

個人裝備準備清單及注意事項(請參照準備)

1. 背包(登頂小背包)

樣式不拘大小適中以裝得下所攜衣物為原則，盡量減輕重量
非必要物品不帶，少一分重量少一分負擔。

(衣物放背包時一定先用塑膠袋包好以免受潮)。背負重量
約 6~8kg.

2. 背包套

下雨時套在背包外面防潮。可用塑膠袋或市售專用背包套。

3. 防曬帽&保暖帽

防風防曬用，一般鴨舌帽. 圓形帽均可；毛線頭套或是一般
可以保暖的帽子。

4. 保暖衣物

高海拔氣溫較低保暖衣物不可少以免受風寒，但也不要因為
怕冷

就帶太多衣物造成負擔。(請勿以平地標準衡量)

5. 備換衣物

貼身衣物即可，不要帶很多以減輕重量排汗內衣

6. 鞋子

最好穿登山鞋可保護腳踝，如果穿運動鞋鞋底齒紋要粗；切忌穿著新鞋

或借穿不合腳的鞋子

7. 襪子

一般運動襪即可(2雙)如果腳很怕冷另帶一雙厚襪備用。

8. 手套

工作手套(麻紗)及保暖手套各一雙。

9. 雨衣兩截式(衣褲分開)

它不但防水也有防風保暖的作用，請勿穿小飛俠單件披風式或輕便型雨衣。

10. 照明燈具

最好是頭戴式LED型，兩手可空出來行動較方便，夾式的也不錯，

手握的電筒不宜太大；電池一定要換新，備用電池不可忘。

11. 登山杖

登山杖運用得宜可以減輕腿部的負擔及平衡感，當然也要視個人

使用習慣最好是能伸縮調整的，使用時要注意不要傷到後面的人。

12. 保溫瓶或耐熱水壺

小型的約 500cc 即可，晚上氣溫低，尤其**凌晨攻頂時能喝溫熱**

的開水是很舒服的(可 2~3 人共用以減輕重量)。注意重量太大型的不宜

13. 電解質

市售舒跑、保健或粉狀包裝均可 1 瓶即可

14. 飲用水

每人約 1-1.5 公升不要背太多，水很重到**山莊或營地**即可補充。

15. 餐具

膳食均不供應碗筷，請**自備碗筷**最好是鋼杯或鋁碗，吃飯、喝湯、喝茶全靠它

16. 食物(行動糧)

零食—(例)麵包、餅乾、巧克力、酸梅、水果、牛奶糖或其他**高熱量食品**。

17. 個人醫藥

平常個人服用藥品(請勿服用安眠藥或未經醫師許可之藥物)、**丹慕斯**, 擦勞滅。

18. 保養品

防曬乳、護唇膏(愛美的一定要帶)

19. 毛巾

行進間擦汗用亦可當遮陽頭巾。

20. 身分證件

身分證、駕照或健保 IC 卡均可(需正本)

(國家公園規定入山需查驗證件)

21. 備用眼鏡(太陽眼鏡)

深度近視或戴隱形眼鏡者，請務必備用眼鏡，以備不時之需。視個人需要

23. 照相器材・手機

高山較耗電，要準備備用電池。

24. 其他

護膝、口罩、耳塞、綁腿、氧氣瓶。視個人需要