



## 3--5 DAY WILDERNESS PACKING LIST

### 須帶用品

#### 你必須帶的個人用品

- 一雙舒適的運動鞋或者登山鞋
- 兩條運動褲（尼龍，無棉）
- 兩條快干褲（非牛仔褲，非短褲）
- 一到兩件短袖（可以是棉的，請沒有不正當的圖片或者文字）
- 一件長袖
- 四條內褲
- 三堆襪子（一對羊毛的，如果有）
- 球帽/太陽帽
- 牙刷和牙膏
- 手帕/圍巾
- 小的手電筒/戶外頭燈
- 自認藥品（在課程開始時交給指導員）
- 如果你有哮喘：
  - 你必須把你的吸入器帶上
- 如果你有過敏性過敏症：
  - 你必須把你的EpiPen帶上

### 可選擇帶或者不帶的東西：

- 飾品或者其他值錢的
- 電子產品-手機，音樂播放器
- 刀
- 撲克牌
- 零食
- 肥皂
- 化妝品/頭髮用品
- 除臭產品

### 不可以帶的物品

- 小支裝的防曬霜（至少spf 15）
- 無味身體乳
- 相機
- 太陽鏡
- 小筆記本和筆
- 女性個人用品
- 額外的眼鏡

### 我們提供的物品

你可以帶你自己的，但是指導員可能建議你用Outward Bound 的

- 一双舒适登山靴
- 1套，顶部和底部，长内衣裤（不是棉的）
- 1件保暖外套
- 兩條羊毛褲
- 1件雨衣
- 兩條雨褲
- 1頂保暖帽
- 1对羊毛袜
- 1一副手套/手套
- 2個水瓶（1升每个）
- 1個睡袋（如果你把你自己的，它必须是0度袋）

### Outward Bound

將會提供午餐和零食，我們也會提供醫療用品，戶外用品，還有保證安全的設備。

### 衣服的注意事項

因为我们的項目环境的特点受天气的變化，天氣可以是冷，热，或下雨。我们的衣服名单反映了的分层原则的重要性。穿幾件輕的衣服比穿一件厚重的衣服多靈活性，可以随着天气變化加減衣服。羊毛和合成材料（聚丙烯或羊毛）保留他们的大部分的绝缘能力，当湿。我们建议您不要携带棉衣（除手帕和内衣）。當棉質產品濕的時候，棉花保持水分而且失去了几乎所有的绝缘性能。而一旦棉质衣物弄湿，就一直是濕的。我们建议二手户外服装商店如果你需要額外的裝備，但你不需要到花钱去買裝備，这是没有必要的。

# 常見問題

## 我們將會吃什麼樣的食物？

在課程當中，你會吃營養的便攜的食物 - 谷物，面食，奶酪，蔬菜，水果和堅果 - 以滿足你的項目的高能量需求。典型膳食包括卷餅，通心粉和奶酪，花生醬和果凍三明治。飲食可能你習慣在家里有所不同。為了準備這個項目，我們建議您減少軟飲料，咖啡和垃圾食品。

## 我將如何保持清潔？沒有淋浴？

我們非常清楚基本的衛生需求，並重視清潔。你會經常洗手，學習露營的技巧，雖然你將無法洗澡，個人肥皂是沒有必要的，因為我們提供所有您需要。

## 如果天氣不好會怎麼樣？

不管天氣如何，項目仍將繼續。指導員會教給學生基本的安全防範措施和協議。

## 誰是我們的指導員？

Outward Bound的指導員都是經驗豐富的，經過嚴格的教學和安全管理實踐。你會發現你弟指導員是富有同情心，敏感，並準備讓你的課程塑造你的生活經歷。你們組將會有至少兩個指導員。我們要求全體工作人員都必須通過背景檢查和有急救認證，還有心臟復蘇。至少有一個指導員是荒野急救員 - 高水準的荒野醫療培訓。你的安全和工作人員的安全是我們最優先考慮的事情。

## 需要帶錢嗎？

您只需要錢來支付丟失或損壞的設備。\$15-\$20應當是足夠的。在課程當中你將不會花錢。

## 可以帶手機嗎？

參與者不得攜帶手機或其他電子產品。每個指導員都配有一個緊急電話。在這個課程當中，參與者將不會被允許打電話或者接電話。

Outward Bound 有良好的安全記錄。參與者的安全是優先考慮的事情。我們投資大量的時間和培訓資源去訓練我們的工作人員，還確保他們符合高水準的安全和質量。如果發生緊急事件，家庭人員會立即得到通知。

聯絡Outward Bound

如果您有任何問題無論在課程開始前還是在課程當中請聯絡我們（電子郵箱或者電話）

Shawn Forry

電子郵箱：[sforry@outwardboundcalifornia.org](mailto:sforry@outwardboundcalifornia.org)

電話號碼：209. 742. 6999

緊急事件：打415-933-6222，按5接綫到24小時熱綫。