

104年度登山社成果報告

NHRI MOUNTAIN CLAMMING

1. 社員名單
2. 年度活動報告
3. 經費收支報告
4. 下年度活動計畫及預算
5. 其他

NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB

社員名單



Member
of
Club

103年9月1日至104年8月31日社員名單 - 本院同仁

No.	姓名	入社日期	單位	E-mail	備註
1	張雅婷	103.09.15	分子與基因醫學研究所	annie85301@hotmail.com	
2	周京玉	103.09.15	實驗動物中心	chouvet@nhri.org.tw	
3	王贈惟	103.10.09	環境衛生與職業醫學研究組	n40972chris@yahoo.com.tw	
4	彭友文	103.11.24	細胞暨系統醫學研究所	tomodachi0211@yahoo.com.tw	
5	林華國	103.11.24	分子與基因醫學研究所	hklin66@gmail.com	
6	林子君	103.11.24	分子與基因醫學研究所	kimi@nhri.org.tw	
7	陳俊良	103.01.01	總辦事處總務室	Eton@nhri.org.tw	社長
8	陳月玲	103.01.01	學術發展處	erin@nhri.org.tw	副社長
9	張新儀	103.01.01	群體健康科學研究所	hsingyi@nhri.org.tw	活動組
10	張玉	103.01.01	分子與基因醫學研究所	hukomay@nhri.org.tw	活動組
11	蕭金福	103.01.01	群體健康科學研究所	chinfu@nhri.org.tw	財務組
12	王敏珍	103.01.01	總辦事處圖書室	rose@nhri.org.tw	文宣組
13	楊采菱	103.01.01	感染症與疫苗研究所	lauderdale@nhri.org.tw	文宣組
14	詹惠婷	103.01.01	群體健康科學研究所	hueiting@nhri.org.tw	烘焙雞
15	夏興國	104.01.15	癌症研究所	davidssg@nhri.org.tw	
16	鍾禹德	104.01.15	環境衛生與職業醫學研究組	purpleclover0608@msn.com	
17	林函穎	104.01.15	群體健康科學研究所生統組	hanying@nhri.org.tw	
18	鄭羽真	104.01.23	免疫醫學中心	990836@nhri.org.tw	
19	程怡蓁	104.01.23	免疫醫學中心	angel780911@hotmail.com	
20	莊再成	104.01.23	感染症與疫苗研究所	pelechong@nhri.org.tw	
21	黃尚清	104.04.02	總務室	900604@nhri.org.tw	
22	王玉瑋	104.06.16	資訊中心	yjwang@nhri.org.tw	
23	曾郁霽	104.06.16	感染症與疫苗研究所	yufentseng@nhri.org.tw	
24	黃瓊儀	104.06.16	感染症與疫苗研究所	anita9132@nhri.org.tw	
25	黃千芝	104.06.16	分子與基因醫學研究所	970529@nhri.org.tw	
26	林小瑜	104.06.16	感染症與疫苗研究所	fionlin@nhri.org.tw	
27	葉斯清	104.08.13	國家環境醫學研究所	mailscy@nhri.org.tw	
28	蔡明憲	104.08.13	國家環境醫學研究所	900905@nhri.org.tw	
29	黃俊溢	104.08.13	資訊中心	dleec@nhri.org.tw	

103年9月1日至104年8月31日社友名單 - 院外人士

No.	姓名	入社日期	單位	E-mail	備註
1	彭郁文	103.11.24	家管	kuosheng460453@yahoo.com.tw	
2	林聖玉	103.01.01	出版公司	fionalin0207@gmail.com	烘焙雞
3	王紹輝	103.01.01	中研院植物暨微生物學研究所	vincentw@gate.sinica.edu.tw	活動組
4	陳月裡	104.01.15	家管	liichen12@yahoo.com.tw	
5	丁瑜權	104.01.15	東森全球股份有限公司	oldding35@gmail.com	
6	劉雅柔	104.01.15	凱基證券股份有限公司	lucy9058336@yahoo.com.tw	
7	陳進發	104.01.15	吉佑經絡推拿健康養生館	yf0937@yahoo.com.tw	
8	林雅芳	104.01.15	屏東科技大學	susana.lin@yahoo.com	
9	陳碧森	104.01.15	家管		
10	陳秀蓮	104.01.15	家管		
11	李玉章	104.01.15	中國醫藥學院	olivia.yclee@gmail.com	
12	蕭正堃	104.01.23	東海瓦斯行器具行	sorry291@yahoo.com.tw	
13	關銘潔	104.01.23	家管	mkkel@hotmail.com	
14	龍月英	104.01.23	稻草人科技有限公司	hn.w66666@msa.hinet.net	
15	羅文英	104.01.23	潔森清潔服務有限公司	akk52086@gmail.com	
16	李慧玲	104.04.15	輔仁大學	076308@mail.fju.edu.tw	
17	楊李玉美	104.06.06	大慶實業社	dada.chin@msa.hinet.net	
18	羅婉云	104.06.16	學生		
19	黃怡蘋	104.06.16		bala_apple@yahoo.com.tw	
20	羅光宏	104.06.17	亦兆實業有限公司	sunplus_life@yahoo.com.tw	
21	羅翊夫	104.06.17	學生		
22	羅月英	104.06.17	鼎宇營造股份有限公司	lyy1935@gmail.com	
23	王承皓	104.08.13	東元電機股份有限公司		
24	周偉棚	104.08.13	佳能企業有限股份公司	will.wp@gmail.com	
25	許慧萍	104.08.13	家管		

社員（友）統計 --

- 1、 本院同仁：30名。院外人士：25名。
- 2、 社員（友）期限為一年（ex..103年元月1日至12月31日止）不得跨年。
- 3、 幹部為當然社員（友），得免繳入社費成為社員（友）。
- 4、 104年度登山社社員（友）總計55名。

NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB



年度活動報告

Report
of
Activity



國家衛生研究院 登山社

National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

103 年 10 月 18 ~ 19 日百岳之旅--郡大山



簡介概述

郡大山為台灣知名山峰，也是台灣百岳之一，排名第 54。郡大山海拔 3263 公尺。郡大林道開放時間為早上 6 時至下午 6 時。郡大山林道因已不再具備原先運材之功能，壞了也很少修。登頂往返需 5 小時，落差不到 400 公尺，卻享有大山百嶽的尊榮，算是很好揀的一座！惟部份路段箭竹超過長人，行走其中有點不好受，後半段幾乎都是走在稜線上，沿途風景迷人。

領隊：陳俊良、張玉。

活動日期：103 年 10 月 18 ~ 19 日(星期六 ~ 日)。

費用【含專車+10/19 早餐、慶功宴+保險】：社員 1500 元。非社員 1650 元。

交通工具：9 人座小巴士。

集合時間及地點：

1.10 月 18 日晚上 22:40 於台北火車站東三門內郵局 ATM 前集合。

2.10 月 18 日晚上 23:40 於竹南院區單人宿舍大廳集合。

天數：1 天 1 夜。

腳程：健行路線 (約 15 公里)。

難易度：輕裝健行 (約 5 小時)。

報名期限：限額 16 人或 9/15(W1)12:00pm 止。

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他：請攜帶身分證、健保卡、10/19 午餐、行動糧及飲用水。



登山社

Topic: Jun-Da Mountain - one of the 100 high mountains of Taiwan.

At 3263 meter above the sea level, Mt. Jun-Da ranks 54th among the 100 high mountains of Taiwan. The trail is open between 6 AM and 6 PM.

There is little upkeep on this trail because it is no longer used for transporting timber. The hike to and from the top of the mountain takes about 5 hours but the difference in elevation is not even 400 meters. It is still considered a climb of the 100 high mountains of Taiwan though. Part of the trail may be uncomfortable due to tall jianzhu (bamboos). However, the second half of the trail is nearly all along the ridge so has nice views.

Leader: Eton Chen and Yu Chang.

Dates: October 18-19, 2014 (Sat-Sun).

Fee: Club members – NT\$ 1500; non-members - NT\$ 1650 (for transportation, 10/19 breakfast and dinner, and insurance).

Transportation: 9 passenger small bus.

Pickup place and time:

1. October 18, 22:40 Taipei Train Station, inside E3 gate near the post office ATM.
2. October 18, 23:40 NHRI Singles Dormitory lobby, Zhunan.

Length of trip:1 day one night.

Length of walk: Hiking trail (about 15 km).

Difficulty level: Light pack hike (about 5 h).

Registration deadline: September 15 noon, limited to 16 people.

Registration Web site:http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your identification and health insurance cards, 10/19 lunch, trail mix, and drinking water.

NHRI Mountain Climbing Club



百岳之旅--郡大山

一、個人必備物品：

防曬工具、雨具、午餐、飲用水、防蚊液、藥品、健保卡、身分證。

二、活動日期：

103年10月18~19日(星期六~日)。

三、參加者：

領隊1名、隊員XX名，詳名冊。

四、餐飲：

10/19 早餐麵包餐盒仙蒂雅手工烘焙坊，10/19 慶功宴和風山寨餐廳(南投縣集集鎮民生路289號，電話：049-2762520)。

五、注意事項：

1. 請聽從領隊指揮，切勿自行脫隊。
2. 個人垃圾請用塑膠袋打包，切勿置留活動地點，沿途請勿亂丟垃圾
3. 請攜帶個人藥品(暈車藥、頭痛藥)，請勿在室內及車上抽煙。
4. 建議穿著輕便服飾，夏日應注意防曬，請自備防曬工具。

六、活動行程：

日期	行程概述 (實施依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)	備註
10/18 (星期六)	22:10 於台北車站北一門外(捷運 M1 口)集合。 23:10 於新竹交流道南下新竹交流道光復路中油加油站集合。 23:30 於竹南院區單人宿舍大廳集合。 23:40 出發(高速公路沿途風景區)。	*請準時，逾時不候。 *請準時，逾時不候。 *請準時，逾時不候。
10/19 (星期日)	06:00 郡大檢查哨 08:00 郡大林道 0K→郡大林道 32K 登山口 08:10 整裝出發 08:30 望鄉山(海拔 3007 公尺) 09:30 郡大北峰(海拔 3241 公尺，無基點) 10:20 郡大山(海拔 3265 公尺，二等三角點，No:1694) 10:45 休息 11:20 郡大北峰 13:30 郡大林道 32K 登山口 15:30 郡大檢查哨 20:50 竹南院區	*健行 (08:10~13:30)。 *另有「山字」森林三角點。 *午餐自理。 *慶功宴 (18:00~19:30)。

郡大山地點變更通知

登山社聯絡帳號(climb)

寄件日期：2014 年 10 月 9 日 下午 07:27

至：hukomay@gmail.com; vincentw@gate.sinica.edu.tw; 張新儀; 林函穎; mysunshinebaby@gmail.com;
koffman.huang@gmail.com; annie85301@hotmail.com; gd1793@hotmail.com; Shine-Gwo Shiah (夏興國);
076308@mail.fju.edu.tw; hn.w66666@msa.hinet.net; yf0937@yahoo.com.tw;
william.pugsley@outlook.com; 范萬鴻; 陳玫瑜; moboa0430@gmail.com; lyy1935@gmail.com;
akk52086@gmail.com; Shu-Chun Chuang; 周京玉; purpleclover0608@msn.com; eff96@yahoo.com.tw

副本：登山社聯絡帳號(climb); 陳俊良

重要性：高

Dear all,

由於郡大林道施作邊坡穩定工程，因而封閉部分路段，經與租車公司討論後，決定更改地點為西巒大山，參加夥伴若無法參加，請儘速回信，相關費用請見表內。

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20140317003170-260405>

PS.最遲請於 10 月 14 日前回覆，逾時將列為不參加，報名費留作下次活動抵用。

姓名	單位	參加西巒大山	不參加，報名費留作下次活動抵用	不參加，退費帳號 (限台新銀行)
陳俊良	總務室			
張玉	分子與基因醫學研究所			
張新儀	群體健康科學研究所衛生政策研發中心			
林函穎	群體健康科學研究所			
陳雅婷	分子與基因醫學研究所			
張雅婷	分子與基因醫學研究所			
黃學智	文鼎科技開發			
楊紳琦	綠世界環境事業有限公司			
郭春滿	潔森清潔服務有限公司			
夏興國	癌症研究所			
陳進發	吉佑經絡推拿健康養生館			
龍月英	稻草人科技有限公司			
陳玫瑜	感染症與疫苗研究所			

陳欣瑜	感染症與疫苗研究所			
羅月英	鼎宇營造股份有限公司			
羅文英	總務室			
莊淑鈞	群體健康科學研究所轉譯組			
周京玉	實驗動物中心			
鍾禹德	環境衛生與職業醫學研究組			
陳修儀	感染症與疫苗研究所			
王紹輝	中研院植物暨微生物學研究所資訊室			
李慧玲	輔仁大學			
William Pugsley	Rafael Micro			
范萬鴻	環境衛生與職業醫學研究組			



登山社

RE: 再次通知 RE: 郡大山地點變更通知

登山社聯絡帳號(climb)

至：hukomay@gmail.com; vincentw@gate.sinica.edu.tw; 張新儀; 林函穎; mysunshinebaby@gmail.com;
koffman.huang@gmail.com; annie85301@hotmail.com; gd1793@hotmail.com; Shine-Gwo Shiah (夏興國);
076308@mail.fju.edu.tw; hn.w66666@msa.hinet.net; yf0937@yahoo.com.tw;
william.pugsley@outlook.com; 范萬鴻; 陳玫瑜; moboa0430@gmail.com; lyy1935@gmail.com;
akk52086@gmail.com; Shu-Chun Chuang; 周京玉; purpleclover0608@msn.com; eff96@yahoo.com.tw

副本：登山社聯絡帳號(climb); 陳俊良

重要性：高

Dear all,

經山友至西巒大山回來告知，秋高氣爽近日虎頭蜂猖獗，為了夥伴安全顧慮，變更活動地點
為草嶺古道+桃源谷連走，全程約 16 公里行走約 10 小時，起登點為福隆火車站，終點為大
溪火車站：各位夥伴是否參加，相關事項回覆請見表內，請儘速回信，不便之處敬請見諒，
謝謝。

領隊：陳俊良、張玉。

活動日期：103 年 10 月 19 日(星期日)。

交通工具：9 人座巴士。

集合時間及地點（請準時集合、逾時不候）：

1.10 月 19 日上午 05:30 於單人宿舍大門集合。

2.10 月 19 日上午 06:00 於湖口交流道北上集合。

3.10 月 19 日上午 06:40 於台北圓山捷運站 2 號出口至中華電信(庫倫街與承德路口)集合。

天數：1 天。

腳程：健行路線（約 16 公里）。

難易度：輕裝健行（約 10 小時）。

費用【含專車+2 餐（午、晚餐）+保險】：社員\$1500 元。非社員\$1650 元。

PS.最遲請於 10 月 15 日 12:00 前回覆，逾時將列為不參加，報名費留作下次活動抵用。

姓名	單位	參加	不參加，報名費留作下次活動抵用	不參加，退費帳號 (限台新銀行)
陳俊良	總務室			
張玉	分子與基因醫學研究所			
張新儀	群體健康科學研究所衛生政策研發中心			
林函穎	群體健康科學研究所			
陳雅婷	分子與基因醫學研究所			
張雅婷	分子與基因醫學研究所			
黃學智	文鼎科技開發			
楊紳琦	綠世界環境事業有限公司			
郭春滿	潔森清潔服務有限公司			
夏興國	癌症研究所			
陳進發	吉佑經絡推拿健康養生館			
龍月英	稻草人科技有限公司			
陳玫瑜	感染症與疫苗研究所			
陳欣瑜	感染症與疫苗研究所			
羅月英	鼎宇營造股份有限公司			
羅文英	總務室			
莊淑鈞	群體健康科學研究所轉譯組			
周京玉	實驗動物中心			
鍾禹德	環境衛生與職業醫學研究組			
陳修儀	感染症與疫苗研究所			
王紹輝	中研院植物暨微生物學研究所資訊室			
李慧玲	輔仁大學			
William Pugsley	Rafael Micro			
范萬鴻	環境衛生與職業醫學研究組			



草嶺古道+桃源谷連走之旅相片





國家衛生研究院 登山社

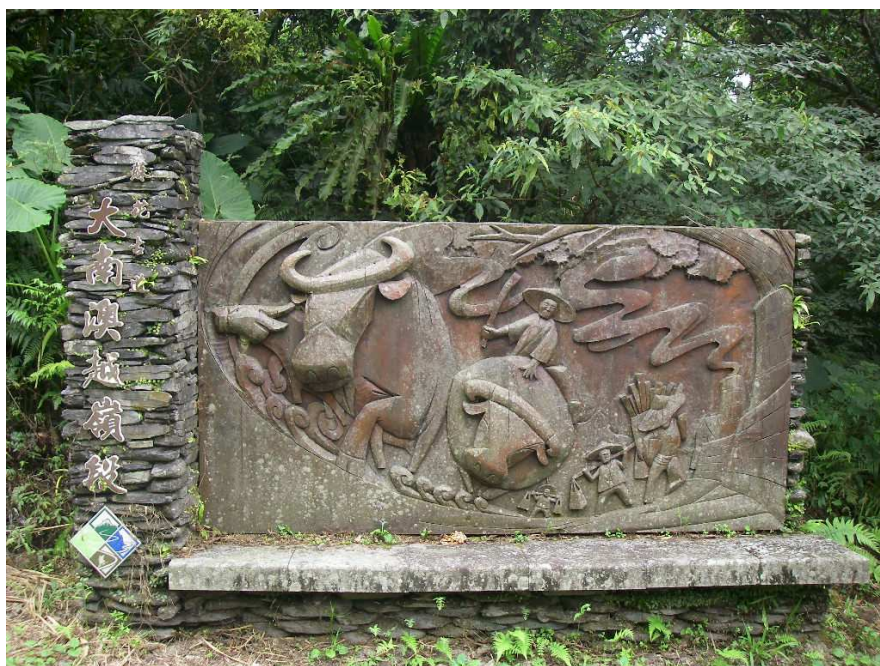


National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

103 年 11 月 8 日蘇花古道：大南澳越嶺步道 之旅



簡介概述

蘇花古道建造於清朝同治 13 年（1874 年），是聯絡蘇澳與花蓮之間最早的一條官道；日人 19 世紀於蘇花海岸之間先後開鑿了北段的大南澳路、南段的沿岸理番道路及東海徒步道，即今日蘇花公路的前身，但早已荒廢舊跡難尋。經過調查後整建「蘇花古道--大南澳越嶺段」。古道呈南北縱向，地勢北高南低，因

此由北往南走，多為下坡路，路程較輕鬆，若由南往北走，則海拔落差幾達七百公尺，來回行走約 5 小時，路程頗具挑戰性。

領隊：陳俊良。

活動日期：103 年 11 月 8 日 (星期六)。

費用(含專車+午餐+晚餐+保險)：社員 800 元、非社員 880 元。

交通工具：40 人座中大巴士。

集合時間及地點：

1.11 月 8 日上午 05:20 於竹南院區單人宿舍大廳集合。

2.11 月 8 日上午 06:40 於台北地區大坪林捷運站 1 號出口(starbucks 店門口)。

天數：1 天。

腳程：健行路線 (約 8.2 公里)。

難易度：輕裝健行 (約 5 小時)。

報名期限：限額 40 人或 11/3(W1)12:00pm 止。

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他：請攜帶身分證、健保卡、11/9 早餐及飲用水。

登山社



Topic: Suhua Historic Trail.

The Suhua Trail was built in 1874 during the Qing Dynasty. It was one of the earliest official road connecting Suao and Hualien. In the 19th century,

the Japanese built the Dananao road, Lifan road, and Donghai path in the Suhua coastal region. Together, these roads were the predecessor of the Suhua highway, but they have been abandoned and the remains are lost. The Suhua Historic Trail – Dananao ridge-crossing section has been rebuilt. The trail runs south and north. The southward hike is mostly downhill but the hike northward goes up near 700 meter in altitude. The roundtrip hike takes about 5 hours and can be challenging.

Leader: Eton Chen.

Time: November 8, 2014 (Saturday).

Fee: Club members – NT\$ 800; non-members - NT\$ 880 (for transportation, lunch, dinner, and insurance).

Transportation: large tour bus.

Gathering time & place:

1. November 8, 5:20 AM NHRI Singles Dormitory lobby, Zhunan.
2. November 8, 6:40 AM Exit 1 of Tapingling MRT Station (by Starbucks), Taipei.

Length of trip: 1 day.

Length of walk: Hiking trail (about 8.2 km).

Difficulty level: Light pack hike (about 5 h).

Registration deadline: November 3 noon. Limited to 40 people.

Registration Web site: http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your identification and health insurance cards, plus drinking water.

NHRI Mountain Climbing Club



蘇花古道：大南澳越嶺步道之旅

一、個人必備物品：

防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、健保卡、身分證。

二、活動日期：

103年11月8日（星期六）。

三、參加者：

領隊1名、隊員XX名，詳名冊。

四、食：

午餐餐包（社區天然健康麵包・037-676235）。[玉田小棧](#)晚餐（地址：宜蘭縣礁溪鄉玉田村茅埔路29-6號・電話：03-9882888・行動：0938892888）。

五、注意事項：

1. 請聽從領隊指揮，切勿自行脫隊。
2. 個人垃圾請用塑膠袋打包，切勿置留活動地點，沿途請勿亂丟垃圾。
3. 請攜帶個人藥品（暈車藥、頭痛藥），請勿在室內及車上抽煙。
4. 建議穿著輕便服飾，夏日應注意防曬，請自備防曬工具。

六、活動行程：

日期	行程概述 (實施依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)	備註
11/8 (星期六)	05:20竹南院區單人宿舍大廳(由三號門進) 05:30出發 05:50寶山交流道7-11門口 06:50台北地區大坪林捷運站1號出口 (starbucks 店門口) 07:00出發(高速公路沿途風景區) 08:30南澳天后宮 08:40整裝出發 08:45大南澳越嶺段南口登山口(約100M) 09:05觀景平台(約130M) 10:05觀景平台(約420M) 10:45觀景平台(約600M) 11:15觀景平台(約650M) 11:50大南澳越嶺段北口登山口(約550M) 12:25整裝出發 14:25南澳天后宮 14:40整裝出發 16:00-16:30 奕順軒 (宜蘭門市) 17:00 玉田小棧晚餐 18:00 整裝出發 19:00台北地區大坪林捷運站 20:00寶山交流道 20:30竹南院區	*請準時，逾時不候。 *請準時，逾時不候。 *健行(08:35~14:15)。 *午餐(11:40~12:10)。 *宜蘭市神農路2段17號。 *晚餐(17:00~17:50)

蘇花古道：大南澳越嶺步道之旅相片







國家衛生研究院 登山社

National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

103 年 11 月 20~22 日百岳之旅--玉山主北峰



簡介概述

玉山位於南投、嘉義、高雄三縣交界之處，海拔 3952 公尺，是台灣聞名遐邇的最高靈山。玉山北峰是台灣玉山山脈中的一座山峰，為台灣百岳名峰之一，位於玉山主峰北側，標高 3858 公尺。峰頂上設有玉山氣象站（標高 3844.8 公尺），至今仍為台灣海拔最高的建築物。

領隊：陳俊良、張玉。

活動日期：103 年 11 月 20 ~ 22 日(星期四 ~ 六)。

費用【含專車（9 人座接駁車）+2 晚住宿+5 餐（11/21 早、晚餐、11/22 早、早午餐、慶功宴）+睡袋+保險】：社員 3500 元。非社員 3850 元。

交通工具：20 人座中大巴士、9 人座接駁車。

集合時間及地點：

1. 11 月 20 日晚上 18:00 於台北火車站東三門內郵局 ATM 前集合。
2. 11 月 20 日晚上 19:20 於竹南院區單人宿舍大廳集合。

天數：2 天 2 夜。

腳程：健行路線（約 27.8 公里）。

難易度：重裝健行（約 7 小時、約 17 公里）、輕裝健行（約 15 小時、約 10.8 公里）。

報名期限：限額 20 人或 9/1(W1)12:00pm 止。

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他：請攜帶身分證、健保卡、11/21 ~ 22 午餐、行動糧及飲用水。

備註：欲參加此活動者，需有登過百岳之經驗，並經本社之體能測試通過方能參加，請選擇體能測試日期任二場【9/7(日)、9/14(日)、9/21(日)、10/4(六)、10/5(日)】，體能測試地點為北插天山，因須申請自然保留區，所衍生之交通及餐飲費用，由參加者自行負擔。



登山社

Topic: Mt. Jade Main North Peak.

At 3952 meters above sea level, Mt. Jade (Yushan) is the highest mountain in Taiwan. The North Peak (3858 meters in altitude) of Yushan is one of the famous 100 high mountains of Taiwan. The Mt. Jade Weather Station (altitude 3844.8 meters) sits atop the North Peak and has been the highest altitude building in Taiwan. (See prerequisite below)

Prerequisite: You must have climbed one of the 100 high mountains of Taiwan plus pass the fitness test to participate in this event. Please pick 2 days (9/7, 9/14, 9/21, 10/4, and 10/5) for the fitness test, which will take place at North Chatianshan. You are responsible for the expenses associated with the fitness test, including entry fee to the nature reserve area, transportation, and meals.

Guide: Eton Chen and Yu Chang.

Dates: November 20-22, 2014 (Thur-Sat).

Fee: Club members – NT\$ 3500; non-members - NT\$ 3850 [for transportation, 2 nights lodging, 5 meals (11/21 breakfast and dinner, 11/22 breakfast, brunch, and celebration dinner), sleeping bag, and insurance].

Transportation: mid-size bus and small shuttle.

Pickup place and time:

1. November 20, 18:00 Taipei Train Station E3 Gate (stairs near Post-Office/7-11).
2. November 20, 19:20 NHRI Administration Building lobby, Zhunan.

Length of trip: 2 days and 2 nights.

Length of walk: Hiking trail (about 27.8 km).

Difficulty level: Heavy pack hike (about 7h & 17 km), light pack hike (about 15 h & 10.8 km).

Registration deadline: September 1st noon, limited to 20 people.

Registration Web site: http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your identification and health insurance cards, 11/21 and 11/22 lunch, trail food, and drinking water.

NHRI Mountain Climbing Club



玉山主峰+北峰行程計畫書

活動日期：103/11/20-103/11/22。

活動天數：二天二夜。

參加人員：2 領隊+8 隊員。

住 宿：11/20 東埔山莊，11/21 排雲山莊。

餐 飲：11/21 東埔山莊早餐、排雲山莊晚餐，11/21 排雲山莊早早餐、排雲山莊早午餐，11/21 欣山園餐廳慶功宴(南投縣水里鄉中山路二段 352 號 049-2770278)。

交通工具：20 人座中大巴士（大來交通有限公司 司機李先生 0933006307 263-AA），9 人座接駁車（東埔山莊 司機朱海良先生 0928-358307、司機葉來貴先生 0932-832077）。

參加條件：欲參加此活動者，需有登過百岳之經驗，並經本社之體能測試通過方能參加，請選擇體能測試日期任二場【9/7(日)、9/14(日)、9/21(日)、10/4(六)、10/5(日)】，體能測試地點為北插天山，因須申請自然保留區，所衍生之交通及餐飲費用，由參加者自行負擔。

【個人重裝裝備攜帶表】

大背包，攻頂包（or 小背包），保暖帽，太陽眼鏡，口罩，羽絨外套，長袖排汗衣，長袖快乾排汗褲，保暖襪子，登山鞋，便鞋，保暖手套，替換衣服一套（衣服及褲子），登山杖，兩截式雨衣，手帕，衛生紙，防曬乳液，護唇膏，頭燈，相機，備用電池，飲用水 1200mL，保溫瓶 600mL 一個，2 日的行動糧，個人藥品，健保卡，身分證（查驗用，務必攜帶）。

【個人輕裝裝備攜帶表】

攻頂包（or 小背包），保暖帽，羽絨外套，長袖排汗衣，長袖快乾排汗褲，保暖襪子，登山鞋，保暖手套，登山杖，兩截式雨衣，太陽眼鏡，防曬乳液，護唇膏，頭燈，相機，備用電池，飲用水，保溫瓶 600mL 一個，2 日的行動糧，個人藥品。

冬季攀登玉山的穿著注意事項/行進間：

- [1] 最內層穿著長袖排汗衫。
- [2] 中層會冷的人再穿一件較厚的排汗衫。
- [3] 最外層穿著防風外套或是雨衣。
- [4] 褲子外層可以加穿雨褲。
- [5] 頭部的保暖要做確實，脖子的部分最好用領巾或頭巾包覆。
- [6] 防風手套一定要攜帶。
- [7] 務必攜帶保溫瓶。

山屋內休息：

- [1] 換上乾淨保暖的衣服以及保暖褲。
- [2] 戴上保暖毛帽以及圍巾。
- [3] 怕冷的人請自己攜帶暖暖包。

【團體裝備攜帶表】

攻頂爐二個，瓦斯罐二瓶，對講機二支。

[行程計畫]

D1：11/20 星期四 [搭車前往塔塔加停車場]。

18:00 台北捷運古亭站二號出口(永豐銀行門口)集合出發。

19:30 竹南院區單人宿舍出發。

23:30 抵達塔塔加停車場 2600M, 裝備帶下車, 步行至東埔山莊 2500M(下坡約 200m), 休息睡覺。

D2：11/21 星期五 [重裝健行距離 8.5K, 健行時間 7 小時]。

05:30 起床, 整裝。

06:00~06:20 東埔山莊 2500M 吃早餐。

06:30~06:45 整裝後步行至檢查哨(上坡約 500m)。

06:45~06:55 檢查哨檢查身分證後搭接駁車至塔塔加登山口 2610M (分批搭乘, 約 10 分鐘)。

07:00<重裝健行>0.0K 起登。

08:00 <重裝健行> 1.7K 孟祿亭 2838M, 休息 5 分鐘。

08:35 <重裝健行> 2.7K 玉山前峰登山口 2887M, 休息 5 分鐘。

10:00 <重裝健行> 5.0K 白木林 3096M, 午餐自理+午休 30 分鐘。

11:15 <重裝健行> 6.7K 大峭壁 3173M。

12:05 <重裝健行> 8.5K 排雲山莊 3402M, 放背包+休息 25 分鐘。

13:40 <輕裝健行> 11K 玉山西峰 3518M, 休息 5 分鐘。

14:35 <輕裝健行> 8.5K 抵達排雲山莊 3402M, 休息。

18:00~19:00 排雲山莊提供的晚餐。

20:00 上床就寢 (排雲山莊提供的睡袋) ~ 過夜。

D3：11/22 星期六 [北峰主峰輕裝健行里程約 10.8K、健行時間 8 小時, 重裝健行里程約 8.5K, 健行時間 7 小時]。

01:00 起床, 整裝。

01:30~01:50 排雲山莊提供的早早餐。

02:00 <輕裝健行> 0.0K 排雲山莊 3402M 出發。

02:30 <輕裝健行> 0.7K 主南岔路口 3518M。

04:10 <輕裝健行> 2.1K 主北岔路口 3867M。

05:35 <輕裝健行> 4.3K 北峰氣象站, 看日出~玉山北峰 3858M 在旁邊, 補充行動糧(以高熱量高纖維食物為主)。

06:00 <輕裝健行> 從北峰氣象站出發。

07:15 <輕裝健行> 6.5K 回到主北岔路口 3867M。

07:45 <輕裝健行> 6.7K 上玉山主峰 3952M, 休息 5 分鐘 (看時間決定, 不一定上主峰)。

08:50 <輕裝健行> 8.5K 主南岔路口 3518M。

10:00 <輕裝健行> 9.2K 回到排雲山莊 3402M, 排雲山莊提供的早午餐。

11:30 <重裝健行> 9.2K 從排雲山莊 3402M 下山。

12:00 <重裝健行> 11.0K 抵達大峭壁 3173M。

12:50 <重裝健行> 12.7K 白木林 3096M, 午餐自理, 休息 5 分鐘。

13:45 <重裝健行> 12.7K 前峰登山口 2887M, 休息 5 分鐘。

- 14:50 <輕裝健行> 13.5K 玉山前峰 3239M，休息 5 分鐘。
- 15:30 <輕裝健行> 14.3K 前峰登山口 2887M，休息 5 分鐘。
- 15:55 <重裝健行> 15.3K 孟祿亭 2838M，休息 5 分鐘。
- 16:25 <重裝健行> 17.0K 回到塔塔加登山口，搭接駁車（分批搭乘，約 10 分鐘）。
- 16:40 回到塔塔加停車場，換乾淨的衣服，起程換搭中大巴車回竹南、台北。
- 17:00 整裝後出發。
- 18:30~19:30 欣山園餐廳慶功宴（南投縣水里鄉中山路二段 352 號，049-2770278）。
- 19:40 出發。
- 21:30 回到竹南院區單人宿舍。
- 23:00 回到台北車站。

[注意事項]

- 1.請服從領隊指揮，切勿擅自離隊，以避免意外事故發生。
- 2.玉山路段多碎石坡，行經危險路段請小心通過，並勿逗留。
- 3.高山動植物生長不易，請多加珍惜保護。
- 4.為使青山長在、綠水常流，除了腳印，什麼都不留；除了攝影，什麼都不取。
- 5.玉山北峰攻頂時間為清晨二點，若天氣需可也許能看到日出，請攜帶行動糧食(高熱量高纖維食物)及注意保暖。
- 6.日夜溫差大，高山溫度每 1000 公尺降約 6 度（1121~22 白天約 8~9 度），夜晚上溫度會再降約 5 度左右（1121~22 晚上約 1 度），請注意保暖。
- 7.腳趾甲要剪，勿過長；不必要的裝備勿帶。
- 8.希望各位能多了解高山非比一般旅遊活動，上了山之後就必須靠我們所攜帶的裝備渡過整個行程，但又必須考慮本身之體能狀況，所以趁出發前的這段時間，好好培養體能，也想想看看自己應帶何裝備；不須帶何裝備，不了解的地方可向較有經驗的人請教，以期能快樂出門，平安回家。
- 9.新中橫台 21 線 110~145K 因道路施工於每日 1730 至隔日 0700 車輛管制無法通行，116K 每 30 分鐘放行 10 分鐘，123K 於整點放行 10 分鐘，請走台 18 線上山，詳情請洽新中橫(台 21 線)信義工務段電話：049-2791510，台 18 線阿里山工務段電話：05-2592426。

百岳之旅--玉山主北峰相片







國家衛生研究院 登山社

National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

103 年 12 月 7 日 燦光寮山之旅



簡介概述

燦光寮山緊鄰著名的金瓜石風景區，海拔 738 公尺，是基隆火山群裡最高的一座山頭，茂盛的芒草是這一帶山區的特色，每到秋天的時候，滿山的芒花，在陽光照射下，銀光燦爛，相傳這就是「燦光寮」這個名字的由來，而燦光寮山頂沒有遮蔽，四周也沒有比他更高的山，視野半徑可以廣達將近 100 公里，三百六十度的展望，在空氣清徹的氣候下一面可以眺望到台北市，另一面可以看到三貂角燈塔，與東北角海岸。

領隊：陳俊良。

活動日期：103 年 12 月 7 日(星期日)。

費用【含專車+午餐+保險】：社員 700 元。非社員 770 元。

交通工具：9 人座小巴士。

集合時間及地點：

1.12 月 7 日上午 05:50 竹南院區單人宿舍大門大廳集合。

2.12 月 7 日上午 07:00 台北圓山捷運站 2 號出口至中華電信(庫倫街與承德路口)集合。

天數：1 天。

腳程：健行路線 (約 12 公里)。

難易度：輕裝健行 (約 6.5 小時)。

報名期限：限額 16 人或 12/4(W4)12:00pm 止。

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他：請攜帶身分證、健保卡及飲用水。



Topic: Can Guang Liao Shan.

Can Guang Liao Shan is near the Jinquashi Scenic Area. At 738 meters above sea level, it is the tallest mountain of the Chilung Volcanoes. A characteristic of the region is its luxuriant miscanthus plants. During the fall, the mountain is covered with miscanthus flowers, which shine with brilliant silvery light in the sun. The top of Can Guang Liao Shan offers fantastic 360 degree view as far as 100 km. On a clear day you can see all the way to Taipei City, the Sandiaojiao Lighthouse, and the Northeast coast.

Leader: Eton Chen.

Time: December 7, 2014 (Sun).

Fee: Club members – NT\$ 700; non-members - NT\$ 770 (for transportation, lunch, and insurance).

Transportation: small van.

Pickup place and time:

1. December 7, 5:20 NHRI Singles Dormitory lobby, Zhunan.
2. December 7, 6:50 Taipei Yuanshan MRT Station exit 2, at Chunghua

Telecom.

Length of trip:1 day.

Length of walk: Hiking trail (about 12 km).

Difficulty level: Light pack hike (about 6.5 h).

Registration deadline: December 4 noon, limited to 16 people.

Registration Web site: http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your identification and health insurance cards, and drinking water..

NHRI Mountain Climbing Club



燦光寮山健行之旅

一、個人必備物品：

防曬工具、帽子、手套、登山杖、綁腿、飲用水、防蚊液、藥品、健保卡、身分證。

二、活動日期：

103年12月7日（星期日）。

三、參加者：

領隊1名、隊員XX名，詳名冊。




四、食：

午餐餐包。

五、注意事項：

1. 請聽從領隊指揮，切勿自行脫隊。
2. 個人垃圾請用塑膠袋打包，切勿置留活動地點，沿途請勿亂丟垃圾。
3. 請攜帶個人藥品（暈車藥、頭痛藥），請勿在室內及車上抽煙。
4. 建議穿著輕便服飾，夏日應注意防曬，請自備防曬工具。

六、活動行程：

日期	行程概述(預估) (依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)	備註
12/07 (星期日)	05:20竹南院區單人宿舍大門大廳 05:50湖口交流道（三菱電梯） 06:05中壢新屋交流道（中油加油站） 06:40台北圓山捷運站2號出口 07:50台102線樹梅觀景台左轉草山戰備道路 之土地公--貂山古道石碑 08:00整裝後出發 08:40無緣之墓 09:10攔沙壩（需過溪） 11:15蕭厝 11:45瀑布 12:00柑仔店遺址 13:20燦光寮山登山口 14:00燦光寮山（一等三角點738M） 14:20整裝出發 15:20土地公--貂山古道石碑 15:40~17:00九份老街 18:00台北圓山捷運站 18:30中壢新屋交流道 18:50湖口交流道（三菱電梯） 19:20竹南院區	*請準時，逾時不候。  *請準時，逾時不候。 *請走至中華電信(庫倫街與承德路口)集合上車。 *健行（07:40~14:30）。  *午餐自理 （12:00~12:30）。 

燦光寮古道地圖



樹梅礦場產業道路入口---32分鐘---柑仔店遺址---30分鐘---金瓜石抽水站---20分鐘---牡丹溪 (4.1K)
牡丹溪 (4.1K) ---110分鐘---吊橋頭遺址---18分鐘---柑仔店遺址--- 60分鐘--樹梅礦場產業道路入口。(來回含休息約 5 小時)

燦光寮山之旅相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

103 年 12 月 11~13 日百岳之旅--玉山主北峰



玉山北峰, 主峰行

Canon PowerShot A710 IS ISO:??? 1/60s F8.0
2010-08-28 Photo by Hukamay

簡介概述

玉山位於南投、嘉義、高雄三縣交界之處，海拔 3952 公尺，是台灣聞名遐邇的最高靈山。玉山北峰是台灣玉山山脈中的一座山峰，為台灣百岳名峰之一，位於玉山主峰北側，標高 3858 公尺。峰頂上設有玉山氣象站（標高 3844.8 公尺），至今仍為台灣海拔最高的建築物。

領隊：陳俊良、張玉。

活動日期：103 年 12 月 11 ~ 13 日(星期四 ~ 六)。

費用【含專車（9 人座接駁車）+2 晚住宿+5 餐（12/12 早、晚餐、12/13 早、早午餐、慶功宴）+睡袋+保險】：社員 3500 元。非社員 3850 元。

交通工具：20 人座中大巴士、9 人座接駁車。

集合時間及地點：

1. 12 月 11 日晚上 18:00 於台北火車站東三門內郵局 ATM 前集合。
2. 12 月 11 日晚上 19:20 於竹南院區單人宿舍大廳集合。

天數：2 天 2 夜。

腳程：健行路線（約 27.8 公里）。

難易度：重裝健行（約 7 小時、約 17 公里）、輕裝健行（約 15 小時、約 10.8 公里）。

報名期限：限額 20 人或 9/1(W1)12:00pm 止。

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他：請攜帶身分證、健保卡、12/12 ~ 13 午餐、行動糧及飲用水。

備註：欲參加此活動者，需有登過百岳之經驗，並經本社之體能測試通過方能參加，請選擇體能測試日期任二場【9/7(日)、9/14(日)、9/21(日)、10/4(六)、10/5(日)】，體能測試地點為北插天山，因須申請自然保留區，所衍生之交通及餐飲費用，由參加者自行負擔。



登山社

Topic: Mt. Jade Main North Peak.

At 3952 meters above sea level, Mt. Jade (Yushan) is the highest mountain in Taiwan. The North Peak (3858 meters in altitude) of Yushan is one of the famous 100 high mountains of Taiwan. The Mt. Jade Weather Station (altitude 3844.8 meters) sits atop the North Peak and has been the highest altitude building in Taiwan. (See prerequisite below)

Prerequisite: You must have climbed one of the 100 high mountains of Taiwan plus pass the fitness test to participate in this event. Please pick 2 days (9/7, 9/14, 9/21, 10/4, and 10/5) for the fitness test, which will take place at North Chatianshan. You are responsible for the expenses associated with the fitness test, including entry fee to the nature reserve area, transportation, and meals.

Guide: Eton Chen and Yu Chang.

Dates: December 11-13, 2014 (Thur-Sat).

Fee: Club members – NT\$ 3500; non-members - NT\$ 3850 [for transportation, 2 nights lodging, 5 meals (12/12 breakfast and dinner, 12/13 breakfast, brunch, and celebration dinner), sleeping bag, and insurance].

Transportation: mid-size bus and small shuttle.

Pickup place and time:

1. December 11, 18:00 Taipei Train Station E3 Gate (stairs near Post-Office/7-11).
2. December 11, 19:20 NHRI Administration Building lobby, Zhunan.

Length of trip: 2 days and 2 nights.

Length of walk: Hiking trail (about 27.8 km).

Difficulty level: Heavy pack hike (about 7h & 17 km), light pack hike (about 15 h & 10.8 km).

Registration deadline: September 1st noon, limited to 20 people.

Registration Web site: http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your identification and health insurance cards, 12/12 and 12/13 lunch, trail food, and drinking water.

NHRI Mountain Climbing Club



玉山主峰行程計畫書

活動日期：103/12/11-103/12/13。

活動天數：二天二夜。

參加人員：2 領隊+8 隊員。

住 宿：12/11 東埔山莊，12/12 排雲山莊。

餐 飲：12/12 東埔山莊早餐、排雲山莊晚餐，12/13 排雲山莊早早餐、排雲山莊早午餐，12/13 玉山樓餐廳慶功宴(南投縣信義鄉東埔溫泉 69-2 號 049-2701063)。

交通工具：20 人座中大巴士(元美通運有限公司 司機鄭進凱先生 0910471548 A5-583)，
9 人座接駁車(東埔山莊 司機朱海良先生 0928-358307、司機葉來貴先生 0932-832077)。

【個人重裝裝備攜帶表】

大背包，攻頂包 (or 小背包)，保暖帽，太陽眼鏡，口罩，羽絨外套，長袖排汗衣，長袖快乾排汗褲，保暖襪子，登山鞋，便鞋，保暖手套，替換衣服一套(衣服及褲子)，登山杖，兩截式雨衣，手帕，衛生紙，防曬乳液，護唇膏，頭燈，相機，備用電池，飲用水 1200mL，保溫瓶 600mL 一個，2 日的行動糧，個人藥品，健保卡，**身分證(查驗用，務必攜帶)**。

【個人輕裝裝備攜帶表】

攻頂包 (or 小背包)，保暖帽，羽絨外套，長袖排汗衣，長袖快乾排汗褲，保暖襪子，登山鞋，保暖手套，登山杖，兩截式雨衣，太陽眼鏡，防曬乳液，護唇膏，頭燈，相機，備用電池，飲用水，保溫瓶 600mL 一個，2 日的行動糧，個人藥品。

冬季攀登玉山的穿著注意事項/行進間：

- [1] 最內層穿著長袖排汗衫。
- [2] 中層會冷的人再穿一件較厚的排汗衫。
- [3] 最外層穿著防風外套或是雨衣。
- [4] 褲子外層可以加穿雨褲。
- [5] 頭部的保暖要做確實，脖子的部分最好用領巾或頭巾包覆。
- [6] 防風手套一定要攜帶。
- [7] 務必攜帶保溫瓶。

山屋內休息：

- [1] 換上乾淨保暖的衣服以及保暖褲。
- [2] 戴上保暖毛帽以及圍巾。
- [3] 怕冷的人請自己攜帶暖暖包。

【行程計畫】(依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)

D1：12/11 星期四 [搭車前往塔塔加停車場]。

18:30 竹南院區單人宿舍出發。

23:30 抵達塔塔加停車場 2600M，裝備帶下車，步行至東埔山莊 2500M(下坡約 200m)，休息睡覺。

D2：12/12 星期五 [重裝健行距離 8.5K，健行時間 6 小時，輕裝健行距離 4.4K，健行時

間 2.3 小時]。

05:00 起床，整裝。

05:30~05:55 東埔山莊 2500M 吃早餐。

06:00~06:15 整裝後步行至檢查哨（上坡約 500m）。

06:45~06:55 檢查哨檢查身分證後搭接駁車至塔塔加登山口 2610M（分批搭乘，約 10 分鐘）。

07:00<重裝健行>0.0K 起登。

08:00 <重裝健行> 1.7K 孟祿亭 2838M，休息 5 分鐘。

08:35 <重裝健行> 2.7K 玉山前峰登山口 2887M，休息 5 分鐘。

10:00 <重裝健行> 5.0K 白木林 3096M，午餐自理+午休 30 分鐘。

11:15 <重裝健行> 6.7K 大峭壁 3173M。

13:00 <重裝健行> 8.5K 排雲山莊 3402M，放背包+休息 25 分鐘。

13:30 <輕裝健行> 8.5K 排雲山莊 3402M 出發。

14:50 <輕裝健行> 10.7K 玉山西峰 3518M，休息 5 分鐘。視情況再決定去不去。

15:55 <輕裝健行> 12.9K 抵達排雲山莊 3402M，休息。

17:00~18:00 排雲山莊提供的晚餐。

18:00 領睡袋。

19:00 上床就寢（排雲山莊提供的睡袋）~過夜。

D3：12/13 星期六 [主峰輕裝健行里程約 4.4K、健行時間 4 小時，重裝健行里程約 8.5K，健行時間 4 小時]。

03:00 起床，整裝。

02:30~02:55 排雲山莊提供的早早餐。

03:00 <輕裝健行> 0.0K 排雲山莊 3402M 出發。

05:00 <輕裝健行> 2.0K 主北岔路口 3867M。

05:30 <輕裝健行> 2.2K 玉山主峰 3952M，看日出（約 06:27）~玉山北峰 3858M 在旁邊。

06:30 <輕裝健行> 2.4K 回到主北岔路口 3867M。

07:30 <輕裝健行> 4.4K 排雲山莊 3402M。

08:30 <輕裝健行> 9.2K 回到排雲山莊 3402M。

09:00~09:40 排雲山莊提供的早午餐。

10:00 <重裝健行> 9.2K 從排雲山莊 3402M 下山。

10:50 <重裝健行> 11.0K 抵達大峭壁 3173M。

11:20 <重裝健行> 12.7K 白木林 3096M，午餐自理，休息 5 分鐘。

12:20 <重裝健行> 14.7K 前峰登山口 2887M，休息 5 分鐘。

13:10 <重裝健行> 15.3K 孟祿亭 2838M，休息 5 分鐘。

15:00 <重裝健行> 17.0K 回到塔塔加登山口，搭接駁車（分批搭乘，約 10 分鐘）。

15:30 回到塔塔加停車場，換乾淨的衣服，起程換搭中大巴車回竹南。

16:00 整裝後出發。

17:00~18:00 玉山樓餐廳盥洗。

18:30~19:30 玉山樓餐廳慶功宴（南投縣信義鄉東埔溫泉 69-2 號，049-2701063）。

19:40 出發。

21:30 回到竹南院區單人宿舍。

[注意事項]

- 1.請服從領隊指揮，切勿擅自離隊，以避免意外事故發生。
- 2.玉山路段多碎石坡，行經危險路段請小心通過，並勿逗留。
- 3.高山動植物生長不易，請多加珍惜保護。
- 4.東埔山莊及排雲山莊皆可取熱開水，東埔山莊無取水限制，排雲山莊限用餐時間可取。
- 5.為使青山長在、綠水常流，除了腳印，什麼都不留；除了攝影，什麼都不取。
- 6.玉山主峰日出時間預估約 06:27，出發攻頂時間約為清晨三點，若天氣需可也許能看到日出，請攜帶行動糧食(高熱量高纖維食物)及注意保暖。
- 7.日夜溫差大，高山溫度每 1000 公尺降約 6 度 (1212~13 白天約 6~9 度)，夜晚上溫度會再降約 6~9 度左右 (1212~13 晚上約 0~1 度)，請注意保暖。
- 8.腳趾甲要剪，勿過長；不必要的裝備勿帶。
- 9.希望各位能多了解高山非比一般旅遊活動，上了山之後就必須靠我們所攜帶的裝備渡過整個行程，但又必須考慮本身之體能狀況，所以趁出發前的這段時間，好好培養體能，也想想看看自己應帶何裝備；不須帶何裝備，不了解的地方可向較有經驗的人請教，以期能快樂出門，平安回家。
- 10.新中橫台 21 線 110~145K 因道路施工於每日 1730 至隔日 0700 車輛管制無法通行，116K 每 30 分鐘放行 10 分鐘，123K 於整點放行 10 分鐘，請走台 18 線上山，詳情請洽新中橫(台 21 線)信義工務段電話：049-2791510，台 18 線阿里山工務段電話：05-2592426。

百岳之旅--玉山主北峰相片





國家衛生研究院 登山社

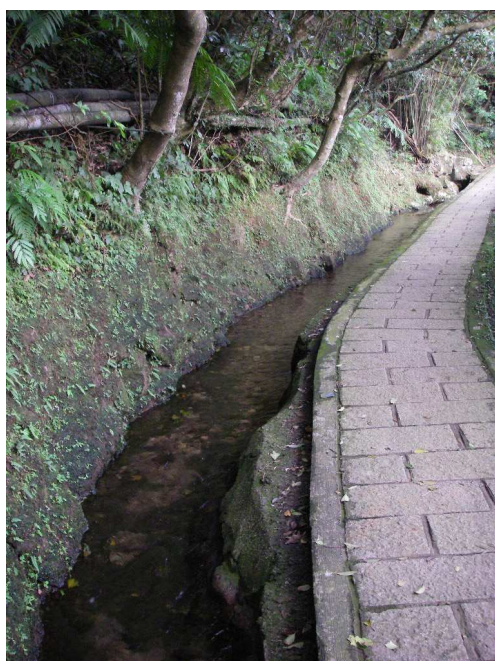


National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

104 年 1 月 17 日坪頂古圳親山步道之旅



簡介概述

坪頂為士林平等里的舊地名，位於平等里有兩條古圳以坪頂為名，一是坪頂古圳，一是坪頂新圳，兩處古圳都是超過 150 年的引水設施，肩負灌溉、飲水、運水三種功能，至今仍是平等里居民所仰賴的民生用水來源。

領隊：陳俊良

活動日期：104 年 1 月 17 日(星期六)。

費用【含午餐+保險】：社員 0 元。非社員 50 元。

交通工具：自行前往 / 公車。

集合時間及地點：

1 月 17 日上午 08:00 台北士林捷運站 2 號出口至中正路屈臣氏門口集合。

天數：1 天。

腳程：健行路線（約 13 公里）。

難易度：輕裝健行（約 5.5 小時）。

報名期限：1/15(W4)12:00pm 止。

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他：請攜帶身分證、健保卡及飲用水。



登山社

Topic: Pingding Guzun Trail.

Pingding is the old name of Pingdeng subdivision in Shilin district. There

are two water facilities in Pingdeng, Pingding Guzun and Pingding Xinzun. Both are over 150 years old and have continued to supply water to the residents of Pingdeng.

Leader: Eton Chen.

Dates: January 17, 2015 (Saturday).

Fee: Club members – NT\$ 0; non-members - NT\$ 50 (for lunch and insurance).

Transportation: Own/public transportation.

Gathering time & place: January 17, 2015 08:00 Taipei Shilin MRT Station Exit 2, at Watsons on Chungzheng Road.

Length of trip:1 day.

Length of walk: Hiking trail (about 13 km).

Difficulty level: Light pack hike (about 5.5 h).

Registration deadline: January 15 (Thursday) noon.

Registration Web site: http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your identification and health insurance cards, plus drinking water.

NHRI Mountain Climbing Club



坪頂古圳親山步道之旅

一、個人必備物品：

防曬工具、雨具、行動糧、飲用水、防蚊液、藥品、健保卡、身分證。

二、活動日期：

104 年 1 月 17 日（星期六）。



三、參加者：

領隊 1 名、隊員 XX 名，詳名冊。

四、：

1. 請聽從領隊指揮，切勿自行脫隊。
2. 個人垃圾請用塑膠袋打包，切勿置留活動地點，沿途請勿亂丟垃圾
3. 請攜帶個人藥品（暈車藥、頭痛藥），請勿在室內及車上抽煙。
4. 建議穿著輕便服飾，夏日應注意防曬，請自備防曬工具。
5. 早餐到午餐之間及午餐到晚餐之間食用時間較長，應準備行動糧填一下飢餓。

六、活動行程：

日期	行程概述(預估) (依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)	備註
1/17 (星期六)	<p style="color: red; margin: 0;"><u>09:00 台北士林捷運站 2 號出口至中正路屈臣氏門口集合</u></p> <p style="color: red; margin: 0;">09:06 搭小 18 號公車 (公車不等人請準時)</p> <p style="margin: 0;">09:20 坪頂古圳步道口站下車</p> <p style="margin: 0;">09:44 步行出發至善路三段 370 巷 29 號</p> <p style="margin: 0;">09:45 田尾仔橋</p> <p style="margin: 0;">09:58 桃仔腳橋</p> <p style="margin: 0;">10:13 古圳口</p> <p style="margin: 0;">10:14 清風亭 (打印台)</p> <p style="margin: 0;">10:28 瑪礁山 (新圳頭山) 四等三角點 (標高 558M)</p> <p style="margin: 0;">11:50 竹篙山叉路口接環山步道 (右轉)</p> <p style="margin: 0;">12:05 擎天崗頂山·石梯嶺步道 (標高 764M)</p> <p style="margin: 0;">12:37 石梯嶺午餐</p> <p style="margin: 0;">13:10 出發</p> <p style="margin: 0;">13:40 頂山三等三角點 (標高 763M)</p> <p style="margin: 0;">15:00 風櫃嘴涼亭 (右轉) 接風櫃嘴步道</p> <p style="margin: 0;">15:50 天溪園舊址</p> <p style="margin: 0;">16:10 聖人橋公車站</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <p style="margin-top: 20px;">*午餐自理 (12:37~13:07)。</p>

坪頂古圳親山步道之旅相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

104 年 2 月 8 日桃源谷健行之旅

簡介概要

桃源谷昔名為網牛仔山，位於雪山山脈主脊北段的灣坑頭山西稜和內寮山之間，是早期農閒時候，孩童放牧與嬉戲之地，如今是頗受遊客喜愛的健行路線之一，以長達三公裡的綠草平緩山坡著稱，峰頂獨立標高為海拔 554.7 公尺，桃源谷大草原的坡地傾斜將近 30 度，迤邐 400~500 公尺，有如一張大自然用心編織的綠色地毯，天氣晴朗時從草原上可以 360 度的視野，東望太平洋、北眺龍洞岬。秋冬季節，強勁的季風為桃源谷帶來朵朵雲團，漫山的白芎芒讓山風和海風吹拂成浪，構成一幅清新秀麗的牧野風情畫。



領隊：陳俊良。

活動日期：104 年 2 月 08 日(星期天)。

費用【含車資+午餐+保險】：社員 750 元。非社員 825 元。

交通工具：九人座小巴。

集合時間及地點：

1.2 月 08 日上午 06:00 竹南院區單人宿舍大門大廳集合。

2.2 月 08 日上午 07:00 台北圓山捷運站 2 號出口，請走至中華電信(庫倫街與承德路口)集合。

天數：1 天。

腳程：健行路線（約 15 公里）。

難易度：輕裝健行（約 5 小時）。

報名期限：限額 16 人或 2/4(W3)12:00pm 止。

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他：請攜帶身分證、健保卡及飲用水。



登山社

Topic : Taoyuan Valley Trail.

In the early days, the Taoyuan (the land of peach blossom or a serene and happy place) Valley was used for grazing and playing by children during the crop off-season. It is now a popular hiking trail. (The “ ” information below is from the Northeast and Yilan Coast National Scenic Area website)

“It features a meadow that stretches three kilometers along the 30-degree slope and finally leads to a hilltop that's 554.7 meters above the sea level. The meadow is so lush and soft that it feels like a grass blanket woven by the nature. On a clear sunny day, you can enjoy a panoramic birds-eye-view from the meadow, with the Pacific Ocean in

the East and the Longdong Cape in the north. In the autumn and winter, big clouds gather up above the valley due to strong seasonal winds. Vast fields of silvergrass remind visitors of the wavy seas below. Such is the refreshing idyllic scenery provided by the valley” .

<http://www.necoast-nsa.gov.tw/user/Article.aspx?Lang=2&SNo=040004>

88.

Leader: Eton Chen.

Dates: January 8, 2015 (Sunday).

Fee: Club members – NT\$ 750; non-members - NT\$ 825 (for transportation, lunch, and insurance).

Transportation: small bus.

Gathering time & place:

1. February 8, 2015 06:00 NHRI Singles dormitory lobby, Zhunan.
2. February 8, 2015 07:00 Taipei Yuanshan MRT Station Exit 2, Chunghua Telecom (Intersection of Kulun St and Chengde Rd).

Length of trip:1 day.

Length of walk: Hiking trail (about 15 km).

Difficulty level: Light pack hike (about 5 h).

Registration deadline: February 4 (Wednesday) noon. Limited to 16 people.

Registration Web site: http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your identification and health insurance cards, plus drinking water.

NHRI Mountain Climbing Club



桃源谷健行之旅

一、個人必備物品：

防曬工具、帽子、手套、登山杖、綁腿、飲用水、防蚊液、藥品、健保卡、身分證。

二、活動日期：

104年2月08日（星期日）。

三、參加者：

領隊1名、隊員XX名，詳名冊。

四、食：

午餐便當。

五、注意事項：

1. 請聽從領隊指揮，切勿自行脫隊。
2. 個人垃圾請用塑膠袋打包，切勿置留活動地點，沿途請勿亂丟垃圾。
3. 請攜帶個人藥品（暈車藥、頭痛藥），請勿在室內及車上抽煙。
4. 建議穿著輕便服飾，夏日應注意防曬，請自備防曬工具。

六、活動行程：

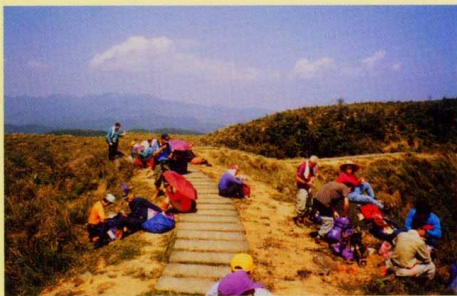
日期	行程概述(預估) (依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)	備註
2/08 (星期日)	06:00竹南院區單人宿舍大門大廳集合 06:10出發 07:00台北圓山捷運站2號出口集合 07:10出發 08:00福隆火車站（買便當，領便當） 08:10出發 08:30大里火車站 08:40整裝出發 08:50竹林好漢坡 09:20過溪 09:50硬漢嶺 10:20大里簡山叉路（取右） 11:00桃源谷步道叉路（取左） 11:10桃源谷涼亭（約600公尺） 11:50整裝出發（走石觀音線下山） 13:10濱海路六段蕃薯寮公車站牌（搭專車） 13:30~14:30大溪魚港 14:10整裝出發 15:20台北圓山捷運站 16:30竹南院區	*請準時，逾時不候。 *請準時，逾時不候。 *請走至中華電信(庫倫街與承德路口)集合上車。 *陡升600公尺。 *健行（08:40~13:10）。 *午餐（11:10~11:40）。 *自由活動（13:30~14:30）。

桃源谷、灣坑頭山登山步道示意圖

1. 石觀音段/貢寮吉林村—吉林國小—蕭家莊登山口—桃源谷（石觀音段）—石觀音寺—下蕃薯寮橋 全程約8.5公里 時間約2時10分
2. 大溪段/大溪—仁澤新村—蕃薯寮山—桃源谷—內寮街—貢寮吉林村 全程約10.5公里 時間約2時40分
3. 草嶺段/大里—草嶺古道鞍部展望台—灣坑頭山—桃源谷—內寮街—貢寮吉林村 全程約14公里 時間約4時45分



桃源谷大溪段步道

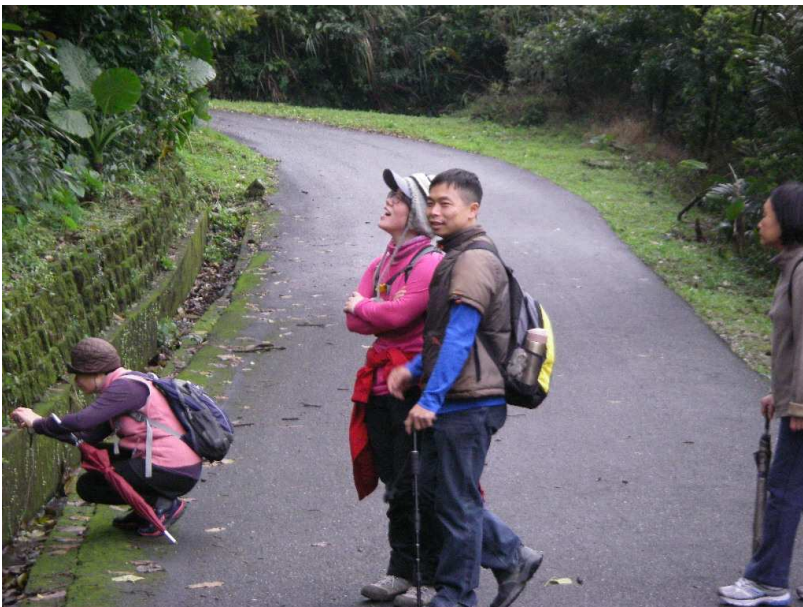


桃源谷步道 (江啟祥 提供)



桃源谷小心牛隻的柵欄

桃源谷健行之旅相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

104 年 4 月 11 日宜蘭觀光工廠參訪之旅

簡介概要

您知道陪伴四、五年級生成長的玉兔鉛筆、原子筆原廠在哪？時下小朋友最愛用的蠟筆又是在哪裏生產的？而未來全台灣觀光工廠密度最高的區域將是在哪個縣市？您萬萬想不到，以好山好水聞名世界的宜蘭縣，居然就是這其中的幕後神秘之地。

宜蘭，素以奇山、靚水、美景揚名國際，然而給一般人的印象中卻始終停留在與工業絕緣的「後花園」，但事實上，文化源遠流長的觀光大縣，其實孕育出許多世界級的一流大廠，如目前躋進富比世評比的台灣十大富豪之列的旺旺集團董事長蔡衍明、行銷國際的咖啡大帝金車集團董事長李添財．．．等都是從宜蘭發跡生根，不僅如此，最讓四、五年級生愛不釋手的玉兔牌文具系列，而小朋友愛用的雄獅、利百代的蠟筆，其幕後的無名英雄居然也是宜蘭的代工大廠 - 蠟藝所生產。



領隊：陳俊良。

活動日期：104 年 4 月 11 日(星期六)。

費用【含專車+午餐+門票+保險】：社員 1,150 元。非社員 1,265 元。

交通工具：20 人座中大巴士。

集合時間及地點：

1.4 月 11 日上午 06:20 竹南院區單人宿舍大廳集合。

2.4 月 11 日上午 07:30 於台北地區大坪林捷運站 1 號出口(starbucks 店門口)。

天數：1 天。

報名期限：限額 20 人或 3/30(W1)12:00pm 止。

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他：請攜帶身分證、健保卡及飲用水。



登山社

Topic : Ilan (Yilan) Factory Tour.

Renowned for its beautiful nature sceneries, most of us think of Ilan as a "back garden" insulated from industries. In fact, Ilan has given birth to many world-class leading manufacturers, such as Chairman Yan-Ming Cai of the Want Want Group and Chairman Tien-Cai Lee of the King Car Group, both of whom started in Ilan. The Rabbit pencils many of us used while growing up, ball-point pens, and Lucky-art crayons enjoyed by many children, are also produced in Ilan. It is expected that Ilan will have the highest density of tourism factories in Taiwan in the future.

Leader: Eton Chen.

Dates: April 11, 2015 (Sunday).

Fee: Club members – NT\$ 1,150; non-members - NT\$ 1,265 (for transportation, lunch, admission, and insurance).

Transportation: mid-size bus.

Pickup place and time:

1. April 11 06:20 NHRI Singles dormitory lobby, Zhunan.
2. April 11 07:30 Taipei Tapingling MRT Station Exit 1 (by Starbucks).

Length of trip:1 day.

Registration deadline: March 30 noon. Limited to 20 people.

Registration Web site: http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your ID and health insurance cards, and drinking water.

NHRI Mountain Climbing Club



宜蘭觀光工廠參訪之旅相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

104年5月22日演講公告--溫柔的心，強大的力量：德國人的日常思考

Speaker: Hua-Juan Zheng (Author).

Lecture title: Gentle Heart, Powerful Force: German Everyday Thinking.

Venue: NHRI Library 1st floor (snacks provided).

Date: May 22, 2015 (Fri).

Time: 12:10-14:00.

Registration deadline: May 21, 2015.

Registration website: http://climb.nhri.org.tw/entry_form.htm

Note: Snacks provided.

NHRI Mountain Climbing Club



溫柔的心

強大的力量

講者 | 鄭華娟作家

——德國人的日常思考

日期 | 104年5月22日(五)

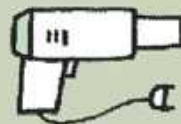
12:10
~
14:00

地點 | 國衛院圖書館一樓

德國的強大 來自於強大的秩序感
這樣的秩序感背後蘊含著我們
想像不到的溫柔

讓對「德式秩序」有深入了解的

華娟 帶您感受德國人強壯卻溫柔的力量



演講公告--溫柔的心，強大的力量：德國人的日常思考相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

104 年 6 月 28 日特富野古道之旅

簡介概要

特富野古道原為鄒族人早年開闢的獵徑，日治時期古道後段改建成運送林木的「水山線」鐵路，至今仍留有許多鐵道遺跡。步道前段較為平緩，沿途遍植柳杉；後段則是陡下的枕木階梯步道，為闊葉原始森林，四季景觀變化多端，動植物生態豐富，是極佳的賞鳥步道。



領隊：陳俊良。

活動日期：104 年 6 月 28 日(日)。

費用 (含專車+保險) : 社員 400 元。非社員 450 元。

交通工具 : 45 人座大巴士。

集合時間及地點 :

1.6 月 28 日上午 00:30 於台北車站三門內郵局 ATM 前集合。

2.6 月 28 日上午 01:50 於竹南院區單人宿舍大廳集合。

天數 : 1 天。

腳程 : 健行路線 (約 12.64 公里) 。

難易度 : 輕裝健行 (約 5 小時) 。

報名期限 : 限額 30 人或 6/22(W1)12:00pm 止。

報名網址 : http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他 : 請攜帶身分證、健保卡、自備 2 餐(早餐、午餐)及飲用水。

登山社



Topic : Tefuye Historic Trail.

Tefuye Historic trail was a hunting trail for the Tsou Tribe in the early days.

The rear section of the trail was converted to a railroad for transporting timber during the Japanese occupation. The beginning part of the trail is easier and has abundant Japanese cedar along the way. The latter section of the trail is steep downhill wooden steps. The area is a broad-leaf native forest rich in flora and fauna, and an excellent birding trail.

Leader: Eton Chen.

Dates: June 28, 2015 (Sun).

Fee: Club members – NT\$400; non-members - NT\$ 450 (for transportation and insurance).

Transportation: Large bus.

Gathering time & place:

1. 6/28, 00:30 Taipei Train Station E3 Gate, near the Post Office ATM.
2. 6/28, 01:50 NHRI Singles Dormitory lobby.

Length of trip:1 day.

Length of walk: hiking trail (about 12.64 km).

Difficulty level: light pack hike.

Registration deadline: June 22 (Mon) 12:00, limited to 30 people.

Registration Web site: http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your identification and health insurance cards, breakfast and lunch and drinking water.

NHRI Mountain Climbing Club



特富野古道之旅

一、個人必備物品：

防曬工具、雨具、早餐、午餐、晚餐、飲用水、防蚊液、藥品、健保卡、身分證。

二、活動日期：

104年6月28日（星期日）。

三、參加者：

領隊1名、隊員XX名，詳名冊。

四、交通：

45人座大巴士 長江通運公司，司機：林宏韋先生，電話：0905555329，車號：120-V5。

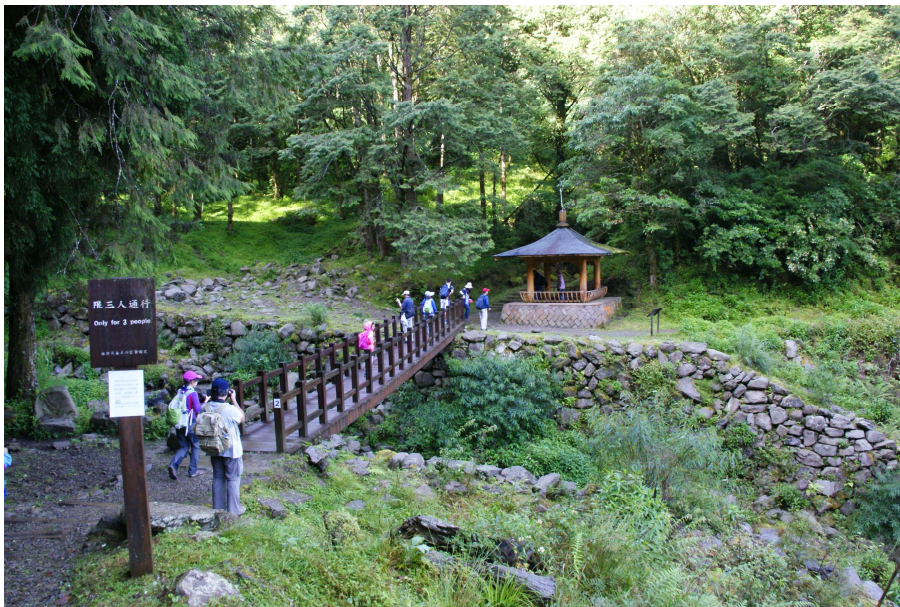
五、行程

日期	行程概述 (實際依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)	備註
6/28 (星期日)	00:30 台北火車站東三門內郵局ATM前集合 00:40 出發(高速公路沿途風景區) 01:50 竹南院區單人宿舍大門大廳集合 02:00 出發(高速公路沿途風景區) 06:00 自忠(台18線96.7K處下車) 06:40 整裝出發 06:40~08:40 自忠(2285M)至特富野(1710M) 08:50~11:50 特富野(1710M)至自忠(2285M) 12:00 整裝出發 13:00~14:00 奮起湖老街(逛街) 14:10 整裝出發 18:10 竹南院區 20:30 台北車站	*請準時，逾時不候。  *請準時，逾時不候。 * 早餐自理 。  *去程下坡落差(575M)。 *回程上坡落差(575M)。 * 午餐自理 。 

特富野古道位置圖



特富野古道之旅相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

8 月 2 日阿玉山健行之旅

簡介概要

拉拉山泛指桃園縣復興鄉巴陵地區，巴陵位於雪山山脈往北支稜的西向坡面，三面被大漢溪及其支流切割，地形顯得特別獨立；交通上巴陵是北部橫貫公路的中點，四季景觀變化萬千，視野開闊，層巒疊翠，溪谷交錯，為北部著名的山區觀光景點；因著海拔環境的關係，巴陵地區所生產的拉拉山水蜜桃全省聞名，但在自然生態上，巴陵地區由於山勢陡峭，不到 5 公里的直線距離，海拔從最低處大漢溪畔的 600 公尺陡升到 2100 公尺左右的拉拉山山頂，隨著海拔遞升，氣候、林相迥異，小小的山區坡面，自然環境呈現鮮明的差異。



領隊：陳俊良。

活動日期：104 年 7 月 19 日(日)。

費用（含專車+保險）：社員 750 元。非社員 825 元。

交通工具：9 人座小巴士。

集合時間及地點：

1.7 月 19 日上午 06:20 於台北車站北一門外(捷運 M1 口)集合。

2.7 月 19 日上午 06:20 於竹南院區單人宿舍大廳集合。

天數：1 天。

腳程：健行路線（約 16 公里）。

難易度：輕裝健行（約 8 小時）。

報名期限：限額 16 人或 6/29(W1)12:00pm 止。

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

其他：請攜帶身分證、健保卡、自備 3 餐(早、午、晚餐)及飲用水。



Topic : Lala Shan (Mt. Lala).

Lala Shan refers to the area in Baling of Fusing Township, Taoyuan County. Baling is located in the west-facing slope of the Snow Mountain northern branch. The special terrain of Baling is a result of the Dahan Creek and its tributaries cutting through three sides of Baling. The region is famous for its peaches, and with its ever-changing sceneries with each season, it is also a famous tourist attraction in northern Taiwan. In a less than 5 kilometer straight-line distance, Baling region rises from 600 meter in altitude to the peak of Lala Shan at around 2100 meters in altitude. The steep elevation in altitude provides the region distinct differences in climate and nature ecology.

Leader: Eton Chen.

Dates: July 19, 2015 (Sun).

Fee: Club members – NT\$750; non-members - NT\$ 825 (for transportation and insurance).

Transportation: small bus.

Gathering time & place:

1. 7/19, 06:20 Taipei Train Station outside of N1 Gate (MRT M1).
2. 7/19, 06:20 NHRI Singles Dormitory lobby.

Length of trip:1 day.

Length of walk: hiking trail (about 16 km).

Difficulty level: light pack hike (about 8 h).

Registration deadline: June 29 (Mon) 12:00, limited to 16 people.

Registration Web site: http://climb.nhri.org.tw/register_form.htm

Additional information: Bring your identification and health insurance cards, breakfast, lunch, and dinner, and drinking water.

NHRI Mountain Climbing Club



拉拉山健行之旅

一、個人必備物品：

防曬工具、雨具、手套、頭燈、午餐、晚餐、行動糧、飲用水、防蚊液、藥品、健保卡、身分證。

二、活動日期：

104 年 7 月 19 日（星期日）。

三、參加者：

領隊 1 名、隊員 XX 名，詳名冊。




四、交通工具：

9 人座小巴士。

五、注意事項：

1. 請聽從領隊指揮，切勿自行脫隊。
2. 個人垃圾請用塑膠袋打包，切勿置留活動地點，沿途請勿亂丟垃圾。
3. 請攜帶個人藥品（暈車藥、頭痛藥），請勿在室內及車上抽煙。
4. 建議穿著輕便服飾，夏日應注意防曬，請自備防曬工具。
5. 每餐間距食用時間較長，應準備行動糧填一下飢餓。

六、活動行程：

日期	行程概述 (實際依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)	備註
07/19 (星期日)	<p><u>06:20 竹南院區單人宿舍大廳集合</u></p> <p><u>06:20 台北車站北一門外(捷運 M1 口)集合</u></p> <p>06:30 出發 (高速公路沿途風景區)</p> <p>09:00 拉拉山自然生態館(H1550m) (出發)</p> <p>09:30 巴陵段古道入口柵門 17K(取右上木棧道直走至左側登山口) 10:20 三叉口</p> <p>11:30 塔曼山(H2130m) (休息/午餐 12:00)</p> <p>13:00 三叉口</p> <p>14:00 巴福越嶺古道 15.5K 處(取右)</p> <p>14:01 雨量計(取右至拉拉山登山口 14:30)</p> <p>15:40 拉拉山(H2031m) (休息/15:45)</p> <p>17:50 巴陵段古道入口柵門 17K</p> <p>18:15 拉拉山自然生態館</p> <p>18:20 整裝後出發</p> <p>20:50 台北車站東三門</p> <p>20:50 國衛院</p>	<p></p> <p></p> <p>*午餐自理</p> <p></p> <p>*晚餐自理</p>

拉拉山健行之旅相片





NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB



經費收支報告

Expense
Statement

國家衛生研究院登山社

104年度財務報告

本報告針對103年9月1日至104年8月31日之收入及支出項目做一概要說明，每一活動詳細支出以附表（P. 94~P. 108）方式呈現，最後以總表（P. 109~P. 110）來顯示當年度財務狀況。

一、收入

1. 本年度收入包含以下項目：

- (1) 先前結餘。
- (2) 國衛院補助費用。
- (3) 社費存於銀行之利息。
- (4) 登山社員（友）之入社費。
- (5) 每次活動之報名費。

2. 各項收入說明如下。

- (1) 先前結餘。

103年8月31日結餘款為94,832元。

- (2) 利息

社費皆存於台新銀行，103年12月21日與104年6月21日利息收入分別為179與151元。

- (3) 國衛院補助費用

國衛院103年度補助費用25,000元。

- (4) 社費

招募對象為本院同仁及院外人士，本院同仁加入登山社者，須繳交入社費100元並稱為社員；院外人士加入者，須繳交入社費200元並稱為社友。本年度（103年9月1日至104年8月31日）期間，社員入社收支費用情形，總共收入入社費6,800元（含院內同仁2,200元、院外人士4,600元），總共55名院內外社員（友）加入登山社。

- (5) 活動報名費

人員參加活動須繳交報名費，每次活動之報名費則視活動之規模大小（例如..車子、住宿、餐飲、門票等）而訂，本年度各活動收入之費用詳見P. 94~P. 108。

二、支出

登山社費用支出以活動所需經費及行政事務為主，例如租車費用或自行開車之油費補助、保險費、活動兩日以上之食宿費、遊記稿費以及國內帶隊之領隊報名費、高山嚮導費、其他等等；為了確保活動順利，有時會針對較不熟悉之活動地點事前進行路線探勘，探勘費用亦由登山社支出。

103年9月1日至104年8月31日之間所舉辦之活動明細如下表所示：

項次	活動名稱	活動日期	對照收支明細附表
1	教育課程系列--健康加油站 (Part II)	103年9月22日~104年1月5日	P. 94
2	草嶺古道+桃源谷連走健行之旅	103年10月9日	P. 95
3	蘇花古道：大南澳越嶺步道之旅	103年11月8日	P. 96~97
4	百岳之旅--玉山主北峰	103年11月20日~22日	P. 98
5	燦光寮山之旅	103年12月7日	P. 99
6	百岳之旅--玉山主北峰	103年12月11~13日	P. 100
7	坪頂古圳親山步道之旅	104年1月17日	P. 101
8	桃源谷步道之旅	104年2月8日	P. 102
9	宜蘭觀光工廠參訪之旅	104年4月11日	P. 103
10	演講公告--溫柔的心,強大的力量：德國人的日常思考	104年5月22日	P. 104
11	特富野古道之旅	104年6月28日	P. 105~106
12	拉拉山健行之旅	104年7月19日	P. 107~108

三、總結

附表 P. 94~P. 108 為 103 年 9 月 1 日至 104 年 8 月 31 日期間之登山社財務主要收支狀況總明細表，表中列出各活動之收入與支出，以及當次活動總收支是結餘還是赤字，這些數字可以與表 P. 94~P. 108 之詳細收支情形互相對照；表中數字為負時，代表支出或是活動赤字。截至 104 年 8 月 31 日止，**社費結餘 99,047 元。**

103 年 9 月 22 日~104 年 1 月 5 日教育課程系列--健康加油站 (Part II) 收支
明細表

項目 (參加人數 15 名)	說明	收入	支出	累計
張玉	社員	\$1,500		\$1,500
劉雅柔	社友	\$1,350		\$2,850
林美鈴	社員	\$1,350		\$4,200
鄧雅中	非社友	\$1,650		\$5,850
唐秀華	非社友	\$1,650		\$7,500
張簡濡謙	非社友	\$1,650		\$9,150
詹硯鈞	非社友	\$1,650		\$10,800
林桂蘭	非社友	\$1,650		\$12,450
鍾寶環	非社友	\$1,650		\$14,100
胡泉鎮	非社友	\$1,650		\$15,750
楊瑞堂	非社友	\$1,650		\$17,400
許家碩	非社友	\$1,650		\$19,050
羅文英	社員	\$1,500		\$20,550
陳修儀	社員	\$1,500		\$22,050
賴顛中	非社友	\$1,650		\$23,700
				\$23,700
				\$23,700
				\$23,700
				\$23,700
				\$23,700
講師費	陳進發老師		\$22,200	\$1,500
				\$1,500
				\$1,500
				\$1,500
				\$1,500
合計		\$23,700	\$22,200	\$1,500

103 年 10 月 9 日草嶺古道+桃源谷連走健行之旅收支出明細表

項目 (參加人數 16 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
張玉	社員(領隊)	\$0		\$0
王紹輝	社友	\$1,500		\$1,500
李慧玲	社友	\$1,500		\$3,000
周京玉	社員	\$1,500		\$4,500
夏興國	社員	\$1,500		\$6,000
張雅婷	社員	\$1,500		\$7,500
莊淑鈞	社員	\$1,500		\$9,000
陳修儀	社員	\$1,500		\$10,500
陳進發	社友	\$1,500		\$12,000
陳雅婷	社員	\$1,500		\$13,500
黃學智	社友	\$1,500		\$15,000
龍月英	社友	\$1,500		\$16,500
鍾禹德	社員	\$1,500		\$18,000
羅文英	社員	\$1,500		\$19,500
羅月英	社友	\$1,500		\$21,000
9 人座大巴士車資	得士達汽車租賃有限公司		\$11,000	\$10,000
餐飲	午餐福隆便當		\$1,020	\$8,980
	慶功宴更新海產老店		\$6,000	\$2,980
取消退費	莊淑鈞 400 元、王紹輝 350 元 (扣保險)		\$750	\$2,230
退溢收車資費用	張雅婷、夏興國、陳進發、龍 月英、羅月英		\$1,200	\$1,030
	羅月英、羅文英、周京玉、鍾 禹德		\$1,200	-\$170
	陳修儀、李慧玲、陳雅婷、黃 學智		\$1,200	-\$1,370
保險(社團補助)	意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$525	-\$1,895
合計		\$21,000	\$22,895	-\$1,895

103 年 11 月 8 日蘇花古道：大南澳越嶺步道之旅收支明細表

項目 (參加人數 36 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
詹惠婷	社員	\$800		\$800
夏興國	社員	\$800		\$1,600
鍾禹德	社員	\$800		\$2,400
羅文英	社員	\$800		\$3,200
陳修儀	社員	\$800		\$4,000
黃尚清	社員 (當日未到)	\$800		\$4,800
林函穎	社員	\$800		\$5,600
楊采菱	社員	\$800		\$6,400
蔡艷清	社員	\$800		\$7,200
倪世芬	社員	\$800		\$8,000
王玉瑋	社員	\$800		\$8,800
張玉	社員	\$800		\$9,600
陳雅婷	社員	\$800		\$10,400
陳月玲	社員	\$800		\$11,200
羅月英	社友	\$800		\$12,000
楊紳琦	社友 (當日未到)	\$800		\$12,800
郭春滿	社友 (當日未到)	\$800		\$13,600
陳進發	社友	\$800		\$14,400
龍月英	社友	\$800		\$15,200
李玉章	社友	\$800		\$16,000
王紹輝	社友	\$800		\$16,800
黃學智	社友	\$800		\$17,600
陳月裡	社友	\$800		\$18,400
張曉芙	非社員	\$880		\$19,280
陳珮璇	非社員	\$880		\$20,160
邱英豪	非社員	\$880		\$21,040

103 年 11 月 8 日蘇花古道：大南澳越嶺步道之旅收支明細表

項目 (參加人數 36 名)	說明	收入	支出	累計
鄭少琦	非社員	\$880		\$21,920
范萬鴻	非社員	\$880		\$22,800
陳碧森	非社友	\$880		\$23,680
王素梅	非社友	\$880		\$24,560
William Pugsley	非社友	\$880		\$25,440
洪淑怡	非社友	\$880		\$26,320
賴瑩荷	非社友	\$880		\$27,200
黃詩齡	非社友	\$880		\$28,080
王怡茵	非社友	\$880		\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
				\$28,960
43 人座大巴士車資	裕鑫通運有限公司		\$12,500	\$16,460
餐飲	午餐餐包社區天然健康麵包		\$3,600	\$12,860
	慶功宴玉田小棧		\$8,000	\$4,860
探勘	探勘油資補助		\$1,992	\$2,868
	探勘過路費補助		\$237	\$2,631
遊記	張玉		\$150	\$2,481
保險(社團補助)	意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$1,190	\$1,291
合計		\$28,960	\$27,669	\$1,291

103 年 11 月 20 日~22 日百岳之旅--玉山主北峰收支明細表

項目 (參加人數 10 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
張玉	社員(領隊)	\$0		\$0
王贈惟	社員	\$3,500		\$3,500
周京玉	社員	\$3,500		\$7,000
林函穎	社員	\$3,500		\$10,500
羅文英	社員	\$3,500		\$14,000
王紹輝	社友	\$3,500		\$17,500
李慧玲	社友	\$3,500		\$21,000
陳進發	社友	\$3,500		\$24,500
羅月英	社友	\$3,500		\$28,000
				\$28,000
				\$28,000
				\$28,000
				\$28,000
				\$28,000
22 人座中大巴士車資	大來交通有限公司		\$24,000	\$4,000
住宿	11/21 住宿東埔山莊		\$3,000	\$1,000
	11/22 住宿排雲山莊		\$4,800	-\$3,800
餐飲	11/21 東埔山莊早餐		\$600	-\$4,400
	11/21~22 塔塔加餐廳		\$7,920	-\$12,320
	11/22 慶功宴欣山園餐廳		\$3,000	-\$15,320
其他	11/21、22 東埔山莊接駁車		\$2,000	-\$17,320
	11/21 住宿排雲山莊專屬匯款 帳號代收手續費		\$24	-\$17,344
				-\$17,344
保險(社團補助)	三天意外險 200 萬，醫療險 20 萬		\$840	-\$18,184
合計		\$28,000	\$46,184	-\$18,184

103 年 12 月 7 日燦光寮山之旅收支明細表

項目 (參加人數 16 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
張玉	社員	\$750		\$750
鍾禹德	社員 (當日未到)	\$750		\$1,500
周京玉	社員	\$750		\$2,250
林函穎	社員	\$750		\$3,000
王紹輝	社友	\$750		\$3,750
劉雅柔	社友	\$750		\$4,500
龍月英	社友	\$750		\$5,250
陳進發	社友	\$750		\$6,000
李玉章	社友 (當日未到)	\$750		\$6,750
吳嘉華	非社員	\$825		\$7,575
丁瑜權	非社友	\$825		\$8,400
蕭正堃	非社友	\$825		\$9,225
徐瑞玉	非社友	\$825		\$10,050
彭雅祺	非社友	\$825		\$10,875
陳淑貞	非社友	\$825		\$11,700
				\$11,700
				\$11,700
				\$11,700
				\$11,700
9 人座大巴士車資	得士達汽車租賃有限公司		\$10,000	\$1,700
餐飲	午餐餐包社區天然健康麵包		\$2,160	-\$460
探勘	1031123 探勘		\$1,073	-\$1,533
	1031123 探勘過路費		\$237	-\$1,770
遊記	張玉		\$150	-\$1,920
保險(社團補助)	意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$560	-\$2,480
合計		\$11,700	\$14,180	-\$2,480

103 年 12 月 11~13 日百岳之旅--玉山主北峰收支明細表

項目 (參加人數 19 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
張玉	社員(領隊)	\$0		\$0
彭友文	社員	\$3,500		\$3,500
林華國	社員	\$3,500		\$7,000
林子君	社員	\$3,500		\$10,500
彭郁文	社員	\$3,500		\$14,000
劉雅柔	社友	\$3,500		\$17,500
龍月英	社友	\$3,500		\$21,000
陳進發	社友	\$3,500		\$24,500
楊瑞堂	非社友	\$3,850		\$28,350
				\$28,350
				\$28,350
				\$28,350
				\$28,350
				\$28,350
22 人座中大巴士車資	元美通運有限公司		\$20,000	\$8,350
住宿	12/11 住宿東埔山莊		\$3,000	\$5,350
	12/12 住宿排雲山莊		\$4,800	\$550
餐飲	12/12 東埔山莊早餐		\$600	-\$50
	12/12~13 塔塔加餐廳		\$7,920	-\$7,970
	12/13 慶功宴玉山樓餐廳		\$3,000	-\$10,970
其他	12/11、13 東埔山莊接駁車		\$2,000	-\$12,970
	12/11 住宿排雲山莊專屬匯款 帳號代收手續費		\$12	-\$12,982
				-\$12,982
保險(社團補助)	三天意外險 200 萬，醫療險 20 萬		\$840	-\$13,822
合計		\$28,350	\$42,172	-\$13,822

104 年 1 月 17 日坪頂古圳親山步道之旅收支明細表

項目 (參加人數 18 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
丁瑜權	社友	\$0		\$0
王旭川	非社員	\$50		\$50
王紹輝	社友	\$0		\$50
李玉章	社友	\$0		\$50
周紅紅	非社員	\$50		\$100
林函穎	社員	\$0		\$100
林雅芳	社友	\$0		\$100
夏興國	社員	\$50		\$150
張玉	社員	\$0		\$150
陳月玲	社員	\$0		\$150
陳月裡	社友	\$0		\$150
陳秀蓮	社友	\$0		\$150
陳進發	社友	\$0		\$150
陳碧森	社友	\$0		\$150
劉雅柔	社友	\$0		\$150
鍾禹德	社員	\$0		\$150
聶瑜瑾	社友	\$0		\$150
				\$150
				\$150
午餐	午餐餐包社區天然健康麵包		\$2,250	-\$2,100
探勘	1040111 油資補助		\$738	-\$2,838
	1040111 過路費補助		\$138	-\$2,976
				-\$2,976
保險(社團補助)	意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$630	-\$3,606
合計		\$150	\$3,756	-\$3,606

104 年 2 月 8 日桃源谷步道之旅收支明細表

項目 (參加人數 16 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
楊采菱	社員	\$750		\$750
鍾禹德	社員	\$750		\$1,500
林函穎	社員	\$750		\$2,250
鄭羽真	社員	\$750		\$3,000
程怡蓁	社員	\$750		\$3,750
王紹輝	社友	\$750		\$4,500
李玉章	社友	\$750		\$5,250
關銘潔	社友	\$750		\$6,000
劉雅柔	社友	\$750		\$6,750
蕭正堃	社友	\$750		\$7,500
龍月英	社友	\$750		\$8,250
陳進發	社友	\$750		\$9,000
羅文英	社友	\$750		\$9,750
羅婉云	非社友	\$825		\$10,575
張鳳如	非社友	\$825		\$11,400
				\$11,400
9 人座小巴士車資	得士達汽車租賃有限公司 (二台)		\$11,000	\$400
餐飲	福隆便當		\$1,080	-\$680
				-\$680
				-\$680
				-\$680
				-\$680
				-\$680
保險(社團補助)	一天(意外險 100 萬，醫療險 10 萬)		\$560	-\$1,240
合計		\$11,400	\$12,640	-\$1,240

104 年 4 月 11 日宜蘭觀光工廠參訪之旅收支明細表

項目 (參加人數 7 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
夏興國	社員	\$1,150		\$1,150
黃尚清	社員	\$1,150		\$2,300
王紹輝	社友	\$1,150		\$3,450
李玉章	社友	\$1,150		\$4,600
林聖玉	社友	\$1,150		\$5,750
周欣儀	非社員	\$1,265		\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
				\$7,015
9 人座小巴士車資	得士達汽車租賃有限公司 (一台)		\$5,000	\$2,015
餐飲	駿懷舊餐廳		\$3,000	-\$985
門票	玉兔鉛筆工廠		\$1,050	-\$2,035
	虎牌米粉產業文化館		\$1,400	-\$3,435
				-\$3,435
				-\$3,435
				-\$3,435
				-\$3,435
保險(社團補助)	一天(意外險 100 萬, 醫療險 10 萬)		\$245	-\$3,680
合計		\$7,015	\$10,695	-\$3,680

104年6月28日特富野古道之旅收支明細表

項目 (參加人數 38 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
丁冠文	非社友	\$450		\$450
丁瑜權	社友	\$400		\$850
王玉瑋	社員	\$400		\$1,250
吳沂庭	非社友	\$450		\$1,700
吳季瑾	非社友	\$450		\$2,150
李佩珊	非社員	\$450		\$2,600
李翔宇	非社友	\$450		\$3,050
沃麗梅	非社友	\$450		\$3,500
周欣儀	非社員	\$450		\$3,950
林小瑜	社員	\$400		\$4,350
林函穎	社員	\$400		\$4,750
陳志坪	非社友 (當日未到)	\$450		\$5,200
陳玥竹	非社友	\$450		\$5,650
陳彥安	非社員	\$450		\$6,100
陳柏睿	非社友	\$450		\$6,550
陳麗惠	非社友	\$450		\$7,000
曾郁霽	社員	\$400		\$7,400
黃千芝	社員	\$400		\$7,800
黃怡蘋	社友	\$400		\$8,200
黃俊溢	非社員	\$450		\$8,650
黃瓊儀	社員	\$400		\$9,050
楊李玉美	社員	\$400		\$9,450
楊善合	非社員	\$450		\$9,900
葉俊政	非社員	\$450		\$10,350
葉奕辰	非社員	\$450		\$10,800
葉斯清	非社員	\$450		\$11,250

104 年 6 月 28 日特富野古道之旅收支明細表

項目 (參加人數 38 名)	說明	收入	支出	累計
劉凱銘	非社友	\$450		\$11,700
劉熠	非社友	\$450		\$12,150
劉璿	非社友	\$450		\$12,600
龍月英	社友	\$400		\$13,000
鍾禹德	社員	\$400		\$13,400
羅文英	社友	\$400		\$13,800
羅秀香	非社友	\$450		\$14,250
羅婉云	社友	\$400		\$14,650
羅翊夫	非社友	\$450		\$15,100
羅雅慧	非社友	\$450		\$15,550
蘇鈺迦	非社友	\$450		\$16,000
				\$16,000
				\$16,000
				\$16,000
				\$16,000
				\$16,000
				\$16,000
				\$16,000
				\$16,000
43 人座大巴士車資	長江通運公司		\$18,000	-\$2,000
探勘	1040613 油資		\$1,918	-\$3,918
	1040613 過路費		\$350	-\$4,268
				-\$4,268
				-\$4,268
保險(社團補助)	一天(意外險 100 萬，醫療險 10 萬)		\$1,162	-\$5,430
合計		\$16,000	\$21,430	-\$5,430

104 年 7 月 19 日拉拉山健行之旅收支明細表

項目 (參加人數 24 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
丁瑜權	社友	\$750		\$750
王紹輝	社友	\$750		\$1,500
吳沂庭	非社員	\$825		\$2,325
吳嘉華	非社員	\$825		\$3,150
林函穎	社員	\$750		\$3,900
林昀蓁	非社員	\$825		\$4,725
俞君俠	非社友 (當日未到)	\$825		\$5,550
夏興國	社員 (當日未到)	\$750		\$6,300
張玉	社員	\$750		\$7,050
陳月玲	社員 (當日未到)	\$750		\$7,800
陳月裡	社友 (當日未到)	\$750		\$8,550
陳進發	社友	\$750		\$9,300
黃怡蘋	社友	\$750		\$10,050
劉雅柔	社友	\$750		\$10,800
鄭泳芬	非社友 (當日未到)	\$825		\$11,625
蕭正堃	社友	\$750		\$12,375
龍月英	社友	\$750		\$13,125
鍾禹德	社員 (當日未到)	\$750		\$13,875
羅文英	社友	\$750		\$14,625
羅月英	社友	\$750		\$15,375
羅光宏	社友	\$750		\$16,125
羅婉云	社員	\$750		\$16,875
羅翊夫	社友	\$750		\$17,625
				\$17,625
				\$17,625
				\$17,625

國家衛生研究院登山社(103/09/01-104/08/31)收支帳務明細表

日期	說明	收入	支出	活動結餘	累計
103.09.01	上年度結餘	\$94,832		\$94,832	\$94,832
103.09.22~ 104.01.05	教育課程系列--健康加油站 (Part II)	\$23,700	\$22,200	\$1,500	\$96,332
103.08.08	102年社團評鑑第一名補助款	\$25,000		\$25,000	\$121,332
103.08.13	入社費(陳雅婷、蔡艷清、王玉琤)	\$300		\$300	\$121,632
103.09.15	入社費(張雅婷、周京玉)	\$200		\$200	\$121,832
103.10.09	草嶺古道+桃源谷連走健行之旅	\$21,000	\$22,895	-\$1,895	\$119,937
103.11.08	蘇花古道：大南澳越嶺步道之旅	\$28,960	\$27,669	\$1,291	\$121,228
103.11.24	入社費(彭友文、林華國、林于君)	\$300		\$300	\$121,528
	院外人士入社費(彭郁文)	\$200		\$200	\$121,728
103.11.20~ 22	百岳之旅--玉山主北峰	\$28,000	\$46,184	-\$18,184	\$103,544
103.12.05	社團評鑑討論會議		\$425	-\$425	\$103,119
103.12.07	燦光寮山之旅	\$11,700	\$14,180	-\$2,480	\$100,639
103.12.11~ 13	百岳之旅--玉山主北峰	\$28,350	\$42,172	-\$13,822	\$86,817
103.12.21	利息	\$179		\$179	\$86,996
104.01.15	入社費(夏興國、鍾禹德、林函穎)	\$300		\$300	\$87,296
	院外人士入社費(陳月裡、劉雅柔、陳進發、丁瑜權)	\$800		\$800	\$88,096
	院外人士入社費(林雅芳、陳碧森、陳秀蓮、李玉章)	\$800		\$800	\$88,896
104.01.17	坪頂古圳親山步道之旅	\$150	\$3,756	-\$3,606	\$85,290
104.01.23	入社費(鄭羽真、程怡蓁、莊再成)	\$300		\$300	\$85,590
	院外人士入社費(關銘潔、蕭正堃、龍月英、羅文英)	\$800		\$800	\$86,390
104.02.04	台灣百岳導遊圖一套 20冊 (1:25000)		\$2,880	-\$2,880	\$83,510
104.02.08	桃源谷步道之旅	\$11,400	\$12,640	-\$1,240	\$82,270
104.04.02	入社費(黃尚清)	\$100		\$100	\$82,370
104.04.11	宜蘭觀光工廠參訪之旅	\$7,015	\$10,695	-\$3,680	\$78,690

NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB



下年度活動計畫及預算

Planning
Activities &
Expenses for
Next Year



105年度活動計畫

(活動預告僅供參考，以實際活動以公告為準，紅色字體為修改確定之內容！)

活動月份	活動項目	集合時間	集合地點	交通	預估費用	截止報名	天數	活動簡介
1月份	谷關七雄	6:00/7:30	台北/竹南	專車	社員(友) 1000 非社員 (友) 1100	限額 16 人	1天	谷關七雄，是台灣中部谷關風景區附近的七座中級山，包含八仙山、馬崙山、屋我尾山、波津加山、東卯山、白毛山和唐麻丹山。 http://www.greencom.com.tw/cyma/schedule/A890.htm
2月份	蘭陽插秧體驗之旅	7:00/8:30	竹南/台北	專車	社員(友) 2500 非社員 (友) 2750	限額 20 人	2天1 夜	拜訪位於水清如鏡、宜蘭水質第一的員山鄉深溝社區，體驗當地友善耕作小農（不施農藥及化學肥料的有機方式耕作）的插秧活動。這天，我們要用貼近土地的姿勢，赤腳踩在泥田裡彎腰插秧，感受農村的勞動美學。 http://www.epochtimes.com/b5/15/3/14/n4387612.htm
3/12~13	台東關山路跑	6:00/7:30	竹南/台北	專車	社員(友) 2700 非社員 (友) 2970	限額 20 人	2天1 夜	台東縣關山環鎮自行車道為全國第一條自行車專用道，提供跑友最安全、親切與舒適的賽道。讓跑友以回歸鄉村自然、欣賞縱谷美景、自我鍛鍊及享受單純跑步的樂趣。 http://www.erv-nsa.gov.tw/user/Article.aspx?Lang=1&SNo=03000157
4月份	神仙縱走	6:00/7:30	台北/竹南	專車	社員(友) 1000 非社員 (友) 1100	限額 16 人	1天	「神仙縱走」是苗栗縣境內熱門的登山連稜縱走路線，橫跨南庄、三灣、獅潭三鄉，途中會穿越如龍脊般的瘦稜、危崖、峭壁、巨石、密林、盤根、陡坡等地形，一路精彩刺激，有「神仙聖稜線」之稱。 http://hiking.thenote.com.tw/



105年度活動計畫

(活動預告僅供參考，以實際活動以公告為準，紅色字體為修改確定之內容！)

活動月份	活動項目	集合時間	集合地點	交通	預估費用	截止報名	天數	活動簡介
5月份	志佳陽大山	8:00/9:30	竹南/台北	專車	社員(友) 3000 非社員(友) 3300	限額 20人	2天1夜	志佳陽大山 (Mt. Sqoyaw) 為台灣知名山峰，也是台灣百岳之一，排名第44。志佳陽大山高達 3,345 公尺，屬於雪山山脈，行政區劃屬於臺中市。志佳陽大山南方有大劍山，北邊連接雪山東峰。志佳陽大山最高點為 3,345 公尺，然而三角點設立於高度 3,289 公尺處。志佳陽大山因位於志佳陽社（今環山）而得名，志佳陽登山路線為昔日攀登雪山的唯一路線，登山路線橫跨司界蘭溪。 http://www.snpn.gov.tw/Article.aspx?a=KpmzgZxWwp0%3d&lang=1
6月份	探訪藍眼淚	7:00	松山機場	飛機/機車	社員(友) 8000 非社員(友) 8800	限額 20人	3天2夜	夜光藻（學名：Noctiluca scintillans），屬於甲藻門單細胞生物（英語：dinoflagellate），俗稱海耀[1]，又稱夜光蟲，在馬來西亞和台灣也被稱作藍眼淚，為一種在海中生存的非寄生甲藻，能作生物發光（bioluminescence）。這種藻類之所以能發光，是因為其體內數以千計的球狀胞器中，具有螢光素-螢光素酶，這些胞器就像微型的電源供應器，讓夜光藻在感受到周遭環境的變化時發出螢光。 http://www.beigan.gov.tw/nature_bluetears.htm
7月份	北坑山登山步道	6:00/7:00	台北/竹南	專車	社員(友) 1100 非社員(友) 1210	限額 16人	1天	北坑山標高 2,163 公尺，登山口位於司馬限林道 29.9 公里處。本步道為環形步道，全程約 2 公里，約需 2 小時可回到登山口。步道起伏不大，適合一般遊客前往。東洗水山標高 2,248 公尺，為雪見地區之最高山。登山口位於司馬限林道 27.5 公里處，附近為柳杉造林地及部份混植香杉造林。步道單程 800 公尺，距離不算遠，但全線幾近垂直陡升，甚具挑戰性。約需 1.5 小時可來回登山口。 http://www.snpn.gov.tw/Article.aspx?lang=1&a=usfEXqnJJx8%3D
8月份	樂豐收—碾米體驗之旅	7:00/8:30	竹南/台北	專車	社員(友) 2500 非社員(友) 2750	限額 20人	2天1夜	碾米可分成「礱穀」和「精米」〔舂米〕兩個階段，「礱穀」是將稻殼去除成為糙米，遺留的稻殼稱為粗糠；「精米」則是進一步除去糙米外表那層黃膜〔胚層〕成為白米，脫去的膜則為米糠。從以前到現在，碾米過程一直是如此，只不過用具有所更換，效率和效果越來越好而已。 http://www.wfarm.org.tw/in_funnygo_dreamfarm.php



105年度活動計畫

(活動預告僅供參考，以實際活動以公告為準，紅色字體為修改確定之內容！)

活動月份	活動項目	集合時間	集合地點	交通	預估費用	截止報名	天數	活動簡介
9月份	獨木舟行清水斷崖	7:00/8:30	竹南/台北	專車	社員(友) 5000 非社員(友) 5500	限額 20人	3天2夜	清水斷崖位於清水山東側，自蘇花公路和平至崇德之間，綿延 21 公里。其中清水山東南大斷崖尤其險峻，絕壁臨海面長達 5 公里，非常壯觀。當行車在山壁斷崖與無垠汪洋之間，好像騰雲凌空，上有巨壁千仞，下是汪洋萬頃，真是驚險無比，也感受前人拓荒築路的艱辛，眼前所見正是一篇山海與人的壯麗詩篇。在這裡還可以欣賞太平洋海天一色，山海對峙，以及海岸呈現多層次的藍色驚艷。 https://www.ezoutdoor.com.tw/event/142794170491930
10月份	錐麓古道	7:00/8:30	竹南/台北	專車	社員(友) 3000 非社員(友) 3300	限額 20人	2天1夜	太魯閣國家公園境內惟一的史蹟保存區—錐麓古道為合歡越嶺古道殘存遺跡。錐麓與福磯斷崖隔溪對峙，長約 1.2 公里，高約 600 公尺，幾乎全由大理岩構成，是太魯閣峽谷最壯麗的景觀。由於地理環境及法令因素，古道修復工作極為艱辛險峻，許多路段已崩毀，安全因素該路線封閉多年。 http://www.taroko.gov.tw/
11月份	天使的眼淚 --嘉明湖	22:30/23:50	竹南/台北	專車	社員(友) 4200 非社員(友) 4620	限額 20人	3天3夜	嘉明湖國家步道為中央山脈南二段的一部分，步道全程路徑明顯，高山生態景觀豐富多變，穿越台灣鐵杉林、台灣冷杉林、高山深谷、斷崖崩壁、箭竹草原及山頂稜線；而空谷鹿鳴、相連群峰、冬日雪景、皎潔月色和滿天星子是長久以來吸引登山客的美景。步道所經的向陽山和三叉山生態景觀各具特色，向陽山為中央山脈高山寒原生態分布的最南界限，三叉山則以廣闊壯麗的高山草原及如藍寶石般的嘉明湖聞名，而二山春夏季節綻放的鮮麗繁花與冬日雪景，更是不可錯過的美景。 http://recreation.forest.gov.tw/askformonhouse/AskForMainA.aspx
12月份	里龍山自然 步道	6:00/7:30	台北/竹南	專車	社員(友) 3000 非社員(友) 3300	限額 206人	2天1夜	海拔高約 1,069 公尺的里龍山又稱里瀧山，為臺灣小百岳之一，為中央山脈南端的延伸，也是恆春半島上唯一一座海拔超過 1 千公尺的中級山。里龍山地質多為厚層砂岩，不時可見高聳陡直的山壁及巨石林立的景觀。沿途皆有茂密林蔭，北段平緩易行，南段後段以巨石為階，高低交錯、時而手腳並用、時而拉繩貼壁，頗具挑戰。山頂視野展望良好，是條極具多樣景觀的登山路線。 http://recreation.forest.gov.tw/RT/RT_2_1.aspx?TR_ID=133

105年度登山社活動經費預算表

No.	項目	天數	講師/嚮導	交通費	住宿費	膳雜費	裝備費	行政費	合計
1	谷關七雄	1天	-	12,000	-	-	-	500	12,500
2	蘭陽插秧體驗之旅	2天1夜	-	24,000	16,000	18,180	-	9,500	67,680
3	台東關山路跑	2天1夜	-	28,000	14,000	13,000	-	500	55,500
4	神仙縱走	1天	-	12,000	-	-	-	500	12,500
5	志佳陽大山	2天1夜	-	24,000	6,000	14,180	3,000	500	47,680
6	探訪藍眼淚	3天2夜	-	125,000	40,000	18,360	-	500	183,860
7	北坑山登山步道	1天	-	12,000	-	-	-	500	12,500
8	樂豐收—碾米體驗之旅	2天1夜	-	24,000	16,000	18,180	-	9,500	67,680
9	獨木舟行清水斷崖	3天2夜	-	26,000	14,000	18,360	-	30,500	88,860
10	錐麓古道	2天1夜	-	26,000	14,000	18,360	-	500	58,860
11	天使的眼淚—嘉明湖	3天3夜	-	30,000	9,600	6,000	-	500	46,100
12	里龍山自然步道	2天1夜	-	28,000	20,000	18,360	-	500	66,860

105年度登山社活動經費預算表

No.	項目	天數	講師/嚮導	交通費	住宿費	膳雜費	裝備費	行政費	合計
13	社團運作費用：探勘、保險、油資、過路費、住宿、餐飲…等		-	-	-	-	-	10,000	10,000
	合計		-	371,000	149,600	142,980	3,000	64,000	730,580

說明 1：活動之交通工具若搭乘中大型巴士以 20 人數計、搭乘九人座小巴以 16 人數計。

說明 2：一日交通費用中大型巴士 12,000 元、九人座小巴 6,000 元(限中部以南、宜蘭以北，其他地點另行報價)，講者開車 2,000 元(若搭高鐵、台鐵、客運實報實銷)。

說明 3：登山膳雜費用早餐 50 元/人，晚餐 200 元/人，夜點 30 元/人，慶功宴 3,000 元/桌(10 人)，飲料 60 元/瓶。
非登山膳雜費用早餐 500 元/桌(10 人)，午、晚餐 3,000 元/桌(10 人)，飲料 60 元/瓶。

說明 4：行政費用為其他未列之費用(包括 Ex... 門票、保險、停車費... 等等)。

說明 5：以上費用僅為預估，正確費用以活動公告為主。

NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB



其
他

Other

國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

課程名稱：健康加油站—做自己健康的主人，簡易自我養生保健經絡推拿，做好健康自主管理與調養，登山健行我不怕(Part II)。

講師	
學歷	中國文化大學體育學系（輔系：國際貿易學系） 國立台灣體育運動大學體育研究所（休閒運動組）
現任	苗栗縣拔荷沱經絡推拿教育協會理事長
運動專長	橄欖球、運動舞蹈（國際標準舞、雙人社交舞）、高爾夫球
特殊專長	運動推拿學、保健推拿學、養生保健伸展操
榮譽	榮獲第 15 屆優秀訓導工作人員（中國訓育學會，民 86）
持有證書	一、臺灣省國術會登記會員證書（臺術館字第 22296 號）。 二、臺灣省國術會研究員證書（會組字第 23276 號）。 三、中華民國武術損傷整復發展協會會員證書（中武整協字第 570 號）。 四、中華民國武術損傷整復發展協會研究員證書（會組 570）。 五、中華民國運動舞蹈文化協會乙級教練證。 六、中華民國運動舞蹈文化協會乙級裁判證。

經歷

一、亞太創意技術學院：

- 1.親民技術學院專任教師 (民 81 ~ 99 年) 。
- 2.擔任衛生保健組長 (民 81 ~ 83 年) 。
- 3.擔任體育運動組長 (民 82 ~ 83 年) 。
- 4.擔任課外活動組長 (民 83 年下 , 民 85 ~ 87 年) 。
- 5.擔任社團指導老師 (民 81 ~ 91 年) 。
- 6.擔任童軍團長 (民 83 ~ 91 年) 。
- 7.擔任訓委會委員 (民 85 ~ 87 年) 。
- 8.擔任義務輔導老師 (民 87 ~ 91) 。

二、橄欖球：

- 1.省立基隆中學橄欖球校隊(民 63 ~ 66)、副隊長(民 65) 。
- 2.中國文化大學橄欖球校隊(大專杯橄欖球賽:民 66 榮獲季軍、民 67 榮獲亞軍、民 68 榮獲冠軍、民 69 榮獲冠軍) , 副隊長(民 68) 。
- 3.基隆市橄欖球代表隊選手 (民 65 ~ 73 , 民 65 年榮獲區運亞軍) 。
- 4.基隆市橄欖球代表隊長(民 67) 。

三、運動推拿 (指壓與按摩) 教學：

- 1.民 73 起開始研究推拿與實務操作 。
- 2.民 86~99 年講授「運動推拿」課程 。
- 3.中華民國體育運動舞蹈協會民 89 年度國家 (A) 級教練講習會「運動推拿」講師 。
- 4.國立台灣體院兼任「指壓與按摩」講師 (民 89 下 ~ 93 學年) 。
- 5.新竹市香山社區大學 (民 93 ~ 95 年) 「簡易養生 - 經絡推拿」講師 。
- 6.台中市立體育場體育推廣中心「指壓與按摩」講師 (民 93 第四季起) 。
- 7.國立台灣師範大學「運動按摩」兼任講師 (民 94.09 ~ 95.08) 。
- 8.新竹市立三民國中教師研習營講師 。
- 9.南投縣立南光國小教師心靈成長研習營講師 。
- 10.台北市內湖區健康服務中心「98 年度員工在職教育訓練」經絡保健課程講師 (民 98.05.04) 。
- 11.苗栗縣政府 99 年度原住民地區職業培訓計畫主講老師 。
- 12.苗栗縣政府 100 年度原住民地區職業培訓計畫主持人及主講老師 。

四、研究成果：

- 1.陳進忠 (民 91)。運動推拿。臺北：高立圖書有限公司。
- 2.陳進忠、陳德雄、趙叔蘋、林貴福 (2003)。推拿手法實務操作與應用原則。口頭發表：第二屆「華人運動生理暨體適能學者學會」年會。澳門：澳門理工學院。
- 3.陳進忠、趙叔蘋、林貴福 (2003)。中國推拿學的發展史及其作用原理。海報發表：第五屆東北亞體育運動史學術研討會。吳鳳技術學院。
- 4.陳進忠 (民 92)。運動推拿對改善延遲性肌肉酸痛效果的評估。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 5.陳進忠、趙叔蘋、林貴福 (2004)。運動推拿對改善延遲性肌肉酸痛效果的評估。口頭發表：第三屆「華人運動生理暨體適能學者學會」年會。中國：蘇州大學。
- 6.陳德雄、陳進忠 (2005)。男性青少年學業成績與體適能之研究～以新竹市三民國中為例。海報發表：2005 亞太青年高等體育學術研討會。臺灣：國立屏東師範學院。
- 7.陳德雄、陳進忠、葉良志 (2005)。女性青少年學業成績與體適能之研究。口頭發表：2005 臺北體育學院運動教育學術研討會論文集。臺灣：台北市立體育學院。
- 8.陳德雄、陳進忠 (2005)。推拿學簡史與其功能原理的發展歷程。口頭發表：2005 臺北體育學院運動教育學術研討會論文集。臺灣：台北市立體育學院。
- 9.陳進忠、趙叔蘋、林貴福 (2005)。運動推拿對改善延遲性肌肉酸痛效果的評估。運動生理暨體能學報。
- 10.趙叔蘋、陳怡如、陳進忠、林貴福、林嘉信、黃河醒、王冉卉 (2006)。健康科學學術論文彙集錄。臺灣：華格那企業。
- 11.賴德仁、陳進忠、陳育琳 (2005)。保健推拿對重度憂鬱換患者症狀影響之實驗研究計畫。

講師：陳進發老師。

上課地點：本院第八會議室。

上課時數：40 小時。

上課日期：每週一（詳見課程表）。

上課時間：18:30~21:00 約 2.5 小時。

報名截止：本年 9 月 15 日前。

費用：社員（友）1500 元、非社員（友）1650 元、舊生以 9 折優惠。

課程表：

項次	日期	時數	課程名稱	攜帶物品
1	9 月 22 日	2.5H	簡介保健推拿的起源、基本作用與原理、經絡概念、手法技術要求、推拿具體效應，和常用(拳擊法、拿法、按壓柔法、招法)手法的介紹與自我練習。實際體驗保健推拿養生操的神奇功能。	著輕便衣褲/軟備墊子
2	9 月 29 日	2.5H	示範養生保健推拿操的作用對養生保健伸展操的效果及對身體的相關生理效應。	著輕便衣褲/軟備墊子
3	10 月 6 日	2.5H	養生保健伸展操下肢篇(一)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
4	10 月 13 日	2.5H	養生保健伸展操下肢篇(二)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
5	10 月 20 日	2.5H	養生保健伸展操下肢篇(三)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
6	10 月 27 日	2.5H	養生保健伸展操腰臀篇(一)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
7	11 月 3 日	2.5H	養生保健伸展操腰臀篇(二)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
8	11 月 10 日	2.5H	養生保健伸展操腰臀篇(三)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
9	11 月 17 日	2.5H	養生保健伸展操上肢篇(一)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子

10	11月24日	2.5H	養生保健伸展操上肢篇(二)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
11	12月1日	2.5H	養生保健伸展操上肢篇(三)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
12	12月8日	2.5H	養生保健伸展操肩頸頭面篇(一)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
13	12月15日	2.5H	養生保健伸展操肩頸頭面篇(二)之相關伸展，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
14	12月22日	2.5H	雙人相互練習養生保健推拿(一)，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
15	12月29日	2.5H	雙人相互練習養生保健推拿(二)，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子
16	104年1月5日	2.5H	雙人相互練習養生保健推拿(三)，及回應學員相關問題。	著輕便衣褲/軟備墊子

報名網址：http://climb.nhri.org.tw/entry_form.htm



登山社