



2020 戶外探索夏令營裝備檢查表 (青-花東單車+獨木舟)

親愛的學員您好：

很高興有機會與您在大自然裡，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。以下是本次活動的一些裝備與必須穿著的服裝，以及相關注意事項，提醒您用心準備！

戶外的環境蚊蟲較多，下表標註★為減少蚊蟲的叮咬●為防曬項目

衣物類			
項目	數量	用途及說明	確認
排汗 T 恤/一般 T 恤	3		
內衣褲	3		
★排汗薄長褲	1	勿穿牛仔褲	
運動短褲/車褲	2		
★薄外套/輕薄保暖衣	1		
雨衣+雨褲	1	請勿穿輕便雨衣	
★襪子	3		
戶外運動鞋/護趾涼鞋	1		
衣物類-水域			
項目	數量	用途及說明	確認
●圓盤帽或遮陽帽	1	帽子上需含綁繩	
●頭巾	1		
運動內衣	1	女生	
●防磨衣/水母衣	1	長袖	
運動短褲/束褲	1	水域用，不吸水	
裝備類			
項目	數量	用途及說明	確認
大背包	1	可裝所有行李、請勿帶行李箱	
夏季睡袋或大浴巾	1		
睡墊	1		
頭燈	1	可套頭上， <u>勿帶手持式手電筒</u>	
頭燈備用電池	3 組		
單車水壺	1		
水壺/水袋	1	需有鈎環可掛勾甲板繩使用，至少 1000cc，可置於甲板上，方便飲水(水袋的話要附吸管)	
單車手套	1		

個人衛生用品			
項目	數量	用途及說明	確認
牙刷	1		
牙膏	1		
毛巾	1		
沐浴乳+洗髮精	1		
衛生棉/條(女生)			
衛生紙			

其他			
項目	數量	用途及說明	確認
鋼杯或鋼碗	1	吃飯工具	
餐具	1	筷子、叉子或湯匙	
健保卡、身分證件	1		
●防曬乳液	1		
●太陽眼鏡+眼鏡帶	1		
★防蚊液	1		
個人用藥/暈船藥			

※提醒您：將所有行李裝置於同一個大背包裡，比較方便攜帶喔！

※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。

光合作用戶外探索學校
www.outdoor-taiwan.com
 TEL: 03-857-2812、0933-172-812