



海洋獨木舟課程裝備檢查表(初級+進階)

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	上岸休息更換，一套備用	
內衣褲		依個人需求攜帶	
短褲或長褲，舒適快乾為佳	2件	上岸休息更換，一套備用	
薄外套/輕薄保暖衣	1件	上岸休息時穿著	
雨衣(上半身，保持乾燥用)	1件	上岸使用，可同時當風衣	
運動涼鞋/拖鞋	1雙	休息時更換依個人需求攜帶	
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	帽子上需含綁繩以免被風浪帶走	
頭巾	1條	臉部物理防曬使用	
運動內衣	1件	女生	
防磨衣/長袖排汗衣	1件		
防寒衣(半身)	1件	較怕冷者可攜帶	
防風外套/paddle jacket	1件	水域用，會濕	
運動短褲/束褲	1件	水域用，不吸水	
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	
夏季睡袋或大浴巾	1個	體積小佳	
睡墊	1個	體積小佳	
帳篷+地布	1組	需帶營繩營釘外帳	
頭燈+備用電池	1組	可戴頭上， <u>勿帶手持式手電筒</u>	
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)	
指北針(透明底板)	1個		

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)	5天份		
衛生紙	5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	上岸使用	
塑膠袋	自行決定	中小型，裝垃圾用	
夾鍊袋	自行決定	中大型，可做基本的防水	
LOCK LOCK 保鮮盒	2	可用來裝個人電子產品、怕溼物品	
日常用小鈎環	2	鈎水壺或水袋	
防水袋	3個	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，硬式 20L*2、15L*1。	
個人用藥/暈船藥	5天份		
餐食	早餐	1餐	第2天早餐
	午餐+行進糧	5天份	必備物品，用來適時提供航行時，身體所需的熱量與能量補充

※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！

光合作戶外探索學校

www.outdoor-taiwan.com

TEL: 03-857-2812、0933-172-812