



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。 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
 TEL: 03-857-2812、0933-172-812