

## 一、 攜帶物品

本課程中的訓練與登山為兩種不同的課程場域，工作室配給資源車，孩子們會在 Day 1 行前課程中把部分登山裝備（如睡墊、睡袋與登山杖）卸載置於資源車，進登山口前一天晚上換裝，切換登山模式，重新整裝，部分行李裝備（如浴巾、盥洗用品與多餘衣物）將置留資源車，課程六天學員不會揹負所有的裝備。

必備	選備
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 登山健行背包</li><li><input type="checkbox"/> 背包防水套（需比背包尺寸大 10L）</li><li><input type="checkbox"/> 輕量小行李袋</li><li><input type="checkbox"/> 髒衣袋（垃圾袋或夾鏈袋）</li><li><input type="checkbox"/> 身分證、健保卡</li><li><input type="checkbox"/> 個人食器（小碗、輕量）</li><li><input type="checkbox"/> 個人餐具（筷或叉匙）</li><li><input type="checkbox"/> 耐熱水壺（700-1000cc）</li><li><input type="checkbox"/> 保溫瓶（300-500cc）</li><li><input type="checkbox"/> 衣物、保暖配件（詳見穿著指南）</li><li><input type="checkbox"/> 羽絨衣</li><li><input type="checkbox"/> 毛帽（必備頭部保暖配件）</li><li><input type="checkbox"/> 雨衣（請見以下特殊重要裝備）</li><li><input type="checkbox"/> 睡袋（請見以下特殊重要裝備）</li><li><input type="checkbox"/> 睡墊（請見以下特殊重要裝備）</li><li><input type="checkbox"/> 頭燈（請見以下特殊重要裝備）</li><li><input type="checkbox"/> 盥洗用品包（毛巾、牙刷、小罐裝沐浴劑）</li><li><input type="checkbox"/> 洗衣粉一小包（夾鏈袋裝）</li><li><input type="checkbox"/> 個人日常藥品和急用藥（氣喘藥等）</li><li><input type="checkbox"/> 筆記本、筆</li><li><input type="checkbox"/> 個人行進糧食（小體積、低包裝、高熱量）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 拖鞋（客棧或營地用）</li><li><input type="checkbox"/> 備用眼鏡、隱形眼鏡</li><li><input type="checkbox"/> 魔術頭巾</li><li><input type="checkbox"/> 登山杖</li><li><input type="checkbox"/> 護膝腿帶</li></ul>
	<b>請勿攜帶</b>
	平板、筆電、 <b>手機</b> 、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）



## 打包時請使用

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  
兒童組：40 公升 – 50 公升  
青少組：50 公升 – 60 公升



背包建議具備側邊外掛系統以外掛睡墊  
(工作室有備背包網綁調節帶兩條)



## 請勿使用



行李箱、登機箱



手提包、側背包

+

輕量運動小行李袋  
(限攜帶一個)



+

隨身小腰包 (選擇性)



裝隨身物品、行動糧

## 自備 – 特殊重要裝備

### 雨衣雨褲

( 選擇原則：輕量化、體積小、不絆倒 )

建議型號：



迪卡儂 [QUECHUA 登山健行 2000mm 防水透氣外套 \(可收納設計\)](#) - \$499 XS 兒童可使用  
迪卡儂 [QUECHUA 兒童款登山健行 2000mm 防水長褲 \(可收納\)](#) - \$449

### 頭燈

( 亮度建議 100 流明以上 )

( 另準備一組備用電池，放夾鏈袋裡防水 )



登山杖 ( 選擇性 )

工作室可代租



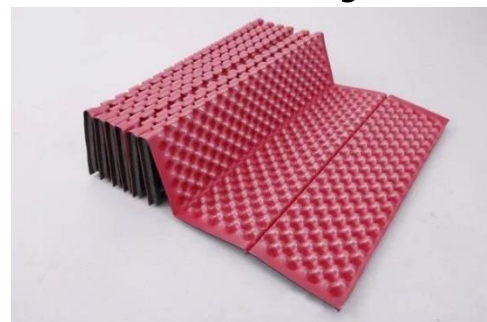
## 配給裝備 – 個人

由工作室準備，並於課程結束後歸還

睡袋：約 1kg



睡墊：約 0.4kg





## 配給裝備 - 公裝

工作室準備，拆分後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



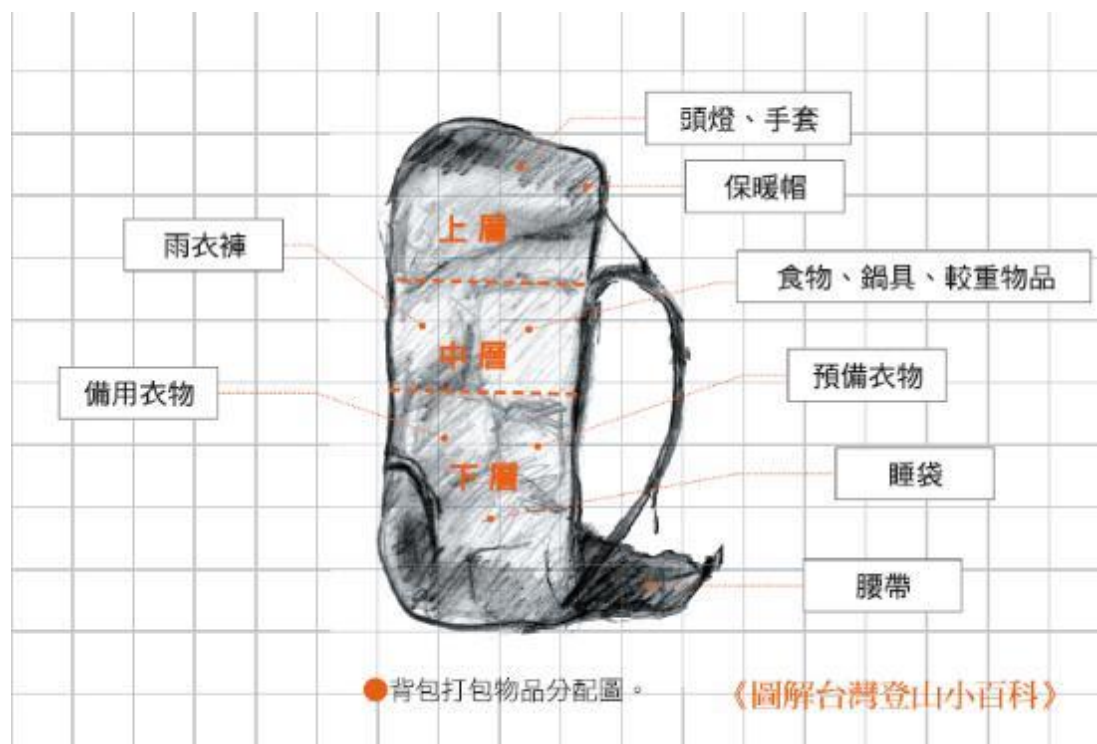
## 二、 背包打包技巧



圖片取自於 Haglofs網站



圖片取自於 Gregory網站



## 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、 三三三原則

在登山領域裡，有一個非常重要的知識，叫做 333 原則，他的意思是如果你在發生事件的情況下：

1. 如果你沒有食物，你的生命有三周
2. 如果你沒有水，你的生命有三天
3. 如果你失溫，你的生命只有三小時

三三三原則是我們在冬季登山安全最重視的原則，這就是我們為什麼會這麼重視保溫，以下有一些資料和影片，邀請爸媽和學員可以在課程前一起閱讀和理解。因為我們必須要理解一個戶外安全常有的迷思：你的體溫遠比你有沒有食物、有沒有水更影響你的生命安危。

一般我們對於登山安全常常有個迷思是：如果我們發生山難，就應該野外求生找到食物讓自己活下來。其實真正會影響生命安全的不是食物，是溫度。

當你遇到狀況，【喪失體溫】遠比你沒有食物、沒有水還來的更加危險。沒有食物、沒有水不會讓你有立即性的生命危險，失去體溫才會。建議爸媽們邀請孩子對這個觀念先做一些功課。

- 百岳：【戶外豆知識】野外迷途的自救 6 大步驟 #等待救援 333 原則  
<https://learn.100mountain.com/?p=10300>
- 登山容易下山難 若迷路掌握「333 原則」 | #鏡新聞  
<https://www.youtube.com/watch?v=jXfWqvcQ5cw>
- 100mountain 百岳- 知道什麼是 333 待援原則嗎?  
<https://www.facebook.com/100mountaintw/posts/276819945754584/>



#### 四、 建議穿著指南與注意事項

1. 準備衣物前請先閱讀野地穿著指南：登山三層式（洋蔥式）穿著原理：  
<https://gosunbody.com/three-piece-layering-system>  
內層：排汗層，排汗、快速乾燥  
中層：保暖層，保暖、透氣、抗濕  
外層：風雨層，防水、抗風
2. 冬季野地課程禁止穿著純棉衣物，棉質衣物極易吸水並且無法乾燥，溼掉的衣物會帶走非常多的熱量，任何棉材質裝備在冬季山域有失溫風險
3. 進入登山口後，衣物的準備原則上只需要身上一套，備用一套，背包中的備用衣物準備唯一的理由為防止衣物因淋濕或汗水浸濕導致失溫，我們不為髒而換衣服，髒髒是野地的本質，髒髒是美好的，擁抱它吧
4. 人體的熱能有 60%由頸部以上散失，頸部、頭部的保溫非常重要，毛帽是重要必備保暖衣物
5. 請穿著登山鞋，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
6. 冬季的野地中沒有準備雨具會帶來非常高的風險，雨具攜帶標準為體積小、好收納、可快速取用與穿著之輕量雨衣，購置指南請參考[迪卡儂之輕量雨衣](#)、[輕量雨褲](#)（點選進入迪卡儂頁面），請勿攜帶一次性輕便雨衣
7. 戶外活動建議一天飲水 2000ml 以上，請務必攜帶 700-1000ml 耐熱個人水壺，並在路上隨時補充水分。並且在登山紮營時我們會燒熱水裝入水壺，放入睡袋中變成暖暖包，所以水壺需耐熱。
8. 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

	建議	不可使用	替代方案
<p>內層 (排汗層) 禁棉質</p>	<p>排汗T</p>   <p>運動內衣</p>  <p>美麗諾羊毛內層衣</p> 	<p>棉T</p>  <p>棉衛生衣</p>  <p>高領T</p>  	<p>發熱衣</p>  <p>(非高領及棉質)</p>

	建議	不可使用	替代方案
<p>中層 (保暖層)</p> <p>行進間穿</p>	<p>刷毛衣</p>  <p>登山化纖衣</p> 	<p>純棉保暖衣、帽 T</p> 	<p>化纖鋪棉外套</p>  <p>非高領毛衣</p> 
<p>中層 (保暖層)</p> <p>營地穿</p>	<p>羽絨衣</p> 		

	建議	不可使用	替代方案
外層 (防風防水)	<p>防水透氣薄膜外套</p>  	<p>純棉夾克</p> 	<p>替代方案</p> <p>保暖外套</p>  <p>普通防潑水外套</p>  <p>防潑水風衣</p> 

	建議	不可使用	替代方案
下半身 內層 選擇性	<p>運動緊身褲</p>  <p>美麗諾羊毛內層褲</p> 	<p>棉質衛生褲</p> 	<p>發熱內搭褲</p> 
下半身 外層 長褲 禁棉質	<p>透氣快乾戶外褲</p>  <p>保暖健行長褲</p> 	<p>牛仔褲      棉褲</p>  <p>裙子</p> 	<p>非棉質運動褲</p> 

	建議	不可使用	替代方案
<p>雨具</p> <p>輕量化</p> <p>小體積</p> <p>防絆倒</p>	<p><u>雨衣</u></p>  <p>+</p> <p>雨褲</p> 	<p>機車連身雨衣</p> 	<p><u>斗篷雨衣</u></p>  <p>EVA 加厚輕便雨衣 (防破非一次性)</p> 

	建議	不可使用	替代方案
鞋 防水佳	<p>中筒登山鞋</p>  <p>*須具備腳踝固定保護能力</p>	<p>平底鞋/布鞋</p>  <p>膠鞋</p>  <p>GREEN PHOENIX</p>	<p>越野鞋</p>  <p>運動鞋</p> 
襪 訓練日	<p>中長筒運動襪</p> 	<p>隱形襪、棉襪</p>  <p>棉質隱形襪</p> 	
襪 登山用	<p>登山襪/羊毛襪</p> 	<p>隱形襪、棉襪</p>  <p>棉質隱形襪</p> 	<p>厚毛襪</p> 

	建議	不可使用	替代方案
<p>保暖配件</p>	<p>毛帽 (必備)</p>  <p>圍脖</p>  <p>手套</p> <p>LAQ DESIGN</p> 	<p>頭罩</p>  	<p>圍巾</p> 
<p>帽</p>	<p>圓盤帽</p> 		<p>遮陽帽</p> 



指定攜帶量：

	身上	登山背包	行李袋
底層(排汗層)	1 件	1 件備用	3 件
中層(保暖層)	1 件	1 件備用	
羽絨衣		1 件 壓縮收納	
外層(風雨層)	1 件		
下半身內層 (選擇性)		1 件	1 件
下半身外層	1 件	1 件長褲備用 (薄款佳)	1 件短褲 客棧/營地用
內衣褲	1 套		3 套
鞋	1 雙		1 雙輕便拖鞋
襪	1 雙城市襪	1 雙登山襪	1 雙登山襪備用 3 雙訓練襪
雨衣雨褲		壓縮收納 置背包頂袋	
保暖配件	毛帽 圍脖 手套		
其他		頭燈 個人餐具 健保卡 個人藥品 筆記本 水壺 保溫瓶	盥洗用品 毛巾 洗衣粉 髒衣袋

## 五、 社群聯繫



請加入小草野生的 Line ID: wildgrassedu，以便  
組織家長 Line 群組

## 六、 聯絡方式

聯絡電話：0908-712-050

聯絡 email：[wildgrassedu@gmail.com](mailto:wildgrassedu@gmail.com)

Line ID：wildgrassedu