

## 行前通知

歡迎參加舟遊天下獨木舟體驗活動，為了讓您更盡興的享受行程，下列情報請一定要撥空瀏覽！

- ◎ **活動地點：**龍門獨木舟基地（龍門露營區河濱公園，新北市貢寮區福隆村興隆街 100 號）
- ◎ **活動費用包含以下服務：**技術教學與活動帶領、獨木舟器材：船、槳、救生衣、保險：100 萬意外險+10 萬醫療險、龍門露營區門票、六小時體驗含中餐(雞腿便當或素食便當)、不含龍門露營區停車費(需自付，遊覽車 100 元/次；小客車 50 元/次)；客製化專案活動費用包含項目依報價單為依據
- ◎ **參加本活動穿著及需攜帶的物品：**

類別	物品名稱	說明
穿著	1. 運動服裝或休閒服裝 2. 運動涼鞋或套鞋	* 建議排汗快乾材質衣褲，請勿穿著牛仔褲，因為遇水後會吸水變重，且不易乾。 * 如果有防曬或保暖需要，可以穿著輕薄的長袖上衣、外套或薄長褲。
務必攜帶	1. 換洗衣物及盥洗用品 2. 防曬品、遮陽帽、水壺、防蚊液 3. 健保卡	* 請勿穿拖鞋或打赤腳，因為雙溪河岸邊有硬殼生物及石頭，易不慎割傷腳。 * 帽子建議有繫帶或帽夾，避免帽子遭風吹飛走。 * 基地備有飲水機可供飲用水補充(水壺需自備)。 * 玩獨木舟一定會弄濕衣服，請自備塑膠袋裝濕衣物並攜帶一套衣服於活動後更換。 * 龍門基地二樓設有販賣部，可購買盥洗用品及輕便衣褲。
視個人需求	1. 防水袋 2. 防水相機、相機固定帶 3. 墨鏡、眼鏡固定帶	* 可自備防水袋，方便攜帶隨身物品或點心上船。 * 不建議攜帶一般非防水相機或手機下水，活動過程中，教練會為您捕捉精彩鏡頭，活動後一小時會將照片上傳至 Facebook 舟遊天下粉絲專頁供免費下載。 * 戴墨鏡可避免因水面折射太陽光而造成眼睛不適，但是請務必準備眼鏡固定帶，避免發生玩水時眼鏡不慎落水找不到的意外！

## 獨木舟大哉問

### Q1. 不會游泳可不可以玩獨木舟？

A1. 獨木舟其實是一項容易學習又安全的休閒活動，不是非要會游泳才能玩，在教練的教學及帶領下，一般人約 20 分鐘即可上手，輕鬆體驗划舟樂趣。

### Q2. 翻船好可怕，如果翻船怎麼辦？

A2. 獨木舟常態體驗活動使用的船是平台舟，中空的船身設計，划起船來平穩又舒適，加上活動水域為水流寬廣且平靜的雙溪河，所以划船的過程中幾乎不容易翻船。如果您是因為玩的太興奮不小心翻船也請不要緊張，因為划獨木舟一定會穿著救生衣，你只需要扶著船並保持鎮定，等待教練協助您上船即可。

### Q3. 年紀多小的小朋友可以玩？

A3. 獨木舟安全性高、娛樂性強，7 歲到 77 歲的人都適合參加。只要穿著適當的救生衣，在教練的帶領下，大家都可以當個快樂的划船高手。

### Q4. 下雨天可以划船嗎？

A4. 在龍門獨木舟基地划獨木舟不受雨天影響，遇雨造常舉行，有的時候在雨中划船，別有一番情調。但是如果遇到打雷，或雨勢太大，則須聽從教練指示上岸避雨。活動前如遇颱風即將來襲，為安全起見請擇期參加。

### Q5. 一艘船坐幾個人？

A5. 活動過程中，教練盡量安排學員兩人一船，可以充分享受操控獨木舟的樂趣。

### Q6. 划獨木舟應該穿什麼衣服？

A6. 划獨木舟有基本的專業服裝，初學者可以穿著排汗快乾衣褲+運動涼鞋做為替代服裝。請勿穿著牛仔褲，因為遇水後會吸水變重，且不易乾。另外，切忌穿拖鞋或打赤腳划船，因為河岸邊及水底常有硬殼生物，容易割傷造成感染。

### Q7. 會不會很累，划不動？

A7. 在雙溪河划獨木舟是很優閒而且舒服的享受，教練不會像趕行程般一直要你划、划、划，而是划一段休息一段，休息的時候就是玩水或補充能量的最佳時機囉！

**Q8. 衣服會不會濕？**

A8. 雖然不會落水，但是划船的過程中不免因為划槳將水撥進船內而弄濕褲子，所以建議您帶一套乾淨衣服於活動後更換。

**Q9. 活動中教練拍了很多照片，哪裡看得到呀？**

A9. 活動中拍攝的照片都在活動後上傳至Facebook舟遊天下粉絲專頁，您可以自行上網觀看或下載，也可以分享相簿至您的臉書塗鴉牆上，讓大家看看你划獨木舟快樂的樣子。

**Q10. 匆匆忙忙忘了帶沐浴乳，划完船不能洗澡，怎麼辦？**

A10. 龍門獨木舟基地二樓販賣部有賣簡易盥洗用品(沐浴乳、洗髮精、潤髮乳、毛巾、免洗內褲、拖鞋等)，如有需要可至二樓販賣部購買。

**Q11. 划完獨木舟肚子餓了怎麼辦？**

A11. 龍門獨木舟基地二樓販賣部販賣輕食(小披薩、厚片土司、茶葉蛋等)、咖啡、冷熱飲、本地石花凍等，餓了渴了上去二樓就對了！

**Q12. 龍門基地推廣的「責任旅遊」是什麼意思？**

A12. 「責任旅遊」就是在旅遊的同時，降低活動對環境的衝擊，以及增進對當地人文環境的尊重。這些責任包括文化維護、環境保護、弱勢團體的協助等。乍聽之下似乎很難，但做起來其實很簡單，處處都是實踐的好時機，例如：自備環保筷、水壺等，雖是小東西，卻是減少浪費地球資源、人人都可做的第一件事。

**Q13. 我該如何繳費？**

A13. 目前我們只接受匯款或現金付款，匯款資料如下：

戶名：舟遊天下有限公司

銀行：華南商業銀行內湖分行(ATM 轉帳銀行代號 008)

帳號：190-10-001791-1