



## 活動行前須知（一日溯溪）

親愛的夥伴 您好：

很高興有機會與您在大自然裡，共度一天戶外的探索旅程，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，以下是本次戶外探索的一些裝備與必須穿著的服裝，以及相關注意事項，提醒您準備！

### ※ 注意事項

服裝穿著：

1. 溯溪時我們會提供**長袖長褲連身式防寒衣**，裡面穿著一套泳衣即可。活動前請穿著輕便衣著、拖涼鞋以方便換裝。
2. 請準備一套更換的衣著與毛巾放在車上，溯完溪我們會提供更衣帳讓大家換裝。
3. 溯溪鞋內不需要再穿著襪子。

溯溪糧食：

1. 午餐我們會提供**大鍋麵**，建議自備碗筷餐具，如果有特殊的飲食習慣（不吃牛、吃素等），麻煩提早告知我們以利安排。
2. 建議攜帶一瓶**礦泉水**飲用

溯溪裝備：

1. 溯溪行李建議放置於專門的**防水背包**中，或者一般雙肩小背包再搭配衝浪泛舟用的**防水袋**，以免浸水濕透。通常**五、六個人背一個背包**即可。
2. 電子用品除非必要，不要帶去溯溪以免損壞。車上盡量勿放置貴重物品，以免失竊。
3. 如果有近視的夥伴，建議使用隱形眼鏡或加眼鏡帶以避免被水流沖走。

## ※ 裝備清單

衣物類 (標示※為必需)		
項目	數量	確認
※ 泳裝(男性也可穿著內褲)	1	
※ 備換衣、褲、內衣褲	1	
※ 戶外運動鞋或運動涼鞋	1	
大毛巾	1	
水壺(500cc-1000cc)	1	
雙肩背包	1	
其他(標示※為必需)		
項目	數量	確認
※ 環保餐具(碗、筷、叉子或湯匙)	1	
※ 健保卡	1	
防曬乳液	1	
※ 個人用藥	1	
活動行程中不建議攜帶的物品		
項目		確認
行動電話		
汽車遙控器		
無防水相機		
MP3/ 隨身聽		
單肩背包、手提塑膠袋		

台灣戶外探索學校

www.TOWES.org

TEL: 03-6588181 FAX: 03-6580306