



## 2021 戶外探索冬令營裝備檢查表 (青-山野 7 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。以下是本次冬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：近年冬季若天氣較溫暖仍有小黑蚊，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。

衣物/穿著			
項目	數量	用途及說明	確認
排汗T恤	4 件	排汗效果佳 (勿穿棉製品)	
運動長褲	3 件	勿穿牛仔褲	
擋風外套	1 件		
保暖衣	1 件	中層保暖衣/刷毛衣	
保暖外套	1 件	可在休息時耐受環境溫度 10°C	
內衣褲	3 套		
襪子	3 雙	毛襪佳	
毛帽或頭巾	1 個		
登山鞋或戶外越野鞋	1 雙	登山鞋：半筒、硬底、防水；野跑鞋：鞋底較硬、粗顆粒	
拖鞋	1 雙	營地休息用	
雨衣褲	1 套	兩截式，防水透氣布料最佳	
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
登山杖	1-2 支	可減少膝蓋衝擊力	
護膝	1-2 個		
綁腿	1 雙	<a href="#">綁腿的功用</a>	
頭巾	1 條	吸汗、防曬	
遮陽帽	1 頂		
睡袋內襯	1 個	用於睡袋內，較衛生、增加保暖且方便清洗	
個人用藥	7 天份	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	55L 以上，背負系統佳，請勿帶行李箱	
背包套	1 個	尺寸須配合大背包	
小背包	1 個	單日用，可裝雨衣、水壺、外套等	
睡袋	1 個	秋冬用，最適溫度 10°C 左右，材質化纖或羽絨	

睡墊	1 個	隔絕地面濕氣，折疊或收卷式	
頭燈及備用電池	1 組	勿用手電筒	
水壺	1 個	至少 1L，耐熱材質塑膠壺	
個人餐具	1 副	碗、筷子/湯匙/叉子等	
個人衛生用品	7 天份	衛生紙、衛生棉/條、毛巾、牙刷、牙線等	
個人盥洗用具	7 天份	洗髮精、沐浴乳、洗面乳	
健保卡	1 張		
塑膠袋/夾鏈袋	數個	防水或裝垃圾用	
防蚊液	1 罐	小黑蚊是花蓮特產，容易被叮咬者建議攜帶	
口罩	3 個	進車站或是人擁擠/密閉空間的地方需要全程攜帶	

※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，但營隊期間一旦發現，會暫時集中保管，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，若有攜帶需要分享給其他孩子或是交由工作人保管，營隊活動結束歸還。

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