



## 海洋獨木舟課程裝備檢查表(初級)

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 |       |    |
| 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 |       |    |
| 運動涼鞋/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          |    |
| 頭巾                 | 1 條 |                  |    |
| 運動內衣               | 1 件 | 女生               |    |
| 防磨衣/長袖排汗衣          | 1 件 |                  |    |
| 防寒衣                | 1 件 | 半身，較怕冷者可準備       |    |
| 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 |    |

### 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                                   |    |
| 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) |    |

| 個人衛生用品    |     |       |    |
|-----------|-----|-------|----|
| 項目        | 數量  | 用途及說明 | 確認 |
| 牙刷        | 1   |       |    |
| 牙膏        | 1   |       |    |
| 毛巾        | 1   |       |    |
| 衛生棉/條(女生) | 2天份 |       |    |
| 衛生紙       | 2天份 |       |    |

| 其他       |     |                                     |    |
|----------|-----|-------------------------------------|----|
| 項目       | 數量  | 用途及說明                               | 確認 |
| 鋼杯或鋼碗    | 1   | 吃飯工具                                |    |
| 餐具       | 1   | 筷子、叉子或湯匙                            |    |
| 健保卡、身分證件 | 1   |                                     |    |
| 防曬乳液     | 1   | 做好物理防曬可不用攜帶。<br>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   | 花蓮小黑蚊很多                             |    |
| 塑膠袋      | 1   | 裝濕衣服用                               |    |
| 日常用小鈎環   | 2   | 鈎水壺或水袋                              |    |
| 防水袋      | 1   | 硬式 10L，單日航行攜帶行進糧、個人物品               |    |
| 個人用藥/暈船藥 | 2天份 |                                     |    |
| 餐食       | 3餐  | 課程第一天中餐、第二天早餐、中餐                    |    |

※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](http://www.outdoor-taiwan.com)  
 TEL: 03-857-2812、0933-172-812