

110年度登山社成果報告

NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB

- 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

110 年 1 月 1 日至 12 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	王紹輝	01.01	國立陽明大學	mimosa0222@gmail.com	活動組
2	張玉	01.01	中國化學製藥	hukomay@gmail.com	活動組
3	丁瑜權	04.28	高誠科技股份有限公司	oldding35@gmail.com	
4	丁冠文	04.28	藍色科技有限公司	haneara@gmail.com	
5	黃學智	04.28	文鼎科技開發	koffman.huang@gmail.com	
6	劉雅柔	08.17	自由業	lucy9058336@yahoo.com.tw	
7	陳進發	08.17	吉佑經絡推拿健康養生館	yf0937@yahoo.com.tw	
8	邱玉燕	08.17	臺灣華歌爾股份有限公司		
9	向克敦	08.17	西門子歌美颯離岸風力再生能源股份有限公司	kurtdh924658@gmail.com	
10	王英任	08.17	盟立自動化股份有限公司	ijwang0903@gmail.com	
11	李慧玲	08.17	輔人大學化學系	076308@mail.fju.edu.tw	
12	蘇鈺迦	10.26	自由業		

社員（友）統計 --

- 1、本院同仁：15名。院外人士：12名。
- 2、社員（友）期限為一年（ex..110 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、110 年度登山社社員（友）總計 30 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

110 年 4 月 30 日淡蘭古道--隆嶺古道之旅

簡介概要

淡蘭古道，又稱淡蘭百年山徑，其蘊含著原住民狩獵、通行繞海、移墾足跡，貿易通商等先民韌性的軌跡，是清朝時期北部「淡水廳」至東部「噶瑪蘭廳」間往來的路線，其經過今日瑞芳、雙溪、貢寮、汐止、平溪、石碇及坪林等，在當時是綿密錯縱的路徑。其概可分為北、中、南三大路網，然因歷史發展與環境變遷，古道亦隨之變動，且現存各種不同路況類型，為忠於原有文化路徑之精神，藉由梳理文獻、圖資、訪談等資訊，獲得初步定線背景，並配合歷史、文史地景、遊憩系統、安全等考量，規劃出今日有系統的淡蘭山徑路線，再現這淵遠流長的百年淡蘭古道。



領隊：陳俊良。

活動日期：110 年 4 月 30 日(五)。

集合時間及地點：4 月 30 日上午 09:20 於石城火車站大廳集合。

費用【含保險】：社員 0 元。非社員 50 元。

交通工具：自行前往。

天數：1 天。

腳程：健行路線 (約 3.1 公里) 。

難易度：輕裝健行 (約 2~3 小時) 。

報名期限：4/28(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、行動糧、午餐、飲用水、手套。

注意事項：本活動成行後除天災因素取消，其他原因取消者皆不退費，請慎加
考慮參加意願。



登山社

淡蘭古道--草嶺古道步道之旅

一、個人必備物品：

防曬工具、雨具、雨鞋或登山鞋、防蚊液、藥品、健保卡、替換衣服褲子各乙件、午餐、飲用水。

二、活動日期：

110年5月29日（星期六）。

三、參加者：

領隊1名、隊員詳名冊。


四、交通工具：

自行前往。

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 (實際依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)	備註
5/29 (星期六)	09:15 福隆火車站集合 09:20 出發 09:20 福隆火車站→(2.8K, 50分鐘)→遠望坑親水公園→(0.6K, 10分鐘)→跌死馬橋→(0.6K, 10分鐘)→大榕樹→(0.8K, 40分鐘)→雄鎮蠻煙碣→(0.7K, 20分鐘)→休憩亭→(0.5K, 20分鐘)→虎字碑→(0.13K, 5分鐘)→啞口觀景亭→(0.5K, 15分鐘)→觀景亭→(0.14K, 5分鐘)→護管所→(1.8K, 40分鐘)→大里天公廟→(0.6K, 5分鐘)→大里火車站 13:30 大里火車站 14:00 歸賦出發	*請準時，逾時不候。  *午餐自理

草嶺古道地圖：



去程火車時刻表：竹南車站到台北車站

列車時刻/車次查詢

查詢條件

依時刻 依車站 依車次

出發站 1250-竹南 車站代碼查詢

抵達站 1000-臺北

轉乘條件 限直達 接受轉乘 指定轉乘

日期 2021/05/29

時段起迄 查詢出發時間 00:00 查詢 23:59

車種 全部 對號 非對號 優惠 限定早享車次

查詢

車種車次 (始發站 → 終點站)	出發時間 ▲	抵達時間	行駛時間 ▲	經由	詳細資訊	全票 ▲	孩童票 ▲	敬老票 ▲	訂票
區間4148 (苗栗 → 蘇澳)	05:26	07:30	2 小時 4 分	山線	▼	\$ 142	\$ 71	\$ 71	
自強272 (苗栗 → 花蓮)	05:39	07:23	1 小時 44 分	山線	▼	\$ 220	\$ 110	\$ 110	🔗

★搭區間 4148 (苗栗 → 蘇澳)。

去程火車時刻表：台北車站到福隆城車站

列車時刻/車次查詢

查詢條件

依時刻 依車站 依車次

出發站 1000-臺北 車站代碼查詢

抵達站 7290-福隆

轉乘條件 限直達 接受轉乘 指定轉乘

日期 2021/05/29

時段起迄 查詢出發時間 00:00 查詢 23:59

車種 全部 對號 非對號 優惠 限定早享車次

查詢

車種車次 (始發站 → 終點站)	出發時間 ▲	抵達時間	行駛時間 ▲	經由	詳細資訊	全票 ▲	孩童票 ▲	敬老票 ▲	訂票
區間4148 (苗栗 → 蘇澳)	05:26	09:11	3 小時 45 分	山線	▼	\$ 224	\$ 112	\$ 112	
自強272 (苗栗 → 花蓮)	05:39	08:40	3 小時 1 分	山線	▼	\$ 349	\$ 175	\$ 175	🔗
自強172 (潮州 → 花蓮)	14:34	17:17	2 小時 43 分	山線	▼	\$ 349	\$ 175	\$ 175	🔗
莒光554 (潮州 → 花蓮)	19:04	22:25	3 小時 21 分	海線	▼	\$ 269	\$ 135	\$ 135	🔗

★搭區間 4148 (苗栗 → 蘇澳)。

回程火車時刻表：大里車站到台北車站

列車時刻/車次查詢

查詢條件	出發站	抵達站	轉乘條件
<input checked="" type="button" value="依時刻"/> <input type="button" value="依車站"/> <input type="button" value="依車次"/>	7270-大里	= 1000-臺北	<input checked="" type="button" value="限直達"/> <input type="button" value="接受轉乘"/> <input type="button" value="指定轉乘"/>
	車站代碼查詢		
日期	時段起迄 <input checked="" type="radio"/> 查詢出發時間		
2021/05/29	00:00	查詢 <input type="text" value="臺"/>	23:59
車種	優惠		
<input checked="" type="button" value="全部"/> <input type="button" value="對號"/> <input type="button" value="非對號"/> <input type="button" value="限定早享車次"/>	<input checked="" type="button" value="查詢"/>		

車種車次 (始發站 → 終點站)	出發時間 ▲	抵達時間	行駛時間 ▲	經由	詳細資訊	全票 ▲	孩童票 ▲	敬老票 ▲	訂票
區間4173 (蘇澳 → 樹林)	13:34	15:16	1 小時 42 分	-		\$ 94	\$ 47	\$ 47	
區間4177 (花蓮 → 樹林)	14:03	15:49	1 小時 46 分	-		\$ 94	\$ 47	\$ 47	
區間4183 (蘇澳 → 湖口)	14:55	16:31	1 小時 36 分	-		\$ 94	\$ 47	\$ 47	
區間4191 (蘇澳 → 鶯歌)	16:02	17:36	1 小時 34 分	-		\$ 94	\$ 47	\$ 47	
區間4193 (蘇澳 → 樹林)	16:34	18:21	1 小時 47 分	-		\$ 94	\$ 47	\$ 47	
區間4197 (蘇澳 → 樹林)	17:25	18:51	1 小時 26 分	-		\$ 94	\$ 47	\$ 47	
區間4211 (蘇澳 → 樹林)	18:34	20:38	2 小時 4 分	-		\$ 94	\$ 47	\$ 47	

回程火車時刻表：台北車站到竹南車站

列車時刻/車次查詢

查詢條件














出發站
 抵達站

轉乘條件

日期
 時段起迄 查詢出發時間

車種

 優惠

車種車次 (始發站 → 終點站)	出發時間 ▲	抵達時間	行駛時間 ▲	經由	詳細資訊	全票 ▲	孩童票 ▲	敬老票 ▲	訂票
 區間1207 (基隆 → 苗栗)	15:27	17:33	2 小時 6 分	山線	▼	\$ 142	\$ 71	\$ 71	
 自強175 (花蓮 → 潮州)	16:00	17:24	1 小時 24 分	山線	▼	\$ 220	\$ 110	\$ 110	
 區間2233 (瑞芳 → 嘉義)	16:05	18:05	2 小時 0 分	山線	▼	\$ 142	\$ 71	\$ 71	
 莒光521 (七堵 → 新左營)	16:10	17:57	1 小時 47 分	海線	▼	\$ 170	\$ 85	\$ 85	
 區間1217 (基隆 → 苗栗)	16:22	18:17	1 小時 55 分	山線	▼	\$ 142	\$ 71	\$ 71	
 自強139 (七堵 → 潮州)	17:00	18:24	1 小時 24 分	山線	▼	\$ 220	\$ 110	\$ 110	
 區間2243 (瑞芳 → 嘉義)	17:04	19:01	1 小時 57 分	山線	▼	\$ 142	\$ 71	\$ 71	
 區間1227 (基隆 → 苗栗)	17:13	19:21	2 小時 8 分	山線	▼	\$ 142	\$ 71	\$ 71	
 區間快2033 (七堵 → 彰化)	17:23	19:05	1 小時 42 分	海線	▼	\$ 142	\$ 71	\$ 71	
 自強141 (七堵 → 潮州)	17:30	18:55	1 小時 25 分	山線	▼	\$ 220	\$ 110	\$ 110	
 自強177 (花蓮 → 斗南)	17:50	19:24	1 小時 34 分	山線	▼	\$ 220	\$ 110	\$ 110	
 區間2253 (基隆 → 嘉義)	17:54	19:56	2 小時 2 分	山線	▼	\$ 142	\$ 71	\$ 71	



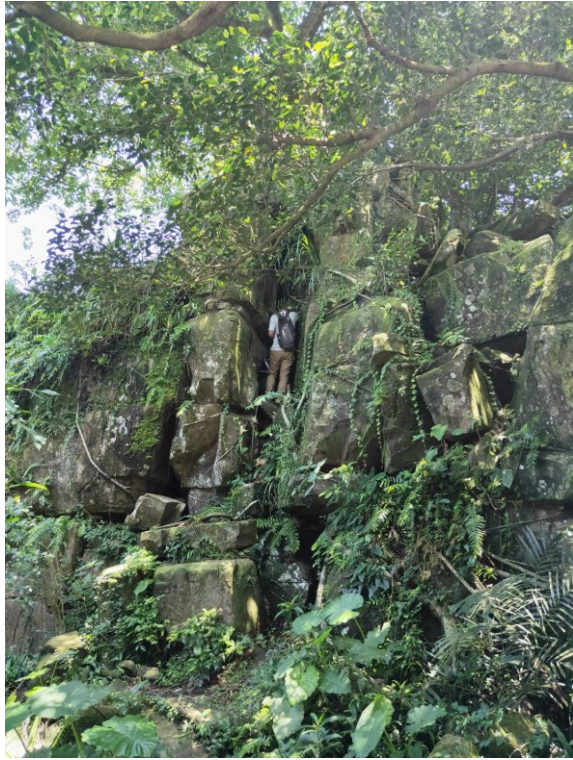
國家衛生研究院登山社
苗栗縣竹南鎮科研路 35 號

☎ : (037)246166ext 32507。

<http://climb.nhri.org.tw>。

淡蘭古道--草嶺古道步道之旅相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

110 年 11 月 13~14 日宜蘭糜爛之旅(民宿包棟、林美石磐步道) 之旅

簡介概要

林美石磐步道海拔高約 350 公尺，屬低海拔闊葉林相，沿途有長葉腎蕨、伏石蕨、生根卷柏等蕨類，以及白匏子、刺杜密等樟楠科植物，緊鄰的草湳湖是候鳥冬季過境的棲地。林美石磐步道的名稱是結合當地「林美」村，以及該步道的重點景觀「石磐」瀑布。林美村的舊地名為「林尾」，意指礁溪地區最後開墾的山林村落；而「尾」與「美」的台語發音接近，「林尾」遂逐漸演變為「林美」。村內各部落如「楓腳」、「大楓頭」等也是以具體指標性的大樹為名其他如「水尾」、「埤乾」則是因為位處湖邊或圳溝末段而得名，而「客人城仔」則是早期客家人聚居之地。林美石磐步道為一低海拔亞熱帶溪谷步道，沿途為溪流瀑布與峽谷地形，林木蒼鬱成蔭，全程寬敞平緩，清涼舒適，適合親子同行。步道為早期居民農作與民生用水的重要渠水道，充滿先民筆路藍縷的歷史痕跡，以及村民對兒時記憶的無限懷念。



領隊：陳俊良。

活動日期：110年11月13~14日(六~日)。

集合時間及地點：

1. 11月13日上午07:00於國衛院竹南院區單人宿舍大樓大廳內集合。
2. 11月13日上午08:15於台北大坪林捷運站1號出口(starbucks店門口)集合。

費用【含專車+住宿+11/13晚餐+11/14早餐、午餐+門票+保險】：社員(友)\$2800元。非社員(友)\$3080元。

交通工具：23人座中大巴遊覽車。

天數：2天1夜。

腳程：大眾路線(約1.7公里)。

難易度：輕裝健行(約1.5小時)。

報名期限：限額20人期滿或9/1(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、11/13 午餐、背包、防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、盥洗用具、替換衣物。

注意事項：本活動成行後除天災因素取消，其他原因取消者皆不退費，請慎加考慮參加意願。



登山社

宜蘭糜爛之旅（民宿包棟、林美石磐步道）之旅

一、個人必備物品：

11/13 午餐、背包、防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、健保卡、身分證、盥洗用具、替換衣物。

二、活動日期：

110 年 11 月 13~14 日（星期六、日）。

三、參加者：

領隊 1 名、隊員 XX 名，詳名冊。

四、交通工具：元美旅遊巴士（林燕奇 0952582711 0932582711 267-V6）。

五、餐飲住宿：

11/13 午餐自理 [甲鳥園](#)（宜蘭縣礁溪鄉吳沙村開蘭路 209 號•03-9288152）。

11/13 晚餐 5963 右轉民宿（宜蘭縣礁溪鄉林尾路 16-1 號•0919-242085）。

11/14 早餐 5963 右轉民宿（宜蘭縣礁溪鄉林尾路 16-1 號•0919-242085）。

11/14 午餐 更新阿春海鮮老店餐廳（宜蘭縣頭城鎮濱海路三段 18 號•03-9778800 9775443）。

11/13 住宿 [5963 右轉民宿](#)（宜蘭縣礁溪鄉林尾路 16-1 號•0919-242085）。


五、費用(含專車+住宿+11/13 晚餐+11/14 早餐、午餐+門票+保險)：

社員 \$2800 元。非社員 \$3080 元。

六、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. 民宿無提供個人盥洗用具(ex..牙刷、牙膏、毛巾、刮鬍刀、梳子等等)。
6. 11/13 晚餐於民宿 DIY 火鍋，請自備碗筷。
7. 11/14 早餐發民宿抵用卷，請持卷自行前往用餐。

七、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
11/13 (星期六)	07:00 國衛院竹南院區單人宿舍大樓大廳內 集合 07:10 出發 (高速公路沿途風景區) 08:15 台北大坪林捷運站 1 號出口 (starbucks 店門口) 集合 08:20 出發 (高速公路沿途風景區) 08:40~09:00 石碇服務區 09:40~10:40 潭醇天地觀光工廠 (宜蘭縣礁 溪鄉龍潭村漳福路 25 號 · 0800-88-9096) 10:45~13:30 甲鳥園 (複合式養鴨農場) 參 觀及午餐 13:40 出發 14:00~15:30 林美石磐步道 15:50 出發 16:00 5963 右轉民宿 chick in 17:30 DIY 火鍋趴晚餐 22:00 自由活動(星夜呢喃…)	*請準時，逾時不候。  *午餐自理 (12:30~13:30) *晚餐 (17:30~)
11/14 (星期日)	08:00 起床 09:00 早餐 10:30 整裝後出發 10:50~11:40 頭城老街自由活動 11:45 出發 12:00~13:30 更新阿春海鮮老店餐廳午餐 13:40 出發 13:50~15:00 大溪魚港自由活動 15:10 出發 17:00 台北士林捷運站 18:10 國衛院	*早餐 (09:00~09:50)  *午餐 (12:00~13:30)

特色景觀



(照片提供 | 羅東林管處)

飲水思源 探訪水圳遺址

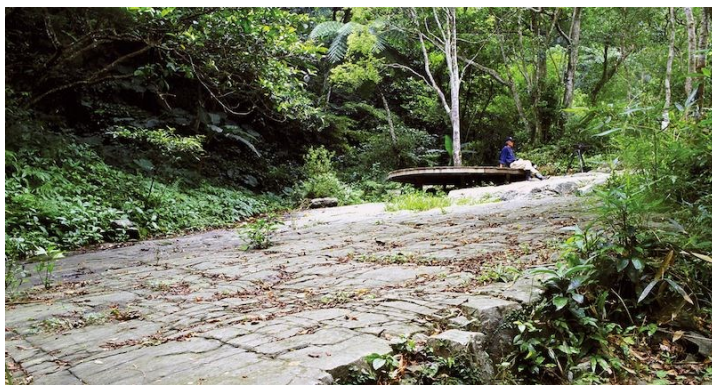
林美村地勢高、取水不便，日治時期以石頭堆砌水圳渠道，將上游的石磐瀑布引水至下方，以灌溉下游十多公頃梯田。這條水圳路便是林美石磐步道的前身，在步道 400m 處開始的跨溪跳石路段，以及 520m 處的取水孔解示牌前，分別可看到水圳及渠道巖洞遺跡。

(照片提供 | 羅東林管處)

景觀壯麗 吸收森林芬多精
步道 450 公尺處為一 U 型峽谷地形，下方為水圳遺跡與得子口溪，景觀壯麗，有「宜蘭的小太魯閣」美稱；600 公尺處的木棧道階梯坡呈 70 度，下臨溪澗崖壁，上接石磐瀑布，飛濺的水霧與氧氣、芬多精結合，產生大量陰離子，形成「空氣維他命」，有助於淨化血液、養顏美容以及安定情緒。



在 900 至 1,000 公尺處為數量多且密度高的台灣筆筒樹林，如一把把開在樹林間的綠陽傘，十分壯觀。而枯死的筆筒樹幹仍保留美麗的花紋，於是搖身一變為枕木階梯的材料，行走其上更貼近自然。



(照片提供 | 羅東林管處)

瀑布上方為一 300 坪大的巨岩，即為「石磐」名稱的由來，質地為古老堅硬的四稜砂岩，仔細觀察可以看到晶瑩剔透的石英礦物；石磐座落於步道的中點，為係先民入山開墾的休息站，當地耆

老們回憶年幼時經常陪著長輩入山種植薑、蘿蔔、蕃薯等作物，在此休息的點點滴滴。

自然人文

林美石磐步道海拔高約 350 公尺，屬低海拔闊葉林相，沿途有長葉腎蕨、伏石蕨、生根卷柏等蕨類，以及白匏子、刺杜密等樟楠科植物，緊鄰的草湳湖是候鳥冬季過境的棲地。

林美石磐步道的名稱是結合當地「林

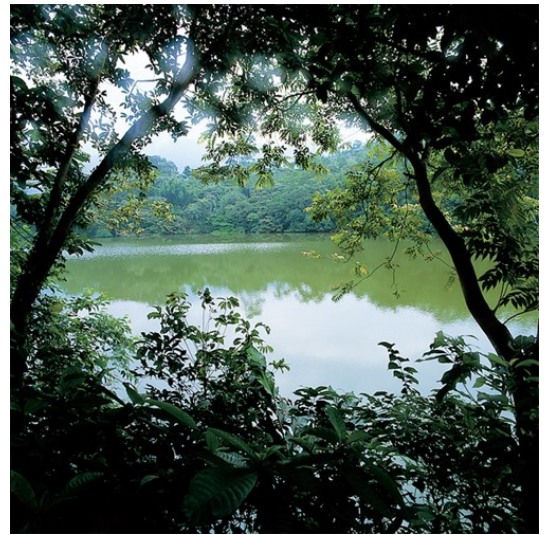


美」村，以及該步道的重點景觀「石

磐」瀑布。林美村的舊地名為「林尾」，意指礁溪地區最後開墾的山林村落；而「尾」與「美」的台語發音接近，「林尾」遂逐漸演變為「林美」。村內各部落如「楓腳」、「大楓頭」等也是以具體指標性的大樹為名。其他如「水尾」、「埤乾」則是因為位處湖邊或圳溝末段而得名，而「客人城仔」則是早期客家人聚居之地。

地處副熱帶型氣候，夏天的西南季風盛行，時有颱風侵襲帶來大量的

雨水，容易造成土石沖刷；夏季月均溫為攝氏 26~28 度。冬季東北季風常常帶來連綿陰雨，雨型與夏天有所不同，但此地的降雨量正逐年減少。



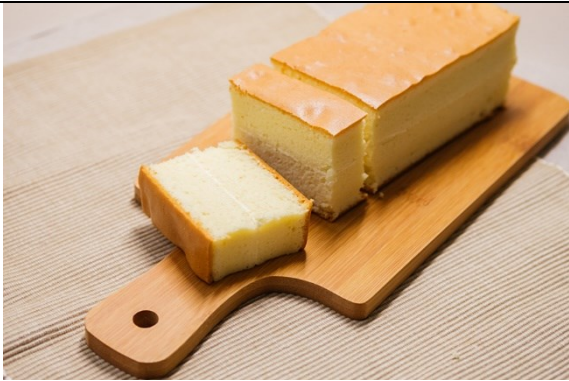
甲鳥園



手工鴨蛋蛋捲 NT\$250/包(10 支入)
NT\$25/支 (單入包裝)



經典葡萄磅蛋糕 NT\$220/條
宜蘭金棗磅蛋糕 NT\$250/條
健康核桃磅蛋糕 NT\$250/條



全鴨蛋蛋糕 NT\$160/條

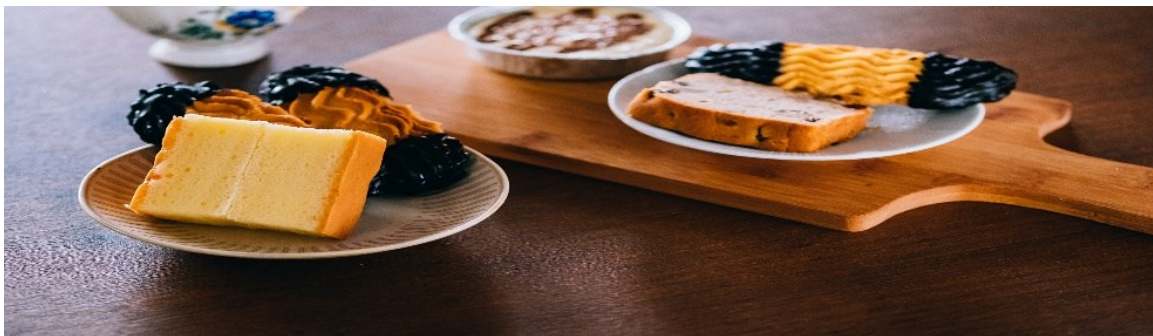


NT\$50/個



櫻桃鴨湯麵 NT\$180/份

周末平日皆有供應



※本休閒農場進場遊客每人收取 100 元入場費，可全額抵消費。



國家衛生研究院登山社
苗栗縣竹南鎮科研路 35 號

☎ : (037)246166ext 32507。
<http://climb.nhri.org.tw>。

宜蘭糜爛之旅 (民宿包棟、林美石磐步道) 之旅相片





NHRI MOUNTAIN CLAMING CLUB



經費收支報告

Expense
Statement

國家衛生研究院登山社

110年度財務報告

本報告針對110年1月1日至12月31日之收入及支出項目做一概略說明，每一活動詳細支出以附表（P. 30~P. 31）方式呈現，最後以總表（P. 32）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：

109年12月31日結餘款為64,200元。

(2) 利息：

社費皆存於台新銀行，110年6月21日與12月21日利息收入分別為17與21元。

(3) 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（110年1月1日至12月31日）期間，社員入社收支費用情形，總共收入入社費2,700元（含院內同仁700元、院外人士2,000元），總共30名院內外社員（友）加入登山社。

(4) 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. 30~P. 31。

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。

110年1月1日至12月31日之間所舉辦之活動明細如下表所示：

活動名稱	活動日期	對照收支明細附表
淡蘭古道--隆嶺古道之旅	4月30日	P. 30
宜蘭糜爛之旅（民宿包棟、林美石磐步道）之旅	11月13~14日	P. 31

三、總結

附表 P. 32 為 110 年 1 月 1 日至 12 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. 30~P. 31 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 110 年 12 月 31 日止，社費結餘 61,116 元。

110 年 4 月 30 日淡蘭古道--隆嶺古道之旅收支明細表

項目 (參加人數 11 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
黃素貞	非社員	\$50		\$50
丁瑜權	社員	\$0		\$50
丁冠文	非社友(當日未到)	\$0		\$50
江定遠	非社員	\$50		\$100
陳雅婷	社員	\$0		\$100
黃學智	社友	\$0		\$100
詹惠婷	社員	\$0		\$100
徐彰怡	社員	\$0		\$100
許宸瑜	非社友	\$50		\$150
陳慧誠	社員	\$0		\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
				\$150
保險(社團補助)	一天意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$350	-\$200
合計		\$150	\$350	-\$200

110 年 11 月 13~14 日宜蘭糜爛之旅（民宿包棟、林美石磐步道）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
林聖玉	社員	\$2,800		\$2,800
夏興國	社員	\$2,800		\$5,600
陳進發	社友	\$2,800		\$8,400
邱玉燕	社友	\$2,800		\$11,200
劉雅柔	社友	\$2,800		\$14,000
呂婷如	社員	\$2,800		\$16,800
牟靜儀	社員	\$2,800		\$19,600
王英任	社友(當日未到)	\$2,800		\$22,400
鍾禹德	非社友	\$3,080		\$25,480
王紹輝	社友	\$2,800		\$28,280
丁瑜權	社友	\$2,800		\$31,080
李慧玲	社友	\$2,800		\$33,880
陳雅婷	社員	\$2,800		\$36,680
黃學智	社友	\$2,800		\$39,480
劉季鑫	社員	\$2,800		\$42,280
蘇鈺迦	社友	\$2,800		\$45,080
向克敦	社友	\$2,800		\$47,880
23 中大巴遊覽車	元美旅遊巴士		24000	\$23,880
門票	甲鳥園		\$1,700	\$22,180
餐飲	11/13 晚餐 5963 右轉民宿		\$5,100	\$17,080
	11/14 午餐 更新阿春海鮮老店餐廳		\$6,000	\$11,080
住宿	11/13 住宿 5963 右轉民宿		\$16,000	-\$4,920
保險(社團補助)	二天意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$702	-\$5,622
合計		\$47,880	\$53,502	-\$5,622

國家衛生研究院登山社 110 年度收支帳務明細表

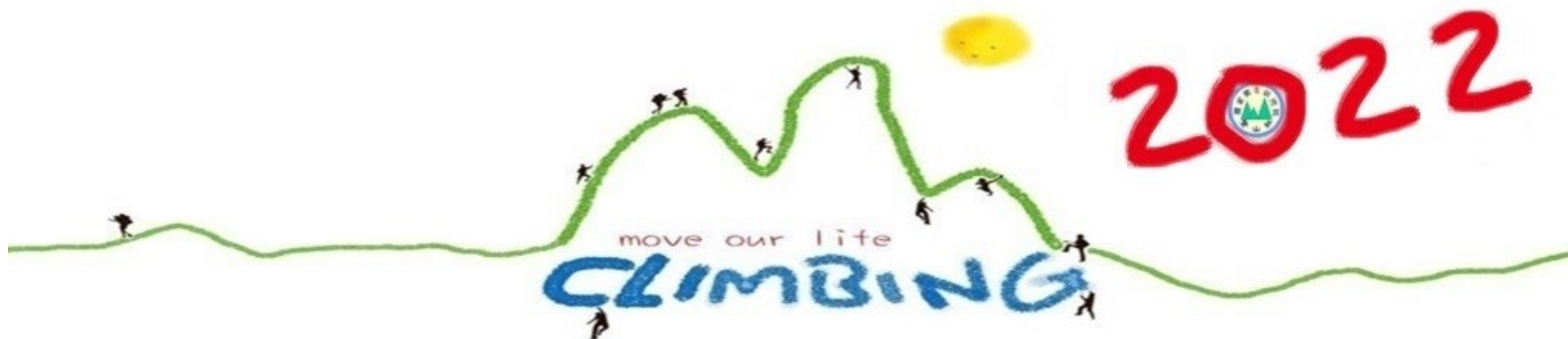
日期	說明	收入	支出	活動結餘	累計
1100101	上年度結餘	\$64,200		\$0	\$64,200
1100428	入社費(陳雅婷、徐彰怡)	\$200		\$200	\$64,400
	院外人士入社費(丁瑜權、丁冠文、黃學智)	\$600		\$600	\$65,000
1100430	入社費(陳慧誠)	\$100		\$100	\$65,100
1100430	淡蘭古道--隆嶺古道之旅	\$150	\$350	-\$200	\$64,900
1100621	存款利息	\$17		\$17	\$64,917
1100817	入社費(夏興國、呂婷如、牟靜儀)	\$300		\$300	\$65,217
	院外人士入社費(劉雅柔、陳進發、邱玉燕、向克敦)	\$800		\$800	\$66,017
	院外人士入社費(王英任、李慧玲)	\$400		\$400	\$66,417
1100826	入社費(劉季鑫)	\$100		\$100	\$66,517
	院外人士入社費(蘇鈺迦)	\$200		\$200	\$66,717
1101113~14	宜蘭糜爛之旅(民宿包棟、林美石磐步道)之旅	\$47,880	\$53,502	-\$5,622	\$61,095
1101221	存款利息	\$21		\$21	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
				\$0	\$61,116
合計		\$114,968	\$53,852	\$61,116	\$61,116

NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB



下年度活動計畫及預算

Planning
Activities &
Expenses for
Next Year



111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	猴山岳前鋒、主峰、林家草厝縱走	6:00/7:00	竹南/台北	專車	社員(友) 750 非社員(友) 825	限額 16人	1天	<p>深坑炮子崙阿柔村茶山古道，百年歷史茅草搭建的屋頂土角厝，有著無農藥有機高山水稻田、茶園；提供各路過登山背包客自助式茶飲休憩據點；自產自銷文山包種茶、密香紅茶、冷凍茶及東方美人茶。</p> <p>https://0rz.tw/kmweb</p>
2月份	橫嶺山登山步道	6:30/7:30	台北/竹南	專車	社員(友) 750 非社員(友) 825	限額 16人	1天	<p>橫嶺山，又名蕃嶺山，素有小白姑之稱，為雪山西稜最後一座 2000 公尺以上的中級山，橫嶺山登山口位於「橫嶺山自然步道」約 0.9K 處。於大雪山林道 26.5K 橫嶺山隧道口前，進入橫嶺山自然步道，前段路況平緩，適合一般遊客健行，至 0.9K 叉路循指標至橫嶺山主峰登山口後開始陡上，雖落差僅約 260 公尺，但因只有 0.6 公里，路況十分陡峭，後段有拉繩可輔助攀登，沿途有美麗的杉林，林相優美、氣候宜人，山頂位於樹林中，腹地不大，一旁有木椅休息區。</p> <p>https://hiking.bi.ji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=273</p>
3月份	坪溪古道連走太和山	6:30/7:30	台北/竹南	專車	社員(友) 750 非社員(友) 825	限額 16人	1天	<p>坪溪古道位於新北雙溪與宜蘭頭城的交界，屬淡蘭古道支線坪溪段，百年前為運送木材的林道。古道平坦寬敞，兩旁遍植柳杉林相優美，沿著坪溪而行，溪水清澈，翠綠林木環伺，綠意盎然，幽靜如畫，伴著溪聲潺潺，十分涼爽舒暢，是夏季消暑勝地。終點為蛇仔頭，此處有個觀景點，有木椅可供休息，可欣賞龜山島海天一色美景。這裡也是坪溪古道、象寮古道與太和山步道的三岔路口。</p> <p>https://hiking.bi.ji.co/index.php?q=news&act=info&id=17952</p>

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
4 月份	阿白縱走	5:00/5:50	台北/ 竹南	專車	社員(友) 750 非社員 (友) 825	限額 16 人	1 天	「阿白縱走」連走谷關著名的二座山岳阿冷山及白毛山，路途遙遠，健腳級路線。阿冷山，位於裡冷部落，從大甲溪對岸東卯山望去，山勢峻峭，素有「小奇萊」之稱，登山口有數個，由裡冷巷果園登山口起登，一路陡上，連登阿冷山北北峰、阿冷山前峰，途中有裸岩瘦稜稍有挑戰，阿冷山山頂無展望，有腹地可休息。 https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=1060
5 月份	獨立山	6:30/7:30	台北/ 竹南	專車	社員(友) 3000 非社員 (友) 3300	限額 20 人	2 天 1 夜	獨立山步道遂倚獨立山山坡以自然工法打造，為全台獨一無二與鐵道相依的登山步道，鐵道、山巒、隧道、火車、清霧忽左忽右的出現，景觀變化多端，最特殊的莫過於可從不同的方向和角度三次俯瞰樟腦寮村莊，感受著名的獨立山螺旋狀三迴旋。登上獨立山頂擁看 360 度的視野，最後由清朝先民開闢的獨立山古道下山，這是一趟豐富的人文鐵道生態之旅。 https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=310
6 月份	象鼻隧道	6:00/7:00	竹南/ 台北	專車	社員(友) 3500 非社員 (友) 3850	限額 20 人	2 天 1 夜	象鼻隧道位在蘇花公路舊道的姑姑子斷崖之上，是日據時期開鑿的臨海道路，形似象鼻得名，一九六一年發行的台幣壹元鈔票曾有象鼻隧道圖像。五十年前新路陸續開通，象鼻隧道及姑姑子斷崖公路隧道群廢棄，未再開放通行，期間落石崩塌無平路可走，只能攀岩方式前往；因臨海景色壯麗成為秘境，吸引許多遊客前往，不少業者還開團攬客，卻無人管理。 https://hiking.biji.co/index.php?q=review&act=info&review_id=13888
7 月份	油羅山	6:50/7:30	竹南/ 台北	專車	社員(友) 3500 非社員 (友) 3850	限額 16 人	1 天	油羅山位於新竹縣五峰鄉的花園村，一般多由林務局開發的羅山林道進入，林道全長 15 公里，分南、北兩線，南線有多處崩塌，北線路況良好，小車可長驅直入第一登山口附近，由此踏上緩陡交錯的山徑，優美的杉木林一路相伴，約一個半小時即可登頂；山頂腹地頗廣但展望不佳，唯有一處空隙在天氣晴朗時能遠眺油霞稜線與大霸群峰；續行可至霞山和麥巴來山，是岳界著名的「油霞麥」中級山縱走路線，行程時間長達 12~15 小時，非健腳山友請勿輕易嘗試。下山可選擇原路往返，或是從三叉路口下切至第二登山口接羅山林道，再步行約 2.4 公里即可回到第一登山口。 https://hiking.biji.co/index.php?q=mountain&act=detail&id=331
8 月份	平多縱走	17:00/18:00	台北/ 竹南	專車	社員(友) 1000 非社員 (友) 1100	限額 16 人	1 天	平岩山連走多加屯山，又稱為「平多縱走」，從青葉農場果園登山口起登，踏上柔軟的松針地毯，路面寬敞好走，林相優美，雨量計站後鑽行於雜木林與芒草、箭竹林之中，經山豬池、平岩池後再踏上寬敞的防火巷，視野漸漸開闊，可眺望大霸尖山、南湖群峰、中央尖山、聖稜線，回程經松風嶺、勝光山，由勝光登山口出，沿途景色優美，令人心曠神怡。 https://hiking.biji.co/index.php?q=review&act=info&review_id=5621
9 月份	基隆嶼	6:30/7:30	竹南/ 台北	專車	社員(友) 2000 非社員 (友) 2200	限額 20 人	1 天	有「台灣龍珠」之稱的基隆嶼，矗立於基隆東方外海，是北臺灣最鮮明的島嶼地標，也是各國船隻航行進入基隆港的指標，與基隆朝夕相伴，其優美的拋物線外型使它躋身基隆八景之一。登上島嶼欣賞珍貴的火成岩地質景觀，和精采的原生植物為其特色；走上基隆嶼的燈塔，眺望整個海洋。五、六月份為百合花季；八至九月為金花石蒜花季。島上除了珍貴的火山地形之外，也有獨有的火山螃蟹(烏龜怪方蟹)，有時可觀察到戴勝、白頭翁及雨燕等鳥類。 https://blog.kkday.com/70717/asia-taiwan-keelung-islet

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
10 月份	遺失的森林鐵路眠月線	6:30/7:30	台北/竹南	專車	社員(友) 3000 非社員(友) 3300	限額 20 人	2 天 1 夜	阿里山林業鐵路眠月線建於民國 4 年，原為運送木材之用，沿途保持原始景觀、景色壯麗，隨林鐵轉型觀光鐵路，該路線成為熱門景點。自 921 地震後，眠月線路基與隧道等嚴重崩毀，又因莫拉克等風災坍塌，因此封閉停駛至今，今(108)年已發生 3 起民眾失足受傷事故，該路段位處偏遠，救難人員無法立即抵達現場救援，林務局阿里山林業鐵路及文化資產管理處特別呼籲民眾避免進入眠月線，以確保安全。 https://hiking.biji.co/index.php?q=review&act=info&review_id=7079
11 月份	百岳之旅--玉山主峰	17:30/18:30	竹南/台北	專車	社員(友) 3500 非社員(友) 3850	限額 20 人	3 天 3 夜	玉山主峰標高 3952 公尺，位於嘉義縣境，為全台第一高峰、五嶽之首，最早記載玉山的文獻是康熙 23 年(西元 1684 年)的福建通志卷十二：「玉山、山甚高，雲霧常罩其上，時或天氣光霽，人遙望，皆白石如玉，故名。」源遠流長，全省第一。 https://0rz.tw/gDSUv
12 月份	大同大禮部落巡禮	6:00/7:00	竹南/台北	專車	社員(友) 4000 非社員(友) 4400	限額 20 人	2 天 1 夜	大同大禮步道入口有兩處，一處位於蘇花公路台電輸水管交會處，可沿水管拾階上爬。在遊客中心旁的一條瘦稜線上方，有一如門框的水泥構造物，那是聯絡台地和大同、大禮的流籠接駁站的第一流籠頭，偶爾可見流籠運送日常物品、肥料及農產品。 https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=1745

[[回首頁](#)] [[社團簡介](#)] [[報名方式](#)] [[精采回顧](#)] [[生活園地](#)] [[留言版](#)]

Copyright 1997 National Health Research Institutes Climb Club. All rights reserved.

[請惠賜意見](#)

111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	猴山岳前鋒、主峰、林家草厝縱走	1天	-	12,000	-	-	-	500	12,500
2	橫嶺山登山步道	1天	-	12,000	-	-	-	500	12,500
3	坪溪古道連走太和山	1天	-	12,000	-	-	-	500	12,500
4	阿白縱走	1天	-	12,000	-	-	-	500	12,500
5	獨立山	2天1夜	-	24,000	20,000	18,000	-	500	62,500
6	象鼻隧道	2天1夜	-	24,000	20,000	18,000	-	500	62,500
7	油羅山	1天	-	12,000	-	-	-	500	12,500
8	平多縱走	1天1夜	-	14,000	8000	6000	-	500	28,500
9	基隆嶼	1天	-	12,000	-	6,000	-	17,500	35,500
10	遺失的森林鐵路眠月線	2天1夜	-	24,000	20,000	18,000	-	500	62,500
11	百岳之旅--玉山主峰	3天3夜	-	27,000	10,000	27,000	-	500	64,500

1 1 1 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
12	大同大禮部落巡禮	2天1夜	-	24,000	20,000	6,000	-	500	50,500
13	社團運作費用：探勘、保險、油資、過路費、住宿、餐飲…等		-	-	-	-	-	3,000	3,000
	合計		-	\$209,000	\$98,000	\$99,000	\$0	\$26,000	\$432,000

說明 1：活動之交通工具若搭乘中大型巴士以 20 人(1 輛)數計、搭乘九人座小巴以 16 人(2 輛)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