

# 約書亞探索體驗學校

## 2018青少年花東單車旅行 裝備檢查表

戶外的天氣豐富多變,適當的衣著和裝備是非常重要的,以下是本次單車營的一些裝備與必須穿著的服裝,以及相關注意事項,提醒您與孩子一起準備!

### 溫馨提醒

本次活動沒有補給車,所有行李都必須自己扛!所以建議行李盡量精簡,選擇體積小重量輕的物品。由於每天必須洗衣服,所以衣服建議選擇易乾材質。

推薦商家:

鄉野情五權店 04-24714655 台中市南屯區五權西路二段316號

迪卡儂南屯店 04-24719666 台中市南屯區大墩南路379號

金典露營帳篷出租-南屯店

0968-988377 台中市南屯區南屯路二段826號

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。

諮詢專線:約書亞探索體驗學校

小熊老師 0972-810720 / 04-22523330 / Line ID:s2894134

### 衣物類 (必須)

項目	數量	家長確認	備註
短袖車衣	2		
長袖排汗 T 恤	2		補習班另外提供一件短袖車衣
運動長褲 (勿穿牛仔褲)	1		晚上休息營地穿，較舒適
單車車褲	2		
擋風外套	1		
保暖外套	1		
中層保暖衣 (厚刷毛衣)	1		
內衣褲	3		
毛襪	3		
自行車小帽或遮陽帽	1		
毛帽或頭巾	1		
越野鞋或硬底護指涼鞋	1		請選擇堅固耐用的鞋子
拖鞋	1		營地休息用
單車手套	1		防摔倒擦傷
袖套	1		防曬，防摔倒擦傷
太陽眼鏡	1		防止眼睛暴露在陽光下不舒服

### 裝備類 (必須)

項目	數量	家長確認	備註
睡袋 (冬季用，保暖十度以上)	1		
睡墊	1		安全考量，請不要使用野餐墊
30公分彈力繩	2		五金行購買，貨架上綁行李用
頭燈 (可套在頭上，不建議攜帶手持式手電筒)	1		晚上露營搭帳篷用
頭燈備用電池	1組		
雨衣+雨褲	1套		安全考量，建議兩截式雨衣雨褲，建議不要穿輕便雨衣
單車水壺	2		
鋼杯或鋼碗 (吃飯工具)	1組		
筷子，叉子，或湯匙 (餐具)	1組		
行動電源	1		建議10000 mA以上

### 個人衛生用品（必須）

項目	數量	家長確認	備註
牙膏	1		
牙刷	1		
毛巾	1		
沐浴乳 + 洗髮精（肥皂）	1		
衛生紙	1		
衛生棉（女生）	1		

### 其他（必須）

項目	數量	家長確認	備註
身分證	1		
健保卡	1		
個人用藥	1組		
垃圾袋	3		

### 補習班提供（必須）

項目	數量	家長確認	備註
單車	1		補習班僅提供身高適合140~170公分的單車，未在此範圍須自備單車。
安全帽	1		自備單車者需自備安全帽
後貨架	1		自備單車者需自備後貨架
後警示燈	1		自備單車者需自備後警示燈
後馬鞍包	1對		
攜車袋	1		
四人輕量化帳篷	視人數		三到四人睡一個帳篷
鍋具	1		
爐具	1		
單車維修工具 + 備品	1組		
急救箱	1		

### 補習班提供 (必須)

相機	1組		
----	----	--	--

### 不建議攜帶的物品

項目	家長確認
電動玩具	
漫畫，小說，雜誌，撲克牌	
香菸，打火機，含酒精飲料	
以上物品一旦發現，將會被暫時集中保管，直到營隊活動結束	