

登山裝備檢查表
以下物品請務必攜帶到

確認請打勾	名稱	數量	說明
	中背包	1	50 公升左右。
	攻頂小背包	1	攻頂時攜帶基本飲水、糧食用
	背包套	1	
	防水大塑膠袋	1	避免背包內物品潮濕。
	頭燈&電池	1	電池需多備一組
	登山杖	1	
	水壺、保溫瓶	1	合計至少 1000cc-1500c.c 容量。
	身分證與健保卡	必備	提供入山檢查與緊急事故之需求。
	行動糧	400 克	請依照個人喜好，準備易保存、熱量高之糖果、餅乾或其他物品。(請見下方建議)
	登山鞋	1	適合山區健行之健行鞋或越野跑鞋。
	襪子	2-3	襪子請至少攜帶 2 雙，1 雙薄毛襪走路時用，1 雙寬鬆一些的厚毛襪睡覺時穿。
	雨衣	1	請攜帶的兩截式雨衣褲，盡量越輕越好。國外品牌當中，有較多輕量化雨衣褲可以選擇。 請勿攜帶輕便雨衣！
	雨褲	1	
	長袖排汗衣、褲	1	排汗材質，可提高行走時之散熱，也可減低陽光曝曬。 請勿穿著牛仔褲！
	備用內層長袖衣、褲	1	長袖排汗衣之材質，以提供更換。
	保暖衣物	1	以山上氣溫 零下 5 度 為準備考量，可準備如：羽絨衣或是刷毛衣物。
	保暖毛帽	1	頭部為散失熱能快速的地方！充足的毛帽保暖可減低頭痛、感冒、高山反應之風險。
	保暖手套	1	手部為末梢循環尾端，手套可提供保暖。
	寬邊遮陽帽	1	減少頭部與脖子的曝曬，也可以鴨舌帽配頭巾。
	防曬乳液、護唇膏	1	減少因日曬引起之腫痛、脫皮。
	個人藥品		依照個人平日用藥習慣，並且告知嚮導。
	耳塞、眼罩	1	提高睡眠的品質。

行 動 糧 建 議

依照個人喜好，挑選喜歡吃的零食、餅乾或麵包。**以方便保存為主**，再搭配水果就足以提供山區行走時所消耗之熱量。**行進糧一天重量約在 100-200g**，可選擇像是豆干條、起司餅乾、堅果、水果乾或巧克力脆餅等高熱量之食物。除甜味零食外，可多幾樣鹹味的食物，這樣較能平衡口感。

購買商品時，建議購買包裝較少的產品，市面上許多產品大多過度包裝，建議規劃時減少購買這類的商品，一來可以減少對環境產生的負擔，再者商品也較經濟實惠，同時也降低因為過度包裝所造成的重量。

新鮮水果以不削皮、無種子的主，果皮與種子請勿丟棄於山上。