



2022 戶外探索冬令營裝備檢查表(青-單車旅行 10 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	3 件	長或短袖亦可，建議以排汗快乾材質為優先選擇	
排汗長褲	1 件	排汗快乾材質為優先選擇(勿穿牛仔褲)，運動束褲也可	
排汗短褲	2 件	排汗快乾材質為優先選擇	
擋風外套	1 件	較薄，騎車時穿著	
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	以健行襪為佳	
毛帽或頭巾	1 頂		
戶外運動鞋/護趾涼鞋	1 雙	兩者差別為包覆完整度，擇一選擇穿帶即可	
拖鞋	1 雙	營地休息用	
雨衣褲	1 套	兩截式(請勿帶輕便型或一件式小飛俠雨衣)	

其他活動裝備			
項目	數量	用途及說明	確認
大背包	1 個	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	
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；備用電池請準備 2 組	
單車水壺	1 個	可放置在單車水壺架上，或便利商店「卡打車」飲料罐	
寶特瓶	1 個	至少 600c.c. 當作備用水壺	
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，容易被叮咬者建議攜帶	

口罩	10 個		
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 瓶	友善環境原料，或直接著衣物阻隔	
單車手套	1 雙	可吸震，減緩手掌心疼痛	
單車車褲	1 件	可吸震，減緩臀部疼痛；亦可穿一般排汗短褲即可	
個人用藥	足夠量	特殊用藥務必告知指導員使用方式與存放位置	

其他貼心提醒：

1. 建議可將所有行李裝置於同一個大背包裡，比較方便攜帶喔！
2. 裝備的添購，建議可考慮至迪卡儂購買，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。
3. 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。
4. 不需要帶多餘的現金，光合作用亦不負保管責任。
5. 因應疫情特殊狀況，建議不需要讓孩子攜帶零食、糖果等分享給其他孩子，若有攜帶，將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