# 摩洛哥·突尼西亞 2026 大旅行

## 攝影與舒適旅行實用行李建議（繁體中文）

行程：2026/10/11－2026/10/31 ｜ 21天

## 一、針對這趟行程，我最建議的原則

這趟行程的特色是環境變化很大：卡薩布蘭加、馬拉喀什等城市；阿特拉斯山區；費斯與契夫蕭安老城；摩洛哥撒哈拉沙漠；突尼西亞南部沙漠與綠洲；以及迦太基、杜加、伊爾捷等古蹟。行程中還包含駱駝、ATV、4×4吉普車與大量步行。

✓ 以「分層穿衣」為核心，不要帶太多厚重衣物。

✓ 白天以輕便、透氣、快乾為主；早晚再增加保暖層。

✓ 沙漠與古蹟行程以防曬、防塵、好走為優先。

✓ 以攝影為主時，衣物與裝備都要兼顧灰塵、沙粒與電力管理。

## 二、這趟行程的重點與對應裝備

| 行程環境／活動 | 主要需求 | 我的建議 |
|---|---|---|
| 城市、老城與宗教場所 | 舒適、適度端莊、可長時間步行 | 輕薄長褲／長裙＋透氣上衣；進入宗教場所時準備可覆蓋肩膀與膝蓋的服裝。 |
| 阿特拉斯山區、契夫蕭安等較涼地區 | 早晚溫差、風 | 薄長袖＋抓絨外套（fleece）＋輕量防風／防雨外層。 |
| 撒哈拉沙漠（10/16–10/17） | 烈日、沙塵、日落後降溫 | 長褲、長袖、防曬帽、太陽眼鏡、頭巾／圍巾；晚上一定要有保暖層。 |
| 突尼西亞南部4×4、綠洲與沙漠（10/26） | 灰塵、不平地面、日曬 | 防塵、好走的鞋；長袖衣物與圍巾很實用。 |
| Roman Ruins／古蹟 | 大量戶外步行、不平地面 | 有抓地力的舒適步行鞋；不要為了輕便而犧牲鞋底支撐。 |
| 飯店泳池／海岸地區 | 休閒 | 泳衣可帶，但不需要為此增加太多衣物。 |

## 三、服裝建議：比原建議再實用一點

**1.** 上衣：不要全部只帶棉／麻。建議「透氣天然材質＋快乾旅行衣」混搭，活動量大時更容易處理汗水。

**2.** 褲子／裙子：以3–4件輕量長褲或長裙為核心；旅行褲尤其方便。

**3.** 保暖：不要只帶薄針織衫。建議至少一件輕量抓絨外套，再加一件防風／防雨外層，兩件可互相搭配。

**4.** 頭巾／披巾：非常值得帶。可遮陽、擋沙塵、晚上保暖，也可在宗教場所作肩膀／頭部覆蓋。

**5.** 鞋子：首選一雙舒適、透氣、抓地力好的步行鞋；再準備一雙輕量備用鞋。通常不需要厚重登山靴。

## 四、宗教場所與老城服裝

原建議的方向是對的，但不必把「肩膀、膝蓋遮住」理解成整趟旅程所有地方都必須如此。比較實用的做法是：

• 清真寺及其他宗教場所：依現場規定穿著端莊、覆蓋肩膀與膝蓋。

• 傳統老城與市場：寬鬆、保守、透氣的服裝通常最舒服。

• 飯店、觀光餐廳與海岸休閒區：可較輕鬆，但仍以尊重當地文化為原則。

## 五、撒哈拉沙漠：這次最需要特別準備的地方

行程第**6**天（**10/16**）進入梅如卡撒哈拉，安排4×4、駱駝與日落；

第**7**天（**10/17**）仍住同一沙漠營地，安排沙漠日出、ATV與沙丘自由活動。原行程也明確要求前一晚準備「過夜小包」。

## 六、沙漠過夜小包：建議直接照這個清單準備

☐ 輕量抓絨外套

☐ 長袖上衣

☐ 長褲

☐ 內衣褲與襪子

☐ 必要盥洗用品／藥品

☐ 防曬乳 SPF 30–50

☐ 太陽眼鏡

☐ 防曬帽

☐ 圍巾／頭巾

☐ 手機＋充電線

☐ 行動電源

☐ 相機電池與記憶卡

☐ 鏡頭布

☐ 小型頭燈／手電筒

## 七、攝影旅行特別建議

沙塵管理：沙漠最需要注意的是細沙與灰塵。鏡頭布、吹球、密封袋／夾鏈袋很有用；非必要不要在沙漠中頻繁更換鏡頭。

電力：沙漠兩晚拍攝日落、星空、日出，建議多帶備用電池與記憶卡，並把行動電源放在隨身包。

夜間攝影：沙漠營地安排「賞星、晨起迎日出」，因此頭燈非常值得帶；紅光模式（若你的頭燈有）會更適合夜間拍攝。

防護：相機不使用時放入包內，換機／換鏡頭盡量在避風、避沙位置進行。

## 八、最實用的「三層穿衣法」

| 層次 | 用途 | 建議物品 |
| --- | --- | --- |
| 第1層 | 白天透氣、吸汗 | 短袖／長袖透氣或快乾上衣 |
| 第2層 | 早晚保暖 | 輕量抓絨外套／薄保暖層 |
| 第3層 | 風、雨、沙塵 | 輕量防風／防雨外套 |

## 九、整趟旅程的核心行李清單

☐ 3–4件輕量長褲／長裙

☐ 多件短袖與長袖透氣上衣

☐ 1件輕量抓絨外套

☐ 1件防風／防雨外層

☐ 1雙舒適抓地步行鞋

☐ 1雙輕量備用鞋

☐ 帽子、太陽眼鏡、防曬乳

☐ 圍巾／披巾

☐ 泳衣（可選）

☐ 個人藥品與基本盥洗用品

☐ 行動電源與充電配件

☐ 相機備用電池、記憶卡、鏡頭布、吹球、密封袋

☐ 小型頭燈／手電筒

## 十、我的最終建議

這份行程的衣物準備重點不是「帶很多」，而是「帶對」。尤其對攝影旅行而言，舒適、分層、防塵與快速取用，比攜帶大量不同風格的衣服更重要。

✓ 白天：輕薄、透氣、可以長時間步行。

✓ 早晚：加抓絨外套。

✓ 有風／下雨／沙塵：再加防風防雨外層。

✓ 宗教場所：隨身保留端莊、可覆蓋肩膀與膝蓋的服裝。

✓ 撒哈拉兩晚：把最重要的衣物、藥品與攝影用品放進過夜小包。

✓ 攝影：把備用電池、記憶卡、鏡頭布、吹球、密封袋與頭燈列為必帶品。

## 十一、行程依據

本建議依據您提供的《JCCAA Leisure Learning Club 2026 Grand Trip》行程文件整理。原行程為2026年10月11日至10月31日，共21天；其中第6–7天安排梅如卡撒哈拉沙漠住宿、駱駝、日出、ATV與沙丘活動；第16天安排突尼西亞南部4×4與綠洲／沙漠景觀；全程亦包含多個老城、宗教場所與古蹟。

特別提醒：實際天氣會隨年份與地點變化，因此出發前一週仍應查看各城市與沙漠區的逐日預報，最後調整外套與防雨裝備。