

單位名稱：臺北市民族實驗國民中學

課程日期：2021.02.24-25

課程元素：LNT、健行、紮營



**OUTWARD BOUND  
TAIWAN™**

各位家長您好，

令人期待的 LNT 戶外課程將在寒假過後舉行，為了讓大家都順利且安全的參與活動，請和孩子們共同填寫「身體健康調查表(線上版)」，調查表內容有些繁瑣，希望您能耐心地完成，並於 110 年 1 月 20 日(星期三)前回傳，QR code 連結在下方，OBT(臺灣外展協會)將會給予最專業的評估及相關處置，也請跟孩子一同詳細閱讀相關注意事項，以下為行程表及攜帶物品清單，可以利用寒假好好準備，讓我們一起完成 LNT 戶外課程的挑戰吧！

預祝 新春愉快

有任何問題歡迎來電

民族實中活動組 02-27322935 轉 225 黃愷雁組長

OBT 臺灣外展協會 02-2552-0010

民族實中 學輔處 陳慧欣主任 2021.1.

■ 身體健康查表(繳交期限 110 年 1 月 20 日星期三)



民族實中八年級 LNT 戶外露營課程(兩天一夜健行露營)	
行前說明會	110 年 2 月 18 日(三) 11:15-12:00(第四節課)
報到時間	110 年 2 月 24 日(星期三) 上午 7:30
報到地點	民族實中活動中心
<b>Day1</b> 2 月 24(三)	-團隊建立(破冰活動) -健行課程(方位判讀、LNT 教學) -搭帳教學(營地建設) -戶外廚房
<b>Day2</b> 2 月 25(四)	-團隊合作 -健行課程 -返家



## ■ 個人裝備清單

個人裝備			
<p>為確保學員身心已經準備好迎接這場挑戰，下列物品應備妥以便參加這場豐富的學習之旅。</p> <p>*『依個人需要攜帶』表示可不帶的物品，其他皆為必備物品。</p> <p>*其他如體驗教育活動所需的專業器材，皆會由台灣外展教育基金會提供。</p>			
裝備			
<b>OBT 可提供借用，您也可自行提供個人的裝備</b>			
V	品項	數量	備註
	背包	1	20~30 公升即可
	登山杖	1	1-2 隻登山杖 * (依個人需要攜帶)
	雨具 (兩截式雨衣)	1	前開有拉鍊款式，有連身的帽子，大小可以穿在所有衣物外 (建議高：150-180CM 間)。避免輕便式雨衣。
	睡墊	1	分為鋁箔、泡棉、充氣…等。
	睡袋	1	需注意保暖程度，常見材質有羽絨、羽毛、或合成纖維都很好，不建議帶棉質睡袋，因保暖程度不夠，且不易壓縮，用自己的為佳，因為睡袋為個人衛生習慣問題。
穿著 (請自行準備)			
V	品項	數量	備註
	長袖運動服 (第一天)	1	保暖與避免蚊蟲叮咬。 (可依個人需求調整數量)
	長褲/長袖便服 (第二天)	1	防曬與避免蚊蟲叮咬。 (可依個人需求調整數量)
	排汗衣物	2	最貼身的一層，可使活動中的汗水迅速排開，保持身體舒適。 (建議穿 1 帶 1 備 1，可依個人需求調整數量)
	內衣褲	2	最貼身的一層，可使活動中的汗水迅速排開，保

單位名稱：臺北市民族實驗國民中學

課程日期：2021.02.24-25

課程元素：LNT、健行、紮營



**OUTWARD BOUND  
TAIWAN™**

	(排汗材質尤佳)		持身體舒適。(可依個人需求調整數量)
	襪子	2	可使足部乾爽，舒適，預防水泡發生。 (可依個人需求調整數量)
	保暖層/保暖外套	1	因應夜間氣溫下降或晨間起床時保暖用。 (可依個人需求調整數量)
	防風層	1	讓我們不會被冷風帶走體溫。
	戶外越野鞋/運動鞋	1	戶外越野鞋或耐用運動鞋為了安全考量。
<b>其他</b>			
<b>V</b>	<b>品項</b>	<b>數量</b>	<b>備註</b>
	文件	1	身分證/護照/健保卡(任何文件可用於醫療使用)
	水壺	1	便於攜帶，至少 2 公升的容器
	盥洗用品	1	牙刷/牙膏/沐浴乳/洗髮精…等等
	個人藥物	1	個人特殊需要之藥品。依個人需要攜帶，任意藥品，使用前請先告知指導員。
	防蚊用品	1	因戶外多蚊蟲，請務必準備。
	原子筆&筆記本	1	書寫每日心得用。
	防曬用品	1	防曬乳/太陽眼鏡/袖套/帽子…等等。
	垃圾袋	1	不在野外留下任何痕跡
	餐具	1	個人環保餐具(非免洗)
	口罩	1	請多一個備用
<b>選擇性攜帶</b>			
<b>V</b>	<b>品項</b>	<b>數量</b>	<b>備註</b>
	太陽眼鏡	1	任何好品質且具 100%抗 UV 的太陽眼鏡較佳。
	綁腿	1	下雨天防水，平常防止石頭、灰塵進入鞋中。
	行動糧	1	個人喜愛的零食可斟酌帶一些。(OBT 亦有提供)
	襯衫	1	行進間穿著，快乾布料較佳，依個人需要攜帶。
	保暖長褲一件	1	在營地休息時可替換。
	保暖帽	1	羊毛或人造纖維較佳，帽緣要能夠遮到耳朵。
	內層手套	1	一般保暖手套即可，能夠防水更好。

單位名稱：臺北市民族實驗國民中學

課程日期：2021.02.24-25

課程元素：LNT、健行、紮營



**OUTWARD BOUND  
TAIWAN™**

## ■ Attention 注意事項

食	<ul style="list-style-type: none"><li>● 課程期間將提供餐點及公用鍋爐具。</li><li>● 請準備個人環保餐具</li></ul>
衣	<ul style="list-style-type: none"><li>● 依個人物品裝備表備妥各項衣物時，請自行調整衣褲數量。</li><li>● 請準備耐用的運動鞋及防風雨外套。(課程中無洗滌衣服安排)</li></ul>
住	<ul style="list-style-type: none"><li>● 需自備毛巾、牙刷、牙膏、洗髮精、沐浴乳等用具。</li></ul>
行	<ul style="list-style-type: none"><li>● 遊覽車接駁</li></ul>
育樂	<ul style="list-style-type: none"><li>● 報名費用包含活動期間所有必要的開銷，不需攜帶過多金錢，若帶來，請自付保管之責；若導致遺失，也請自行負責。</li><li>● 請不要攜帶日常娛樂用品、電子娛樂用品。</li><li>● 在安全議題上，請配合課程指導員的指示。</li></ul>
其他	<ul style="list-style-type: none"><li>● 若有裝備準備問題，請於開課前聯絡，我們將提供建議與協助。 OBT 臺灣外展協會 02-2552-0010</li></ul>

**最後，請帶著一顆愉悅的心，準備好面對挑戰與突破自我吧！**