

登山裝備選購守則

單日行程，你需要準備：

兩截式雨衣

山區天氣不穩，有帶保庇

適量的糧食與飲水

保持體力才有辦法前進！

通訊裝置

山區很多地方是沒有收訊的，遇到緊急情況，可至「手機可通訊點」聯絡外界



一個後背背包

可以讓你攜帶必備用品，又不會限制雙手活動

一套運動服

長袖長褲尤佳，不只避免著涼，也能防曬、防蚊蟲叮咬

一雙戶外多功能鞋

好走、防滑的鞋很重要！

背包尺寸要多大呢？

單日行程只需約 35L 上下、承載重量約 5Kg；過夜行程視宿營地點條件再增加。

*經驗分享：記得多帶「背包套」，大雨時可以避免背包內物品淋濕。

平溪仔 登百岳合歡山 向大山學習謙卑

登山裝備選購守則

多日行程，你還需要準備：

上層

D

行進中

可能用到的物品
如：行動糧、頭燈、急救包、地圖

中層

C

行進中

不需要的物品
如：鍋具、瓦斯爐

下層

A

體積最大

重量輕的物品
如：住宿裝備

B

體積最小

重量最重的物品
如：爐頭、食材



登山裝備選購守則

多日行程，你還需要準備：

防曬用品

太陽眼鏡及防曬油，高山上的紫外線不容小覷

備用糧食

以備不時之需，可以直接食用又能久放的食物

備用水

無水源處應備好備用水，有水源處可帶濾水器、水袋等

個人藥物與急救箱

應放在防水袋裡保持器材乾燥

備用衣物

發生緊急狀況時，有乾燥的衣服穿相當重要

頭燈

夜晚視線不佳時，可用來辨識周遭，又不會限制雙手活動

定位裝置

不能只依賴手機導航，請帶上地圖(護背或貼膠帶防水)、指北針與定位工具

緊急庇護所

避難毯、輕便帳等，有人受傷失溫時，可作緊急簡易保暖

火

打火機、火種等，火能帶來溫暖、烹煮、需要時還能引起注意

修護工具包

小刀、繩索，急救或料理時都能用上

住宿與開伙裝備

帳篷、睡袋、睡墊、爐具、瓦斯罐、鍋子、餐具與食材



有些東西雖然不是每次登山都會用到，但卻是發生緊急狀況時，絕對不可缺少、能救你一命的物品。

小組討論：

1. 那些是這次活動必要物品？為什麼？
2. 備用衣物，應該如何打包？為什麼？
3. 除了右邊所示物品外，您們認為還需要帶什麼？為什麼？

登山鞋怎麼選？

登山要穿
登山鞋！

合腳

東亞人的足型多數適合穿「寬楦頭」，選擇合腳的鞋子，才能真正避免足部不適

中、短筒

較高的鞋筒能有較完整的保護，但不要選擇太高的鞋筒，以免限制了足部的活動

深刻痕

較深的刻痕能加強抓地力

避震性

使用 EVA 或 PU 的中底，能適度減緩地面衝擊力；未穿著時應注意保持乾燥，避免劣化脫膠。

半硬底

半硬底的登山鞋，通常會在中底的後半部加入塑膠硬版或塑鋼，來增加後半部的支撐力，適合重裝行程。

*因應不同路線選擇適合的登山鞋

林務局-森活情報站

記住，掌握自己在地圖上的位置！

提前準備

選擇地圖

以登山定位來說，1：25000 的地形圖較佳。

標明路徑

用色筆標明，稜脊、河川、小路、電線、鄉鎮縣市行政管轄界標線等。

分析路線

立出預定行進路線，也可以參考其他地圖及前人記錄等資料，確定有無危險上下坡以及明顯標的物等。

檢查裝備

攜帶指北針、高度計及GPS衛星定位器，並先行檢查有無故障或失靈，安裝定位app、離線地圖，作為輔助工具

上山實作

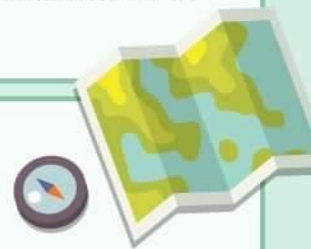
多做移動點的研判

到第一個預定導航點時先做確立，要往陌生的未知點時，於原地先進行判圖，確認現在位置並將每一個確定點標示出來，同時從圖上預先研讀下個段落的行進方向，或可能會遇到的各種地形地物，再繼續往前進。

觀察景物的視角變化

感覺有盲點，即需取出地圖仔細核對。若一直不知道自己在地圖上的位置，就必須退至上一個確立點，改以更小的行進段落重新對照向前。

*經驗分享：單憑體力、直覺探路，很可能將自己置身於陌生危險環境；只要經常帶著地圖和指北針實地演練，很快便能駕輕就熟喔！



林務局-森活情報站

前導課程—1：認識登山鞋、登山地圖、無痕飲食、避難守則

ㄣ一ㄣ、山，你準備好了嗎？

NOTES

【進山】前置準備

註 路線、天氣、裝備，都查好了嗎？

進山就要
做功課，
沒做功課就
不要進山。

【敬山】謙卑態度

註 臺灣島在距今大約650萬年前形成，不妨將山當作是我們的長輩、母親，以探訪心態進入山林。

註 山同時也是原住民族傳統生活場域及獵場，我們進入別人家中，要禮貌告知、謙虛以及維護環境。

*到別人家作客或與長輩相處，我們不會喧鬧、擅取物品，更不會用「征服」的心態來面對，而是「謝謝山讓我拜訪」。

【淨山】無痕山林

註 把所有你帶上山的東西全部帶下山，包括果皮、廚餘；如果行有餘力，更可以把路上看到的垃圾一併帶走。

*野地不需要「堆肥」！廚餘丟在山上不僅會汙染環境，還容易被野生動物翻食，影響原本生態。

除了照片，什麼也不帶走 除了回憶，什麼也不留下

上山一定要遵守『無痕山林運動』七大準則



事前充分的
規劃與準備



在可承受地點
行走宿營



適當處理垃圾
維護環境



保持環境
原有的風貌



減低用火
對環境的衝擊



尊重野生
動植物



考量其他
使用者



危險！

除了打 **119、112**
更要謹記避難守則！

發覺自己走的路與預定計劃不同時：



立即停止行進，保持冷靜並發出聯絡信號，判斷自己的位置是否正確，如果錯誤可循原路撤退，切勿盲目探險。在天黑之前尋覓避風遮雨的場所，簡單紮營或製作避難庇護處，完成保溫措施，等待天亮後再找尋出路。

SOS

失聯受困怎麼辦？

要加強庇護處所設施，管制自己的糧食、飲水、燃料用量，可以利用聲（敲擊）、光（反光物），發出求救信號，如果聽見直升機的聲音，要立即前往空曠處，揮動顏色鮮豔的衣物或大動作呼救吸引搜救人員的注意。

保險計劃



投保登山綜合險或旅行平安險，給自己適當的保障。



危險！

除了打 **119、112**
更要謹記避難守則！

隊友失散了，我該怎麼做？



立即停止行進，發出聯絡信號，以引導迷途隊友接近，若沒有回應，應保持冷靜，判斷可能失散的地區，派登山經驗比較豐富的隊友，以2人以上為組別方式前往尋找。

如即將天黑，須作過夜的準備，在夜營中仍要利用聲光發出聯絡信號。如果發現隊友受困，應在確保自身安全的狀況下，儘量接近受困者，了解受困原因及狀況並協助脫困，如果自己沒辦法處理時，應立即請求支援。



災害防救資訊

加入國家災害防救科技中心LINE帳號，訂閱防災警報。安裝中央氣象局APP，掌握氣候變化。