

一、攜帶物品

必備	選備
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 雙肩背包 <input type="checkbox"/> 背包防水套 <input type="checkbox"/> 身分證、健保卡 <input type="checkbox"/> 個人食器 (碗) <input type="checkbox"/> 個人餐具 (筷或叉匙) <input type="checkbox"/> 個人水壺或背包水袋 (1000cc 以上) <input type="checkbox"/> 個人衣物、雨具 (詳見穿著指南) <input type="checkbox"/> 防曬袖套 (排汗快乾) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 墨鏡 <input type="checkbox"/> 防蚊液 (課程也有準備) <input type="checkbox"/> 個人用防曬乳液 <input type="checkbox"/> 備用眼鏡、隱形眼鏡 <input type="checkbox"/> 魔術頭巾 <input type="checkbox"/> 好攜帶的短蛙鞋
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 擴邊帽/漁夫帽 <input type="checkbox"/> 頭燈 <input type="checkbox"/> 手錶 <input type="checkbox"/> 盥洗用品包 (牙刷、小罐裝沐浴劑) <input type="checkbox"/> 快乾毛巾 (推薦迪卡儂) <input type="checkbox"/> 洗衣粉 (小夾鏈袋裝) 或洗衣精 (小罐裝) <input type="checkbox"/> 個人日常藥品和急用藥 (氣喘藥等) <input type="checkbox"/> 筆記本、筆 <input type="checkbox"/> 個人行進糧食 (小體積)(非零食) <input type="checkbox"/> 口罩一疊、快篩一組 <input type="checkbox"/> 摺疊輕便衣架 3-4 個 <input type="checkbox"/> 浮淺面鏡+呼吸管，或泳鏡 <input type="checkbox"/> 雙勾彈力繩 60 公分*2 	<p style="text-align: center;">請勿攜帶</p> <p>平板、筆電、手機、隨身聽、化妝品、信用卡、金錢 (金錢、資源的使用與經過設計的稀缺為課程設計的一部分，請勿讓孩子攜帶金錢以致於影響其課程體驗與學習效果)</p>

打包時請使用，帶入蘭嶼

20 公升 - 40 公升

登山健行背包 (有背負系統佳)

可將雙手空出(很重要)、移動方便



+

隨身小腰包 (選擇性)



裝隨身物品、行動糧

請背負單一個背包，請勿攜帶超過一個背包

可讓雙手空出

可攜帶要放在單車馬鞍袋裡的物品

包包本身留置都蘭



單肩背包、手提行李袋

+

 **DIBOTE**



雙勾彈力繩 **6入組**

彈力繩 60cm 兩條 (必備)

(固定車載裝備用)

配給裝備 – 個人

由工作室準備，並於課程結束後歸還

背包裝載 或 車載

背包請預留約 10L 空間

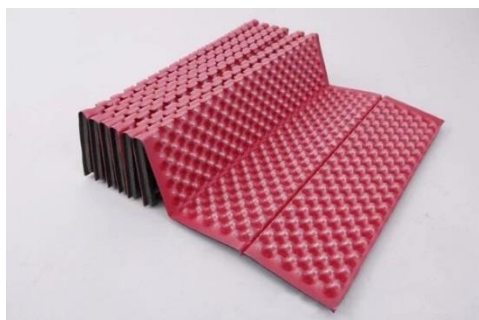
(馬鞍袋約 30L 空間)

迷你夏季睡袋



睡墊

(需固定於馬鞍袋上)



救生衣

(需固定於馬鞍袋上)



捷安特變速登山車



馬鞍袋



安全帽



配給裝備 - 公裝

分零件分配平均重量後由大家共同分攤

大家採買的糧食



爐頭、炊具



帳篷



燃料



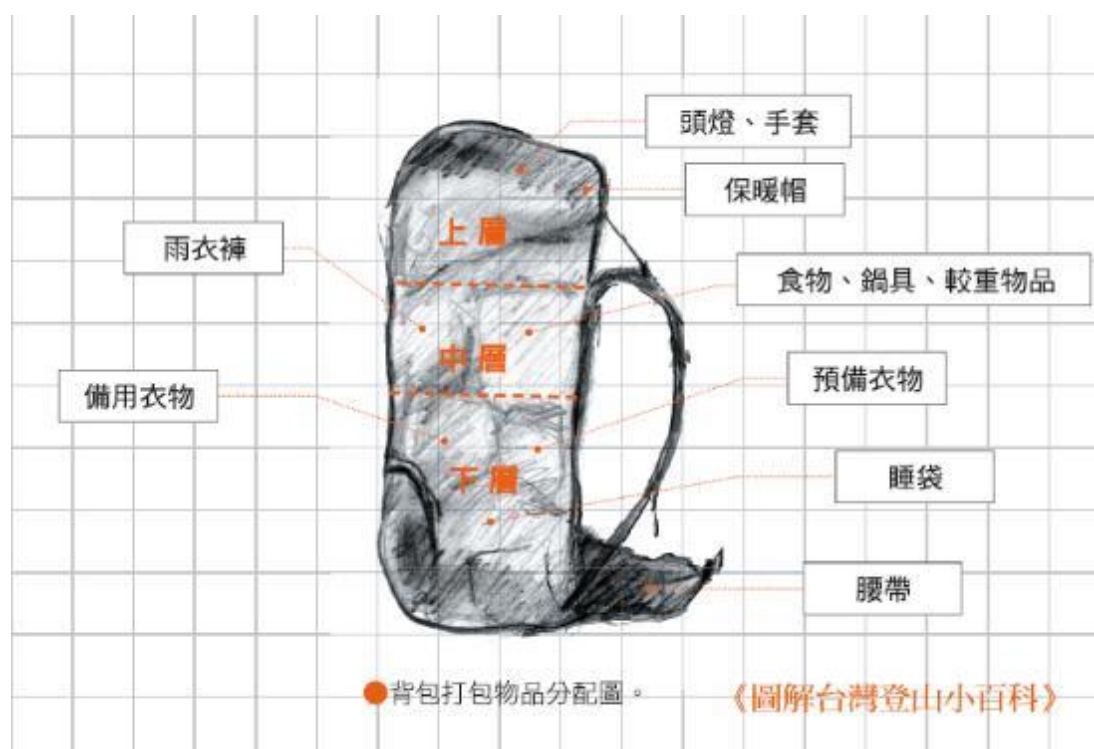
二、 背包打包技巧



圖片取自於 Haglofs 網站



圖片取自於 Gregory 網站



● 背包打包物品分配圖。

《圖解台灣登山小百科》

裝備打包的順序



依順序打包：

- 換洗衣物、毛巾請放在 D 區
- 個人碗筷餐具、盥洗包、零食請放在 C 區
- 雨衣（兩件式）請放在 B 區
- 配發地圖、指北針、常用物品、證件、個人藥品請放在腰包或 A 區
- 摺疊傘、水壺請放在側袋

背包打包教學：

1. [【裝備】背包的打包技巧 | 健行筆記](#)
2. [三分鐘後背包行李打包教學與 ABCS 原則](#)

三、 建議穿著指南與注意事項

1. 課程中請學生攜帶排汗、快乾、透氣材質穿著，上衣、外褲及配件（含袖套）請勿攜帶棉質裝備，以提升學生在戶外運動中的舒適度與避免中暑
2. 請勿攜帶超過指示攜帶量，以避免負重過重以及影響課程進行，材質請盡可能為快乾材質，以能在六小時內晾乾，課程中有機會讓孩子自己洗衣服
若學生攜帶超量之資源或行李，課程方會在課程第一天將不需要之資源置留都蘭
3. 請穿著運動鞋或運動涼鞋，切勿穿著拖鞋、夾腳拖或休閒涼鞋，但可攜帶室內拖鞋背包客棧可用
4. 可穿著個人魔術頭巾、遮陽帽或墨鏡，本課程全程不使用化學防曬乳，以避免環境傷害，課程僅攜帶成分為二氧化鈦或氧化鋅之物理性防曬乳
5. 兩具攜帶標準為體積小、好收納之輕量雨衣，購置指南請參考[迪卡儂之輕量雨衣](#)（點選進入迪卡儂頁面），請勿攜帶一次性輕便雨衣
6. 戶外活動建議一天飲水 2000ml 以上，請務必攜帶個人水壺，並在路上隨時補充水分
7. 不建議攜帶手機，但在課程設計中，可攜帶用於拍照攝影、與家人聯繫、作為資訊查詢與旅行工具，如學生使用手機以作為非必要行為（如線上遊戲或社群軟體），則課程方將禁止學生使用直到課程結束
8. 課程方於野地環境中將讓學生使用經衛福部認證之 DEET 防蟲液（兩歲以上為適用安全年齡），以預防恙蟲病風險
9. 本課程中每天單車騎乘時間為一小時內，距離約數公里
10. 課程中備有戒護機車，隨船至蘭嶼，由一位引導員隨隊戒護與隨時機動移動

	建議	不可使用	替代方案
<p>內層 A (排汗層)</p>	<p>排汗 T (短袖)</p>  <p>運動內衣</p> 		<p>短袖棉 T</p> 
<p>下半身 A (短褲)</p>	<p>透氣快乾戶外短褲</p>  <p>*隨時會跳進水裡，然後讓太陽曬乾，所以一定要快乾材質喔</p>	<p>牛仔褲</p> <p>*有溺水風險</p>  <p>裙子</p> 	<p>運動褲</p>  <p>海灘褲</p> 

	建議	不可使用	替代方案
保暖層 淋雨防失 溫用	<p data-bbox="416 264 584 297">薄刷毛外套</p>  <p data-bbox="469 745 528 808">+</p> <p data-bbox="432 898 564 931">輕量風衣</p>   <p data-bbox="320 1496 679 1574">* 單車/越野跑輕量風衣，可小巧收納</p>	<p data-bbox="839 264 971 297">鋪棉外套</p>  <p data-bbox="839 719 971 752">棉質外套</p> 	<p data-bbox="1214 264 1410 297">學校運動外套</p>  <p data-bbox="1214 640 1410 674">輕量運動外套</p> 

	建議	不可使用	替代方案
鞋	<p>護趾涼鞋</p>  <p>KEEN</p> <p>*蘭嶼多為礁岩地形，我們會在上面移動，所以一定要有<u>保護腳趾</u>和<u>固定腳踝</u>的功能喔</p>	<p>拖鞋</p>  <p>膠鞋</p>  <p>*沒有後腳跟的一律不行</p>	<p>運動涼鞋</p>  <p>AIRWALK</p>
襪 *走到磨腳時 或腳部擦傷 /撞傷時使用	<p>運動短襪</p>  <p>防止腳丫被涼鞋過度摩擦破皮</p>	<p>隱形襪</p>  <p>棉質隱形襪</p> 	

	建議	不可使用	替代方案
雨衣	<p data-bbox="416 264 584 304"><u>上半身雨衣</u></p>  <p data-bbox="400 674 600 714">防水透氣外套</p> 	<p data-bbox="839 264 975 304">連身雨衣</p>  <p data-bbox="839 674 975 714">輕便雨衣</p> 	<p data-bbox="1246 264 1382 304"><u>斗篷雨衣</u></p> 
防曬	<p data-bbox="400 1111 600 1151">排汗快乾袖套</p>  <p data-bbox="448 1536 552 1576">擴邊帽</p> 	<p data-bbox="855 1111 959 1151">棉袖套</p> <p data-bbox="799 1167 1015 1207">*有熱衰竭風險</p>  	<p data-bbox="1262 1111 1366 1151">遮陽帽</p> 

	建議	不可使用	替代方案
面鏡	<p>面鏡+呼吸管</p>  <p>*迪卡農有兒童款，可以去試戴看看</p>	<p>兒童全罩式面鏡</p>  <p>*這種體積很大，不易攜帶，而且一定要合臉，浸水的話可能有溺水風險</p>	<p>泳鏡</p> 
<p>防寒衣 (選備) *如果玩水玩太久會冷可以考慮</p>	<p>兒童防寒衣</p> 		
<p>蛙鞋 (進階選備) *不建議剛開始跟海建立關係的孩子攜帶</p>	<p>短蛙鞋</p>  <p>*迪卡農的兒童蛙鞋才 249</p>	<p>太長的蛙鞋</p>  <p>*塞不進馬鞍袋裡喔</p>	

指定攜帶量：

	身上	背包	行李袋(馬鞍袋)
內衣褲	1 套		3 套
底層(排汗層)	1 件		3 件
中層(保暖層)			1 件備用
風衣		1 件 置背包頂袋	
外層(雨衣)		壓縮收納 置背包頂袋	
擴邊帽、袖套	1 副		
短褲	1 件		2 件
鞋	1 雙		
短襪		1 雙	
面鏡/防寒衣/蛙鞋			1 副
其他		頭燈 個人餐具 健保卡 個人藥品 筆記本 水壺/水袋 盥洗用品 快乾毛巾	洗衣粉 髒衣袋