

一、【林場生態與登峰活動】吳俊霖 老師

1. 應攜帶物品：請穿著排汗衣與長褲、防滑的球鞋或登山鞋，並使用後背包，攜帶雨傘(或雨衣)、1公升以上飲水、零食小點心、防曬帽(有帽緣的帽子)、毛巾或手帕(流汗量大)、替換衣物、防蚊液、登山杖(可攜帶1-2支簡易登山杖(大約100元的即可，走路省力))。
2. 注意事項：
水(至少1公升並且慢慢喝，計算全程均分)、衣服顏色勿紅黃黑藍，身體不適隨時反應，三五結伴同行，注意雨天路面濕滑，踩穩腳步。
3. 上山基礎體能訓練，登湯公碑約4-5小時，活動前請先自我體能訓練。
活動前一天請遵守規定11點前就寢。
4. 課前手機請先下載手機衛星定位軟體，如有安裝問題，課前詢問助教。
 - 1) iPhone 手機請下載 GPS Hiker
iPhone 手機 登峰-Iphone 衛星定位
 - 2) Android 手機請下載 Oruxmaps
新版-OruxMaps 魯地圖安裝示範上線 <https://youtu.be/HnlyP16nI3o>
登峰-Android 請下載 Oruxmaps 魯地圖 http://rudy.basecamp.tw/taiwan_topo.html
Android 手機 魯地圖完整版，全台地圖(請先下載)
5. 湯公碑登峰路線圖

二、【植物景觀與造林實作】劉景元 老師

1. 應攜帶物品：
防蚊液、有帽緣的帽子(有後頸覆蓋的更加，不建議球帽)、毛巾或手帕(流汗量大)、防曬用品(如遮陽傘、防曬乳...等)以免曬傷、粗麻棉手套、導覽器(中心提供)
請務必攜帶充足飲用水(至少1公升並且慢慢喝，計算全程均分)，以免中暑。
請務必穿著運動鞋，勿穿皮鞋、拖鞋、高跟鞋，以免滑倒受傷。
課程進行當時，請勿將香水...等有香味之物品塗抹身上，以免受昆蟲叮咬。
2. 注意事項：
課程進行時，請務必專心聽從教師指令，以免發生危險。
遇有身體不適等情形，應立即向教師或助教反應。
使用工具時注意安全，勿傷及他人，親自動手體驗。

三、【夜間昆蟲誘捕採集】廖智安 老師

1. 應攜帶物品：

手電筒(很重要，手機的不夠明亮)、防蚊液(含 DEET)、有帽緣的帽子(有後頸覆蓋的更加，不建議球帽)、水、導覽器(中心提供)

2. 注意事項：

禁穿拖鞋及短褲，衣服顏色勿紅黃黑藍，不要穿寬鬆的衣褲，長褲過腳踝，襪子長過腳踝，手電筒要 700 流明以上才夠亮(照地面)，明亮度愈強愈好，隨時注意周遭環境。

建議服裝：帽子、淺色長袖衣褲、高筒球鞋 [登山鞋]

1. **帽子**：適合戶外觀察的天氣一般都是豔陽高照的時候，在大太陽下最好能攜帶寬緣的帽子，既能遮陰又可以保護頭部，**建議選擇寬邊帽子**的原因，是因為某些蛾類的幼蟲身上具有毒毛，我們在林間行進時，偶爾這些毛毛蟲會意外的掉落，如果掉落在頭上，有帽子的保護，比較不會發生一般感覺頭上有異物時，直接用手撥掉的反應，因為這個反應可能會造成手指與這些有毒的毛蟲直接接觸，從而產生搔癢或起水泡的影響。市面上有許多登山用的帽子，有些有隱藏式的遮布可以遮蓋脖子，甚至有些同時具有蚊帳般的面紗，可以依個人的偏好來選擇。但是要**避免黑色、紅色、白色及黃色，草綠色、淺色卡其色或迷彩是不錯的選擇**。
2. **薄長袖衣物**：即使是夏天，在野外進行觀察時，還是**儘量能穿著長袖衣褲**，一是能防曬，二是避免蚊蟲叮咬，特別是喜好攝影的人更能體會，當全神貫注在鏡頭前的時候，一邊的蚊蟲早就把我們當成免費的大餐，盡情的享用。所以適當的包覆，可以降低被山區蚊蟲叮咬，特別對某些小型的雙翅目吸血昆蟲來說，例如人人討厭的小黑蚊，因為口吻較短，一件**薄外套**就可以隔絕牠們的騷擾。在**白天進行觀察時，最好不要穿著顏色鮮豔的衣物及噴香水以免招蜂引蟲**，因為許多昆蟲，例如**蜂類就會對紅、黃、黑和深藍色及具有「異味」的物體有興趣**，甚至會靠近盤旋，為避免造成自己的困擾，所以**請勿穿著上述顏色的衣物和噴香水**。在服裝的材質上，選擇比較**耐磨的質料**，在面對山區一些有刺的藤蔓或枯枝時，有較高的保護作用，當然也可以考慮**通風排汗的衣褲**，褲子的長度最好能到鞋面，**避免在蹲姿的時候腳踝裸露在外**。
3. **高筒鞋 (登山鞋)**：步道邊或樹林間常常都是雜草叢生，走在林道或步道難免會遇到碎石塊或潮濕的地方，有些時候還有一些斷枝碎石，所以**選擇包覆較佳的鞋，如高筒鞋或登山鞋**，不只可以保護自己的腳，避免受到刮傷或刺傷，同時也對腳踝提供較多的保護。選擇鞋子的種類時也要考慮鞋底的紋路，許多山區道路的石塊較多，甚至石塊上還有苔蘚，**儘量選擇防滑的鞋底**，雖然登山鞋多數有防潑水處理，但是如果水深超過鞋面，還是有進水的可能，同時踩在長滿苔蘚的石塊上，偶爾也會打滑；**雨鞋其實也是一種選擇**，很多在山上工作的人都會穿雨鞋，只是穿不慣雨鞋的人可能會不是很舒適，這時就**可以在雨鞋中墊上一層鞋墊**，這樣走在碎石路上就不會覺得腳底刺痛了。

4. **防蟲**：目前市面上的防蚊液有噴霧式與塗抹式兩種，**噴霧式**的藥效揮發較快，大約2~3小時就需要補充，**塗抹式**的效果大約在4~6小時，但因為在戶外活動時汗水的稀釋，其實有效的時間都會稍短，所以**防蚊液最好能隨身攜帶，方便適時的補充**，在選購時還要稍微注意一下商品說明，有些商品只能噴灑在衣物上，是不能使用在皮膚上的。市面上還有許多種其他防蚊的配備，可以自行斟酌選用，或請教使用過的朋友。

※上山建議穿著及裝備

 		
<p>高統鞋、登山鞋為佳 手電筒：700流明的</p>	<p>衣服：灰、卡其、迷彩為佳 避免紅黃黑藍顏色</p>	<p>長褲要蓋到鞋面， 襪子長度過腳踝</p>
 	 	
<p>有帽緣的帽子為佳 不用蒙面的</p>	<p>防蚊液：這個效果最好 但不好買</p>	<p>防蚊液：效果不錯，常上山跑 野外的可以多買(含DEET)</p>