



# 臺南市體育總會健行登山委員會 112年4月至6月活動表

本會臉書：請輸入『臺南市健行會』，歡迎分享活動心得。

會 址：70463台南市北區長榮路4段84巷13號 (每週三、五 pm7:30—9:30 電話：(06)2267447)

主任委員：吳一成 行動電話0928-374028 總幹事：林綉桃 行動電話0933-297263

**112年全國運動會在臺南，請廣為宣傳。**

日期 月 日	活動名稱	費用	領隊	嚮導	開車 時間	下車 處	活 動 簡 介	備 註
4 8~9	幹部訓練						本會委員、幹部充電去	
4 16	玉山林道 (112年3月1日起開始報名)	650	文港岸	呂健聖	<b>特早</b> 05:30 臺南轉運站對面公車候車亭	南塔投塔縣加	玉山林道於1967年開闢，為取代阿里山林場線鐵路東埔線連結楠梓仙溪林道的功能而築，在新中橫阿里山公路修建完成之前，是由阿里山攀登玉山的重要途徑。(午餐請事先自行準備) ※文港岸:0916-946920 呂健聖:0955-671117	健行
4~5 30~1	南橫公路-霧鹿峽谷-天龍、六口溫泉攬勝	詳見簡章	林綉桃	幹部群	06:00 臺南轉運站對面公車候車亭	高雄東縣市	中斷13年南橫全線之美-深度之旅2日遊 詳見簡章 ※林綉桃:0933-297263	攬勝
5 21	三員縱走 (112年4月1日起開始報名)	650	陳俊雄	呂健聖	<b>特早</b> 05:30 臺南轉運站對面公車候車亭	苗栗縣三義鄉	三員縱走是條知名的賞桐花的縱走路線，由三義鄉沿著稜線縱走至銅鑼鄉，途經三角山、三角山北峰、雙峰山、雙峰山西峰、雙峰山北峰、員屯山等山峰，在登山網站列為難度低-中的路線，全程約12公里。(午餐請事先自行準備) ※陳俊雄:0937-347031 呂健聖:0955-671117	登山健行
6 4	仙山 (112年5月1日起開始報名)	650	莊惠民	陳建文	<b>特早</b> 05:30 臺南轉運站對面公車候車亭	苗栗縣南庄鄉	仙山位於獅潭與南庄的交界處，因位於南庄鄉蓬萊村(舊稱紅毛館)附近，舊稱為「紅毛館山」，名列台灣小百岳。仙山名稱由來係因傳說由於紅毛館山半山腰有一處泉水據說可治病，許多民眾上山求取山泉治病，因此將紅毛館山更名為仙山，稱山泉稱為仙水，並建廟「靈洞宮」加以祀奉。仙山的斷崖絕壁，向為登山者所津津樂道，仙山頂峰為狹小突出的裸岩，須依賴繩索攀附絕壁方可登臨，山頂視野開闊，還可觀薄霧雲海，眺望美麗的綠意山景，登頂展望視野絕佳。 (午餐請事先自行準備) ※莊惠民:0988-186728 陳建文:0927-182211	健行
6 18	大凍山走芙蓉山 (112年5月1日起開始報名)	650	吳一成	施建甫	<b>特早</b> 05:30 臺南轉運站對面公車候車亭	嘉義縣頂湖	位於嘉義縣阿里山鄉頂湖部落，是一條有多樣性變化選擇的縱走路線。沿途可眺望石壁山、嘉南雲峰、塔山群峰、玉山群峰、雞子山、脈脈山等，壯麗群山盡收眼底。也是阿里山區知名景點之一，擁有雲霧環繞的茶園景致和層層疊疊的山巒，更保留了大片林地。倘伴在挺拔的柳杉林、鬱鬱的糯蒿竹與孟宗竹林中，放眼所及都是翠綠，可享受那一份恬靜美好。 (午餐請事先自行準備) ※吳一成:0928-374028 施建甫:0920-310649	健行
活動預告:預訂112年9月下旬~10月上旬前往日本北海道秘境之旅10日，由旅居日本資深導遊特別規劃，深入日本北海道深度旅遊，邀請喜愛大自然健行、泡溫泉伙伴同行。 詳情請洽：林綉桃：0933-297263								海外

公告：本會各項活動訊息、照片，請看「臺南市健行會臉書」即可。

即日起本活動表內活動於該活動接受報名前均可先以電話或Line預約，預約後請在該活動開始接受報名時至報名處繳費始完成報名手續，逾期不保留名額。洽詢電話 0933-297263 林總幹事

注 意 事 項	一·本會活動於公園路臺南轉運站對面公車候車亭處集合，參加者請於出發前15分報到抽座位籤，逾時不候。
	二·報名參加活動人員請詳填個人身分資料，以便辦理旅遊平安險（保額二百萬，含醫療五萬）。 ※依金管會相關意外險規定：15歲以下只能投保意外殘廢險加醫療險，15歲以上可投保意外身故殘廢險加醫療險，85歲以上投保意外身故殘廢60萬加醫療險。
	三·參加活動請視活動行程攜帶個人裝備： 小背包、水壺、雨具、手電筒、身分證、健保卡、手套、長袖衣物、登山鞋襪、帽子、哨子、個人藥品、指北針、垃圾袋。
	四·行進間請勿超越前導之嚮導，並尊重領隊之指揮，若自行脫隊行動，因此發生意外請自行負責。
	五·本會推動LNT無痕山林活動，並積極維護生態環境，請參加人員只留足跡不留污跡。
	六·有心臟病、高血壓．．．等不適合登山活動之宿疾者，請勿單獨報名參加活動。
	七·取消辦法：報名後如不能參加，一日活動請於活動七日前，二日以上活動於十日前（不含活動日）； 電話向領隊取消，逾期仍須全額繳費（或3日內自尋替代人員）。8人座車報名後恕無法取消。

報名處	陳媽媽美食坊	704 台南市北區長榮路四段 13 號	TEL：0919-787577
	喫麵館	700 台南市中西區忠義路二段 10 號	TEL：0937-347031

☆本會徵求志工幹部：

邀你一起成為山林活動服務者(無經驗可)，歡迎身心健康、具服務熱忱朋友，加入我們服務山友的行列。  
意者請填寫簡歷表函寄本會 70463 台南市北區長榮路 4 段 84 巷 13 號。

☆您的參與是我們的榮幸，您所交付的活動代辦費用，除活動實際支出外，結餘提供10%，用於公益慈善活動。

- 一、100年11月29日提撥新台幣15,000元捐贈台南市南區家扶中心(寒冬送暖活動)
- 二、102年9月29日招待南臺南家扶中心33位扶助家庭國中、小孩童及家長前往墾丁社頂公園旅遊。
- 三、102年11月2日提撥新台幣20,000元捐助中華民國山難救助協會，供協助山難救援經費用。
- 四、105年1月29日提撥新台幣20,000元捐贈台南市南區家扶中心(清寒獎助學金)
- 五、106年8月02日提撥新台幣20,000元捐贈台南市南區家扶中心(清寒獎助學金)
- 六、108年5月21日提撥新台幣20,000元捐贈台南市南區家扶中心(清寒獎助學金)
- 七、108年5月22日提撥新台幣20,000元捐贈台南市北區家扶中心(清寒獎助學金)
- 八、110年8月04日提撥新台幣20,000元捐贈台南市北區家扶中心(清寒獎助學金)
- 九、110年8月05日提撥新台幣20,000元捐贈台南市南區家扶中心(清寒獎助學金)

印刷品

郵差先生、小姐謝謝您！辛勞您了！

臺南市體育總會健行登山委員會  
會址：70463 台南市北區長榮路 4 段 84 巷 13 號

電話：吳主任委員 0928-374028  
林總幹事 0933-297263

先生  
小姐 收