

玉山之子 個人登山裝備盤點與說明

裝備項目	說明與提醒
<input type="checkbox"/> 禦寒羽毛衣	在高山地區無論是春夏秋冬季入夜以後氣溫往往都低於平地 15 度左以上，大約就是 0~12 度之間，若沒有羽毛衣，一般冬天用的外套也可以。
<input type="checkbox"/> 中層保暖排汗衣	以輕、薄、保暖、排汗為主，再加上套頭拉鍊更可調節通風透氣。高山上因為乾冷汗水很容易揮發，但是若沒有穿著排汗衣汗水附著在衣服上，冷鋒一吹就會很冰冷，如此一來就對體溫也很大的影響。
<input type="checkbox"/> 排汗內衣	把濕氣排到外面，保持貼身衣褲的乾爽，可保持身體不致失溫。
<input type="checkbox"/> 中型背包	使用中型 40L 以上背包為佳，有了它您才能攜足家當、輕鬆愉快；以一般輕鬆行活動而言，建議總重量不要超過八公斤；裝備整理方式是要隨時拿取的放在上方或背包外的口袋，如雨衣、乾糧、茶水等，較重的東西放在較上方的位置，輕的置於下方。背包加裝防水袋，以防止下雨淋濕。
 <input type="checkbox"/> 登頂小背包	攻頂時是輕裝的，只裝置水、頭燈、乾糧、雨衣、相機等東西。
<input type="checkbox"/> 登山杖	上山幫助雙腳的負擔、下山防滑支撐、並防止膝蓋頓挫受傷。
<input type="checkbox"/> 雨具	建議以兩節式防水透氣雨衣褲為登山最佳選擇，若是攜帶輕便形雨衣的話，則至少要攜帶兩套以上。
<input type="checkbox"/> 帽子、毛帽、頭巾、口罩	這是特別保護您的智慧財產，帽子用來遮陽；毛帽是禦寒用，尤其是要保護太陽穴與耳朵，一旦這些部分受寒，高山症就會跟著來，全罩式毛帽也很好用；頭巾亦不可或缺；更冷的時候就很需要口罩了。
<input type="checkbox"/> 水壺、頭燈	水壺可以隨時補充水分；高山入夜以後往往是沒有燈光照明的，所以需要用到頭燈，手電筒也可以用，但手握著手電筒方便性與安全性就不比頭燈來得好。
<input type="checkbox"/> 登山鞋(雨鞋)、拖鞋(涼鞋)	登山顧名思義就是要用到登山鞋，一雙好的登山鞋，保證讓您值回票價，防水防滑最重要；也有人會使用雨鞋，雨鞋的好處即在於便宜、防水、防滑、穿脫容易以及適於各種地形；而在營地或山莊休息時，拖鞋(涼鞋)是方便忙進忙出。
<input type="checkbox"/> 登山毛襪、護膝	保暖、排汗的登山毛襪、可防止鞋子磨擦及打腳、又可保護腳部；護膝則是保護膝蓋不會因為下山重量而頓傷。
<input type="checkbox"/> 盥洗用具、碗筷	高山上一般無沐浴措施，且溫度低沒有人敢洗澡，但是仍然要做好個人衛生；碗筷便是吃飯用的工具，碗的部分可以使用鋼杯。
<input type="checkbox"/> 錢包、身分證	入山、入園會需用到身分證件，所以請攜帶身分證明文件，健保卡、駕照亦可。
<input type="checkbox"/> 換洗衣物	為防止下雨淋濕，請在攜帶一套長褲、長袖。
<input type="checkbox"/> 常用藥品	高山病及自己的老毛病，藥品可不能不帶。

請注意！一旦進入登山口以後，就沒有 7-11 可以供你購買所需用品，所以相關裝備一定要帶齊，否則沒有就是沒有了！