



登山裝備檢查表

照行程分三級。Lv.2、Lv.3 只列比前一級多帶的或要換大的，其餘照帶。

2026.10

山嶼 hikingtw.com

行程 _____ 日期 _____ 預計下山 _____ 留守人 _____

Lv.1 一日

郊山半日到一日 | 17 項

穿著	☐	抓地力好的登山鞋或越野鞋 平底鞋、帆布鞋不要穿上山
	☐	排汗上衣 不穿棉質，濕了很難乾
	☐	遮陽帽、太陽眼鏡 稜線沒有遮蔭，防曬乳出門前先擦
	☐	耐磨手套 有拉繩的路線才需要
背負	☐	20 到 30 公升背包 裝得下整張表，還有空位放脫下來的外套
防雨保暖	☐	輕便雨衣 ▲ 山區起雲快，雨傘在拉繩和稜線路段不好用
	☐	薄保暖層或防風外套 ▲ 停下來吃東西、等人的時候穿
	☐	大塑膠袋 能包住全身的那種，受困時擋風保暖
水和食物	☐	水 1.5 到 2 公升 全程曝曬或大量拉繩的路線抓 2 到 3 公升
	☐	行動糧 ▲ 能量棒、堅果、巧克力，比預計的多帶一份
照明通訊	☐	頭燈加備用電池 ▲ 計畫天黑前下山也要帶
	☐	手機加行動電源 ▲ 導航、拍照、照明都吃同一顆電池
	☐	離線地圖和 GPX 出發前先下載，山上常常沒訊號
	☐	哨子 ▲ 掛在背包肩帶上，不要收進包裡
急救	☐	基本急救包 ▲ 透氣膠帶、OK 繃、彈性繃帶，加平常吃的藥
其他	☐	身分證、健保卡 受傷送醫的時候用得到
	☐	垃圾袋 ▲ 自己的垃圾自己帶下山

我自己加的

走過幾趟，把自己習慣帶的寫進來

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Lv.2 過夜

兩天一夜，住山屋或紮營 | 再加 15 項

背負	☐	40 到 65 公升背包加背包套 住山屋 40 到 50 公升就夠，背帳篷要往上抓
行進	☐	登山杖 背重裝連續下坡時，分擔膝蓋的負擔
睡眠	☐	睡袋 看營地海拔和季節選溫標；有些山屋可以租
	☐	睡墊 隔開地面的濕冷，重要性不輸睡袋
保暖	☐	保暖中層加羽絨外套 入夜後和清晨最冷
	☐	保暖手套、毛帽 跟拉繩用的耐磨手套是兩回事
	☐	備用衣物和襪子 睡覺穿乾的那一套
防雨	☐	兩截式雨衣褲 取代輕便雨衣，箭竹上的露水也靠它擋
炊煮	☐	爐具、瓦斯罐、鍋具、打火機 山屋有訂餐可以不帶
	☐	碗、筷、杯 訂餐也常常要自備，先問清楚
水	☐	濾水器或淨水錠 山屋和營地的水源不一定能生飲
	☐	水袋 到營地後取水用
其他	☐	個人藥品 平常在吃的藥多帶一天份
	☐	衛生紙、盥洗用品 用過的一樣裝袋帶下山
紮營才要	☐	帳篷或天幕 含營柱、營釘、地布；住山屋不用

Lv.3 百岳多天

三天兩夜以上，或要申請的百岳 | 再加 6 項

文件	☐	入山證、入園證、山屋或營地核准文件 截圖存在手機，離線也打得開
保暖	☐	溫標更低的睡袋、更厚的羽絨 照營地最低溫再往下抓
糧食	☐	預備糧 行程可能多拖一天，就多帶一天份
安全	☐	岩盔 落石路段長的路線要戴
	☐	高山症預防用藥 出發前先問醫師
通訊	☐	無線電或衛星通訊 沒有手機訊號的路線才需要

▲ 新手最常漏帶的 8 樣 出發前 1 天晚上照表打包
不含雪季裝備：冬天上高山另需冰爪、冰斧等技術裝備

每一項為什麼要帶 hikingtw.com/hiking-gear-checklist/
對照內政部〈個人及團體裝備檢查表〉與玉山國家公園管理處登山裝備頁整理