

## 橙智 2026冬令營 - 溪頭野訓獨立營 學員攜帶物品建議清單

備註：裝備為一大一小（小：雙肩輕便背包，大：大行李袋/合適行李箱）

No	品名	數量	確認欄
<b>一、個人證件資料（必備）</b>			
1	身份證影本（尚未領取身份證者請準備戶口名簿影本）	1 份	
2	健保卡	1 張	
3	病歷卡影印本（有特殊疾病者）	1 份	
<b>二、行李袋 或 合適 行李箱</b>		1 個	
◎ 一般服裝類-營隊將提供短袖排汗營服 1 件 (每日穿著，件數自行斟酌)			
1	換洗內衣、褲	4 套	
2	襪子（長度請超過腳踝，才能達到保護功效，每日替換外，多備用 1-2 雙）	4 雙	
3	長袖保暖上衣（外搭 營服）	2 件	
4	休閒或運動長褲（勿著短褲，山區活動）	3 件	
5	睡衣褲	1 套	
6	禦寒衣物（山區氣溫早晚變化大，依個人需求保暖用，建議如羽絨背心或防風外套）	1 件	
7	<b>個人習慣小毛毯 或 睡袋</b>	1 件	
8	涼鞋（雨天備用）	1 雙	
◎ 盥洗用品			
1	個人盥洗用品：毛巾、浴巾、牙刷、牙膏、洗髮乳、沐浴乳、洗面乳	1 組	
2	污衣袋（裝髒衣服用）	個人酌量	
◎ 其他			
1	適量零食、乾糧	依需求	
2	醫療用口罩（至少 8 個，4 天備用，個人視身體狀況佩帶）	依需求	
3	可拋式輕便雨衣	2 件	
4	摺疊傘（下雨優先以穿著輕便雨衣為主，雨傘為備用）	1 把	
5	女性衛生用品	依需求	
6	衣架（於清洗營服後，晾乾使用）	1 支	
<b>三、隨身背包</b>		1 個	
1	隨身面紙、手帕	1 個	
2	擦汗小毛巾	1 條	
3	防風薄外套（室內活動）	1 件	
4	水壺或保溫瓶（請勿過大，可放進背包之大小，不使用寶特瓶）	1 把	
5	文具（原子筆、鉛筆、橡皮擦各 1 即可，鉛筆盒內容盡量簡單）	適量	
6	個人藥品/用品（常備藥品：感冒藥、腸胃藥...其他疾病或特殊用藥、氣喘藥、過敏藥、暈車藥、防曬乳）	必備	
7	零用金(臨時需求)， <b>不可外借或向他人借，並請妥善保管。</b>	<b>200元</b>	
<b>四、不可攜帶物品</b>			
1	3C 產品（如：電玩遊戲機、平板電腦、手機...等）	X	
2	遊樂器具（如撲克牌、骰子、玩具等物品）	X	

#電子手錶僅可於開放時間使用，課程中、就寢時禁止使用，以免影響學習成效與身體休息，違者將即刻交由老師於營隊結束時返還。

#貴重物品（如手機、錢包、貴重飾品耳環、戒指、項鍊等），請個人自負保管責任，物品若遺失尋回機率低，請個人妥善保管。