



米亞桑戶外中心

MIASAN OUTDOOR CENTER

## 2026 玉山國家公園 Youth Camp 登山裝備檢查表

✓	名稱	數量	說明
	身分證與 健保卡 <b>(實體證件)</b>	必備	提供入園、入山檢查與緊急事故之需求。
	中背包	1	50 公升為主
	登山杖	1	依照個人習慣攜帶 1 或 2 隻
	防水大塑膠袋	1	米亞桑可提供每人一個，避免背包內物品潮濕
	頭燈	1	至少攜帶亮度 80 流明以上的頭燈款式
	電池	1 組	請攜帶備用電池
	防水登山鞋	1	適合山區健行之健行鞋或越野跑鞋。請務必 <b>確保鞋底齒槽夠深</b> ，抓地力正常；使用 <b>登山鞋</b> (環保型必要測試)最好 <b>行前一周先行每天試用</b> ，確保可以正常使用。
	襪子	2-3	襪子請至少攜帶 2 雙，1 雙薄毛襪走路時用，1 雙寬鬆一些的厚毛襪睡覺時穿。
	雨衣	1	請攜帶兩截式雨衣褲，盡量越輕越好。國外品牌當中，有較多輕量化雨衣褲可以選擇。 <b>請勿攜帶輕便雨衣，一件式機車雨衣，不適合高山使用！</b>
	雨褲	1	
	長袖排汗衣	2	排汗材質，可提高行走時之散熱，也可減低陽光曝曬。 <b>其中一件長袖排汗衣請務必攜帶活動團服。</b>
	長袖排汗褲	1	排汗材質，可提高行走時之散熱，也可減低陽光曝曬。 <b>請勿穿著牛仔褲與棉質內衣褲！</b>
	備用內層長袖衣	1	長袖排汗衣之材質，以提供更換。
	備用內層長褲	1	輕薄長褲之材質，以提供更換。
	保暖衣物	1	以山上氣溫 0 度為準備考量，可準備如：羽絨衣或是刷

			毛衣物。
	寬邊遮陽帽	1	減少頭部與脖子的曝曬，也可以鴨舌帽配頭巾。
	頭巾	1	可自行選擇是否要攜帶。
	保暖毛帽	1	頭部為散失熱能快速的地方！充足的毛帽保暖可減低頭痛與感冒之風險。
	保暖手套	1	手部為末梢循環尾端，手套可提供保暖。
	水壺	1	合計至少 1000cc-1500c.c 容量。
	保溫瓶	1	
	個人餐具	1	攜帶可重複使用的碗、筷或叉子。
	衛生紙 夾鏈袋		上廁所、平日使用的衛生紙需自備，夾鏈袋作為上山隨身垃圾袋使用。
	護唇膏	1	減少因日曬引起之腫痛、脫皮。
	防曬乳液	1	減少因日曬引起之腫痛、脫皮。
	個人藥品		依照個人平日用藥習慣，並且告知嚮導。
	盥洗用品		包含毛巾、牙刷、牙膏、個人盥洗用具，第一天住宿地點塔塔加研習中心可供盥洗。
	耳塞、眼罩	1	提高睡眠的品質。
	<b>400 公克行動 糧食</b>	<b>2 天</b>	請依照個人喜好，準備易保存、熱量高之糖果、餅乾或其他物品。

## 行 進 糧 建 議

依照個人喜好，挑選喜歡吃的零食、餅乾或麵包。以方便保存為主，再搭配堅果就足以提供山區行走時所消耗之熱量。**行進糧一天重量約在 100-200g**，可選擇像是豆干條、起司餅乾、堅果、水果乾或巧克力脆餅等...高熱量食物。建議挑選時，除甜味零食外，可多幾樣鹹味的食物，這樣較能平衡口感。

購買商品時，建議購買包裝較少的產品，市面上許多產品大多過度包裝，建議規劃時減少購買這類的商品，一來可以減少對環境產生的負擔，再者商品也較經濟實惠。