

## 嘉明湖國家步道

## 多日登山型步道建議裝備清單

更新日期：2018/3/2

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 | 大背包+背包套       | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  | 雙肩帶 30L 以上 |
|      | 頭燈            | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 防水袋           | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 護膝            |    |    |    |    | 視個人需要      |
|      | 綁腿            |    |    |    |    | 視個人需要      |
|      | 工具手套          | ☆  |    |    | ☆  | 其他季節視個人需要  |
|      | 地圖+指北針        |    |    |    |    | 視個人需要      |
|      | 登山杖           | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | GPS           | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 行動電話          | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 手錶            |    |    |    |    | 視個人需要      |
|      | 雨傘            |    |    |    |    | 視個人需要      |
| 衣著   | 排汗衣           | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 快乾排汗長褲        |    |    |    |    | 視個人需要      |
|      | 排汗內衣褲         |    |    |    |    | 視個人需要      |
|      | 禦寒衣物          | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 兩截式雨衣褲/硬殼衣與雨褲 | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 排汗襪+厚襪        |    |    |    |    | 視個人需要      |
|      | 登山鞋/雨鞋        | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 遮陽帽           | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 保暖帽           | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 墨鏡            |    |    |    |    | 視個人需要      |
|      | 頭巾            |    |    |    |    | 視個人需要      |
| 食物   | 糧食            | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 預備糧           | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 隨身糧(行動糧)      | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 碗、筷餐具         | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 瓦斯罐           | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 爐頭            | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 炊具            | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 檔風板           | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 水瓶/水袋         | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |            |
|      | 濾水器           |    |    |    |    | 視個人需要      |

| 類別   | 項目      | 春季 | 夏季 | 秋季 | 冬季 | 備註           |
|------|---------|----|----|----|----|--------------|
|      | 保溫瓶     | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |              |
|      | 打火機     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 瑞士刀     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 垃圾袋     | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  | 小型個人使用       |
| 住宿裝備 | 睡袋      | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |              |
|      | 睡墊      |    |    |    |    | 若有申請到山屋則毋須攜帶 |
|      | 帳篷      |    |    |    |    | 若有申請到山屋則毋須攜帶 |
|      | 枕頭      |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 盥洗用具    | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |              |
|      | 輕便拖鞋    | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |              |
|      | 衛生紙     | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |              |
|      |         |    |    |    |    |              |
| 其他   | 防曬乳     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 保濕乳液    |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 濕紙巾     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 防曬唇膏    |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 乾洗頭     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 女性衛生用品  |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 防蚊液     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 紙、筆     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 健保卡     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 錢       |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 入山、入園證  | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |              |
|      | 登山紀錄    |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 登山保險    | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |              |
|      | 相機      |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 望遠鏡     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 太陽眼鏡／雪鏡 |    |    |    | ☆  | 雪季           |
|      | 冰爪      |    |    |    | ☆  | 雪季           |
|      | 冰斧      |    |    |    | ☆  | 雪季           |
|      |         |    |    |    |    |              |
| 團體裝備 | 無線電     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 衛星電話    |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 收音機     |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 炊事帳(外帳) |    |    |    |    | 有申請露營位者必備    |
|      | 營燈      |    |    |    |    | 視個人需要        |
|      | 鏟子      |    |    |    |    | 視個人需要        |
| 自救   | 大黑塑膠袋   | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |              |
|      | 急救毯     | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |              |

| 類別      | 項目          | 春季 | 夏季 | 秋季 | 冬季 | 備註    |
|---------|-------------|----|----|----|----|-------|
| 包       | 哨子          | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |       |
|         | 反光鏡         | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |       |
|         | 3mm 細繩      | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |       |
|         | 打火機         | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |       |
|         | 火種          | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |       |
|         | 備用電池        | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |       |
|         | 鹽巴          | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |       |
| 醫藥包     | 紗布          |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 三角巾         |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 彈性繃帶        |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 透氣膠帶        |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 碘酒          |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | OK 繃        |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 棉片          |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 抗生素藥膏       |    |    |    |    | 外傷用   |
|         | 感冒藥         |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 止瀉藥         |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 止痛藥         |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 抗生素(消炎藥)    |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 胃腸藥         |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | 個人用藥        | ☆  | ☆  | ☆  | ☆  |       |
|         | 剪刀、指甲刀      |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | Diamox(丹木斯) |    |    |    |    | 視個人需要 |
|         | Adalat(冠悅達) |    |    |    |    | 視個人需要 |
| 備註：☆為必帶 |             |    |    |    |    |       |