

頁次	主題	標題	著者	
12	總編輯的話	超越自己的最高峰	文/圖 吳夏雄	372
14	全球展望	聖母峰最大的悲劇	文/圖 連志展	707
16	行動速報概念	保護vs.鍛鍊——用進廢退的登山理論	文/攝影 黃福森	668
20	行動速報醫學	激痛的蘿蔔	文/賴育民 圖/編輯部	406
24	行動速報山鏡	牧山池暉	文/攝影 劉庭易	299
26	速報拾趣	夏日炎炎賞山蘭	文/圖 蘇東昇	295
38	編輯推薦尚輕時代	登山路上不可思議之輕	文/圖 鍾家豪	571
42	編輯推薦輕量裝備著手篇	秤斤論兩的科學精神	文/圖 鍾家豪	309
46	編輯推薦輕量裝備B1	服裝—功能絕不重複	文/圖 鍾家豪	461
48	編輯推薦輕量裝備B2	背包—裡面輕才是輕	文/圖 鍾家豪	376
52	編輯推薦輕量裝備B3	睡袋—宛如一床棉被	文/圖 鍾家豪	399
52	編輯推薦輕量裝備B4	帳篷天幕—最輕巧的住家	文/圖 鍾家豪	470
54	編輯推薦輕量裝備B5	爐炊具——加一輕組合	文/圖 鍾家豪	315
56	編輯推薦輕量裝備B6	睡墊—選擇半身長度	文/圖 鍾家豪	332
58	編輯推薦輕量裝備B7	糧食—沖泡飯麵享美味	文/圖 鍾家豪	508
60	編輯推薦輕量手作C1	酒精爐∞用鋁罐製作比較輕	文/圖 阿信	851
61	編輯推薦輕量手作C2	擋風板∞Primus 734670的替身	文/圖 阿信	424
62	編輯推薦輕量手作C3	叉匙∞一口兩吃叉很大	文/圖 阿信	365
63	編輯推薦輕量手作C4	手套∞巧用登山高效能乳膠套	文/圖 阿信	316
64	編輯推薦輕量手作C5	睡墊∞泡綿拼貼捲捲包	文/圖 阿信	440
65	編輯推薦輕量手作C6	天幕露宿袋∞薄料帆布綁布袋	文/圖 阿信	904
66	編輯推薦輕量手作C7	地圖袋與登山杖∞竹製行進好幫手	文/圖 阿信	432
67	編輯推薦輕量手作C8	濾水器∞簡易水龍頭自製過濾器	文/圖 阿信	490
68	編輯推薦輕量手作C9	財布∞泰維克地布廢物利用	文/圖 阿信	379
69	編輯推薦輕量手作C10	行動電源∞用升壓板電話接線盒自製	文/圖 阿信	392
70	編輯推薦實戰輕演練	實戰3法~加·減·簡~輕演練	文/圖 鍾家豪	289
72	編輯推薦實戰第一課	實戰熱身課~奇萊南南華二日行	文/圖 鍾家豪	297
78	編輯推薦實戰第二課	實戰進修課~武陵四秀橫玩三天	文/攝影 鍾家豪	738

84	編輯推薦輕量實戰第三課	實戰高階課～死亡稜線七天六夜	文/攝影 鍾家豪	463
92	台灣鑲邊D1	鯉魚西川太麻里【族群樂土】東旭海岸	文>攝影 崔祖錫	346
106	博物人文步道七	第八步—蜜桃豆腐巨木群	文/攝影 林宗聖	433
118	海外山行南美	失落之城——馬丘比丘	文/圖 張濤今	271
122	挑戰極限亞洲	從心底到八千米的距離	文/黃文辰	327
126	激流勇士	在危險與冒險的邊緣展現實力	文/James宋友仁 圖/鄧智坤、王盛雄	286
134	活動見聞-千里步道	親山不侵山的台灣步道日	文/圖 台灣千里步道協會	302
136	活動見聞攀岩	攀越極限的通天勇者	文/張謙 圖/政大登山隊	312
140	古道今選南	飛瀑奇峽——阿里山古道群	文/攝影 張賀融	430
150	閱讀自然	不同登山世代的風景	文/吳函紘 圖/台灣山岳文教協會	326