



2022 戶外探索夏令營裝備檢查表 (青-澎湖獨木舟)

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！●為防曬項目

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		
內衣褲	2 套		
短褲或長褲，舒適快乾為佳	2 件		
薄外套/輕薄保暖衣	1 件		
雨衣(上半身，保持乾燥用)	1 件		
拖鞋	1 雙		
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	
●太陽眼鏡+眼鏡帶	1 套		
●頭巾	1 個		
運動內衣	1 件	女生	
●防磨衣/水母衣	1	長袖	
防風外套/paddle jacket	1	水域用，會濕	
運動短褲/束褲	1	水域用，不吸水	
防滑鞋/運動涼鞋	1	菜瓜布底/其他有護趾水域鞋	
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 罐	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。	
防蚊液	1 罐	建議容易被叮咬者攜帶	
個人用藥/暈船藥	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	可裝所有行李	
夏季睡袋或大浴巾	1	體積小佳，需放入船艙	
睡墊	1	體積小佳，需放入船艙	

頭燈	1	可套頭上， <u>勿帶手持式手電筒</u>	
頭燈備用電池	3 組		
水壺/水袋	1	需有鈎環可掛勾甲板繩使用，至少1000c.c.，可置於甲板上，方便飲水(水袋的話要附吸管)	
個人衛生用品	8 天份	衛生紙、衛生棉/條、毛巾、牙刷、牙線等	
個人餐具	1 副	碗、筷子/湯匙/叉子等	
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		
口罩	5 個	人潮聚集或密閉空間處須全程配戴	
日常用小鈎環	2	鈎水壺或水袋	
防水袋	4	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，款式為硬式 20L*2、15L*2	

※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