



## 2020 戶外探索夏令營裝備檢查表 (青-澎湖)

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，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！●為防曬項目

### 衣物類-岸上

項目	數量	用途及說明	確認
排汗 T 恤/一般 T 恤	2 件		
內衣褲	2 套		
短褲或長褲，舒適快乾為佳	2 件		
薄外套/輕薄保暖衣	1 件		
雨衣(上半身，保持乾燥用)	1 件		
拖鞋	1 雙		

### 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	
防風外套/paddle jacket	1	水域用，會濕	
運動短褲/束褲	1	水域用，不吸水	
防滑鞋/ 運動涼鞋	1	菜瓜布底/其他有護趾水域鞋	

### 裝備類

項目	數量	用途及說明	確認
大背包	1	可裝所有行李	
夏季睡袋或大浴巾	1	體積小佳，需放入船艙	
睡墊	1	體積小佳，需放入船艙	
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		
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)	

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		
日常用小鈎環	2	鈎水壺或水袋	
哨子	1	爆音哨 or 裁判哨	
防水袋	2	打包裝備防水用，包含帳篷、睡袋、衣物、食物、雜物等，請確認個人所需數量，不建議太大，小包小包的方式分類方便裝填進船艙，硬式 20L	
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](http://www.outdoor-taiwan.com)  
 TEL: 03-857-2812、0933-172-812