

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
	一、個人證件資料 (必備)		
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	
	二、行李袋 或 合適 行李箱	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	個人習慣小毛毯 或 睡袋	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	
	三、隨身背包	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)， 不可外借或向他人借，並請妥善保管。	200元	
	四、不可攜帶物品		
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。