

7/10合歡山行前通知

一、活動日期: 113/7/10(三)~113/7/12(五)

二、集合時間: 7/10(三)早上6:30永和國中正門口

三、行李建議清單:

☐換洗衣物(第一及第三天服裝輕便即可) ☐班服 ☐涼鞋(拖鞋較危險不建議攜帶) ☐盥洗用品(牙刷膏、毛巾等, 梅峰僅提洗髮/沐浴乳、大毛巾) ☐手機、充電線 ☐個人常備藥品(暈車、過敏藥等) ☐健保卡、錢包 ☐基本文具(筆、立可帶等) ☐環保餐具、水壺、衛生用品 ☐雨傘、雨衣

四、登山小背包:

▲背包樣式:一律使用 ☐雙肩後背包, 以利行進間身體平衡並空出雙手維護自身安全

▲穿著(內到外、上到下):☐排汗衣 ☐薄長襯衫 ☐風衣外套 ☐遮陽帽 ☐運動褲 ☐運動鞋

▲背包內必備物品:

☐個人環保餐具(筷子、叉子、湯匙) ☐個人用藥物 ☐衛生紙(棉)或手帕
☐容量至少 **500 c.c.** 便攜水壺 (瓶) ☐雨具(建議機車型雨衣) ☐替換便鞋(涼鞋)

▲依個人需求取捨:

☐零食小點心(建議蘇打餅乾類可補充熱量者為佳、勿多帶;亦會統一額外準備)
☐防曬乳 ☐輕便保暖外套 ☐登山杖、護膝 ☐照相機(含充電器及記憶卡)
☐望遠鏡 ☐手機(含充電器) ☐摺疊式雨傘 ☐其他

★補充:

因天候不穩定(合歡山地區日間陰雨時, 氣溫可能接近**10°C**), 以下物品請務必準備

☐輕便保暖外套(怕冷請帶禦寒外套)

☐防水袋或塑膠袋(內裝替換用乾的上衣+襪子)

五、緊急聯絡:

1. 帶隊師長:

- a. 黃正龍 0966677263
- b. 陳敏華 0983616396
- c. 劉象新 0972541451

2. 籌備群:

- a. 林偉宸 0984338233
- b. 葉庭瑞 0909646360