



遊沐自然泥灘體驗

< 活動須知 >

需帶備物品：

- 飲用水 (每位1公升)
- 適合在泥灘活動的衫褲
- 適合在泥灘活動的下水鞋(包趾包踭)
- 替換衣物
- 保暖衣服
- 個人藥物
- 帽子
- 毛巾
- 輕便小食飲料
- 雨天衣物 (建議雨褸)
- 輕便背包
- 天然防蚊產品
- 一顆愉快的心

不建議帶備物品：

- 貴重物品
- 即棄用品
- 蚊貼/蚊帶
- 日常煩惱

大自然想你知道的事：

- 活動會因應大自然變化作適當調整
- 下水：化學物如蚊怕水、太陽油等會破壞水源及生物，盡量避免使用
- 愛護尊重大自然，讓動植物的家保持安靜
- 避免購買一次性用品，考慮使用現有或改裝重用
- 暫時放下手機，珍惜與同伴共聚時刻，大會將有專人負責拍攝
- 留下快樂，帶走所有帶進大自然的東西
- 參加者若有特殊之個人健康狀況 (如懷孕、心臟病、高血壓、哮喘病或其他長期病患、或活動當日曾服用藥物)，請於活動開始前向導師提出，以作安排

