



2022 戶外探索夏令營裝備檢查表 (兒童移動 6 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)	
運動短褲	2 件		
★袖套	1 雙		
內衣褲	4 套		
襪子	4 雙		
薄外套	1 件		
●遮陽帽	1 頂		
戶外運動鞋或護趾涼鞋	1 雙	兩者差別為包覆完整度，擇一穿帶即可	
拖鞋	1 雙	營地休息用	
雨衣褲	1 套	兩截式佳，若購買不易亦可準備小飛俠一件式 (請勿帶輕便雨衣)	

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	
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	至少 55 公升，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		
頭燈及備用電池	1 組	勿用手電筒	
水壺	1 個	方便攜帶	
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	6 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
 TEL: 03-857-2812、0933-172-812