

同舟共濟益童啟航(關渡獨木舟生態之旅)行前通知

藉由獨木舟活動增加生活體驗，引導學生勇於挑戰，協助學生規劃完善之學涯、職涯及生涯發展方向。除了從活動當中培養冒險精神，挑戰自我，藉以發現潛能，拓展職涯發展的可能性；深度認識在地自然人文，增進鄉土之認同感；並從所學經驗中培養社會服務的理念，協助學童完成挑戰，增加學童自信及優勢。

辦理單位：真理大學學務處就業輔導組

活動時間：第一梯次 109 年 10 月 23 日(五) 12:00-18:30。

第二梯次暫定 11 月 21 日(六)以公告為主，以能協助辦理學童成長活動者優先錄取。

活動地點：關渡碼頭

活動行程：

- 12:00-12:25 報到用餐(學務處就輔組)
- 12:25-13:30 車程、路程(前往關渡宮關渡碼頭)
- 13:30-17:30 教學與體驗
- 17:30-18:30 賦歸

注意事項：

- 1.建議攜帶物品，瓶裝水(600CC/人)，一套換洗輕便衣物，帽子和墨鏡，手機或相機用防水包
- 2.行程隊伍以團進團出為原則，請特別注意勿遲到，以免影響自己的權益。行程中均有專業教練隨隊伴航。活動中請配合團體行動，任意脫隊或不聽勸告而發生意外，恕無法負責。
- 3.救生衣請全程穿著，勿隨意脫下。有戴眼鏡者，建議配上眼鏡帶較佳。
- 4.划船服裝建議穿著透氣之長袖衣褲或帶袖套，盡量避免穿棉質或牛仔褲類易吸水材質的衣物。
- 5.晴天請準備太陽眼鏡、戴遮陽帽，以免曬傷。另請自行準備防風衣物或輕便雨衣(就輔組提供)以防天氣變化。
- 6.請記得攜帶一套乾淨替換衣物，上岸後換穿。建議攜帶塑膠袋以便在行程結束後可收納換下的濕衣服。
- 7.遇有翻船勿驚慌，記得抓著獨木舟，救生衣的浮力一般足以讓您肩部以上浮出水面，教練會主動靠近協助處理。(確實依指示操作發生翻船經驗不常見)
- 8.過往有暈車暈船記錄者，建議出航前半小時服用暈船藥(建議服用兩顆)。出航前一晚保持充足睡眠，操控獨木舟隨時保持在行進狀態，船停頓下來最容易暈浪。
- 9.帶上船的東西，請盡量簡便，並切記做好防水措施！特別是手機、相機、電子產品，可以的話盡量放在防水袋內。防水袋若有攜帶包包上船，記得妥善繫綁勾掛好於船上，以免萬一翻覆，物品沈海造成財物損失。
- 10.本活動屬開放水域，雖經挑選最佳時段出航，惟仍無法保證全程都一定風平浪靜。
- 11.水上活動易受天候影響，實際出航時，領隊可能會依風向水文的條件改變而修改行程、海況變糟時甚或可能中途就取消航程。
- 12.如有疑問請洽就輔組，02-26212121#1293