

# 一起划戶外運動工作室

## 花蓮清水斷崖獨木舟探索之旅 [行前通知]

### [集合與交通]

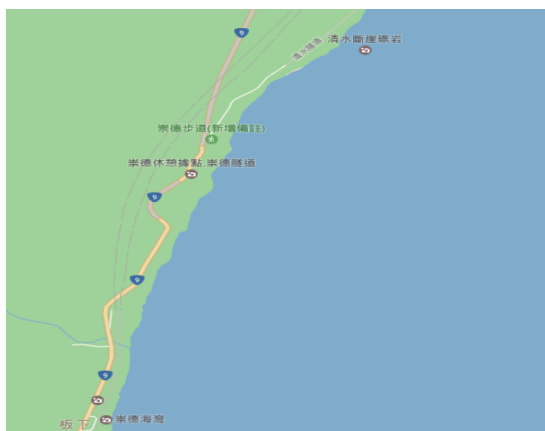
**集合時間：**海上日出團03:30，日出團05:00  
上午團09:00，不曬太陽團13:30  
**集合地點：**花蓮縣秀林鄉崇德村海濱39號(溫馨民宿門口)  
**如何抵達：**  
[搭車]搭火車從花蓮出發到崇德車站，步行約5分鐘。  
[開車]花蓮市區出發約30分鐘。  
若需補給食物與水，集合前請先買好。



### [個人裝備建議]

- A.頭：海上很曬非常曬，帽子、魔術頭巾、廉價墨鏡必備，真的翻船掉了不心疼，戴墨鏡或眼鏡者建議加裝眼鏡帶。
  - B.身體：不吸水的材質，如：排汗衫搭配袖套加排汗長褲，或是防曬衣加防曬褲，不建議穿褲吊嘎容易曬傷。
  - C.手腳：可自備露指手套、溯溪鞋。
  - D.食物：水必備、零食、簡單午餐。
  - E.3C產品：可帶防水相機，其他3C產品務使用專用防水袋，桶形防水袋受到擠壓還是會漏水。
  - F.其他
- 1.愛海洋請儘量作物理防曬，減少擦防曬油。
  - 2.容易暈車暈船者，建議先至藥房詢問藥劑師購買暈船藥，並遵從指示服用。
  - 3.帶上船的物品做好防水處理，且不建议貴重物品裝夾鏈袋，夾鏈袋易破，造成財物損失。
  - 4.自備輕便雨衣以防臨時風雨。
  - 5.可用塑膠袋裝乾淨衣物一套，方便上岸更換，活動結束後可裝濕衣服。
  - 6.物品寄放可放置於裝備車上，不負保管責任，貴重物品請自行保管。
  - 7.可自備零錢現場購買不足裝備

### [航程介紹]



**航程：**  
由崇德海灣下水，往北划至小清水斷崖附近，欣賞清水斷崖美景，回程原路折返。

**活動時間：**  
領取裝備+操槳教學約1小時，視風浪狀況航程約3-4小時。

**航程距離：**來回約6公里。  
#水上行程變數多，建議空出較多時間，行程將視天候及現場狀況等因素，由工作室做最適宜的調整。

**使用裝備：**  
全套獨木舟裝備(船+槳+救生衣+頭盔+溯溪鞋+手套)  
每船10L防潑水袋使用

### [其他活動須知]

- A.活動前一天請早睡，睡眠不足容易暈船，若身體不適請隨時告知指導員。
- B.為維護團員安全，航程請全程穿著救生衣，抵達無人沙灘若要玩水也必須穿著。請勿攀登巖角及跳水。
- C.因夏天海邊天氣炎熱，請準備充足飲水隨時補充水分，另請自備簡單餐點或零食在船上隨時補充熱量，禁帶酒類出航。
- D.航程中請聽從指導員的相關安全須知與宣導，若因違反指導員安全宣導、任意脫隊導致自身受傷，恕不負責。
- E.出航以團進團出為原則，請準時抵達集合地點，若團隊已經開始活動，遲到團員恕無法退款及改期。
- F.海上風浪瞬息萬變，指導員有權力視風浪狀況提早折返或變更航程，也有可能因當天風浪狀況不佳而直接取消，若已出航遇海象不穩折返恕不退費，若當天未下水指導員判斷航程取消。則可改期或扣除保險(露營團須扣除露營費用)後全額退費。若遇發佈海上颱風警報或海象不佳須取消出團，工作室將於前一天電話或簡訊通知。
- G.雖然夏天東海岸風浪較穩定，但無法保證出海浪況一定風平浪靜，請做好隨時有行程變動的準備，不喜歡臨時變動行程的朋友，請三思再考慮是否參加，畢竟人命要緊，美景再來還有。
- H.這是一趟需要一定體力的行程，請視自身狀況決定是否下水，勿勉強自己。若家長和孩子同船，請確認孩子體狀況是否良好。
- I.若有必要指導員在行程中視團員速度，適時幫團員更換位置，請配合指導員的指示，才會有更愉快的出航經驗。
- J.露營或划船所製造的垃圾請自行帶走，留給其他人舒適的環境及乾淨的海洋。

[工作室聯絡方式]

Email: justkayaking@gmail.com

電話: 0922-161192