



臺南市體育總會健行登山委員會 113 年 4 月至 6 月活動表

會 址：704 臺南市北區大武街 456 巷 6 弄 13 號 (每週三、五 pm7:30—9:30 電話：(06)2267447)

主任委員：文港岸 行動電話 0916-946920 總幹事：林綉桃 行動電話 0933-297263

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 14	台灣富士山- 加里山 (小巴)	1300 小巴	陳俊雄	呂健聖	特早 05:00 公園路 臺南市 立圖書 館地下 停車場	苗南 栗庄 縣鄉	加里山 位於苗栗縣南庄鄉，是非常知名而熱門的中級小百岳，標高 2220 公尺，有「苗栗縣山」之稱。因山形似富士山，故又名「台灣富士山」。沿途置身在茂密的闊葉林間，彷彿走入了森林秘境，山頂一等三角點，視野遼闊，可遠眺氣勢磅礴的雪山聖稜線和鄰近的鹿場大山。盛產台灣特有一葉蘭，每年 3、4 月總吸引許多登山客尋芳賞花。(午餐請事先自行準備) 注意事項:此為小巴行程，報名後不接受取消(可找人替換，不便之處請見諒) ※陳俊雄：0937-347031 呂健聖：0955-671117	登山 健行
4 27- 29	太平山、翠峰湖- 見晴懷古步道 (小巴)	詳見 簡章	吳一 成	吳呂 雅健 純聖	提早 06:00 公園路 臺南 市立 圖書 館地 下 停車 場		太平山國家森林遊樂區位於宜蘭縣大同鄉，素有『人間仙境』的美稱。園區內有珍貴的林木，與阿里山、八仙山並列「台灣三大林場」。這裡有曾被評選為全球最美 28 條小徑之一「見晴懷古步道」，及臺灣最大的高山湖泊「翠峰湖」均將是造訪的景點。更多行程詳見簡章。 洽詢電話:吳雅純 0933-399039 吳一成:0928-374028	健攬 行勝
5 19	澀水森林步道	650	莊惠 民	施建 甫	提早 06:00 臺南 轉運 站對 面公 車候 車亭	南魚 投縣 池	位在魚池鄉、宛若鄉間的秘境的，全長約 4 公里，步道平緩好走，漫步其中不僅可以同時欣賞不同林相，還能聞到澀水名產紅茶園的香氣，舒適的氛圍讓人流連忘返。步行其中，不僅可以呼吸到森林的芬多精，桃米溪沿岸還佈滿各種蕨類植物，步道中途還能看到壯麗的水上瀑布，是一條適合一家大小親近大自然的親子步道。(午餐請事先自行準備) ※莊惠民:0988-186728 施建甫:0920-310649	健行
6 1-2	合歡山區賞花行 (小巴)	詳見 簡章	文港 岸	呂健 聖	特早 05:00 公園路 臺南 市立 圖書 館地 下 停車 場	南花 投蓮 縣縣	合歡山海拔高度從 3,000 至 3,500 公尺，氣候四季分明，常年低溫，景緻變化大，加上交通便利，為觀賞臺灣山岳特有景觀的最佳地點。夏天的合歡山，滿山青翠，到處盛開著野百合、山杜鵑，清爽宜人，是一處理想避暑的勝地。8 人座車-宿觀雲山莊，簡章備索。 注意事項:此為小巴行程，報名後不接受取消(可找人替換，不便之處請見諒) 文港岸:0916-946920 呂健聖:0955-671117	登山 健行 攬勝
6 23	新高口走北霞山	650	陳俊 雄	呂健 聖	特早 05:00 臺南 轉運 站對 面公 車候 車亭	嘉阿 義里 縣山	新高口是日據時期登玉山的原始路線，阿里山有「三霞」：北霞山、霞山、南霞山。北霞山海拔 2472 公尺，為阿里山三霞之首，為昔日阿里山林場的範圍。沿途是巨木參天，杜鵑林、柳杉林、山葵園、箭竹林、雜木林、翠蕨區等林相變化多端，寧靜優美，涼爽舒適，松針鋪地柔軟如毯，苔蘚密布綠意盎然，陣陣檜木香味飄散於空中，令人神清氣爽。步道路徑清楚，僅箭竹林較易迷失，經上下數座小山頭後，即可達北霞山，山頂腹地平坦廣闊。山頂有顆編號 7520 號的三等三角點基石。(早.午餐請事先自行準備) ※陳俊雄：0937-347031 呂健聖：0955-671117	登山 健行

活動預告:預訂 113 年 10 月下旬前往日本東北，由旅居日本資深導遊特別規劃，前往日本東北地區深度旅遊，邀請喜愛大自然健行伙伴同行。詳情請洽：林綉桃：0933-297263

公告：本會臉書:請輸入「臺南市健行會」即可，歡迎分享活動心得、觀賞相片。

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。報名後若不能參加請於活動 7 日前(前一周日晚上 10 時前)取消，逾期不退費。8 人座車報名後恕無法取消。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	喫麵館	臺南中西區忠義路二段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704臺南市北區大武街456巷6弄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：704臺南市北區大武街456巷6弄13號

電話：文主任委員 0916-946920
林總幹事 0933-297263

先生
小姐 收