

登山裝備檢查表

一、個人裝備 (有攜帶的裝備請註記)

項目	數量	項目	數量
大背包		小背包	
防水背包套		風衣、羽 衣、頭套	
毛巾、頭巾		禦寒(保 暖)衣物	
保暖帽、 遮陽帽		二截式雨衣褲	
登山鞋、綁腿		登山杖	
頭燈、手電筒 (含備用 電池)		個人餐具 (碗筷杯等)	
內、外襪		個人行動糧	
攻頂爐		瑞士刀或山刀	
地圖、紙、筆		低音哨	
指北針、 高度計		水壺(保溫瓶)	
手套、工 作手套		太陽眼鏡、 備用眼鏡	
生火工具 (如打火機、 防水火柴等)		相機、底片、 電池、記載卡	
睡袋、露 袋、睡墊		防水袋 (大塑膠袋)	
醫藥(求生)盒		備用衣 物、拖鞋	
身分證及 保險卡		防曬用品 及護唇膏	
腰包、置物袋		簡單盥洗用具	
風雪衣(雪季)		雪鞋、冰 爪 (雪季)	
雪鏡(雪季)		冰斧、冰 鎚 (雪季)	

二、團體裝備 (請填寫數量)

項目	數量	項目	數量
帳棚		炊具	
瓦斯爐頭		氣化爐	
瓦斯燃料		燃料油	
營燈 (備用燈蕊)		急救包 (含毒蛇 急救器)	
炊事帳		糧食(天)	
衛星電話		預備糧	
行動電話		行動糧	
收音機		火種和蠟燭	
無線電		水袋或保特瓶	
GPS		高度計	
等高線地圖		鏟子	
入山、入園證		夾子	
登山繩主繩		山刀	
登山繩副繩		鋸子	
傘帶(扁帶)		針線包	
保險勾環		清潔用品 (茶粉)	
滑輪		垃圾袋	

緊急聯絡電話

玉山國家公園管理處
處本部 049-2773121 塔塔加管理站 049-2702200
排雲管理站 049-2702228 梅山管理站 07-6866181
南安管理站 03-8887560
國家公園警察大隊玉山警察隊
隊本部 049-2775110、049-2775119 南安警察小隊 03-8880900
塔塔加警察小隊 049-2702203 梅山警察小隊 07-6866276
相關警察單位
南投縣警察局 049-2222111 信義分局 049-2791260
嘉義縣警察局 05-3620200 竹崎分局 05-2611089
高雄市警察局 07-2155555 六龜分局 07-6891119
花蓮縣警察局 03-8224138 玉里分局 03-8888568
相關消防單位
南投縣消防局 049-2222111 嘉義縣消防局 05-3620233
高雄市消防局 07-7926119 花蓮縣消防局 03-8322119

登山裝備檢查與健康評估

為能讓從事登山遊客於登山前準備必要裝備與身體狀況評估，並在登山中隨時檢視自己身體與處置，特以本摺頁提供遊客您在登山遊憩時，裝備多做一分檢查、身體多做一分評估，才能有更多一分的安全與保障。玉山國家公園關心你！



玉山國家公園管理處印製

高山症評估表

登山前(中)健康評估表

姓名：_____ 年齡：_____

性別： 男 女

如果您已有以下病症之一，應禁止從事激烈的登山活動：

近期常發生心絞痛或不明原因胸悶

近期在平地會呼吸困難的病況如心臟衰竭、慢性阻塞性肺疾等

重度貧血(血色素 8 克 / 每百毫升以下)

原發性或次發性肺動脈高壓(如先天性心臟病、二尖瓣狹窄等)

鐮形血球症

腦瘤或其他腦壓升高疾病

懷孕合併子癩前症(包括水腫、蛋白尿及高血壓現象)

※ 資料提供：台北榮總高偉峰醫師



所在地點：_____

海拔高度：_____

日期：____年____月____日____時

您現在有以下症狀嗎？

0 = 沒症狀

1 = 輕度，不影響正常活動

2 = 中度，影響正常活動

3 = 重度，需減少活動，增加休息

4 = 非常嚴重，無法活動

(1) 頭痛： 0 1 2 3 4

(2) 噁心、沒食慾： 0 1 2 3 4

嘔吐： 有 無

(3) 虛弱、無力： 0 1 2 3 4

(4) 頭暈： 0 1 2 3 4

(5) 失眠(昨晚)： 0 1 2 3 4

(6) 呼吸困難： 0 1 2 3 4

呼吸次數 >25 次 / 分鐘： 是 否

(7) 咳嗽： 0 1 2 3 4

咳出帶血的痰： 是 否

(8) 走路不穩(腳跟對腳尖走 6 步)

0 = 無

1 = 走路有一點不靈光(有點搖晃)

2 = 走路不太穩(6 步偏離 1 至 2 步)

3 = 無法走一直線(偏離 3 步以上)

4 = 需人扶，才可能站或走

(9) 意識改變

0 = 無

1 = 思考較慢、記憶變差(順唸 8 個數字)

2 = 意識混亂(時、地、人搞不清)

3 = 半昏迷至昏迷

(10) 水腫

0 = 無

1 = 臉腫

2 = 臉與手腫

3 = 臉、手、腳腫，無法穿鞋

(11) 其他高山症狀

胸悶 發紺 腹脹 其他不適

注意：

- 一、各項評估結果如在 0 ~ 2 時，請提高警覺。
- 二、如評估結果在 3 以上，登山前請先適應海拔高度後，再從事登山活動。
- 三、如評估有 (2)、(6)、(7)、(8)、(9) 項目中任何一項症狀或任何其他嚴重症狀出現，應立即停止登山活動，儘速下山。