

# 台灣郊山 / 百岳地圖

趣趣 FREE TIME GEAR



## 北部路線-郊山入門

- 1 象山親山步道 (信義區) ★★
- 2 金面山步道 (內湖區) ★★
- 3 七星山 (北投區) ★★
- 4 小錐麓古道 (瑞芳區) ★★
- 5 皇帝殿登山步道 (石碇區) ★★
- 6 劍龍稜 / 黃金五稜 (瑞芳區) ★★
- 7 雷霆鋒 (瑞芳區) ★★
- 8 南港山攀岩步道 (南港區) ★★
- 9 五寮尖 (三峽區) ★★
- 10 筆架連封 (石碇區) ★★

## 中部路線-郊山入門

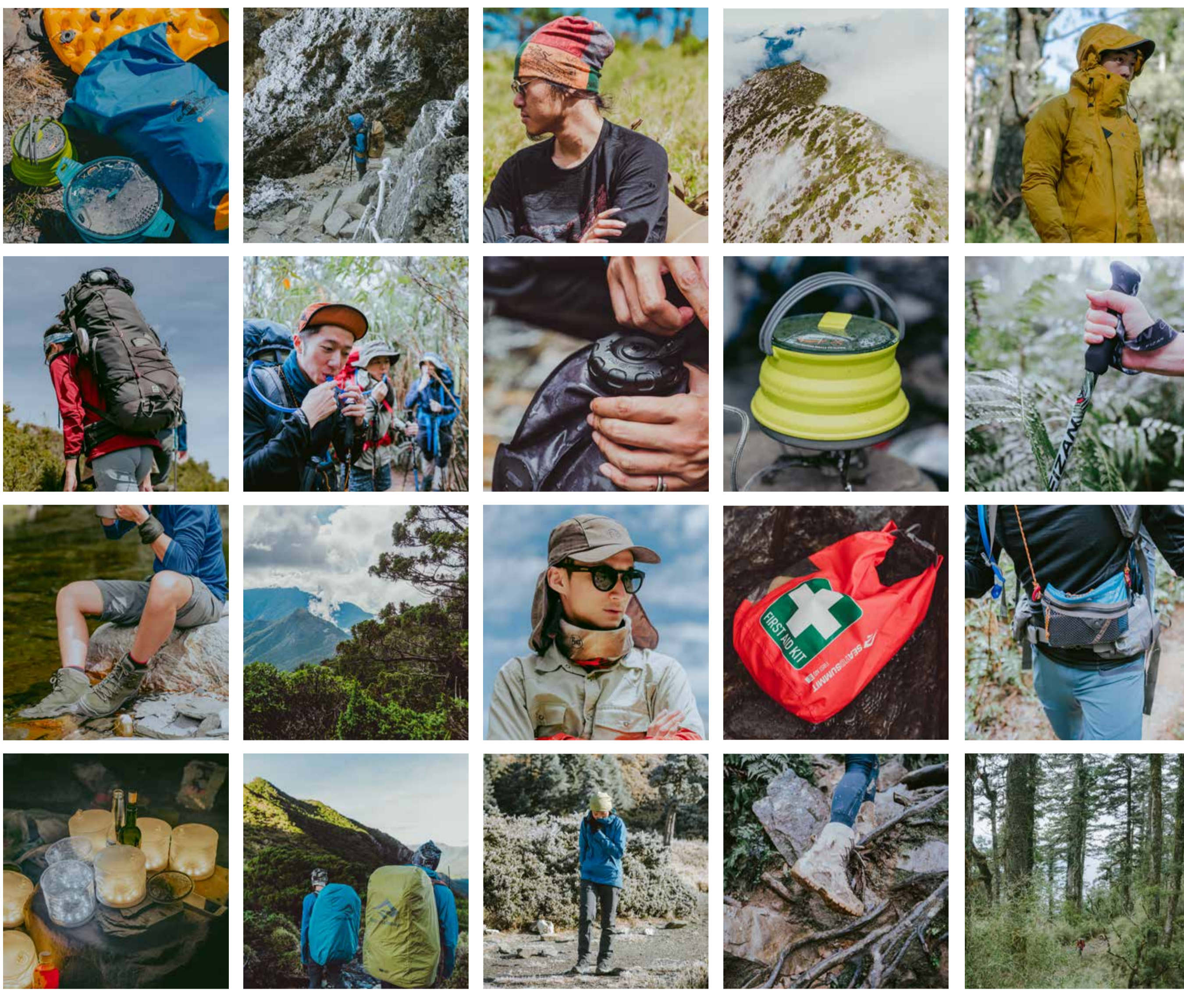
- 1 大雪山森林浴步道 (和平區) ★
- 2 橫嶺山步道 (和平區) ★
- 3 咬人狗坑登山步道 (太平區) ★
- 4 火炎山步道 (苑裡鎮) ★★
- 5 大坑4號步道 (北屯區) ★★
- 6 馬武霸山步道 (和平區) ★★
- 7 馬崙山步道 (和平區) ★★
- 8 唐麻丹山步道 (和平區) ★★
- 9 屋我尾山步道 (和平區) ★★
- 10 蕭嘴稍來小雪山國家步道 (和平區) ★★

## 南部路線-郊山入門

- 1 笠頂山 (瑪家鄉) ★
- 2 白雲山 (瑪家鄉) ★
- 3 羅木斯步道 (茂林區) ★
- 4 柴山步道 (鼓山區) ★
- 5 觀音山 (大社區) ★★
- 6 棚集山 (來義鄉) ★★
- 7 日湯真山 (泰武鄉) ★★
- 8 里龍山 (獅子鄉) ★★
- 9 旗靈縱走 (旗山區) ★★
- 10 尾寮山 (三地門鄉) ★★

## 東部路線-郊山入門

- 1 福山植物園 (員山鄉) ★★
- 2 跑馬古道 (礁溪鄉) ★★
- 3 見情懷古步道 (大同鄉) ★★
- 4 卡拉寶山步道 (秀林鄉) ★★
- 5 六十石山步道群 (富里鄉) ★★
- 6 聖母山莊 (礁溪鄉) ★★
- 7 都蘭山步道 (東河鄉) ★★
- 8 樓閣神木園步道 (大同鄉) ★★
- 9 三星山登山步道 (南澳鄉) ★★
- 10 椎籬古道 (秀林鄉) ★★



## 一日郊山(短/長程) 裝備清單

▲必備 / +選用: 視季節、路線、行程情況而定 短程: 4小時以內 / 長程: 4~8小時

### 衣著、穿戴必備

- ▲ 羊毛排汗內衣褲
- ▲ 排汗快乾上衣/透氣襯衫
- ▲ 保暖羽絨/連帽外套(或背心)
- ▲ 彈性耐磨快乾長褲/短褲
- ▲ 短/中筒羊毛健行襪
- ▲ 低筒健行鞋/中高筒登山鞋
- ▲ 多功能頭巾
- ▲ 抗UV遮陽圓盤/護頸帽
- + 輕量防潑連帽/軟殼外套
- + 防風防水透氣連帽外套
- + 輕量防潑水透氣雨褲
- + 太陽眼鏡
- + 抗UV透氣袖套
- + 保暖毛帽
- + 備用衣物一套
- + 斗篷式雨衣

### 裝備的選擇

- ▲ 健行背包(背包套)
- ▲ 登山杖
- ▲ 行動電源
- ▲ 行動電話/手機
- ▲ 抗菌快乾毛巾
- ▲ 地圖+指北針
- ▲ 定位工具/GPS
- ▲ 手錶
- + 登山綁腿
- + 頭燈/備用電池
- + 工具手套
- + 護膝
- + 雨傘

### 防曬/衛生用品

- ▲ 防曬乳
- ▲ 衛生紙
- ▲ 濕紙巾
- + 防曬唇膏
- + 防蚊液
- + 女性衛生用品

### 重要文件/物品

- ▲ 入山/入園證
- ▲ 健保卡/身分證
- ▲ 行程資料/登山紀錄
- ▲ 錢
- + 登山保險
- + 紙、筆

### 醫療/救難物品

- ▲ 醫療包
- ▲ 透氣膠帶/OK繃
- ▲ 個人用藥
- ▲ 碘酒/消毒藥水
- + 胃腸藥
- + 止痛藥
- + 哨子

### 糧食/小物

- ▲ 行動糧/乾糧
- ▲ 食物
- ▲ 快拆水袋/水瓶/不鏽鋼保溫瓶
- ▲ 瑞士刀
- ▲ 垃圾袋
- + 個人餐具(折疊碗/杯/湯叉匙)
- + 炊具(折疊鍋具、瓦斯、爐頭)
- + 打火機

## 過夜行程 裝備清單

▲必備 / +視季節、路線、行程情況而定(選用)

### 衣著、穿戴必備

- ▲ 羊毛排汗內衣褲
- ▲ 透氣保暖長袖/短袖上衣(底層)
- ▲ 抗風保暖羽絨/連帽外套(中層)
- ▲ 防風防水透氣連帽外套(外層)
- ▲ 輕量防潑水透氣雨褲
- ▲ 抗風耐磨防潑快乾長褲
- ▲ 中/長筒羊毛健行襪
- ▲ 中高筒專業登山鞋
- ▲ 抗UV遮陽圓盤/護頸帽
- ▲ 保暖毛帽
- ▲ 保暖手套
- ▲ 羊毛/保暖頭巾
- ▲ 輕便脫鞋/涼鞋
- ▲ 備用衣物一套
- + 抗UV透氣袖套
- + 太陽眼鏡
- + 斗篷式雨衣

### 裝備的選擇

- ▲ 專業登山背包(背包套)
- ▲ 登山杖
- ▲ 輕量防水收納袋
- ▲ 可收納攻頂包
- ▲ 定位工具/GPS
- ▲ 抗菌快乾毛巾
- ▲ 行動電話/手機
- ▲ 地圖+指北針
- ▲ 手錶
- ▲ 行動電源/備用電池
- ▲ 頭燈/備用電池
- + 工具手套
- + 登山綁腿
- + 雨傘
- + 護膝

### 睡眠系統

- ▲ 輕暖/舒適睡袋
- ▲ 充氣睡墊
- ▲ 充氣枕頭
- ▲ 帳篷
- ▲ 地布
- + 睡袋內套
- + 耳塞

### 防曬/衛生用品

- ▲ 防曬乳
- ▲ 防曬唇膏
- ▲ 衛生紙
- ▲ 濕紙巾
- ▲ 盥洗用品
- + 防蚊液
- + 女性衛生用品

### 重要文件/物品

- ▲ 登山保險
- ▲ 入山/入園證
- ▲ 健保卡/身分證
- ▲ 行程資料/登山紀錄
- ▲ 錢
- + 紙、筆

### 糧食/小物

- ▲ 行動糧/乾糧
- ▲ 食物/預備糧
- ▲ 快拆水袋
- ▲ 瑞士刀/垃圾袋
- ▲ 水瓶/不鏽鋼保溫瓶
- ▲ 個人餐具(折疊碗/杯/湯叉匙)
- ▲ 炊具(折疊鍋具、瓦斯、爐頭)
- ▲ 濾水器
- ▲ 打火機
- + 儲水袋
- ▲ 透氣膠帶/OK繃
- ▲ 止痛藥/個人用藥
- ▲ 碘酒/消毒藥水
- ▲ 胃腸藥、抗生素
- ▲ 高山症/降血壓藥物