



LNT+溪谷/海洋水域安全 裝備檢查表 (4天)

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-水域			
項目	數量	用途及說明	確認
頭巾	1 條		
運動內衣	1 件	女生	
防磨衣/長袖排汗衣	1 件	防磨/防曬使用	
防寒衣	1 件	全身式 3mm	
防風外套/paddle jacket	1 件	水域使用，會濕	
運動短褲/束褲	1 件	水域使用，不吸水佳	
防滑鞋	1 雙	一般俗稱溯溪鞋，底部材質為菜瓜布	

衣物/穿著			
項目	數量	用途及說明	確認
排汗T恤	3 件	排汗效果佳 (勿穿棉製品)	
運動長褲	2 件	勿穿牛仔褲	
擋風外套	1 件		
內衣褲	3 套		
襪子	2 雙	毛襪佳	
布鞋或護趾涼鞋	1 雙		
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	

露營及活動裝備			
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	
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	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	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	
露營用品		含帳篷、地布、個人睡墊、個人睡袋	
炊具用品		含爐頭、瓦斯、擋風板、砧板、刀具、鍋具、公用夾子湯匙、調味品	
大黑塑膠袋	1 個	裝濕衣服用	

其他			
項目	數量	用途及說明	確認
遮陽帽	1 頂		
個人用藥	4 天份	特殊用藥務必告知指導員	
餐食	5 餐	課程第一天中餐、第二天早餐、中餐、第三天早餐、中餐	
口罩	足夠量		

※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