

過夜登山行程裝備檢查表 V 2.0

政祥
(參考：普悠瑪戶外休閒有限公司與小腳丫裝備檢查表)

必要裝備：即使背包再重也要放進去的裝備！總重大約8 - 15公斤。

項目	數量	備註
行走裝備		
大背包 + 背包套	1	選用有腰扣背包較省力，背包套可防水。若為公背，建議至少約50L以上；若無公背，則建議至少40L以上。
頭燈 + 電池	1	夜晚使用，為方便行進勿拿手電燈。
登山鞋 or 雨鞋	1	鞋底刻痕深，戶外鞋也可，長統及防水的為佳。
排汗襪	2	內襪，1套備用。
保暖襪	2	厚毛襪，保暖，1套備用。
登山杖	2	省力好東西，也可於下坡保護腳關節。建議使用1對。
手機 + 電池 or 行動電源	1	臺灣高山大部份都有收訊點，可報平安及危急時可通報。
手錶	1	手錶除了拿來看時間，也可以輔助判斷方位。
衣著		
排汗內衣褲	2	洋蔥式穿法：第一層排汗，需穿在身體的最裡層，長袖為佳可防晒，1套備用。
禦寒衣物	n	洋蔥式穿法：第二層保暖，保暖強度至少要能抵擋在山下寒流來襲。
防風外套	1	洋蔥式穿法：第三層防風，加強保暖，需能防風及擋小雨，可用兩截式雨衣褲代替。
兩截式雨衣褲	1	可當防風衣，維持體溫。
保暖帽	1	登山頭部的保暖非常重要，需能遮耳、太陽穴。
工作手套	1	防風防水，保暖或山頂拉鐵鍊用，直接用手接觸會凍傷。
頭巾	1	高山風大時不讓寒風直接吹襲臉上，增加保暖。
住宿裝備		
睡袋	1	需能保暖至 0 度或以下，羽絨較輕為佳。
睡墊	1	舒服保暖。
炊食裝備		
糧食	n	依天數而定。
預備糧	n	1天份以上。
行動糧	n	依天數而定。選用不耗水、易食用、高熱量且不易腐壞的食物，例如：士力架巧克力、八寶粥、熱狗等等。
碗、筷餐具	1	吃飯的傢伙，為了環保，請帶可重複使用的碗筷。
水袋 or 水瓶	1	2L以上。天氣炎熱或自己喝水量較大者可多帶，但要考慮負重。
保溫瓶	1	山上補給水時是供給燒開的熱水，且山上天氣寒冷，行進期間喝溫熱的水有助於保持體溫。
打火機	1	生火用。
瑞士刀	1	重要工具。
垃圾袋	n	做一個愛山的登山人，垃圾自行帶下山。
團體裝備		
爐頭	1	煮飯、煮水。
瓦斯罐	1	煮飯、煮水。
鍋子	1	煮飯、煮水。
無線電	2	2支以上。
收音機	1	了解外面狀況。
帳篷	n	含外帳、營繩、營釘、營柱。大小依人數而定。
炊事帳 or 外帳	1	煮飯、煮水處。
山刀、鋸子	1	可以闢路。
自救包		
大黑色塑膠袋	1	緊急避難，保暖用。
急救毯	1	
哨子	1	
反光鏡	1	
細繩	1	10m以上。
打火機	1	
火種	n	
蠟燭	n	
備用電池	n	
醫藥包		
紗布	n	
繃帶	n	
三角巾	1	若有大頭巾可免。
彈性繃帶	n	
透氣膠帶	1	
碘酒	1	

項目	數量	備註
行走裝備		
OK蹦	1	
棉片	n	
抗生素藥膏	1	外傷用。
感冒藥	n	
止瀉藥	n	
止痛藥	n	
抗生素（消炎藥）	n	
胃腸藥	n	
個人用藥	n	個人所需藥品，若平常不常使用請勿於山上服用。
高山症預防用藥	n	Diamox（丹木斯）、威爾剛、紅景天。
Adalat（冠悅達）	n	急性肺水腫用藥
其他		
紙、筆	1	
個人證件	2	身份證、健保卡請隨身攜帶，辦理入山證使用及以備不時之需。
入山、入園證	1	
登山紀錄	1	
登山保險	1	
衛生紙	n	必備！注意：請將使用過的自行帶下山丟棄！
錢	n	搭車、前晚住宿、下山慶功用。
雪季個人裝備		
太陽眼鏡 or 雪鏡	1	
冰爪	1	
冰斧	1	
女性專用裝備		
生理用品	n	女生需衡量自身身體狀況。
延經藥	n	若預期生理期會於登山前間到來，建議服用延經藥。

次要裝備：多了點重量，但是帶著它，會感覺更加舒服。

項目	數量	備註
行走裝備		
護膝	2	保護膝蓋，登山對膝蓋來說可是很吃力的。
綁腿	2	可以防水、防蟲。
GPS	1	紀錄行走的路徑。
高度計	1	紀錄海拔。
扁帶	1	攀登用。
路條	1	對已走過的路線做記號。
手電筒 + 電池	1	可於山莊時使用，減少頭燈耗電。
衣著		
遮陽帽	1	白天太陽很大時用，防曬並避免中暑。
太陽眼鏡	1	山上陽光及紫外線都很強，保護眼睛用。
住宿裝備		
枕頭	1	睡覺更舒服。
露宿袋	1	保持睡袋乾燥。
盥洗用具	1	不一定可以使用，但備而無患。
輕便拖鞋	1	於山莊休息時換穿，或下山後在車上換穿，讓腳休息。
炊食裝備		
運動飲料	n	運動飲料或寶礦力粉，於山上再加入水中混合，補充電解質。
團體裝備		
擋風板	1	減少瓦斯罐使用。
衛星電話	1	若手機無法通訊，可用衛星電話聯外。
營燈	1	在營區附近就不需要使用頭燈。
鏟子	1	工具。
醫藥包		
剪刀、指甲刀	1	
暖暖包	n	保暖，或放置睡袋裡增加保暖，但要小心燙傷。
濕紙巾	n	擦屁屁或身體用。
防曬乳	1	山上紫外線強，預防晒傷。
護唇膏	1	嘴唇容易乾燥及凍傷，保護唇部。
其他		
照相機 + 電池	1	山上濕氣重，做好防水及充好電，高海拔易耗電快。
望遠鏡	1	
雨傘	1	在山莊下雨時走到廁所可用，女生野外上廁所使用。
耳塞與眼罩	1	山莊大通鋪使用，預防夜晚交響樂影響睡眠。

項目	數量	備註
技術裝備（視路線需由而定）		
頭盔	1	
坐式吊帶	1	
上升器	1	
下降器	1	
普魯氏繩	1	
有索勾環	n	
勾環	n	
帶環	n	
主繩	1	50m以上。
9mm輔助繩	1	20m以上。
岩釘、岩械	n	