

Hiking Gear Checklist/登山裝備表

What to Bring/裝備品	Quick Tips/小提示
<input type="checkbox"/> Backpack 背包	20-30L for day hikes or hotel stays; 30-40L for mountain huts. Choose one with a waist belt for comfort. 一日遊或入住飯店或民宿，建議攜帶約20-30公升；入住山間小屋，建議攜帶約30-40公升。建議使用附有腰帶的背包，以減輕肩膀負擔。
<input type="checkbox"/> Backpack Cover/背包防雨套	Rain cover for your backpack. Make sure it fits your backpack size. 背包用的雨具。依尺寸準備。
<input type="checkbox"/> Hiking Boots/鞋	Ankle-high boots for support. Choose based on terrain and season. Avoid old, unused boots—they may fall apart. 保護腳踝，以包覆到腳踝的高度登山鞋為基本。請依照您的等級及季節(無雪期·積雪期)準備。請穿著習慣的鞋子參加。
<input type="checkbox"/> Spare Shoelaces/備用鞋帶	Bring an extra pair in case yours break. 以防萬一斷裂時
<input type="checkbox"/> Rainwear/雨具(雨衣)	Two-piece (jacket and pants) is best. Gore-Tex recommended. Ponchos not allowed. 以上下分離的分體式為基本，推薦Gore-Tex材質。斗篷式不可使用。
<input type="checkbox"/> Hat/帽子	Wide-brimmed for sun; knit cap for winter 帶有遮陽帽簷的帽子。(冬季請準備能遮住耳朵的針織帽)
<input type="checkbox"/> Underwear/內衣	Quick-drying synthetic materials like nylon or polyester. Avoid cotton 建議穿著尼龍或聚酯纖維製的吸汗、速乾衣物，較為舒適。棉質衣物不適合
<input type="checkbox"/> Shirt/襯衫	Wool or moisture-wicking fabric for summer 羊毛等材質。夏季建議選擇吸濕性及速乾性佳的衣物。
<input type="checkbox"/> Pants/褲子	Stretchy, quick-drying pants are ideal. Avoid jeans—they get heavy and dry slowly 建議穿著具伸縮性及速乾性的長褲。牛仔褲遇水後會變重且難乾，請避免穿著。
<input type="checkbox"/> Socks/襪子	Thick hiking socks. Bring one spare pair. 登山用厚款鞋子。請準備備用一雙。
<input type="checkbox"/> Warm Layer/防寒衣	It gets cold in the mountains—bring a light fleece or sweater. 高海拔地區早晚氣溫較低，請準備薄款的抓絨衣或毛衣等。
<input type="checkbox"/> Gloves/手套	Light hiking gloves. In winter, bring warm inner gloves too. 登山用薄款手套。(冬季內層保暖手套也很方便)
<input type="checkbox"/> Towel/毛巾	For sweat, washing, or bathing. Thin towels dry quickly. 用於擦汗、洗臉、沐浴等用途，薄款毛巾因速乾性佳，非常方便。
<input type="checkbox"/> Headlamp/頭燈	Bring one just in case. Always keep it in your backpack. Don't forget spare batteries. 視需要而定，請隨時放入背包中。※請準備備用全新電池。
<input type="checkbox"/> Plastic Bags (Thick)/ 厚塑膠袋	For waterproofing clothes inside your pack or collecting trash. 為背包內物品防水(特別是衣物)及裝垃圾
<input type="checkbox"/> Map & Compass/地圖·指南針	Topographic map or guidebook for route planning and navigation. 2.5萬分之一地形圖或導覽手冊等，為行動計劃與位置確認所需。
<input type="checkbox"/> Water Bottle/飲用水壺	Stay hydrated. Bring extra water based on hike duration. 補充水分是必須的。請依行動時間多準備一些。
<input type="checkbox"/> Snacks & Emergency Food/緊急食物·行動糧食	Easy-to-eat items like bread, chocolate, or candy for quick energy./ 可在短暫休息時食用的小點心，例如麵包、巧克力、糖果等。

<input type="checkbox"/> Emergency Blanket/救援毯	Aluminum sheet to retain body heat in case of emergency. 防止體溫降低的鋁箔保暖毯。為以防萬一, 請事先準備好。
<input type="checkbox"/> Toilet Paper/衛生紙	Remove the core and roll it up for compact packing. 將捲筒衛生紙的紙芯取出後捲起來準備, 會比較方便使用。
<input type="checkbox"/> Sunscreen/防曬霜	Bring your usual sunscreen and lip balm./ 請攜帶自己習慣使用的物品, 例如護唇膏等
<input type="checkbox"/> Health Insurance Copy/健康保險證影本	Needed if you visit a hospital while traveling. 在旅途中若因受傷或生病需前往醫院時, 將會需要用到。
<input type="checkbox"/> First Aid Kit/急救藥品	Include personal meds, bandages, tape, antiseptic, pain relief, insect bite cream, etc. 個人常備藥品、OK繃、肌肉貼布膠帶、消毒藥、水膏藥、蚊蟲叮咬藥品等。
<input type="checkbox"/> Watch/手錶	Time management is important even in nature. 即使在大自然中, 確認時間也是必要的
<input type="checkbox"/> Toiletries & Change of Clothes/盥洗用品·更換衣物	For bathing after the hike. 請為下山後順道泡湯時做好準備。

★あると便利/Optional but Useful/

装備品/What to Bring/裝備品	ワンポイントアドバイス/Quick Tips/小提示
<input type="checkbox"/> ストック(杖)/Trekking Poles/to 登山手杖	足腰の負担を軽減、登り下りに合わせて長さを調整できるもの。/Reduce strain on knees; with adjustable length for uphill/downhill. / 減輕腳腰負擔, 能根據上下坡調整長度的
<input type="checkbox"/> スカーフ/Scarf/圍巾	寒いとき頭に巻く、襟元に巻くなど保温に効果がある、薄く軽い優れもの。/Light and warm—wrap around head or neck when cold. / 寒冷時纏繞於頭部或頸部, 具有保溫效果, 輕薄且優秀的用品。
<input type="checkbox"/> 登山用スパッツ/Gaiters/登山用 護腿	靴への水の浸入を防ぐ、足元の汚れを防ぎますが、絶対の装備ではありません。/Keep water and dirt out of boots. Not essential, but helpful. / 防止水滲入鞋內, 避免腳部弄髒, 但並非絕對必要的裝備。
<input type="checkbox"/> サングラス/Sunglasses/太陽鏡	高山では紫外線が強く、あると便利です。/UV rays are strong in the mountains—good to have. / 高山紫外線強烈, 攜帶十分便利
<input type="checkbox"/> カメラ/Camera/相機	撮影時に、バランスを崩し、事故にならないよう注意をしましょう。/Be careful not to lose balance while taking photos. / 拍攝時請注意保持平衡, 避免發生事故
<input type="checkbox"/> 折りたたみ傘/Folding Umbrella/折疊傘	歩く際は原則使いませんが、移動などの際に便利です。/Not used while hiking, but handy during travel or breaks. / 行走時原則不使用, 但移動時十分方便。
<input type="checkbox"/> 携帯用灰皿/Portable Ashtray/攜帶用煙灰缸	愛煙家は必携です。/Essential for smokers—please carry and use responsibly. / 愛煙者必備