

「爬山初心者」主題書展

展期：110年7月27日(星期二)至110年8月22日(星期日)

地點：二樓新書展示區

簡介：

你爬過山嗎？

爬山除了可以強身健體、呼吸芬多精、放鬆身心外，
也是一個訓練求生技能、團隊合作、學習自然知識的活動。

可是，爬山好像又有點危險……

如果遇到下雨怎麼辦？

手機沒訊號有沒有關係？

什麼時候該求救、什麼時候該堅持？

一起從爬山初心者開始成長吧！

一般出版品書單：

序號	書名	作者	年代	出版社	索書號
1.	戶外裝備輕量化完全實戰	黃福森 著	2012	遠足文化	992.77 4434 101
2.	Livewild 山知道:在山的面前我學會寬容、找回自在,對自己負責。從登山裝備、觀念、技術、路線,寫一本與大自然的相處之道。	楊世泰	2016	時報文化	992.77 4645 105
3.	登山體能訓練全書:運動生理學教你安全有效率的科學登山術	能勢博	2016	晨星	992.77 2144 105
4.	登山食:臺灣第一本!登山、露營、健走的野炊聖經	大森義彥	2017	方言文化	992.77 4480 106
5.	越走越年輕	三浦雄一郎 著	2014	商周出版	992.77 1341-2 103
6.	帶孩子一起。爬山!:在山林中找到親子間的愛與幸福:親子的登山教科書	黃福森 文	2012	遠足文化	992.77 4434-2 101
7.	女生愛爬山。一個人也很享受!:女生的登山教科書	鈴木美紀 著	2012	遠足文化	992.77 8482 101

8.	好吃好玩的 15 分露營料理	張珍榮	2016	木馬文化出版	992.78 1119 105
9.	帶著兩隻大象翻越阿爾卑斯山: 來吧,我們一起去爬山!	卡普夫 (Kapff, Gerhard von) 著	2014	時報文化	740.9 2185 103
10.	登山前一定要知道的事:讓你安全、健康、不疲勞的 53 個好方法	山本正嘉	2016	木馬文化出版	412.84 2514 105
11.	圖解戶外活動完全指南	麥克林 (McLaine, Lachlan)	2016	悅知文化精誠資訊	992.775 4044 105
12.	超輕量登山野營技巧:10 天食物加上裝備不到 12 公斤!153 個舒適、安全又便宜的小訣竅	克勒藍 (Clelland, Mike)	2018	紅樹林出版	992.77 4044A 107
13.	超威!野外技能補完手冊:從輕量化裝備、行進技巧、戶外炊煮、營地工藝到辨識危險	奧班農 (O'Bannon, Allen)	2018	大家出版	992.77 2715 107
14.	登山入門手冊:聰明計劃走遍群山百岳!	西野淑子	2017	臺灣東販發行	992.77 1631 106
15.	山之生:一段終生與山學習的生命旅程	雪柏 (Shepherd, Nan), 1893-1981	2019	新經典圖文傳播出版	873.6 1042 108
16.	向山而行!給山女孩的野放手冊=Go!mountain!=私は山ガールです!	李佳芬	2016	精誠資訊悅知文化	992.77 4024 105
17.	登山安全	吳康文 作	2013	太魯閣國家公園管理處	992.77 2600-2 102
18.	原來百岳離我們這麼近:來自海拔 3000 公尺的夢想實踐手冊	黃政豪	2016	尖端出版	992.77 4410 105
19.	登山入門手冊:聰明計劃走遍群山百岳!	西野淑子	2017	臺灣東販發行	992.77 1631 106
20.	自然心祕境:開啟感官金鑰的 52 條步道	周倩漪	2018	遠見天下文化出版	992.77 7723 107
21.	攀向沒有頂點的山:三條魚的追尋	詹喬愉	2020	紅樹林出版	992.77 2729 109

22.	野外求生國解大全:無論紮營生火、荒地求生,一書在手不求人	楊濡池	2016	双美生活文創出版	992.775 4633 105
23.	臺灣經典高山路線:適合新手的 10 條百岳路線	邢正康 文字.攝影	2013	四塊玉文創出版	992.77 1710 102
24.	我帶孩子登百岳:勇氣 X 毅力 X 挑戰自我,向上人生從小學習	黃義良 著	2014	日月文化出版	992.77 4483 103
25.	轉個彎就到了:給新手的 20 條臺灣登山路線	段慧琳	2017	啟動文化出版	992.77 7751 106
26.	與山同行	林金龍	2016	釀出版出版	992.7707 4480 105
27.	臺灣郊山地圖	黃育智 著	2010	晨星出版	992.77 4408 99