

光華國中合歡山課程裝備表

一、個人服裝：

品項	數量	說明
長袖排汗衫	2	穿一備一，禁棉質
運動褲	2	穿一備一，禁棉質
內衣褲	2	穿一備一，禁棉質
襪子	2	穿一備一，高於腳踝(怕冷者可準備毛襪)
登山鞋或布鞋	1	包覆性佳，鞋底刻紋深佳
保暖外套	1	
薄防風外套	1	
雨衣褲	1	兩截式，嚴禁輕便雨衣
遮陽帽	1	鴨舌帽 OR 圓盤帽
保暖帽	1	怕冷者可準備毛帽或 pile 帽
頭巾	1-2	
太陽眼鏡	1	
手套	1	

二、個人登山裝備：

品項	數量	說明
背包	1	雙肩登山背包(25-30L)
登山杖	1-2	
水壺	1-2	0.6-1L，可備保溫壺(總水量須超過 1L)
頭燈	1	備用電池
個人衛生用品		毛巾、牙刷、衛生紙等
行動糧		兩日份量
個人餐具		
個人醫療包		個人常備藥物(課程中使用藥物請告知教練及醫護)
封口袋	2	8-10 號
健保卡	1	
紙、筆	1	

三、其他注意事項

1. 衣物等裝備宜用塑膠袋(有厚度，不易破者為佳)或防水袋打包，以防下雨淋濕。
2. 近視者最好不要戴隱形眼鏡。
3. 夜間請於十一點前就寢並保持安靜，勿打擾到其他同學或旅客。
4. 兩天午餐請自備。