



## 2019 戶外探索冬令營裝備檢查表 (青-山野 7 天)

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，戶外的天氣豐富多變，適當的衣著與適用的裝備是非常重要的，以下是本次冬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！

### 衣物類

項目	數量	家長確認
排汗T恤(長袖或短袖)	4	
運動長褲(勿穿牛仔褲)	3	
擋風外套	1	
中層保暖衣(厚刷毛衣)	1	
保暖外套	1	
內衣褲	3	
襪子(毛襪)	3	
遮陽帽	1	
毛帽或頭巾	1	
登山鞋或戶外越野鞋	1	
拖鞋(營地休息用)	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)至少 55 公升	1	
睡袋(秋冬季用，保暖 10 度以上，化纖或羽絨)	1	
睡墊	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)	
綁腿(建議)	1(雙)	
登山杖(建議)	2	
水壺(1000cc)	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	
防蚊液	1	
筆	1	
個人用藥		
垃圾袋	3	

### 不建議攜帶的物品

項目	家長確認
手機	
電動玩具	
漫畫、小說、雜誌、撲克牌	
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。

※建議家長初次準備裝備可至迪卡儂購買，品質尚可價位親民，也可至專業的戶外用品店購買，品質較佳但價位屬於高單價。

光合作戶外探索學校  
www.outdoor-taiwan.com  
TEL: 03-8572812