

夏山健行 2-4 天個人必備裝備表 (*表選擇性裝備) 最冷溫度 5 度

穿著			露營及活動裝備		
品項	數量	建議	品項	數量	建議
行進服裝	1 套	長袖排汗衣/運動長褲 [禁棉製品和牛仔褲]	中或大背包 (含背包套)	1 個	45L 以上
備用衣褲	1 套	同上(至少需帶一件排汗上衣)	登山杖	1-2 支	
風雨衣/褲	1 套	兩截式，防水透氣布料	睡袋	1 個	舒適溫度 5 度
行進時 保暖衣	1 件	化纖、刷毛或風衣刷毛外套	睡墊*	1 個	山屋若有鋪設則免
休息時 保暖外套	1 件	羽絨或中空纖維	水壺	1-2 個	耐熱材質 容量至少 1 公升
登山鞋	1 雙	禁球鞋/ 越野鞋可防水 鞋底粗顆粒佳	頭燈及備用電池	1 個	LED 燈 較佳 出發 前記得更換電池
毛襪	2 雙	厚中統羊毛襪	即食行動糧		
保暖帽	1 頂	可防風較佳	個人食器	1 付	耐熱材質
薄手套	1 雙	禁棉製品	個人醫藥	1 個	用藥前須告知領隊
遮陽帽*	1 頂		個人衛生與保護 品	1 組	牙刷、牙線(牙膏可用鹽巴) 手帕 衛生紙等 防曬油/乳液
太陽眼鏡 *	1 付		指北針、定位工 具	1 個	
頭巾*	1 條		地圖	1 份	
營地活動鞋*		拖鞋或輕便包腳趾鞋	折傘*	1 支	

切記： 準備適當的裝備除了保護自己也是對大自然的尊重

1 所有易濕裝備：衣物、睡袋在打包時一定要用防水袋或塑膠袋裝填以防潮溼。

2 台灣高山入夜之後溫度在攝氏 10 度以下，請妥善作好保暖工作。

3 山上水資源缺乏請珍惜用水，個人垃圾包含衛生紙請帶下山再丟棄。