



## 2019 戶外探索冬令營裝備檢查表 (妙高雪地課程)

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
排汗衣(長袖為佳)	3	
戶外長褲(排汗材質)	2	
中層保暖衣(厚刷毛衣)	1	
保暖外套(羽絨或化纖)	1	
內衣褲	2	
襪子(羊毛襪)	2	
頭巾	2	
毛帽	1	
登山鞋	1	
戶外雨衣褲	1	

### 雪地活動裝備類

項目	數量	家長確認
大背包 50-55L(可裝所有行李，請勿帶行李箱)+背包套	1	
輕便小背包(雙肩約 20L)	1	
雪褲	1	
雪衣	1	
滑雪襪	1	
滑雪手套	1	
墨鏡	1	
頭燈備用電池	3(組)	
綁腿	1	
登山杖(含阻雪板)	2	
充氣睡墊	1	
指北針	1	
護唇膏	1	

### 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	
戶外水壺 600c.c.	1	
保溫瓶 350-400c.c.	1	
頭燈	1	
頭燈備用電池	3(組)	
健保卡		
防蚊液	1	
筆&筆記本	1	
個人用藥		
垃圾袋	3	

### 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		

### 不建議攜帶的物品

項目	家長確認
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](http://www.outdoor-taiwan.com)  
 TEL: 03-8572812