

# 無國界義工

## 逆境挑戰訓練營

### <個人物品攜帶清單>

個人物資	您已備妥?
1 背包.....	<input type="checkbox"/>
2 內外衣物(三套) <sup>1</sup> .....	<input type="checkbox"/>
3 泳衣或泳褲.....	<input type="checkbox"/>
4 運動鞋(一對) <sup>2</sup> .....	<input type="checkbox"/>
5 拖鞋(一對).....	<input type="checkbox"/>
6 襪子(三對) <sup>3</sup> .....	<input type="checkbox"/>
7 雨衣或雨具.....	<input type="checkbox"/>
8 耐熱水壺或水樽(一個).....	<input type="checkbox"/>
9 食水 500ml (最少) <sup>4</sup> .....	<input type="checkbox"/>
10 梳洗用品(牙膏、牙刷、梳子、面巾、沐浴露、洗頭水等).....	<input type="checkbox"/>
11 照明電筒(連電芯).....	<input type="checkbox"/>
12 個人藥物 <sup>5</sup> .....	<input type="checkbox"/>
13 後備食物 <sup>6</sup> .....	<input type="checkbox"/>
14 身份證明文件副本 <sup>7</sup> .....	<input type="checkbox"/>
15 適量金錢 <sup>8</sup> .....	<input type="checkbox"/>
16 參與水上活動聲明書.....	<input type="checkbox"/>
17 白布鞋(一對) <sup>9</sup> .....	<input type="checkbox"/>

註：1-3 包括已穿在身上的衣服鞋襪。

4 營地供應冷熱飲用水。

5 如需要在營期內服藥之參加者，請於營前告知本會導師以作安排。

6 營期將供應早餐、午餐及晚餐。後備食物為朱古力、餅乾等充饑食物。

7 身份證明文件副本供緊急事故時使用，請自行妥善保存。

8 請預留足夠金錢購買食水。

9 參加水上活動者，必須穿著。

\*\*活動營刊、營牌將於集合時派發\*\*