



海洋獨木舟課程裝備檢查表(進階)

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！

| 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 | 上岸休息更換，一套備用 | |
| 內衣褲 | | 依個人需求攜帶 | |
| 短褲或長褲，舒適快乾為佳 | 2件 | 上岸休息更換，一套備用 | |
| 薄外套/輕薄保暖衣 | 1件 | 上岸休息時穿著 | |
| 雨衣(上半身，保持乾燥用) | 1件 | 上岸使用，可同時當風衣 | |
| 運動涼鞋/拖鞋 | 1雙 | 休息時更換依個人需求攜帶 | |
| 衣物類-水域 | | | |
| 項目 | 數量 | 用途及說明 | 確認 |
| 圓盤帽或遮陽帽 | 1頂 | 帽子上需含綁繩以免被風浪帶走 | |
| 頭巾 | 1條 | 臉部物理防曬使用 | |
| 運動內衣 | 1件 | 女生 | |
| 防磨衣/長袖排汗衣 | 1件 | | |
| 防寒衣(半身) | 1件 | 較怕冷者可攜帶 | |
| 防風外套/paddle jacket | 1件 | 水域用，會濕 | |
| 運動短褲/束褲 | 1件 | 水域用，不吸水 | |
| 防滑鞋 | 1雙 | 一般俗稱溯溪鞋，底部材質為菜瓜布 | |

| 裝備類 | | | |
|-----------|----|---|----|
| 項目 | 數量 | 用途及說明 | 確認 |
| 大背包 | 1個 | 可裝所有行李 | |
| 夏季睡袋或大浴巾 | 1個 | 體積小佳 | |
| 睡墊 | 1個 | 體積小佳 | |
| 帳篷+地布 | 1組 | 需帶營繩營釘外帳 | |
| 頭燈+備用電池 | 1組 | 可戴頭上， <u>勿帶手持式手電筒</u> | |
| 水壺或水袋 | 1個 | 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(須附吸管) | |
| 指北針(透明底板) | 1個 | | |

| 其他 | | | |
|---------------|------|--|----|
| 項目 | 數量 | 用途及說明 | 確認 |
| 個人餐具 | 1 副 | 碗、筷子/湯匙/叉子等 | |
| 個人衛生用品 | 4 天份 | 衛生紙、衛生棉/條、毛巾、牙刷、牙線等 | |
| 個人盥洗用具 | 4 天份 | 洗髮精、沐浴乳、洗面乳 | |
| 健保卡、身分證件 | 1 | | |
| 防曬乳液 | 1 | 做好物理防曬可不用攜帶。 如有需求建議用礦物質防曬乳，愛護海洋。 | |
| 太陽眼鏡+眼鏡帶 | 1 | 一定要有眼鏡帶，掉了沒有保護，眼睛易受傷 | |
| 防蚊液 | 1 | 上岸使用 | |
| 塑膠袋 | 自行決定 | 中小型，裝垃圾用 | |
| 夾鍊袋 | 自行決定 | 中大型，可做基本的防水 | |
| LOCK LOCK 保鮮盒 | 2 | 可用來裝個人電子產品、怕溼物品 | |
| 日常用小鈎環 | 2 | 鈎水壺或水袋 | |
| 防水袋 | 3 個 | 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*2、15L*1。 | |
| 個人用藥/暈船藥 | 4 天份 | | |
| 午餐+行進糧 | 4 天份 | 必備物品，用來適時提供航行時，身體所需的熱量與能量補充 | |
| 口罩 | 足夠量 | 可搭配口罩支架，較舒適 | |

※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！

光合作用戶外探索學校

www.outdoor-taiwan.com

TEL: 03-857-2812、0933-172-812