



## 2021 戶外探索夏令營裝備檢查表 (青少年-單車課程 28 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	3 件	建議以排汗快乾材質為優先選擇	
★運動長褲	1 件	建議以排汗快乾材質為優先選擇(勿穿牛仔褲)	
運動短褲	1 件		
●★袖套	1 雙		
內衣褲	3 套		
薄外套	1 件	擋風用	
●遮陽帽	1 頂		
頭巾	1 個		
護趾涼鞋	1 雙	快乾為主，需要包覆腳趾	
拖鞋	1 雙	營地休息用	
雨衣褲	1 套	兩截式 (請勿帶輕便雨衣)	
●太陽眼鏡	1 副	保護眼睛，減少太陽折射光	

### 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
●防曬乳液	1 瓶		
個人用藥	足夠量	特殊用藥務必告知指導員	
單車手套	1 雙	可吸震，減緩手掌心疼痛	
單車車褲	1 件	可吸震，減緩臀部疼痛	

### 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，請勿帶行李箱。	
小背包	1 個	單日用，可裝雨衣、水壺、外套等	
薄睡袋或大浴巾	1 個	春夏用，最適溫度 25°C 左右，或一般大浴巾即可	
睡墊	1 個	泡棉睡墊為主	
頭燈及備用電池	1 組	勿用手電筒，請準備 3 組備用電池	
單車水壺	1 個	可放置在單車水壺架上	
寶特瓶	1 個	至少 600c.c. 當作備用水壺	

個人餐具	1 副	碗、筷子/湯匙/叉子等	
個人衛生用品	1 組	衛生紙、衛生棉/條、毛巾、牙刷、牙線等	
個人盥洗用具	1	請攜帶一塊肥皂即可，可同時洗頭、洗臉、洗身體、洗衣)	
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	10 個	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](http://www.outdoor-taiwan.com)  
 TEL: 03-857-2812、0933-172-812