

【個人穿著及裝備建議清單】

檢查	品項名稱	備註
☐	運動涼鞋或運動鞋	1. 建議穿著運動涼鞋或運動鞋。 2. 岸邊可能有堅硬物品，勿穿拖鞋或赤腳，以免割傷腳底。
☐	運動褲	1. 建議穿著排汗快乾材質褲子，避免穿著棉質及牛仔褲。 2. 如要防曬可穿著薄長褲。
☐	運動上衣	1. 建議穿著排汗快乾之上衣。 2. 如要防曬可穿著輕薄上衣或外套。
☐	備用衣褲	* 體驗活動結束後換穿。
☐	泳裝	1. 營隊第一天，進行泳池獨木舟訓練時，須穿著泳裝。 2. 營隊第二天，進行獨木舟體驗可視個人需求穿著泳裝或穿著輕便不吸水材質之衣物。
☐	遮陽帽	* 為避免帽子飛走，以有繫帶或帽夾的帽子為佳。
☐	防曬品	* 為避免曬傷，可準備臉部或身體用防曬品。
☐	輕便雨衣	* 依個人需求攜帶。
☐	健保卡	* 如有意外發生，就醫時使用。
☐	眼鏡固定帶	* 戴眼鏡者，強烈建議使用眼鏡固定帶。
☐	蛙鏡	* 依個人需求攜帶。
☐	物品防水袋	* 依個人需求使用，便於攜帶隨身物品。
☐	手機防水袋	* 手機的保護繩，依個人需求使用。
☐	個人輔具或用品	*請依需求自行增列： 1. 2. 3.