

個人裝備

- ◆ 行山靴
- ◆ 襪
- ◆ 衣物
- ◆ 帽
- ◆ 雨具
- ◆ 背囊
- ◆ 水壺
- ◆ 地圖
- ◆ 指南針
- ◆ 哨子
- ◆ 照明工具
- ◆ 後備電池



- ◆ 毛巾、紙巾
- ◆ 筆、小簿子
- ◆ 蚊怕水/膏
- ◆ 防晒用品
- ◆ 食物
- ◆ 緊急食糧
- ◆ 個人藥物/急救包
- ◆ 零用錢/入達通
- ◆ 身份證明文件
- ◆ 相機

行山靴

- 鞋面質料

- 皮革
- GORE-TEX質料
- 尼龍



- 鞋底

- 要比普通鞋較硬及較厚。新買的行山靴最好要試穿幾天後才於遠足活動時使用。另外有較深的坑紋，可以防滑。

- 選購時要試穿

衣物

- 上衣
- 內衣
- 外套/風衣
- 褲
- 襪
- 後備衣物
- 帽
- 雨具



背囊



- 種類
- 按結構分有架及無架背囊。
- 按容量分大(60公升以上)、中(30-55公升)、小(25公升以下)型背囊。

背囊



選擇合適背囊

考慮因素：

- 旅程目的及性質會影響選擇的容量及設計，購買前確定購買的用途。
- 價錢
- 設計是否符合身形：考慮背部的長度、肩帶寬度及腰帶位置等。
- 用料以輕便的尼龍較好，如配有背囊套更佳。
- 測試可擺放重物於背囊內，嘗試上落動作，感覺是否舒適。

背囊



保養

- 弄污的背囊應用清水洗滌，然後於陰涼處吹乾。
- 化學纖維質料切忌用電暖爐直接焙乾。
- 另加背囊套等配件，防水又防污。

- 地圖
- 指南針
- 哨子
- 水壺
- 照明工具/後備電池



其他

- 毛巾/紙巾
- 筆、記事簿
- 蚊怕水/膏
- 防晒用品
- 食物/緊急食糧
- 個人藥物/急救包
- 零用錢/八達通
- 身份證明文件
- 相機



- 營幕/天幕
- 睡袋
- 地蓆
- 營燈



- 炊具
- 爐具
- 食具
- 清潔用品



- 食物
- 調味用品
- 萬用刀



急救包

