



2021 戶外探索夏令營裝備檢查表(兒童移動 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。以下是本次夏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：近期花東地區小黑蚊橫行，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。

戶外的環境蚊蟲較多，下表標註★的項目可減少蚊蟲的叮咬，建議準備；●為防曬項目。

衣物/穿著

| 項目 | 數量 | 用途及說明 | 確認 |
|------------|-----|-------------------------------|----|
| 排汗T恤 | 4 件 | 建議以排汗快乾材質為優先選擇 | |
| ★運動長褲 | 2 件 | 建議以排汗快乾材質為優先選擇(勿穿牛仔褲) | |
| 運動短褲 | 2 件 | | |
| ★袖套 | 1 雙 | | |
| 內衣褲 | 5 套 | | |
| 襪子 | 5 雙 | | |
| 薄外套 | 1 件 | | |
| ●遮陽帽 | 1 頂 | | |
| 戶外運動鞋或護趾涼鞋 | 1 雙 | 兩者差別為包覆完整度，擇一穿帶即可 | |
| 拖鞋 | 1 雙 | 營地休息用 | |
| 雨衣褲 | 1 套 | 兩截式佳，若購買不易亦可準備小飛俠一件式(請勿帶輕便雨衣) | |

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 |
|-------|-----|--------------|----|
| ●太陽眼鏡 | 1 副 | 保護眼睛，減少太陽折射光 | |
| 個人用藥 | 足夠量 | 特殊用藥務必告知指導員 | |

其他活動裝備

| 項目 | 數量 | 用途及說明 | 確認 |
|---------|-----|---------------------------|----|
| 大背包 | 1 個 | 至少 55 公升，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 | |
| 薄睡袋或大浴巾 | 1 個 | 春夏用，最適溫度 25°C 左右，或一般大浴巾即可 | |
| 頭燈及備用電池 | 1 組 | 勿用手電筒 | |
| 水壺 | 1 個 | 方便攜帶 | |
| 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，建議容易被叮咬者攜帶 | |
| 口罩 | 5 個 | 人潮聚集或密閉空間處須全程配戴 | |

※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！

※建議家長初次準備裝備可至迪卡儂購買，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。

※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。

※不需要帶多餘的現金，亦不負保管責任。

※不需要讓孩子攜帶零食/糖果，若有需要，建議可考慮分享給其他孩子，或是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