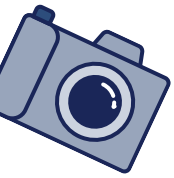
Vision Australia

去参加远足或学校露营活动

短途旅行和露营活动是尝试新鲜事物、享受乐趣和与朋友共度时光的绝佳机会。目标？提前了解活动内容，让你做好准备，井然有序，并对即将到来的一天充满期待。



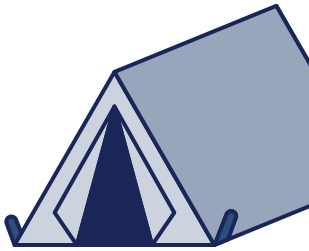
出发前做好准备



- 问问老师你们要去哪里，要做什么
- 列出你需要携带的所有物品清单
- 与家里人讨论一下当天的计划
- 如果你不确定当天会发生什么，提出问题。

让事情变得更简单，以符合你的视力情况

- 了解重要地点的位置，例如洗手间、午餐区或集合地点
- 如果可以，提前前往该地参观，或索取照片或地图
- 收拾你可能需要的任何辅助技术、设备或充电器
- 到达后，请老师说明任何新的空间
- 如果在这一天需要额外的帮助，告诉你的老师。



离开之前

出门前快速检查一下。你带齐了以下物品吗？

- ☐ 书包或过夜包
- ☐ 午餐、零食或水瓶
- ☐ 帽子和衣服要适合天气
- ☐ 手杖或辅助技术设备
- ☐ 需要的任何药品或个人物品。

☑ **你已经准备好迎接冒险了！**

你需要做的一件事

在远足或露营之前，想一个你想问老师的问题。了解会发生什么能让你更有准备。

你一定能行！

一开始觉得有点棘手也没关系。需要帮助的时候就求助，慢慢来，记住学习新事物需要练习。去陌生的地方感到紧张是很正常的。做好准备可以帮助你增强自信。

