

行政院青年輔導委員會青年壯遊在地人才培訓營行前通知

歡迎參加青年壯遊在地人才培訓營北區場活動，爲了讓您更盡興的享受行程，下列資訊請務必閱讀！

報到地點：龍門獨木舟基地（龍門露營區河濱公園，台北縣貢寮鄉福隆村興隆街 100 號）

集合時間地點： 11/3 09:50 福隆車站

活動地點：龍門獨木舟基地（龍門露營區河濱公園，台北縣貢寮鄉福隆村興隆街 100 號）

建議交通：

1.建議搭乘火車，以下車班提供您參考，確切時間請查詢台鐵網站。

車種	車次	經由	發車站->終點站	臺北 開車時間	福隆 到達時間	行駛時間	備註	訂票
自強	272	山	苗栗->花蓮	07:30	08:42	01 小時 12 分	每日行駛。	
區間車	4148	-	中壢->羅東	07:35	09:00	01 小時 25 分	每日行駛。	
區間車	4154	-	樹林->蘇澳	08:25	09:45	01 小時 20 分	每日行駛。	

2.自行開車。需自付停車費。

提早到的，您可以直接到龍門獨木舟基地進行報到。

進入門口時，請告訴收費員您是參加青輔會青年壯遊在地人才培訓的活動即可入園。

如果您自付入場費，我們無法退費給您。

9 點後將有工作人員會於會場（獨木舟基地），您可以先至會場報到。無須至福隆車站集合。（請事先告訴我們）

◎ 龍門獨木舟基地交通資訊



◆ **開車**

1. 時間：自台北市區出發約 70-90 分鐘
2. 指引：中山高→八堵交流道(2.5K, 瑞芳/暖暖出口)→萬瑞快速道路(省道 62 號)→瑞濱→台二線(往宜蘭方向)→澳底→龍門露營園區(台二線 100K 處)→**停車至 D 區汽車營位**→步行至龍門獨木舟基地(河濱公園)。

◆ **搭火車**

1. 時間：從台北出發，搭車時間視車種約 60-90 分鐘，火車站步行至基地約 15-20 分鐘。
2. 指引：北迴鐵路→福隆火車站→出站走到十字路口左轉(7-11 方向)→直行約 500 公尺→龍門露營園區→龍門獨木舟基地(河濱公園)。
3. 火車時刻表參考網址：<http://new.twtraffic.com.tw/twrail/index.aspx>

◆ **搭客運**

1. 時間：搭車時間視車種而不同，龍門露營區入口處步行至基地約 10 分鐘。
2. 指引：
 - (1) 國光客運：國道客運台北總站→搭乘往羅東、宜蘭線(經濱海公路)→福隆站下車→沿公路步行約 500 公尺→龍門露營園區→龍門獨木舟基地(河濱公園)。
 - (2) 基隆客運：搭乘基隆至福隆線→龍門營地站下車→龍門露營園區→龍門獨木舟基地(河濱公園)。

◎ **參加本活動請穿著輕鬆戶外衣物、運動鞋、準備保暖衣物，並攜帶以下的物品：**

類別	確認	物品名稱	備註
務必攜帶	<input type="checkbox"/>	證件	* 健保卡
	<input type="checkbox"/>	環保餐具、水壺	* 環保筷、湯匙、杯子等基地備有飲水機可供填充水 * 第二天戶外活動無飲水提供，請務必帶水壺。
	<input type="checkbox"/>	文具用品、記錄用品	* 筆、相機等
	<input type="checkbox"/>	燈具	* 頭燈、手電筒等。夜間營區較黑。
	<input type="checkbox"/>	運動上衣	* 建議排汗快乾材質，避免穿著棉質上衣。 * 如果想要防曬，可以穿著輕薄的長袖上衣或外套。
	<input type="checkbox"/>	運動褲	* 建議排汗快乾材質，避免穿著棉質褲子，尤其是牛仔褲，因為遇水後會吸水變重，且不易乾。 * 如果想要防曬可穿著薄長褲。
	<input type="checkbox"/>	運動涼鞋或套鞋	* 獨木舟體驗時用。切忌穿拖鞋或打赤腳，因為雙溪河岸邊有硬殼生物，易割傷腳。上午 步道行程請著運動鞋！
	<input type="checkbox"/>	防曬品及遮陽帽	* 臉部、身體用的防曬品，避免被紫外線傷害。 * 最好有繫帶或帽夾，避免帽子飛走
	<input type="checkbox"/>	雨具	* 雨傘 * 雨衣
	<input type="checkbox"/>	換洗衣物(兩套)及盥洗用品	* 除第一晚外，體驗獨木舟後，沖個熱水澡，可更換乾淨衣物。 * 住宿請自帶牙刷、牙膏、浴巾、沐浴乳等。
	<input type="checkbox"/>	個人藥物	* 視個人需要
視個人需求	<input type="checkbox"/>	防水袋	* 如果有可自備，以方便攜帶隨身物品或點心
	<input type="checkbox"/>	防水相機	* 若您的相機不防水，不建議攜帶，我們的教練會為您捕捉活動過程中的精采畫面，為您留下美麗回憶。
	<input type="checkbox"/>	隨身碟	* 若您希望將教練拍的照片立即帶回欣賞，建議攜帶以方便存檔。
	<input type="checkbox"/>	眼鏡固定帶	* 戴眼鏡者，請務必準備，已經發生多次玩水時眼鏡不慎落水找不到的意外事件！
	<input type="checkbox"/>	墨鏡	* 戴墨鏡可避免因水面折射太陽光而造成眼睛不適
	<input type="checkbox"/>	泳裝	* 可視個人需求穿在衣服裡面，亦可穿著一般內衣褲。
	<input type="checkbox"/>	零食	*

◎ 如果有任何問題，歡迎來電詢問台北蝙蝠壯遊點：02-23254836。獨木舟體驗部分請洽台北貢寮壯遊點：02-24991147 / 02-88662558，我們有專人為您解答喲！