

🔍 初次登山的相關知識

Q: 要帶這麼多裝備，要怎麼打包收納才好呢？

A: 登山裝備放入背包行李時，需依照使用頻率將物品先分類，因為這樣才不會在尋找所需物品時，弄的手忙腳亂，浪費時間整理。

Q: 山上氣溫變化很快，應如何準備服裝？

A: 建議以多層次[洋蔥式]穿搭是最佳的方式，能適時調整身體溫度的穿著，建議如下：



內着

由於身體出汗需要快速排除保持乾爽，以吸濕排汗材質的布料為主。



中層

需要有保暖功能，隔絕外部冷空氣，並具備排汗效果，以輕薄的中空紗纖維或羽絨的服飾最佳。

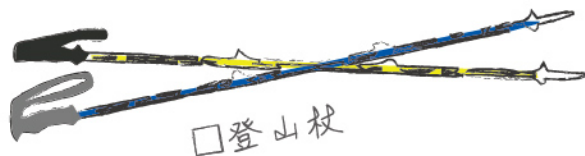


外套

外層布料具備防風、防雨、輕量化，能保護身體避免天氣變化的侵襲。

Q: 登山時需要使用登山杖嗎？

A: 一般健行的民眾或登山客，已有越來越多人開始使用登山杖。登山杖主要是為了減少運動中對於膝關節的衝擊，將雙腳所承受的重量，分攤到手臂上，另外，還可以推開帶刺植物或驅趕小型生物。



□ 登山杖

🎒 登山露營如何選擇背包尺寸？

☀️ 天數 📦 容量



1~2天



20~50公升

2~3天

50~60公升

3~5天

50~65公升

📁 背包如何收納？

- a 行動中較常用的裝備放在上蓋。
- b 緊急時要馬上取出的用具放上方。
- c 較重的用具放靠近背部中央。
- d 較輕或無立即使用的物品放下方。
- e 肩、腰帶上附的收納袋可多利用。



登山裝備手冊



HIKING NOTES



戶外運動裝備手冊



登山裝備清單

背包類



- ☐ 大背包
- ☐ 背包套
- ☐ 相機包
- ☐ 攻頂背包
- ☐ 多功能腰包
- ☐ 背包防水內袋

服飾配件類



- ☐ 短袖(排汗/保暖)內衣褲
- ☐ 長袖(排汗/保暖)上衣
- ☐ 可拆式多用休閒褲
- ☐ 內搭褲/機能褲
- ☐ 短褲/七分褲
- ☐ 排汗衣/褲
- ☐ 禦寒衣物
- ☐ 圍巾
- ☐ 頭巾
- ☐ 口罩
- ☐ 口罩架
- ☐ 遮陽帽
- ☐ 登山錶
- ☐ 太陽眼鏡
- ☐ 登山鞋
- ☐ 長袖(排汗/保暖)內衣褲
- ☐ 防潑水防風背心
- ☐ 化纖鋪棉背心
- ☐ 輕量羽絨外套
- ☐ 抗UV防曬外套
- ☐ 防風透氣輕薄外套
- ☐ 防水透氣保暖外套
- ☐ 兩截式雨衣
- ☐ 備用衣褲/襪
- ☐ 防寒帽/套頭帽
- ☐ 防水/防風保暖手套
- ☐ 排汗襪/羊毛襪/登山襪
- ☐ 拖鞋/涼鞋

露營用品類



(一日登山健行此類別無須參考)

- ☐ 營帳/露宿袋
- ☐ 睡墊/打氣幫浦
- ☐ 充氣枕頭
- ☐ 睡袋/睡袋內套
- ☐ 睡袋防水套
- ☐ 營燈

行動用品類



- ☐ 登山杖X2
- ☐ 護膝束帶X2
- ☐ 綁腿
- ☐ 求生哨
- ☐ 對講機
- ☐ 保暖小物(暖暖包/暖爐)
- ☐ 瑞士刀
- ☐ 針線包
- ☐ 勾環/扁帶
- ☐ 毛巾/涼感運動巾
- ☐ 急救包/個人隨身藥品
- ☐ 防曬用品/護唇膏
- ☐ 防蚊液/防蚊帽
- ☐ 防水袋/塑膠袋
- ☐ 頭燈/手電筒(備用電池)
- ☐ 飲用水(攜帶足夠的水量)
- ☐ 相機(電池/記憶卡)
- ☐ 手機(行動電源)
- ☐ 水袋/水壺/保溫壺
- ☐ 地圖/GPS/指北針

食物炊具類



- ☐ 攻頂爐/擋風板
- ☐ 鍋具/炊具組
- ☐ 隔熱手套
- ☐ 沖泡飲品
- ☐ 儲水袋
- ☐ 食物(泡麵/乾燥飯/麵包)
- ☐ 個人餐具(碗/筷/湯匙)
- ☐ 燃料(高山瓦斯/去漬油)
- ☐ 點火器(打火機/小型噴槍)
- ☐ 衛生紙/餐巾紙/濕紙巾

★(以上裝備適個人行程需求而增減)

其他需求類



- ☐ 身份證/健保卡
- ☐ 望遠鏡
- ☐ 盥洗用品(牙刷/牙膏)
- ☐ 酒精
- ☐ 保險
- ☐ 生理用品
- ☐ 地墊/野餐墊



☐ 背包



☐ 防風外套



☐ 羊毛帽



☐ 遮陽帽



☐ 襪子



☐ 水壺



☐ 薄背心



☐ 太陽眼鏡



☐ 小毛巾



☐ 長袖上衣



☐ 登山靴



☐ 長褲



☐ 頭燈



☐ 鞋子



☐ 手套



☐ 牙膏牙刷



☐ 短上衣



☐ 短褲



☐ 雨衣