



## 裝備用品清單明細

【免背免備豪華團: (2 天 1 夜~4 天 3 夜)】

確認欄	裝備用品	各項明細
<input type="checkbox"/>	大背包	40L 以上 記得要加背包套
<input type="checkbox"/>	睡墊	晚上隔絕地氣使用 不能只靠睡袋
<input type="checkbox"/>	頭燈+備用電池	建議至少 30 流明 50 流明以上更佳
<input type="checkbox"/>	排汗衣 2 套	1 套白天穿 1 套晚上有乾的衣服可以換
<input type="checkbox"/>	排汗褲	運動褲不宜 容易被帶刺植物勾破
<input type="checkbox"/>	排汗襪 2 雙	1 雙白天穿 1 雙晚上有乾的可以換
<input type="checkbox"/>	防曬用品	高山紫外線比較強烈
<input type="checkbox"/>	雨衣	輕便雨衣或小飛俠雨衣嚴格禁止!!!!
<input type="checkbox"/>	雨褲	可穿機車雨褲
<input type="checkbox"/>	登山鞋	以中筒或是高筒可保護腳踝為佳 齒痕要深
<input type="checkbox"/>	行動糧	邊走邊吃補充體力 可以是巧克力餅乾 堅果....等愛吃的
<input type="checkbox"/>	個人藥品	胃不好, 帶腸胃藥~怕高山症藥局買 Acetazolamide(學名)
<input type="checkbox"/>	每日中餐	麵包或土司或肉乾甚至是行動糧解決
<input type="checkbox"/>	衛生紙	上廁所必備.....
<input type="checkbox"/>	垃圾袋	所有你製造的垃圾 除了便便 都要帶下山!!不然會被罰錢
<input type="checkbox"/>	拖鞋	萬一登山鞋濕了...晚上時, 你至少有乾的拖鞋可以穿
<input type="checkbox"/>	個人餐具	碗、筷、湯匙
<input type="checkbox"/>	耐熱水壺	山上只有提供燒熱的開水, 沒有提供冷開水
<input type="checkbox"/>	保暖衣褲	羽絨外套 或是厚刷毛外套和保暖褲
<input type="checkbox"/>	保暖帽	晚上頭露在外面很容易冷到 頭冷到就容易高山症.....
<input type="checkbox"/>	身分證件	入山時通過檢查哨需要核對身分

### 備註

- 夜晚溫度 3~11 月 5 度 C 12~2 月-5 度 C。
- 以上裝備睡袋和衣物請用防水袋或是塑膠袋打包, 避免下雨而弄溼。
- 選配裝備 <登山杖> <護膝> 可以讓您走得更輕鬆愉快
- 選配裝備 <攻頂小包> 輕裝攻頂時不必背大背包
- 玉山、雪山、嘉明湖行程的山屋均附厚軟墊, 可不帶睡墊