

114合歡山幹部裝備課程

選擇 正確的裝備

裝備組：陳宇皓、劉義凡、張詠祈、黃博旻

裝備清單

物品	數量	說明
頭巾	2~3	穿一備一(不准脫+萬用物品)
保暖帽	1	毛帽或pile帽
遮陽帽	1	如鴨舌帽或圓盤帽
太陽眼鏡	1	山上紫外線強，用來保護眼睛

裝備清單

物品	數量	說明
排汗衫	2	穿一備一，長短袖皆可，禁棉質
保暖衣	1	禁棉、不推羽絨
防風外套	1	建議防潑水
手套	1	須完整包覆手指
雨衣雨褲	1	兩截式，要有防水膠條；禁小飛俠

裝備清單

物品	數量	說明
長褲	2	穿一備一，以防風為主，禁棉質
厚襪子	2~3	穿一備一，須高過腳踝
登山鞋/運動鞋	1	包覆性、抓地好、紋路夠深

裝備清單

物品	數量	說明
攻頂包	1	裝得下攻頂裝備
頭燈	1	須加帶電池
餐具	1	碗要有蓋(可密封)
太陽眼鏡	1	
防曬用品	1	防曬乳、袖套

裝備清單

物品	數量	說明
登山杖	1~2	兩支為佳(左右平均)
水壺	1	至少一個保溫瓶
行動糧	1	方便食用
個人藥物	1	暈車藥、胃藥、感冒藥
衛生紙	適量	

裝備清單

物品	數量	說明
封口袋	很多個	防水打包用
大黑垃圾袋	1	緊急保暖用，也可以選擇求生毯
健保卡	1	一定要帶
童軍繩	1	(小隊長)綁登山杖



挑選裝備的 注意事項

請備註在幹部手冊上
讓你們少花一點冤枉錢

頭部 頭巾

學校發的幹部頭巾就足夠了

選擇要點：

1. 自己喜歡的
2. 價格合適的
3. 穿戴舒服的



頭部 保暖帽

大部分的時候會戴頭巾，真的很冷
才會戴

選擇要點：

1. 包覆性佳
2. 穿戴舒服

備註：

- 分為化纖和毛，化纖較輕



頭部 遮陽帽

戴在頭巾外面，建議有可以綁著

選擇要點：

- 1.遮光效果好
- 2.穿戴舒服

備註：

- 分為鴨舌和圓盤，圓盤遮光性較佳



頭部 太陽眼鏡

戴眼鏡者可以選擇套鏡(OTG)

選擇要點：

- 1.遮光效果好，有UV400
- 2.適合頭型的

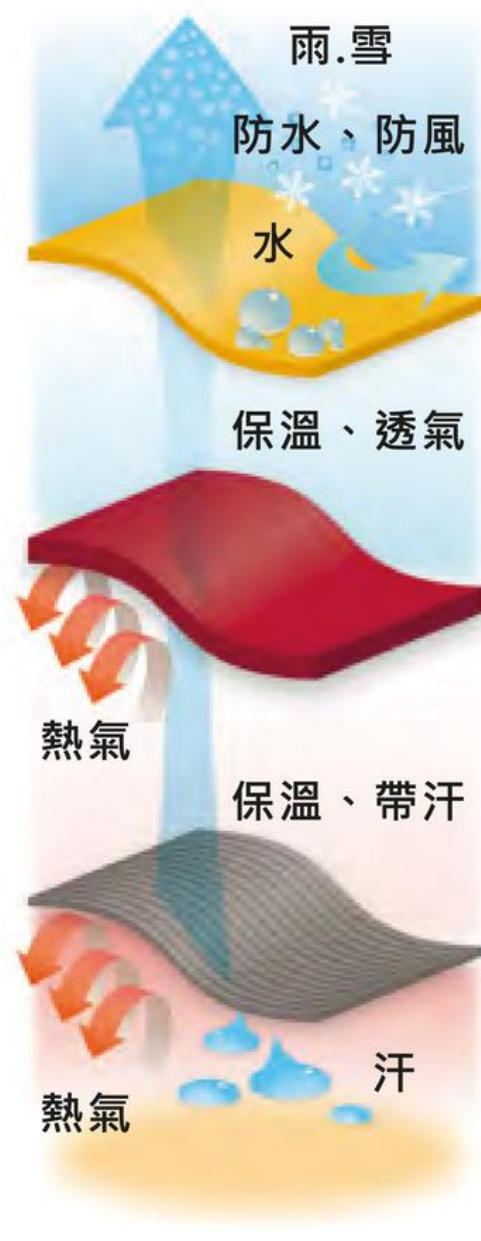
備註：

- 鏡片等級分成CAT.0~CAT.4
上山請用CAT.2~CAT.3



三層式穿法

- 1.內層：排汗衫，迅速吸乾體表水分保持身體乾爽
- 2.中層：保暖層，保住溫暖的空氣，維持體溫
- 3.外層：防風防雨，避免強風和雨水帶走身體的熱量



第三層

Shell Layer
防風雨外套

須具充足擋風防雨
之功能，並預留
空間加穿衣物

第二層

Insulation Layer
保溫層

視天氣可選羽絨，
毛裡或化纖
夾綿

第一層

Perspiration Layer
排汗內衣

必須為帶汗材料，
須貼身但亦不宜
太緊身

軀幹 排汗衫

棉的就不是排汗衫

選擇要點：

1. 長袖可選有防曬的
2. 短袖需要額外補防曬

備註：

- 排汗衫的分辨-滴水法
 1. 排汗衫：水滴會迅速擴散開來
 2. 棉衣：水滴會在布料上形成水珠



軀幹 保暖衣

只有在很冷和休息的時候會穿

選擇要點：

- 1.羽絨：濕掉後保暖性差，建議選擇防潑水，700FP以上
- 2.化纖：濕掉後仍有不錯的保暖性，但壓縮後的體積較大

備註：

- 基本上是防水打包放在包包中



軀幹

防風外套



通常都會一直穿在身上

選擇要點：

- 1.建議可以防潑水
- 2.記得預留能在裡面加衣服的空間

備註：

- Gore-Tex的可以當雨衣用



軀幹

雨衣雨褲

一定是兩截式，禁小飛俠

選擇要點：

1. 好活動
2. 請不要選擇迪卡儂

備註：

- 不要幫它防水打包
- 機車雨衣也是一種選擇
- 如果是Gore-Tex可以不用帶風衣



四肢 手套

活動性非常的重要

選擇要點：

1. 防水
2. 保暖
3. 好活動

備註：

- 防水是選配，但非常建議



四肢 長褲

可以選擇有防風的，拒絕短褲

選擇要點：

1. 好活動，抬腿不卡卡
2. 耐磨

備註：

- 多口袋也不錯
- 迪卡儂是選擇



四肢 厚襪子

其實不用多厚，不要磨破就好

選擇要點：

1. 長度過腳踝
2. 耐磨

備註：

- 多備1雙晚上替換



四肢 登山鞋

其實不用登山鞋，重點是鞋紋深度

選擇要點：

1. 鞋紋深
2. 止滑好
3. 合腳

備註：

- 建議防水(不強制)
- 要確定合腳性、耐用性



其他 攻頂包

不一定是登山包，學校書包也可以

選擇要點：

1. 背起來舒服
2. 東西裝得下
3. 容量適當(20~30公升)

備註：

- 可以帶防水套
- 要確定背帶的堅固程度



其他 水壺

背一天要喝的就好

選擇要點：

1. 一個保溫瓶
2. 一個冷水壺
3. 可以用水袋代替冷水壺

備註：

- 總容量約1~1.5公升





其他 登山杖

帶兩支，左右各一

選擇要點：

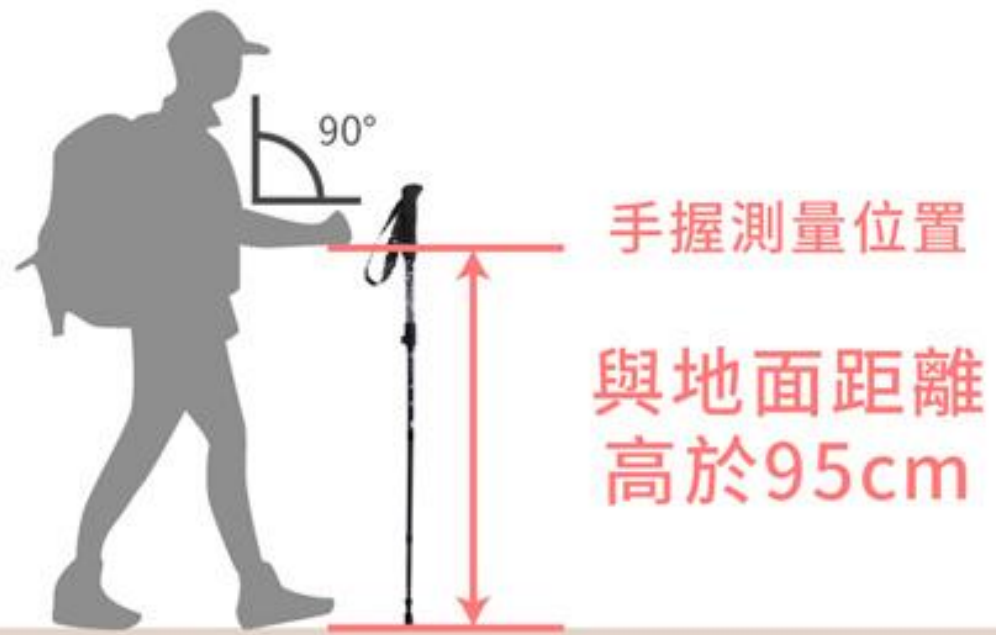
1. 擋泥板
2. 橡皮套
3. 可伸縮/摺疊

備註：

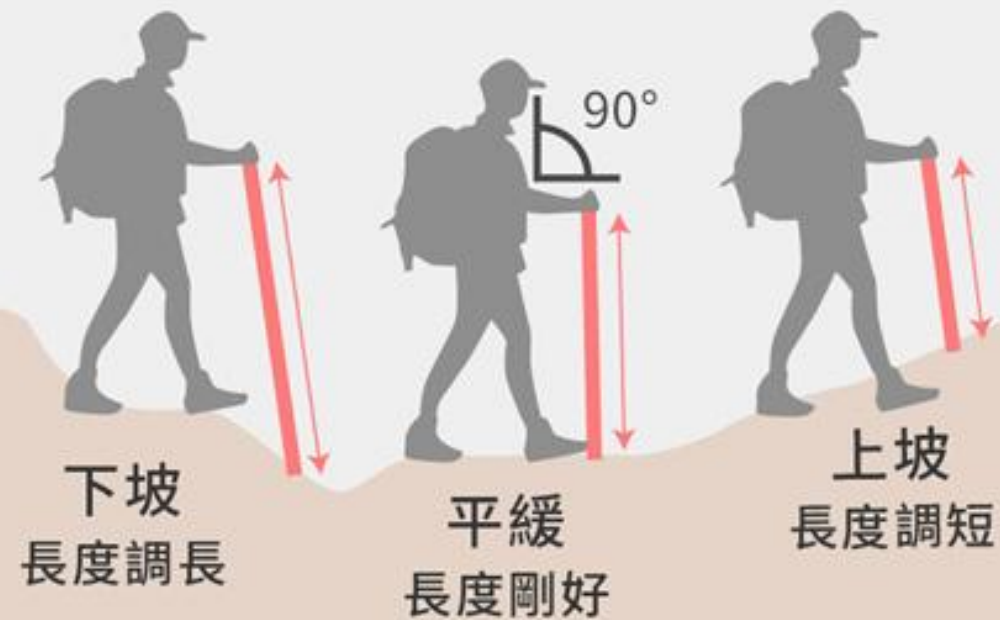
- 用童軍繩綁著
- 材質分為鋁合金和碳纖維

登山技巧

使用登山杖



根據美國運動科學研究指出，
有效使用登山杖，可至少 減輕22% 膝蓋所承受的衝擊力，
減輕21% 肌肉群的負擔，讓腿部感覺更舒服！



OUTSY
SELECTION

其他 午餐

第一和第二天都需要準備

選擇要點：

1. 不易腐壞
2. 易保存收納
3. 不能有吃了會不舒服的東西

備註：

- 麵包、飯糰都是好選擇
- 避免美乃滋等奶製品



其他 行動糧

好吃、愛吃、方便吃就是好的行動糧

選擇要點：

1. 不易腐壞
2. 易保存收納
3. 方便吃(小包裝)

備註：

- 巧克力、糖果、營養口糧等
- 可多帶一些分給小隊員



登山技巧

打包1

- 使用夾鍊袋把所有東西都防水打包
- 雨衣雨褲防水套不需要打包
- 建議分成各種大小的袋子裝
- 避免將所有裝備都裝成一袋



登山技巧

打包2

- A底層：備用衣物、睡袋.....
- B中層：水壺(袋)、餐具+午餐.....
- C中層：保暖衣物、手套、保暖帽.....
- D上層：雨衣、雨褲、行動糧.....





登山技巧

高山反應

- 症狀：

- 1.頭痛、頭暈、失眠、噁心、嘔吐
、厭食、虛弱
- 2.肺水腫(HAPE)、腦水腫(HACE)

- 解決方式：

- 1.喝水、保暖
- 2.高度下降
- 3.氧氣、藥物治療

Thank You
So Much

