

「2019 築夢康橋。圓夢合歡群峰」第六次行前訓練通知

各位家長及同學 大家好

經過 5 次登山訓練及平時登階，可以感受到學生的體能和技巧已明顯增加，這是最後一次的行前訓練，請將手邊的登山裝備準備好，這次將比照登山時全套裝備方式訓練，並透過更長距離的登山訓練，讓學生體驗全身裝備情形下的登山方式。

1. 活動日期：雙語班 5 月 11 日（六），留學班 5 月 12 日（日）
2. 集合時間：請家長協助接送集合，上午 8：00 在本校中學樓 1 樓大廳集合，預計下午 18：00 在桃捷 A7 體育大學站解散。
3. 請家長注意本次訓練的最新情況隨時更新在 2019 林口康橋合歡群峰活動 Line@ 上，教師以照顧學生安全為主行有餘力再行拍照，請家長見諒。
4. 主要步道路線：福隆山步道＋尖山步道＋北橫古道＋硬漢嶺崩壁 來回
5. 個人攜帶物品：（打☆號為本次檢查裝備，住宿生請記得提前帶來宿舍）



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ☆排汗衣（務必穿著） | <input type="checkbox"/> ☆排汗褲（務必穿著） |
| <input type="checkbox"/> ☆大圓帽（單獨 1 個，非外套附屬帽子，務必攜帶） | |
| <input type="checkbox"/> ☆登山鞋（務必穿著） | <input type="checkbox"/> 厚襪（勿穿短襪以免腳踝磨傷） |
| <input type="checkbox"/> ☆健保卡（務必攜帶） | <input type="checkbox"/> ☆紅色學校風衣外套（務必攜帶） |
| <input type="checkbox"/> ☆水瓶或水袋（裝至少 2000CC） | <input type="checkbox"/> ☆雨衣（務必攜帶，不可再帶輕便雨衣） |
| <input type="checkbox"/> ☆雨褲（務必攜帶） | <input type="checkbox"/> ☆登山背包（務必攜帶） |
| <input type="checkbox"/> ☆午餐（請自行準備，以方便攜帶和食用為主） | |
| <input type="checkbox"/> 頭燈（務必攜帶） | <input type="checkbox"/> 登山攻頂包（務必攜帶，放在背包） |
| <input type="checkbox"/> 登山杖（務必攜帶） | <input type="checkbox"/> 保暖帽（放在背包） |
| <input type="checkbox"/> 保暖手套（放在背包） | <input type="checkbox"/> 餐具（碗、湯匙或筷子） |
| <input type="checkbox"/> 小塑膠袋（裝自己隨身垃圾） | <input type="checkbox"/> 綁腿（建議攜帶，先放背包） |
| <input type="checkbox"/> 行動糧食（糖果等隨時補充能量） | <input type="checkbox"/> 毛巾（頭巾） |
| <input type="checkbox"/> 防曬用品（建議攜帶） | <input type="checkbox"/> 個人藥品（學校不提供內服藥物） |
| <input type="checkbox"/> 乾淨衣物一套（先用塑膠袋裝好，務必封口以免弄濕，活動結束可更換） | |

6. 小隊必帶物品：

相機或手機一台（整天課程紀錄），需有防水功能或先以塑膠袋（封口袋）將相機包好。

7. 記得完成登山手冊中該次訓練的內容，並將手冊由小隊長收齊後於 5 月 16 日放學前交至 2 樓學務處訓育組呂岡侃團長桌上。小隊資訊長及行政長記得將照片和心得，於 5 月 16 日前上傳至 Google 雲端。（小隊為單位，一份完整 WORD 檔，至少 4 張照片，每人 50 字心得）。