

(白毛山步道)

單日登山型步道建議裝備清單

更新日期：2018/3/9

參考自 登山補給站 <https://www.keepon.com.tw/thread-c47af9b1-17d8-e411-93ec-000e04b74954.html>

類別	項目	春季	夏季	秋季	冬季	備註
行走裝備	小背包+背包套	☆	☆	☆	☆	
	頭燈	☆	☆	☆	☆	
	防水袋					
	護膝	☆	☆	☆	☆	
	綁腿					
	工具手套					
	地圖+指北針					
	登山杖	☆	☆	☆	☆	
	GPS					
	行動電話	☆	☆	☆	☆	
	手錶	☆	☆	☆	☆	
	雨傘	☆	☆	☆	☆	
	衣著	排汗衣	☆	☆	☆	☆
快乾排汗長褲		☆	☆	☆	☆	
排汗內衣褲						
中層保暖衣						
兩截式雨衣褲/硬殼衣與雨褲		☆	☆	☆	☆	
排汗襪						
登山鞋/雨鞋		☆	☆	☆	☆	
遮陽帽						視天氣狀況
保暖帽						視天氣狀況
墨鏡						
頭巾						
食物	隨身糧	☆	☆	☆	☆	
	食物	☆	☆	☆	☆	
	水瓶/水袋	☆	☆	☆	☆	
	垃圾袋	☆	☆	☆	☆	
其他	防曬乳					
	防蚊液					
	健保卡	☆	☆	☆	☆	
	入山、入園證					
	錢	☆	☆	☆	☆	
	相機					
	望遠鏡					
登山保險	☆	☆	☆	☆		

類別	項目	春季	夏季	秋季	冬季	備註
	登山紀錄					
自救包	大黑塑膠袋					
	哨子	☆	☆	☆	☆	
	備用電池					
	鹽巴					
	打火機					
	醫藥包	☆	☆	☆	☆	
	彈性繃帶					
	OK 繃					
	個人藥品	☆	☆	☆	☆	
	碘酒					
	面速力達母/紫草膏					
備註：☆為必帶						