

屏科大景憩所師生~那米哥莊園溯溪露營+龜山島三合一出團手冊 【行程日期：2024/4/26(週五)至 4/28(週日)，共 3 天】

屏東科技大學景憩所師生貴賓們，您好：

歡迎您參加《那米哥莊園溯溪露營+龜山島三合一行程 3 日遊》，以下為行前通知及注意事項等出團相關資訊，敬請詳閱內容。

集合時間	2024 年 04 月 26 日(週五)·上午 07 時 20 分
集合地點	屏東科技大學-行政大樓後方停車場
活動地點	那米哥莊園地址：新北市萬里區內中福路 12 之 6 號
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因戶外活動容易流汗，建議可多準備幾套換洗衣物(含內衣褲)、拖鞋、毛巾、牙刷、牙膏、輕便休閒服...個人用品。 2. 盥洗用品：莊園內提供沐浴乳、洗髮精、吹風機可使用。 另外，為提倡環保，舉凡個人用洗臉毛巾、大浴巾、牙膏、牙刷、拖鞋等用品，請視自身需要進行準備。<u>因應氣候不穩定，建議自備防滑拖鞋與多備一雙鞋(*如遇雨天鞋濕可隨時更換)。</u> 3. 春夏季的日夜天氣變化快，建議攜帶雨衣/雨具/遮陽帽/太陽眼鏡/防曬用品/換洗衣褲 4. 入住帳篷屬於擁抱大自然體驗，視個人需要攜帶耳塞、眼罩等；若有擔心蚊蟲叮咬者，請自行準備防蚊液、防蚊貼等其他用品。 5. <u>莊園部分區域夜間無照明設備，請大家自行攜帶手電筒(建議每人一支)。</u> 6. 溯溪活動裝備：那米哥莊園會提供每位整套裝備，包含安全頭盔、溯溪服、溯溪鞋、救生衣及安全鎖扣。(詳見 P8) 7. 請您在溯溪服裝內，可以穿上自己的泳衣泳褲或是運動型內衣褲或是一般內衣褲；待溯溪活動完畢進行沐浴盥洗之後，脫掉濕掉的內衣，換上您所攜帶的乾淨服裝即可。 8. 溯溪鞋內請穿「襪子」，行走時才可減少摩擦並保護腳部(*敬請另外多準備一雙乾淨襪子更換) 9. 建議可攜帶一條「多功能魔術頭巾」，戴在頭部，以防止安全頭盔的摩擦。另外，準備「塑膠袋」，可放置潮濕的衣服、大小毛巾或換洗物品。 10. 為響應環保愛地球，請參與者盡量自備「保溫瓶、水杯或環保餐具(碗、筷)」。 11. 行程第 3 天安排龜山島三合一行程活動，請記得攜帶<u>身份證和健保卡</u>，以利海巡署查驗與緊急不時之需。(*擔心暈船不適者，可自行準備並提前服用「暈船藥」。) 12. 樹攀、垂降與溯溪等活動內容，將由那米哥莊園教練團隊群，視當天的氣候或雨勢狀況，判斷是否取消、進行或是調整先後順序。

【屏科大景慈所師生～那米哥莊園溯溪露營+龜山島三合一】行程內容

時間	行程內容	備註
◎第 1 天：4/26(週五)		
07:20 集合	學校行政大樓後方停車場	請準時
07:30-10:30	去程(屏科大→清水服務區)	
10:30-11:10	清水服務區自行午餐	11:05 準備上車
11:10-14:00	去程(清水服務區→那米哥莊園)	
14:00-14:15	參觀賴總統老家	
14:15-16:30	那米哥莊園導覽解說(含 18000 坪 森林療癒場域)	
16:30-18:00	戶外探索活動 (樹攀體驗，時間約 1.5 小時) 透過那米哥專業教練團隊帶領，在攀爬的過程中，運用肢體的協調性及手腳並用的力量，一步一步慢慢地接近樹冠層，感受大樹帶來的療癒力量，享受輕鬆悠閒的交響曲。	
17:30-22:00	晚餐(營火同歡晚會) (*如遇連續下雨，取消營火)	
22:00	就寢	露營(兩人一帳)
◎第 2 天：4/27(週六)		
07:00-08:00	早餐 萬里 Special 白帶魚粥	
08:30-11:30	戶外探索活動 (溯溪體驗，時間約 2.5~3 小時) 1.眺望陽明山國家公園後山美景，瑪鍊溪地理環境介紹，一覽溪谷河床美麗的地形地貌。 2.垂降、上溯、擺盪、信任躺、瀑布灌頂、繩梯上升瀑頂、30 米滑降、踩鞦韆過溪、單索突擊吊橋等各種有趣的溯溪體驗活動，讓您親近山水、盡興百分百。	
12:00-出發	自由活動+整理行囊 帶著滿滿歡樂的戶外活動體驗回憶，離開那米哥莊園。	11:50 集合
12:30-14:00	午餐 + 心得分享	那米哥婚宴廣場
14:00-20:30	返程： 1 組(那米哥宴會廣場→那米哥莊園→學校行政大樓) 2 組(那米哥宴會廣場→那米哥莊園)	中途休息一次

時間	行程內容	備註
◎第 2 天下午：4/27(週六) (*參加 3 日遊之師生，接續以下行程)		
返回那米哥莊園活動		
14:00-15:00	返程(那米哥宴會廣場→那米哥莊園)	
15:00-17:30	資源調查	
17:30-18:30	晚餐 (簡餐便當+水果+飲料或熱湯)	
19:00-21:00	討論	
22:00	就寢	露營(兩人一帳)
◎第 3 天：4/28(週日) (*龜山島三合一遊程)		
06:30-07:00	整理行囊	
07:00-07:30	早餐 (豆漿伯風味-飯糰或燒餅油條)	可以帶在車上吃
07:45	準時出發	
07:45-09:20	前往宜蘭烏石港	
09:30	搭船往龜山島	請提前上船
09:30-13:30	登島 + 賞鯨 + 繞島 (三合一)	
13:30-15:00	午餐-宜蘭烏石港 (由屏科大自行訂餐)	
15:00-20:30	返程 (龜山島→學校行政大樓)	中途休息一次
20:30	抵達學校行政大樓後方停車場	

【搭車注意事項】

1. 搭乘遊覽車務必準時集合，避免影響行程。
2. 上車時請向負責同學簽到。
3. 行李置物區空間有限，勿攜帶過多過大行李。
4. 第 1 天在清水服務區午餐為自由活動，餐食請自理並注意個人安全。
5. 參訪活動期間請盡量與團體一起，不要獨自行動。



屏科大師生-那米哥莊園營位帳篷分配與參加活動一覽表

參加天數	營位帳篷編號	姓名	性別	餐食	溯溪	26 遊覽車	27 遊覽車	28 遊覽車
26、27、28	A1	羅凱安	男	葷	1			1
26、27、28		蔡欣倫	女	葷	1			1
26、27、28		羅偉哲	男	葷	1			1
26、27、28	A2	劉董	男	葷				
26、27、28		劉太太	女	葷				
26、27、28	A3	楊珍珍	女	葷				
27、28	A3 (4/27 住)	陳麗鈞	女	葷				1
26、27	A3 (4/26 住)	周宛俞	女	葷				
26、27	A4	吳宗憲	男	葷	1			
26、27		林穎明	男	葷	1			
26、27、28	A5	伍琴芳	女	葷	1	1		1
26、27、28		倪勝利	男	葷	1	1		1
26、27、28	A6	王美玲	女	葷	1	1		1
26、27、28		邱秀花	女	葷	1	1		1
26、27、28	A7	曾子娥	女	葷	1			
26、27	A7 (4/26 住)	陳靜怡	女	葷				
27、28	A7 (4/27 住)	柯雪琴	女	葷				1

參加天數	營位帳篷編號	姓名	性別	餐食	溯溪	26 遊覽車	27 遊覽車	28 遊覽車
26、27	B1	許玉容	女	葷		1	1	
26、27		黃品慈	女	葷	1	1	1	
26、27、28	B2	黃凌	女	葷	1	1		1
26、27、28		潘鈺婷	女	葷	1	1		1
26、27、28	B3	梁詠涵	女	葷	1	1		1
26、27、28		林宜蓓	女	葷	1	1		1
26、27、28	B4	蔡雨艾	女	葷	1	1		1
26、27、28		王詩諭	女	葷	1	1		1
26、27、28	B5	柯蓓伶	女	葷	1	1		1
26、27、28		廖皓惟	女	葷	1	1		1
26、27、28	B6	林柏儀	男	葷	1	1		1
26、27、28		郭哲源	男	葷	1	1		1
26、27、28	B7	邱洛莆	男	葷	1	1		1
26、27、28		董傳誼	男	葷	1	1		1
26、27、28	B8	陳佳寬	男	葷	1	1		1
26、27、28		何柏樟	男	葷	1	1		1
26、27、28	B9	林冠丞	男	葷	1	1	1	
26、27		許正和	男	葷		1	1	

參加天數	營位帳篷編號	姓名	性別	餐食	溯溪	26 遊覽車	27 遊覽車	28 遊覽車
26、27	C1	許言甄	女	葷	1	1	1	
26、27		張庭瑋	女	葷				
26、27	C2	吳麗娟	女	葷	1	1		
26、27		韓旻鏗	女	葷	1	1	1	
26、27	C3	余信芳	男	葷	1	1	1	
26、27		房麗華	女	葷	1	1	1	
26、27	C4	潘建宏	男	葷		1	1	
26、27		程永富	男	葷	1	1	1	
26、27	C6	方貴德	男	葷	1	1	1	
26、27		莊智鈞	男	葷		1	1	
26、27	C5	鄒旻峰	男	葷	1	1	1	
不過夜		廖曼利	女	葷				

【那米哥莊園- 營區帳篷場域分配圖】



◎ 露營-享受擁抱大自然之樂



【那米哥溯溪安全裝備示意圖】



【溯溪戶外活動-自行攜帶物品參考建議表】

攜帶物品	備註
<input type="checkbox"/> 證件：身分證、健保卡	※以備報到之用，或不時之需或緊急用途。
<input type="checkbox"/> 飲水：請自備水壺、保溫瓶、水杯	※莊園內備有飲水機，可裝冷熱水。
<input type="checkbox"/> 溯溪服裝的裡面：泳衣泳褲、運動型內衣褲或一般內衣褲	※在整套溯溪服裝的裝備內，穿自己的貼身內衣褲，作為衛生與安全防護之用。 ※多帶一套換洗衣褲，洗完澡之後可更換。
<input type="checkbox"/> 衣帽：輕便舒適、排汗透氣、防風、保暖外套、防曬帽。	※北海岸近期氣溫涼爽舒適，請注意防風、保暖，建議採洋蔥式穿法。
<input type="checkbox"/> 盥洗用品：個人用洗臉毛巾、大浴巾、牙膏、牙刷、拖鞋等用品	※莊園內提供沐浴乳、洗髮精、吹風機可提供盥洗清潔之用；為響應環保精神，其餘個人用品請自備。
<input type="checkbox"/> 鞋子：舒適好走、防滑	※建議可再攜帶一雙個人拖鞋，溯溪之後洗澡淋浴時，穿著拖鞋會比較方便。
<input type="checkbox"/> 襪子：溯溪鞋內請穿襪子，行走時才可保護腳部	※建議可多攜帶一雙襪子，洗完澡之用可以更換。
<input type="checkbox"/> 雨具：雨衣、雨傘	※以防止突然之間的下雨。
<input type="checkbox"/> 環保袋：或是塑膠袋	※臨時要裝濕掉/髒掉的衣服、襪子之用。
<input type="checkbox"/> 環保餐具：	※落實環保，請盡量自備，用餐時可使用。
<input type="checkbox"/> 筆記用品：紙、筆	※不一定要帶，視個人需要攜帶。
<input type="checkbox"/> 口罩、藥品：暈車藥、防蚊液、個人慣用藥品	※請攜帶個人常用藥品，以緊急備用。
<input type="checkbox"/> 其他：魔術頭巾	※不一定要帶，但若自己本來就有的話，可以帶一條多功能頭巾，以防止安全頭盔的些微摩擦。
<input type="checkbox"/> 其他：手機或相機的防水袋	※進入溪谷溯溪時，建議您不要使用手機或相機以免掉落或遺失；但若您喜歡攝影、堅持要帶的話，請務必自行準備 3C 防水袋；如於溯溪活動行進過程中，若手機/相機損失掉落浸水，則請自行承擔風險。

溯溪趣

// 全家的大自然戶外探索 //

位於陽明山後花園的

新北市萬里瑪鍊溪秘境

來到這兒，可以從事各種有趣的戶外探索活動

◆ 溯溪活動



START
>>>



1 拉繩下降



2 深潭信任躺



3 突擊吊橋



4 瀑布灌頂



5 繩梯上升瀑頂



6 上溯



7 下溯

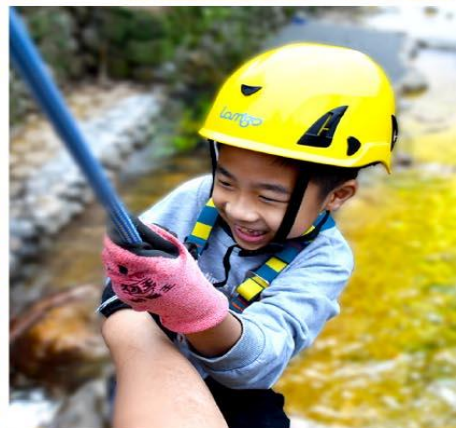


8 滑降過深潭30米



9 四索吊橋

◆ 樹攀活動



歡迎掃描以下 QR Code 《Lamigo 遊台灣群組》

更多旅遊資訊 • 好康優惠 • 隨時報您知！



其他建議攜帶用品參考表

貴重物品 (非常重要)	<input type="checkbox"/> 身分證	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 提款卡	<input type="checkbox"/> 家門鑰匙
	<input type="checkbox"/> 健保卡		<input type="checkbox"/> 信用卡	<input type="checkbox"/> 汽機車鑰匙
生活用品	<input type="checkbox"/> 換洗衣物	<input type="checkbox"/> 睡衣褲	<input type="checkbox"/> 拖鞋	<input type="checkbox"/> 電鬍刀
留下美好的 回憶	<input type="checkbox"/> 相機	<input type="checkbox"/> 記憶卡	<input type="checkbox"/> 手機/平板	<input type="checkbox"/> 行動電源
	<input type="checkbox"/> 相機電池	<input type="checkbox"/> 相機充電器	<input type="checkbox"/> 手機充電器	<input type="checkbox"/> 自拍棒
隨身用品	<input type="checkbox"/> 隨身面紙	<input type="checkbox"/> 雨傘/雨衣	<input type="checkbox"/> 個人藥品	<input type="checkbox"/> 帽子
健走用	<input type="checkbox"/> 健走鞋	<input type="checkbox"/> 乾糧	<input type="checkbox"/> 水壺	<input type="checkbox"/> 防曬用品

◎提醒您：以上攜帶用品參考表，可選擇您本身所需要之用品一一勾選確認和準備。

～敬祝 Lamigo 貴賓旅途愉快！共創美好健走回憶～



環保集點



那米哥旅行社充分響應環保署推動之綠色旅遊，節能減碳、低碳環保與循環再生，全力守護我們的地球！

竭誠歡迎各位好朋友們，免費加入《[環保集點](#)》，不論是搭乘大眾運輸(捷運/公車)或購買環保商品都能賺點數！並能透過積點，免費兌換各種實用環保好禮。

只要使用推薦碼 **【8AA850】** 註冊加入成為《[環保集點](#)》會員，還能再送 2,000 綠點！歡迎立即行動：

<https://sys.greenpoint.org.tw/GpConsumerApp/Function/CombinedAccountMgt/Register.aspx?RKey=8AA850>

歡迎掃描加入

那米哥旅行社 LINE 官方帳號：[@lamigo25015288](https://www.line.me/tw/lamigo25015288)

FB 臉書粉絲團：<https://www.facebook.com/lamigotravel>

更多旅遊資訊 • 好康優惠 • 隨時報您知！



◎好康！FB 分享貼文送實用小禮

凡於您個人 FB 臉書或 IG，分享海外健走旅遊心得(貼文需含 1 張照片+跟著那米哥去健行)，截圖回傳至 service.lamigo@mail.lamigo.com.tw，即能獲得精美小禮《那米哥實用旅行組》贈品。

貼文範例→

