊。這是一項相對小眾活動，需要的技術及器材較多，只有少部分擁有豐富野外活動經驗及追求刺激人士參與。過去香港對於瀑降亦未曾有正式訓練系統，不少技術都是從攀岩及緣繩下降借鏡取用。

2012 年，一班熱心於戶外訓練的人士邀請美國峽谷挑戰學院 (American Canyoneering Academy) 到香港進行有系統的培訓，並培訓了首批峽谷挑戰教練及領袖。同年，香港峽谷挑戰協會 (Hong Kong Canyoning Association) 正式成立，





峽谷挑戰

並設立培訓制度，讓有興趣參與峽谷挑戰活動人士提供不同程度的証書課程。

2013 年香港神託會匯心生命歷奇中心亦展開了峽谷挑戰活動，安排職員接受培訓，考取美國峽谷挑戰學院教練及領袖資格，並開展峽谷挑戰活動推廣。直至 2018 年，中心曾帶領不同人士進行峽谷挑戰，如：青少年、親子、長者、聽障人士、輕度智障人士等，總活動日數超過 200 日。期間中心亦曾接受香港不同傳媒訪問，讓大眾認識峽谷挑戰活動。






第七章 團隊組成



當進行峽谷挑戰時，團隊需要有清晰的分工，才能有效及安全地進行活動。簡單而言，團隊可分為帶領者及隊員。活動中可以有多名帶領者，如隊長、副隊長、領航員、支援人員。有關角色及崗位在實際運作時可能會有適當的調整。



角色	崗位
隊長	負責整體安排，留意全體人員安全
副隊長	留守在最後，觀察整隊行進，以防參加者落後
領航員	帶領團隊前進，照顧其他隊員
技術人員	協助運送物資，設置繩索
隊員	均應了解路程的目的地及計劃，與其他隊員互相守望

1. 隊形分類

1) “Leap frog”

團隊中共有兩位領航員，一位在稍前路段作先鋒探路，遇到難關時停下來，指導其餘隊員如何前進，另一位作褓姆角色，負責照顧參加者企位或其他需要。當完成一個難關時，兩位領航員角色交換。





II) “Bump and go”

領航員會擔當每個障礙的先頭部隊，遇上難關時領航員會構思前進方法或預先設置繩索，當後上隊伍抵達作簡介後便會繼續前進，直至遇上下一個難關。這種隊形適用於隊中有一位技術較突出的領航員。

2. 行進間小隊管理

遇到障礙時主要有兩個方法應對：

I) “Moving site”

當遇到障礙時，如隊員能夠輕易應付，領航員則不需要停下來作安全簡介，只需在過程中向隊員作簡單提醒，例如：小心路滑等。

II) “Transition site”

當當遇到障礙時，如隊員能力未能輕易應付，領航員需要停下來向參加者簡介及示範前進的方法或一些注意事項。

3. 溝通訊號

由於在峽谷內進行活動時隊員間距離可能甚遠，而流水聲音亦很大。當需要進行溝通時，以一般聲線未必能讓對方聽到。因此，哨子訊號及手號便成為了一個重要的溝通途徑。

I) 哨子訊號

哨子訊號特別適用於雙方都不能互見的情況。以哨子進行溝通時，一聲長響約維持 2-3 秒，而一聲短響約維持 1 秒。所有哨子訊號均由長響及短響所組成，每下哨子聲需要清晰，哨子聲間稍作停頓，讓對方能清楚分辨哨子聲的長短。





峽谷挑戰

1) 哨子訊號

1



長響 = 停止或注意

2



兩長響 = 解除繩索

3



三長響 = 需要緊急協助

4



兩短響 = 向上收繩

5



三短響 = 向下收繩

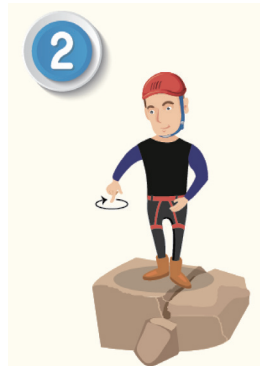


II) 手號

手號適用於隊員雙方互見的情況下使用。



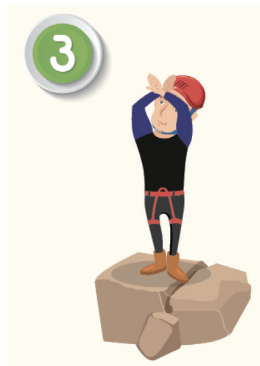
向上收回繩索



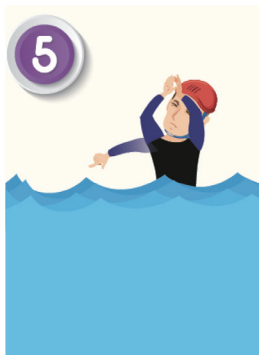
向下放繩索



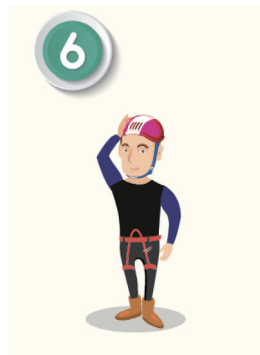
解除繩索



停止



注意這裡有危險
(指著的地方)



“OK” 沒有問題





08 前進方式





第八章 前進方式

峽谷挑戰需要運用到不同的技術前進到目的地，除了繩索技術外，活動涉及步行、跳水、下滑、游泳、漂浮、下攀、人體保護。

1. 步行 (Walking)

步行佔了峽谷挑戰中大部分的時間，其中更需要涉水而行。首先，在峽谷中行走時，需要注意水中是否有看不見的障礙物（如：大石）、石面是否濕滑等。步行時需要一步踏穩時才開展第二步，以免失去平衡導致受傷。第二，步行時盡量選取碎石的踏腳點，避免走上濕滑石面，以減少滑倒的機會。



2. 跳水 (Jumping)

跳水有兩個好處，第一是能減省因運用繩索而產生的時間，第二是能增加在峽谷前進的樂趣。不過跳水所產生的風險十分大，進行前需要多作考慮。

在決定是否跳水前，第一個考慮是水深，第二是水潭是否夠闊。

若水不夠深或水潭太窄，有機會與石頭碰撞而導致受傷。在體驗級的石澗，跳水的位置均經過安排及測試，部分教練甚至會徒手潛落水底，觀察水中是否有障礙物影響安全，務求參





加者能在安全的情況下體驗跳水的樂趣。

另外，需要留意的是，石澗深度會隨著時間有所不同。如大雨後，河水會把大量石頭等沉積物沖到河床，以致石澗深度減少。因此，上一次旅程可以跳水的位置在今次旅程可能會變得不適合，每一次都必須重新檢示環境安全。



跳水前，參加者都會先在懸崖邊站立或坐好。其中一隻手向下拉著助浮衣，另外一隻手按著眼鏡及頭盔，在原地雙腳用力向外跳出。在半空時，雙腿可以成一個抱膝姿勢，以減少撞到水底的機會。

3. 下滑 (Sliding)

峽谷內部分石面被水流長期沖刷，表面變得光滑，可以順著水流下滑，就像玩滑梯一樣。在進行下滑時需要注意動作外，亦要留意水深及其他障礙，以免受傷。





▲ 下滑時雙腳保持 90 度屈曲，如果雙腳撞到水中障礙，亦可以有緩衝作用以減少受傷機會。



▲ 錯誤示範：下滑時雙腳伸直





4. 游泳 (Swimming)

在峽谷內參加者有時需要游泳渡過一些水潭，如果當時水流平靜，可以選擇一個熟練的泳姿作游泳。無論參加者是否熟習水性，亦建議穿上助浮衣。當穿上助浮衣後，參加者在水中可以節省體力，亦可以減少遇溺機會。



在水流大的峽谷內，攻擊式游泳配合水流角度，利用水流的衝力，泳者會較輕易游到對岸。

如果活動時氣溫較低，參加者則可能需要穿著保溫衣物，亦需要注意參加者在游泳時是否有失溫的情況。如發現參加者出現失溫情況，應盡快安排離開水流，並施行保溫措施，如：換上乾的衣服，進食高熱量食物等。

5. 漂浮 (Floating)

如在峽谷內遇上合適水流，參加者可以利用水流並漂浮向前進。正確動作為頭向後仰、雙手捉著助浮衣肩帶、雙腿抬升，以免雙腳插進河床裡的障礙，引致受傷。漂浮時，如遇上相對平靜水流，則可以利用雙手撥水調整方向或前進。當水流減弱，亦可以選取一個平緩位置站起身，然後繼續旅程。





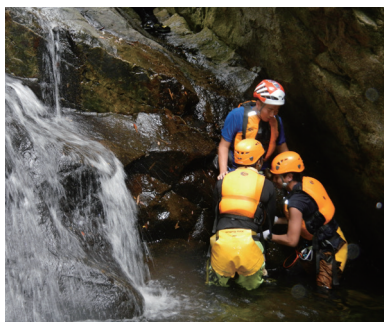
6. 下攀 (Down Climb)

在峽谷內有時需要向下攀越一些大石，則可以使用「三點不動一點動」的原則完成下攀動作。「三點不動一點動」所指的是以「兩隻手一隻腳」或「兩隻腳一隻手」在岩壁上保持平衡，從而安全地完成攀爬動作。



7. 人體保護 (Partner Capture)

在足夠人員情況下，參加者可考慮使用人體保護渡過一些較矮的石坡。首位或首兩位參加者可能需借助繩索的輔助先行下降，接下來的參加者下降時雙腳合攏，上身靠後，盡量使身體背面與岩牆接觸。



下方的參加者首先接住下降者的腳掌位置，給予其安全感，然後把下降者推向背後的石牆（並非向上承托），首先是小腿、然後是膝蓋、然後是大腿，使其身體貼向背後石牆，運用磨擦力減低下降速度。當到適當距離時，下方參加者指示下降者撐著自己的肩膊，使他順利降至地面。





09 繩結





第九章 繩結

在峽谷挑戰活動中，繩結是一門十分重要的技術。不同的繩結適當地應用在不同的地方，才可達致最理想效果。

一個打得好的繩結應該：

- 型態結實，繩與繩之間沒有空位
- 繩子不交叉
- 繩尾留最少十公分或是繩結的兩倍長度

當在繩索上打上繩結時，繩索本身受力會減少，此情況稱為剩餘強度 (Retainable Strength)。

各種繩結產生後對繩索的剩餘強度都不同，以下列舉數種繩結的剩餘強度供參考。

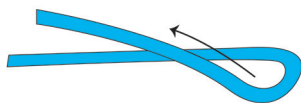
名稱	剩餘強度
雙反手結 (Double Overhand)	58%-68%
雙八字結 (Double Figure of Eight)	66%-77%
雙稱人結 (Bowline on a Bight)	65%-70%
攀山蝴蝶結 (Alpine Butterfly)	61%-72%





1. 反手結

1



2



3

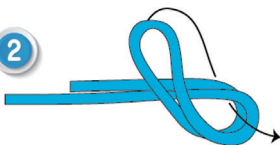


2. 雙反手結

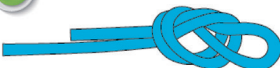
1



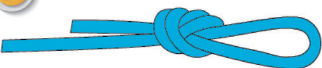
2



3

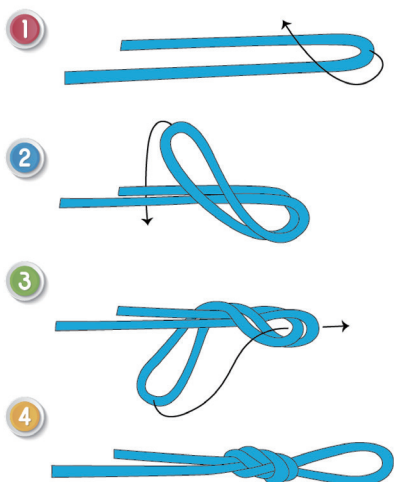


4

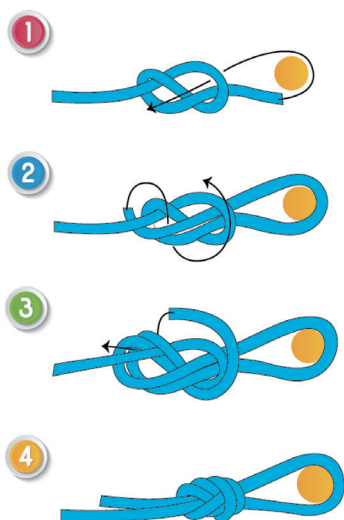




3. 雙八字結

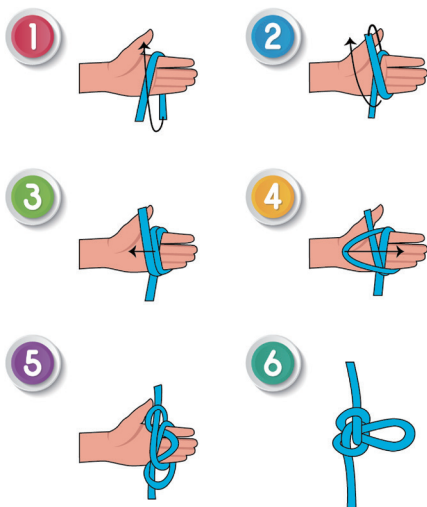


4. 翻穿八字結

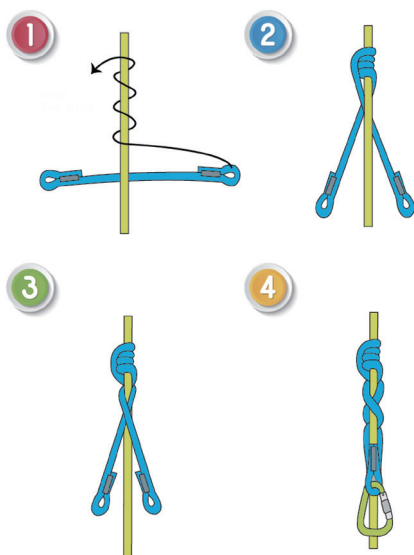




5. 攀山蝴蝶結

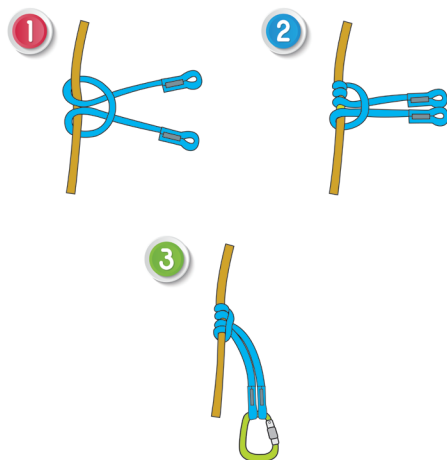


6. Valdotaín Tresse hitch

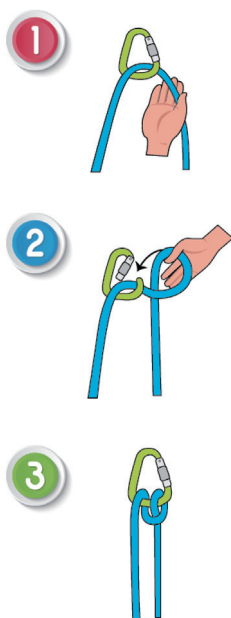




7. Asymmetric Prusik

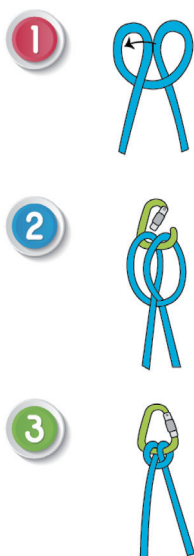


8. 意大利半結

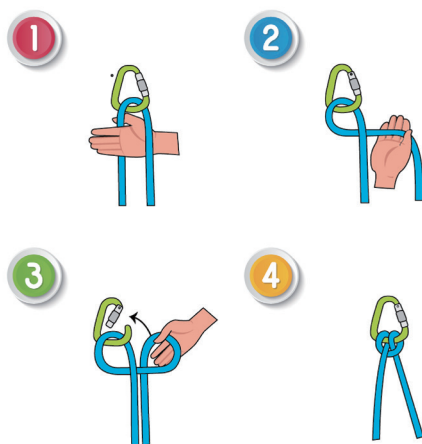




9. 雙套結



10. 雙套結 (單手打)





15

不同對象參與
峽谷挑戰





第十五章 不同對象參與峽谷挑戰

中心除了帶領兒童及青少年進行峽谷挑戰之外，過去亦曾帶領聽障人士、輕度智障人士及親子進行峽谷挑戰。

過去，中心採用了調適性體能活動 (Adapted Physical Activity / APA) 的概念提供不同體能活動予不同能力人士。調適性體能活動主要因應參加者的不同能力而對活動中場地 (Venue)、器材 (Equipment)、規則 (Rules) 及教學方法 (Teaching Methods) 作出修改 (Modifications)，讓不同能力人士都可以參與該項體能活動。

在峽谷挑戰中，相關的元素可因應加者能力而作出適當修改：



元素	修改
場地	例子：選擇交通方便、路線較短、路況平坦的活動地點。
器材	例如：提供合適的全身式安全帶。
規則	例如：單人漂流改成團體漂流。
教學方法	例如：使用簡單手語、防水手寫板與參加者溝通。





1. 活動帶領經驗分享：聽障人士

過往中心曾經為嚴重聽障學童舉辦歷奇日營，從我們的經驗得知，學童戴上助聽器，加上讀唇的能力，只要在活動設計上稍花心思，效果與一般學童進行活動時的表現沒有太大分別。

中心收到一個申請後，對方表示該次旅程參加者有一半是聽障人士，並查詢能否配戴助聽器進行活動。由於活動會令全身所有物品濕透，電子器材不能下水。



活動前：

中心與參加者就以下兩方面溝通：

（一）語言溝通：聽障人士之間主要用手語溝通，惟教練只懂得簡單的手語。幸好有隊員懂得讀唇，而且聽力比較良好，只要教練慢慢表達，相信能夠明白。除此之外，是次活動中亦安排了兩位翻譯員。雖然翻譯會需要一些時間，但能確保訊息能夠透過這位兩位翻譯員，傳遞至每一位參加者。

（二）安全問題：一般人的感覺進行峽谷挑戰這類高危活動，如果不能聆聽教練指示，參加者處境將會十分危險。教練在進行比較困難的技術時，如：緣繩下降或人體保護法，都會把每一個動作進行示範，確保隊員明白後才進入下一個動作。一步一步的示範能引領參加者正確地進行有關動作。



活動進行中：

教練進行簡介時需要大聲，並邀請能夠作出翻譯的朋友站在教練的旁邊，讓翻譯朋友把行程向其他隊員簡單介紹。教授穿著保護裝備時，教練亦需要慢慢示範，然後再為參加者逐一檢查。

行程間的技術，教練需要把整個動作細分，例如：左右手、左右腳的擺位及動作。完成每一個動作後，教練會向參加者取得回應，確保他們明白。除正確示範外，亦要示範常見錯誤動作，向他們作出交叉手勢，表示為錯誤示範。

在帶領過程中，彼此像與外國朋友相處，因為雙方聽不懂對方的語言，但眼神、身體語言及態度，能讓雙方關係拉近。整日行程中，教練與參加者就在這個情況下順利及安全地完成。

若大家以為這次旅程是由傷健團體所籌備，答案是錯的！這一群傷健人士其實是朋友關係，自行組織而來。這提醒我們一件事，當傷健共融達至一個高峰時，其實是無需刻意提出的，彼此關係的建立並不會因缺陷而受到限制。





2. 活動帶領經驗分享：輕度智障

中心曾經與一間綜合職業訓練中心合作舉辦峽谷挑戰活動，該中心為 15 歲或以上之香港居民，情緒穩定及經體格檢驗證明適合學習的殘疾人士提供服務，而參與活動的是中心內輕度智障的學員。



活動前：

活動對象評估：負責活動的社工在舉辦活動前曾經參與峽谷挑戰活動，清楚了解活動的性質和難度。其後他安排中心的護士及物理治療師為服務對象逐一進行評估，最後揀選了 11 位合適的參加者參與活動。

人手方面：當日除了社工外，亦安排了護士、物理治療師及工友出席。是次活動亦有 11 位有峽谷挑戰經驗的義工，以一對一的照顧協助對象參與活動。跨專業的全面評估及足夠的義工支援，成就了香港第一批輕度智障人士參與峽谷挑戰活動。



活動進行中：

輕度智障的參加者理解能力不弱，只是專注力較低，較易受外界刺激而分心，身體機能上，他們較難取得平衡。當日，參加者踏入水裡時，面上泛起興奮的表情，於是教練暫停簡介，請參加者坐在水裡，感受水溫，直至他們適應環境後才開始講解旅程的注意事項。教練與參加者同步，才能作出有效的帶領。

在設計挑戰的項目上，負責教練需要考慮參加者的能力，一般的體驗日，我們會讓參加者自己操控繩索，下降至瀑布底。惟教練擔心輕度智障人士的身體肌肉未必能有效控制繩索，所以我們架設一條斜繩，由教練操縱繩索把參加者放到瀑布底。



最後，所有參加者順利地完成旅程。涼快的溪水，給予參加者很大的樂趣。過程中參加者克服了對高度的恐懼，完成了旁人認為不可能的任務，義工和教練對參加者的肯定和讚賞，大大提升了他們的自信心和能力感。

3. 活動帶領經驗分享：親子

對於親子峽谷挑戰，最困難的是要找到一群能抽出時間，並且願意和子女一起歷險的家長。參加的家庭均居住於沙田廣源邨附近，因此中心安排一次簡介會，讓參加的家庭更清楚了解活動性質及需要作出的準備。

旅程上，挑戰的項目主要目的是促進父母與子女溝通，例如：一些向下爬的項目，教練會先指導家長完成，再由家長指導子女往下爬，教練亦從旁觀察安全。在一些較簡單的位置，甚至可以讓子女擔任指導的角色，指示家長如何前進。

架設繩索方面：雙人下降是一個選擇，讓子女與父母一同參與獨特的經歷。

親子間除了旅程的互動過程，亦有說話上的溝通、互相讚賞及擁抱，親子間增加共同經歷。





4. 總結

帶領外藉參加者時，我們需要說英語；帶領年青參加者，我們需要較快的節奏；帶領公司培訓的管理人員，我們需要更成熟的形象及更多的指示；不同的服務對象有不同的特點，無論聽障人士、智障人士或親子，如果他們願意接受這個挑戰，只要運用不同的帶領技巧，不同能力人士也可參與其中。

峽谷挑戰是一個有效手法，幫助參加者成長，與一般的歷奇活動一樣，除了評估真實危機 (actual risk) 外，亦需要評估意識危機。我們期望參加者有一個正面歷奇體驗，參加者能力越高，需要給予相應高難度的挑戰，反之亦然，否則變成一個負面歷奇體驗，甚至是一個災難。

對於小朋友或輕度智障參加者，面對十多米高的懸崖，若要求他們自己操控繩索完成瀑降，給他們的可能是一個負面的歷奇。我們因應對象能力調整難度，由教練操控繩索，而非參加者自己操縱繩索。若對象仍然十分害怕，我們可以讓家長抱著自己的小朋友，進行雙人下降。至於一些連站在懸崖邊亦感到具挑戰性的參加者，他們的挑戰可以是在懸崖邊拍一幅相片。

歷奇挑戰項目，不完全在乎外在的形式，更重要是內在的感受和客觀的個人能力（如體力、認知能力和社交能力等）交織的歷程。面對不同類型的參加者，歷奇從業者應該按其能力安排合適的挑戰風險程度，使每一類參加者都能體驗一個正面的歷奇，才達至歷奇真正目的。

峽谷挑戰活動是近年由一班歷奇教育工作者由美國引進進入來香港。早年攀爬石澗的活動是由下游沿河溪向上攀爬的，但峽谷挑戰是從上游向下游前進的活動。峽谷挑戰的活動是由高處(崖邊) 途手跳落水潭中，沿著急流滑動向下與及利用簡單的繩索系統在瀑布上方緣繩下降到潭水中等等。

峽谷挑戰活動對參與者的體力要求及心理素質是非常的高，在應用於歷奇輔導中的個人突破項目上非常有效，所以近年很多社工利用是項活動來作青少年的成長訓練。

峽谷挑戰活動在香港日漸廣為青少年歡迎，由香港神託會出版《峽谷挑戰》一書正適逢其時。該書簡要介紹峽谷挑戰的基本知識，也詳細敘述各種裝備和技能、行程策劃、繩索運用及技巧、安全防護及本港路線的簡介等。

我相信該書的出版對香港峽谷挑戰活動的普及，發展與安全提高必將作出重要的歷史性貢獻。

劉有權先生

香港大學社會工作及社會行政學系榮譽講師

中國香港挑戰網協會 評審主委



人類向自然環境挑戰體現著自我不息的毅力和拼搏精神，挑戰的對象包括高山、懸崖、冰川、海洋和急流等，而這類型的歷奇探索，卻與傳統以打敗對手為榮的競技運動，截然不同。參與歷奇挑戰過程中會遇上某程度的風險，讓我們認識及體會到個人、心理、合作、體能和技巧的重要，具備深層次的教育意義。

峽谷挑戰 (Canyoning) 是近年流行的野外歷奇活動，深受年青人歡迎。本書以深入淺出給予讀者認識峽谷挑戰，諸如發展歷史、峽谷環境、行程策劃及執行、以及風險管理等。

雷雄德博士

香港浸會大學體育及運動學系副教授



「帶領戶外活動和救災一樣都是要把人安全的帶出來。」

峽谷挑戰教練需要擁有豐富的野外知識及技術，才能讓參加者安全體驗河谷的樂趣。峽谷挑戰一書內容豐富，包括了行程設計、裝備介紹、以至急流救生知識，為有興趣參與活動的人士提供了良好參考資料，並提昇了野外活動人士的安全意識。

葉泰興先生

國際搜救教練聯盟 總監(亞洲區)

