



2021 戶外探索夏令營裝備檢查表 (青少年-登山課程 10 天)

親愛的學員與家長您好：

很高興有機會與您/您的孩子在大自然裡，共度一段戶外的探索旅程。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，可依此準備。特別提醒：近期花東地區小黑蚊橫行，被叮咬嚴重者會有搔癢難耐等過敏反應，因此建議穿著以長袖為主。

戶外的環境蚊蟲較多，下表標註★的項目可減少蚊蟲的叮咬，建議準備；●為防曬項目。

衣物/穿著			
項目	數量	用途及說明	確認
排汗 T 恤	4 件	建議以排汗快乾材質為優先選擇	
★運動長褲	2 件	建議以排汗快乾材質為優先選擇(勿穿牛仔褲)，運動束褲也可	
運動短褲	2 件		
★袖套	1 雙		
內衣褲	5 套		
襪子	5 雙	襪子以健行襪為佳。若怕冷，可準備一雙睡覺時保暖穿戴的羊毛襪，不建議行走時穿著。	
薄保暖外套	1 件	化纖，羽絨皆可	
厚保暖外套	1 件	羽絨材質佳	
●遮陽帽	1 頂		
戶外健行鞋或登山鞋	1 雙	兩者差別為包覆完整度，擇一穿帶即可，建議鞋子是平常有在穿，如果是新鞋，需先去郊山有上下坡路段健行，以適應行走的感覺。	
拖鞋	1 雙	營地休息用	
雨衣褲	1 套	兩截式 (請勿帶輕便雨衣小飛俠)	
<p>台灣山域環境氣候多變，在一天的登山行進中會面臨氣候與溫度的極端變化，在準備衣物時，需考量體積，重量與實際的需求，以洋蔥式穿著為原則，意味著我們需要的是一層一層的穿著方式，最裡面以排汗透氣為迅速主排走在一般行進間身體產生大量的汗水。中保層以保暖為佳。一薄；行進休息間快速穿上，擋風保溫。一厚；紮營後，長時間休息提供足夠保持暖和 外層 擋風防水 防水得要能阻擋長時間下雨為佳，下半身的衣物也可以用這樣的原則思考。</p>			
以下裝備，依個人狀況選擇是否攜帶			
項目	數量	用途及說明	確認
●太陽眼鏡	1 副	保護眼睛，減少太陽折射光	
折疊小雨傘	1 支		
登山杖	1 或 2 支	保護膝蓋，節省體力	
個人用藥	足夠量	特殊用藥務必告知指導員	

其他活動裝備			
項目	數量	用途及說明	確認
大背包	1 個	可裝所有行李	
小背包	1 個	單日用，可裝雨衣、水壺、外套等	
睡袋	1 個	請選擇最適溫度 0~10℃ 左右	
頭燈及備用電池	3 組	勿用手電筒	
水壺	1 個	至少 1.5 升 方便攜帶 材質輕為佳	
個人餐具	1 副	碗、筷子/湯匙/叉子等	
個人衛生用品	足夠量	衛生紙、衛生棉/條、毛巾、牙刷、牙線等	
個人盥洗用具	足夠量	洗髮精、沐浴乳、洗面乳	
健保卡	1 張		
防蚊液	1 罐	小黑蚊是花蓮特產，建議容易被叮咬者攜帶	
口罩	足夠量	人潮聚集或密閉空間處須全程配戴	

※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。

※營隊期間沒消息就是好消息，手機等任何通訊產品不需要攜帶，除非孩子需要自行前往集合地點；若孩子攜帶相關 3C 產品，營隊期間將暫時集中保管，營隊活動結束歸還。

※不需要帶多餘的現金，亦不負保管責任。

※不需要讓孩子攜帶零食/糖果，若有需要，建議可考慮分享給其他孩子，或是先交由工作人員保管，營隊活動結束後歸還。

光合作用戶外探索學校

www.outdoor-taiwan.com

TEL: 03-857-2812、0933-172-812