



2019 戶外探索夏令營裝備檢查表 (青環島)

親愛的家長您好：

很高興有機會與您的孩子在大自然裡，共度一段戶外的探索旅程，近期花東地區小黑蚊劇烈繁衍，嚴重引起孩子過敏及搔癢難耐，建議以長袖為主，也依表上的裝備準備齊全。以下是本次夏令營的一些裝備與必須穿著的服裝，以及相關注意事項，提醒您與孩子一起準備！

戶外的環境蚊蟲較多，下表標註★的項目可減少蚊蟲的叮咬，建議您為孩子準備。

●為防曬項目

| 衣物類 | | |
|---------------|----|------|
| 項目 | 數量 | 家長確認 |
| 排汗T恤(或一般T恤) | 3 | |
| ★排汗薄長褲(勿穿牛仔褲) | 1 | |
| 運動短褲/車褲 | 2 | |
| ●★袖套 | 1 | |
| 擋風外套 | 1 | |
| 內衣褲 | 3 | |
| 襪子 | 3 | |
| 遮陽帽 | 1 | |
| 頭巾 | 1 | |
| 戶外運動鞋/護趾涼鞋 | 1 | |
| 拖鞋 | 1 | |

| 裝備類 | | |
|---------------------|------|------|
| 項目 | 數量 | 家長確認 |
| 大背包(可裝所有行李，請勿帶行李箱) | 1 | |
| 薄睡袋或大浴巾 | 1 | |
| 頭燈(可套在頭上，請勿帶手持式手電筒) | 1 | |
| 頭燈備用電池 | 3(組) | |
| 單車水壺 | 1 | |
| 單車手套 | 1 | |
| 雨衣(請勿穿輕便雨衣) | 1 | |
| 雨褲 | 1 | |

| 個人衛生用品 | | |
|-------------|----|------|
| 項目 | 數量 | 家長確認 |
| 牙刷 | 1 | |
| 牙膏 | 1 | |
| 毛巾 | 1 | |
| 沐浴乳/洗髮精 | 1 | |
| 衛生棉(女生)/衛生紙 | | |

| 其他 | | |
|--------------|----|------|
| 項目 | 數量 | 家長確認 |
| 鋼杯或鋼碗(吃飯工具) | 1 | |
| 餐具(筷子、叉子或湯匙) | 1 | |
| 健保卡 | 1 | |
| 哨子 | 1 | |
| ●防曬乳液 | 1 | |
| ●太陽眼鏡 | 1 | |
| ★防蚊液 | 1 | |
| 筆 | 1 | |
| 個人用藥 | | |

| 不建議攜帶的物品 | |
|------------------------------|------|
| 項目 | 家長確認 |
| 行動電話 | |
| 電動玩具 | |
| 隨身聽 / MP3 | |
| 撲克牌 | |
| 漫畫、小說、雜誌 | |
| 香菸、打火機 | |
| 含酒精飲料 | |
| 以上物品一旦發現，將會被暫時集中保管，直到營隊活動結束。 | |

※提醒您：請家長協助孩子將所有行李裝置於同一個大背包裡，方便孩子攜帶。

光合作戶外探索學校

www.outdoor-taiwan.com

TEL: 03-8572812 0933-172-812