

舟遊天下SUP體驗活動 行前通知

歡迎參加舟遊天下SUP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！



龍門獨木舟基地 **02-2499-1147**

(龍門露營區河濱公園，新北市貢寮區福隆村興隆街100號)

*進入龍門露營區大門時請告知警衛先生您的大名即可入園

活動**前30分鐘**，簽到、服裝準備、個人物品擺放
(現場備有免費置物櫃及淋浴間)



活動包含以下服務

SUP(兩人一板)、槳、救生衣

技術教學

龍門露營區門票

100萬意外險 + 10萬醫療險

本場地投保富邦產險4,800萬公共意外責任險

自費內容

龍門露營區停車費

小客車 50元/次

遊覽車 100元/次

(※客製化專案活動費用包含項目依報價單為依據)

活動穿著

- 1.運動服裝或休閒服裝
- 2.運動涼鞋或套鞋
- 3.遮陽帽



- 1.建議排汗快乾材質衣褲，海灘褲及衝浪褲最佳。
- 2.可穿著輕薄的長袖上衣、外套或薄長褲，內搭長束褲長束衣最佳。
- 3.請勿穿著牛仔褲或棉質衣褲，因為遇水後會吸水變重，且不易乾。
- 4.請勿打赤腳，因為雙溪河岸邊有硬殼生物及石頭，易不慎割傷腳。
- 5.帽子建議有繫帶或帽夾，避免帽子遭風吹飛走。

務必攜帶

- 1.換洗衣物、盥洗用品
- 2.防曬品、水壺、健保卡
- 3.防蚊液、蚊蟲叮咬藥品

- 1.基地備有飲水機可供飲用水補充，**水壺需自備**。
- 2.**玩SUP會弄濕衣服**，請自備塑膠袋裝濕衣物
- 3.**攜帶一套衣服於活動後更換**。
- 4.戶外蚊蟲多，請自備蚊蟲叮咬藥品。

視個人需求

- 1.防水袋、手機防水袋
- 2.防水相機、相機固定帶
- 3.墨鏡、眼鏡固定帶

- 1.可自備防水袋，方便攜帶隨身物品或點心上SUP。
- 2.**防水袋不百分之百防水**，請注意不要擠壓到防水包，以免空氣跑出防水包進水。
- 3.**不建議攜帶一般非防水相機或手機下水**，帶GoPro務必要有飄浮棒或浮力帶防沉。
- 4.若很想攜帶手機，手機必須要有手機防水袋，務必要有與身體連結固定繩。
- 5.**手機防水袋不保證百分之百防水**，活動過程中請自身注意或自行評估是否帶手機。
- 5.戴墨鏡可避免因水面折射太陽光而造成眼睛不適。
- 6.戴近視眼鏡需有固定帶，隱形眼鏡最佳。
- 7.眼鏡、墨鏡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。

活動過程中，教練會為您捕捉精采鏡頭，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。

交通資訊



開車

時間：自台北市區出發視車況約 70-90 分鐘

路線一：國道 1 號→八堵交流道(往暖暖方向)→基福公路(台 2 丙線)→台 2 線(往宜蘭方向)→龍門露營區(台 2 線 100K 處)

路線二：國道 1 號→大華系統出口→萬瑞快速道路(台 62 線)→瑞濱→台 2 線(往宜蘭方向)→澳底→龍門露營區(台 2 線 100K 處)

停車至 **D 區停車場**→步行 3 分鐘至龍門獨木舟基地(河濱公園)



搭火車

時間：從台北出發，搭車時間視車種約 70-90 分鐘

從火車站步行至獨木舟基地約 15 分鐘

指引：北迴鐵路→福隆火車站→出站走到 T 字路口左轉(7-11 方向)→直行約 500 公尺→龍門露營區→龍門獨木舟基地(河濱公園)。



舟遊天下 龍門基地路線說明圖

PAI 舟遊天下貼心小叮嚀

PAI 行車路線說明 (請勿在此處停車)

- ▶ 行車的朋友，請依橘色路線行駛，進入龍門露營區大門口
- ▶ 經過售票亭後，請左轉並通過電動閘門
- ▶ 通過電動閘門後，請馬上右轉，在自行車道行駛
- ▶ 順著自行車道開到底（岔路請不要右轉喲！）
- ▶ 即可看見小型停車場（地圖所標示橘色區塊 P）
- ▶ 請在此處停放您的車輛，並往前步行後右轉
- ▶ 下斜坡道即可看見『龍門獨木舟基地』

* 請一定要依照橘色路線行駛喲！藍色路線為行人專用，請勿在此處停車，無法到達停車場位置，謝謝您。

PAI 步行路線說明 (請勿在此處停車)

- ▶ 步行的朋友，請依藍色路線行走，進入龍門露營區大門口
- ▶ 經過售票亭後，請左轉並通過電動閘門
- ▶ 直走於第一個三叉路口右轉，再直走到底
- ▶ 下斜坡道即可看見『龍門獨木舟基地』



往台北

台二線

台二丙線 往台北

福隆火車站

SUP活動Q&A

Q1 不會游泳可不可以玩SUP？

A1. SUP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 翻板好可怕，如果翻板怎麼辦？

A2. 活動水域為水流寬廣且平靜的雙溪河，如果您是因為玩的太興奮不小心翻板請不要緊張，因為划SUP一定會穿著救生衣，你只需要扶著SUP並保持鎮定，等待教練協助您上板即可。

Q3 年紀多小的小朋友可以玩？

A3. SUP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SUP好手。

Q4 下雨天可以划SUP嗎？

A4. 在龍門獨木舟基地划**SUP不受雨天影響，遇雨照常舉行**，有的時候在雨中划SUP，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。**

Q7 會不會很累，划不動？

A7. 在雙溪河划SUP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！

Q6 划SUP應該穿什麼衣服？

A6. 划SUP有基本的專業服裝，初學者可以穿著排汗快乾衣褲加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，**切忌打赤腳划SUP**，因為河岸邊及水底常有硬殼生物，容易割傷造成感染。

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。

Q8 龍門基地推廣的「責任旅遊」是什麼意思？

A10. 「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。

Q10 我該如何繳費？

A11. 匯款資料如後：
戶名：舟遊天下有限公司
銀行：華南商業銀行城東分行(ATM轉帳銀行代號：008)
帳號：108-10-036038-3