

登山裝備檢查表 ☆：必備 ○：非必備 ✕：不需

項目	郊山	高山	備註	項目	郊山	高山	備註
行走裝備				團體裝備			
小背包+背包套	☆	○	20L 以上	爐頭	☆	☆	
大背包+背包套	✕	☆	50L 以上	瓦斯罐	☆	☆	
防水袋	○	○		鍋子	○	☆	
頭燈	☆	☆	一天行程亦必備	擋風板	○	○	
登山鞋\雨鞋	☆	☆		無線電	☆	☆	2 支以上
排汗襪+厚襪	☆	☆	2 套, 1 套備用	衛星電話	○	○	
護膝	○	○		收音機	○	☆	
綁腿	○	○		帳棚	○	☆	含外帳、營繩、營釘、營柱
地圖+指北針	☆	☆		炊事帳(外帳)	☆	☆	
登山杖	☆	☆	建議使用 1 對	營燈	○	○	
GPS	○	○		山刀、鋸子	☆	☆	
高度計	○	○		鏟子	○	○	
手錶	☆	☆					
行動電話	☆	☆		個人自救包(刁山小包包)			
傘帶	○	○	10 米以上	大黑塑膠袋	☆	☆	2 個
路條	○	○		急救毯	☆	☆	
雨傘	○	○		哨子	☆	☆	
				反光鏡	☆	☆	
衣著				3mm 細繩	☆	☆	10m 以上
排汗內衣褲	☆	☆	2 套, 1 套備用	打火機	☆	☆	
禦寒衣物	○	☆		火種	☆	☆	
兩截式雨衣褲	☆	☆		蠟燭	☆	☆	
保暖帽	○	☆		備用電池	☆	☆	
遮陽帽	○	○		電氣膠布	☆	☆	
工作手套	☆	☆		鹽巴	☆	☆	
頭巾	☆	☆					
				醫藥包			
住宿裝備				紗布	☆	☆	
睡袋	☆	☆		繃帶	☆	☆	
睡墊	☆	☆		三角巾	☆	☆	若有大頭巾可免
地布	○	○		彈性繃帶	☆	☆	
枕頭	○	○		透氣膠帶	☆	☆	
露宿袋	○	○		碘酒	☆	☆	
盥洗用具	○	○		OK 繃	☆	☆	
輕便拖鞋	○	○		棉片	☆	☆	
衛生紙	☆	☆		抗生素藥膏	☆	☆	外傷用
				感冒藥	☆	☆	
炊食裝備				止瀉藥	☆	☆	
糧食	☆	☆	依天數而定	止痛藥	☆	☆	
預備糧	☆	☆	1 天份以上	抗生素(消炎藥)	☆	☆	
行動糧	☆	☆	依天數而定	胃腸藥	☆	☆	
碗、筷餐具	☆	☆		防蚊液	○	○	
水袋\水瓶	☆	☆	2L 以上	防曬乳	○	○	
濾水器	○	○		個人用藥	☆	☆	氣喘、心血管、痛風...
保溫瓶	○	☆		剪刀、指甲刀	○	○	
打火機	☆	☆		Diamox(丹木斯)	✕	☆	高山症預防用藥
瑞士刀	☆	☆		Adalat(冠悅達)	✕	☆	急性肺水腫用藥
垃圾袋	☆	☆					
				技術裝備(視路線需求而定)			
其他				頭盔	○	○	
紙、筆	☆	☆		坐式吊帶	○	○	
健保卡	☆	☆		上升器	○	○	
入山、入園證	☆	☆		下降器	○	○	
登山紀錄	☆	☆		普魯氏繩	○	○	
登山保險	☆	☆		有鎖勾環	○	○	
相機	○	○		勾環	○	○	
望遠鏡	○	○		帶環	○	○	
雪季個人裝備				主繩	○	○	50 米以上
太陽眼鏡\雪鏡	✕	☆		9mm 輔助繩	○	○	20 米以上
冰爪	✕	☆		岩釘、岩槓	○	○	
冰斧	✕	☆					