

溯溪服裝注意事項條列如下：

1. 衣服盡量以**長袖排暗汗衣**為主，要不然衝浪的**防磨衣**也可以，如果兩者都無，那就穿著一般**短袖T-shirt**吧！
2. 長褲以一般**尼龍運動褲**即可，要不然選擇比較薄的，牛仔褲吸水後會變非常重，強烈不建議穿著。
3. 衣著盡量以**深色**為主，淺色衣服濕透後會變透明，女生可能比較不雅觀。
4. 大家可以準備一套**更換的衣著**放在車上，溯完溪我們會提供更衣帳讓大家換裝。
5. 溯溪鞋不需要再穿著襪子

溯溪糧食注意事項：

1. 午餐如果是**自理**，通常以**乾糧**為主，餅乾、麵包、飯糰、三明治、水果等。
2. 午餐如果是**公家準備**，請自備環保餐具。
3. 可以攜帶一瓶**礦泉水**飲用
4. 我們教練會攜帶簡易爐具，午餐時會煮**熱水**，如有需要可攜帶些飲料包沖泡用。

溯溪背包注意事項：

1. 午餐與行李務必放於**雙肩背包**內。側背包會妨礙到行進、游泳與攀爬不建議使用。
2. 行李如果不是很多，可以**兩三個人背一個背包**即可。
3. 背包裡面需作**防水處理**。如果有那種泛舟衝浪用的**防水袋**是最好，沒有的話準備兩個**垃圾袋**，綁緊後塞入背包，即可防止水浸濕食物等。
4. 電子用品除非必要，放在車上以免損壞。

其他：

1. 如果有近視的同仁，建議使用隱形眼鏡。要不然眼鏡需加眼鏡帶以避免被水流沖走。