

111年度登山社成果報告

NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB

保健品、保養品

門市部

NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB



社員名單

Member
of
Club

110 年 10 月 1 日至 111 年 9 月 30 日社員名單 - 本院同仁

No.	姓名	入社日期	單位	E-mail	備註
1	陳俊良	110.01.01	營繕設管中心	Eton@nhri.org.tw	社長
2	陳月玲	01.01	學術發展處	erin@nhri.org.tw	副社長
3	張新儀	01.01	群體健康科學研究所	hsingyi@nhri.org.tw	活動組
4	蕭金福	01.01	群體健康科學研究所	chinfu@nhri.org.tw	財務組
5	王敏珍	01.01	圖書室	rose@nhri.org.tw	文宣組
6	楊采菱	01.01	感染症與疫苗研究所	lauderdale@nhri.org.tw	文宣組
7	林聖玉	01.01	分子與基因醫學研究所	fiona@nhri.org.tw	烘焙雞
8	詹惠婷	01.01	群體健康科學研究所	hueiting@nhri.org.tw	烘焙雞
9	陳雅婷	04.28	分子與基因醫學研究所	mysunshinebaby@gmail.com	
10	徐彰怡	04.28	群體健康科學研究所	kcyhsu@nhri.edu.tw	
11	陳慧誠	04.30	神經及精神醫學研究中心	hwei@nhri.org.tw	
12	夏興國	08.17	癌症研究所	davidssg@nhri.edu.tw	
13	呂婷如	08.17	圖書館	alicelu@nhri.edu.tw	
14	牟靜儀	08.17	國家環境醫學研究所	ines76109@nhri.edu.tw	
15	劉季鑫	10.26	群體健康科學研究所	890935@nhri.edu.tw	
16	陳俊良	111.01.01	營繕設管中心	Eton@nhri.org.tw	社長
17	陳月玲	01.01	學術發展處	erin@nhri.org.tw	副社長
18	張新儀	01.01	群體健康科學研究所	hsingyi@nhri.org.tw	活動組
19	蕭金福	01.01	群體健康科學研究所	chinfu@nhri.org.tw	財務組
20	王敏珍	01.01	圖書室	rose@nhri.org.tw	文宣組
21	楊采菱	01.01	感染症與疫苗研究所	lauderdale@nhri.org.tw	文宣組
22	林聖玉	01.01	分子與基因醫學研究所	fiona@nhri.org.tw	烘焙雞
23	詹惠婷	01.01	群體健康科學研究所	hueiting@nhri.org.tw	烘焙雞
24	呂婷如	01.01	圖書館	alicelu@nhri.edu.tw	
25	陳雅婷	01.01	分子與基因醫學研究所	mysunshinebaby@gmail.com	
26	彭慧珍	01.01	論壇	hcpeng@nhri.edu.tw	
27	黃千芝	01.01	群體健康科學研究所	090204@nhri.edu.tw	
28	夏興國	02.09	癌症研究所	davidssg@nhri.edu.tw	
29	林仁祥	02.09	群體健康科學研究所	lin.roger.jen.hsiang@nhri.edu.tw	

110 年 10 月 1 日至 111 年 9 月 30 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	110.01.01	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		
13	王紹輝	111.01.01	財政部財政資訊中心	mimosa0222@gmail.com	活動組
14	張玉	01.01	中國化學製藥股份有限公司	hukomay@gmail.com	活動組
15	劉雅柔	01.01	耕耘機械工程有限公司	lucy9058336@yahoo.com.tw	
16	黃學智	01.01	文鼎科技開發	koffman.huang@gmail.com	
17	陳彥安	01.01	諾倫科技股份有限公司		
18	鍾禹德	01.01	閱康科技股份有限公司	purpleclover0608@msn.com	
19	施凱文	01.01	胡適國民小學		
20	丁瑜權	02.09	高誠科技股份有限公司	oldding35@gmail.com	
21	王義翔	02.09	中央研究院	yihsiang@cycu.org.tw	
22	楊紳琦	02.09	綠世界環境事業有限公司	gd1793@hotmail.com	
23	郭春滿	02.09	潔森清潔服務有限公司		
24	汪書瑤	02.09	建國國民小學		
25	蘇鈺迦	03.08	自由業		
26	陳麗惠	03.08	自由業		
27	林秀蓉	03.08	退休人士	srlin9059@gmail.com	
28	薛公榮	03.08	退休人士		

110 年 10 月 1 日至 111 年 9 月 30 日社友名單 - 院外人士

No.	姓名	入社日期	單位	E-mail	備註
29	田承蒨	03.08	新竹縣忠孝國中	candy641717@gmail.com	
30	薛公玲	03.08	none		
31	葉碧泰	03.08	none		
32	陳進發	03.08	吉佑經絡推拿健康養生館		
33	邱玉燕	03.08	退休人士		
34	陳碧森	03.08	退休人士		
35	陳堯賢	03.08	永大機電工業股份有限公司	u31520@yungtay.com.tw	
36	蔡美玲	03.08	普立美辦公家具有限公司	mltsai.joe@gmail.com	
37	楊淑惠	03.08	家管	b0963250089@gmail.com	
38	甘又予	03.08	永大機電工業股份有限公司	u65176@yungtay.com.tw	
39	陳志豪	04.06	王銘國建築師事務所	flyfox111@yahoo.com.tw	
40	陳妍真	04.06	國小學生		
41	陳虹穎	04.06	學齡前		
42	陳志坪	04.06	華熊營造股份有限公司		
43	文巧玲	04.06	none	wcllps.tw@yahoo.com.tw	
44	陳罔市	04.06	none		
45	詹馥綾	04.06	國小學生		
46	阮振傑	04.07	國小學生		
47	范秀蓮	04.12	新竹市虎林國中	f4841@yahoo.com.tw	
48	俞君俠	04.20	核能研究所	jsyu@iner.gov.tw	
49	李慧玲	04.20	輔仁大學	076308@mail.fju.edu.tw	
50	龍月英	04.27	稻草人科技有限公司	hn.w66666@msa.hinet.net	
51	林芳玉	06.02	none	fringdal229@gmail.com	
52	向克敦	06.02	宏達國際電子股份有限公司	kurtdh924658@gmail.com	
53	張美玲	07.18	永豐餘工業用紙股份有限公司	miling5173@hotmail.com	
54	孫永昌	07.22	自由業	a0932458749@gmail.com	
55	曾甜妹	07.22	自由業	a0932458749@gmail.com	

社員（友）統計 --

- 1、因評鑑日期為跨年，本次社員（友）名單亦同。
- 2、本院同仁：42名，院外人士：55名。
- 3、**原**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。
- 4、幹部為當然社員（友），得免繳入社費成為社員（友）。
- 5、**今** 110~111年度（ex..110年9月1日至111年12月31日止）登山社社員（友）總計97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 11 月 13~14 日(六、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 [甲烏園](#)（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。

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





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

111年1月15日(六)猴山岳前鋒、主峰、林家 草厝縱走之旅



簡介概要

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。猴山岳標高五百五十三公尺，又名猿山，位於二格山系西稜，森林遍佈，循山中小徑穿梭林間，可享受充份的森林浴。該地列管步道共兩條，分為猴山岳步道及大成步道。猴山岳步道可稱為指南新光路；大成殿步道只有短短一條，步道藏在相思林中，在炎熱的夏季裡特別涼爽。

領隊：陳俊良。

活動日期：111年1月15日(六)。

集合時間及地點：

1.1月15日上午06:20於國衛院竹南院區單人宿舍大樓大廳內集合。

2.1月15日上午07:30於台北大坪林捷運站1號出口(starbucks店門口)集合。

費用【含專車+保險】：社員(友)\$750元。非社員(友)\$825元。

交通工具：九人座小巴士。

天數：1天。

腳程：健行路線(約5公里)。

難易度：輕裝健行(約3.5小時)。

報名期限：限額16人期滿或1/5(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、背包、防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、午餐及行動糧、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

猴山岳前鋒、主峰、林家草厝縱走之旅

一、個人必備物品：

防曬工具、雨具、防蚊液、藥品、健保卡、午餐、行動糧、頭燈、飲用水、手套、下山後替換衣服褲子乙套及便鞋。

二、活動日期：

111 年 1 月 15 日（星期六）。

三、參加者：

領隊 1 名、隊員詳名冊。




四、交通工具：

九人座小巴士。

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。

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
1/15 (星期六)	06:20 國衛院竹南院區單人宿舍大廳集合 06:30 出發 07:30 台北大坪林捷運站 1 號出口 (starbucks 店門口)集合 07:40 出發 08:15 阿柔洋產業道路 7.5K 08:20 整裝出發 阿柔洋產業道路 7.5K→猴山岳前鋒(H514) →猴山岳(H551)→林家草厝→阿柔洋道路 12:00 整裝出發 12:25 深坑老街自由行 14:00 出發 14:15 石碇老街自由行 16:00 出發 16:30 台北大坪林捷運站 17:40 國衛院	*請準時，逾時不候。   * 午 餐 自 理 (12:30~13:50)。 

猴山岳前鋒、主峰、林家草厝縱走之旅相片



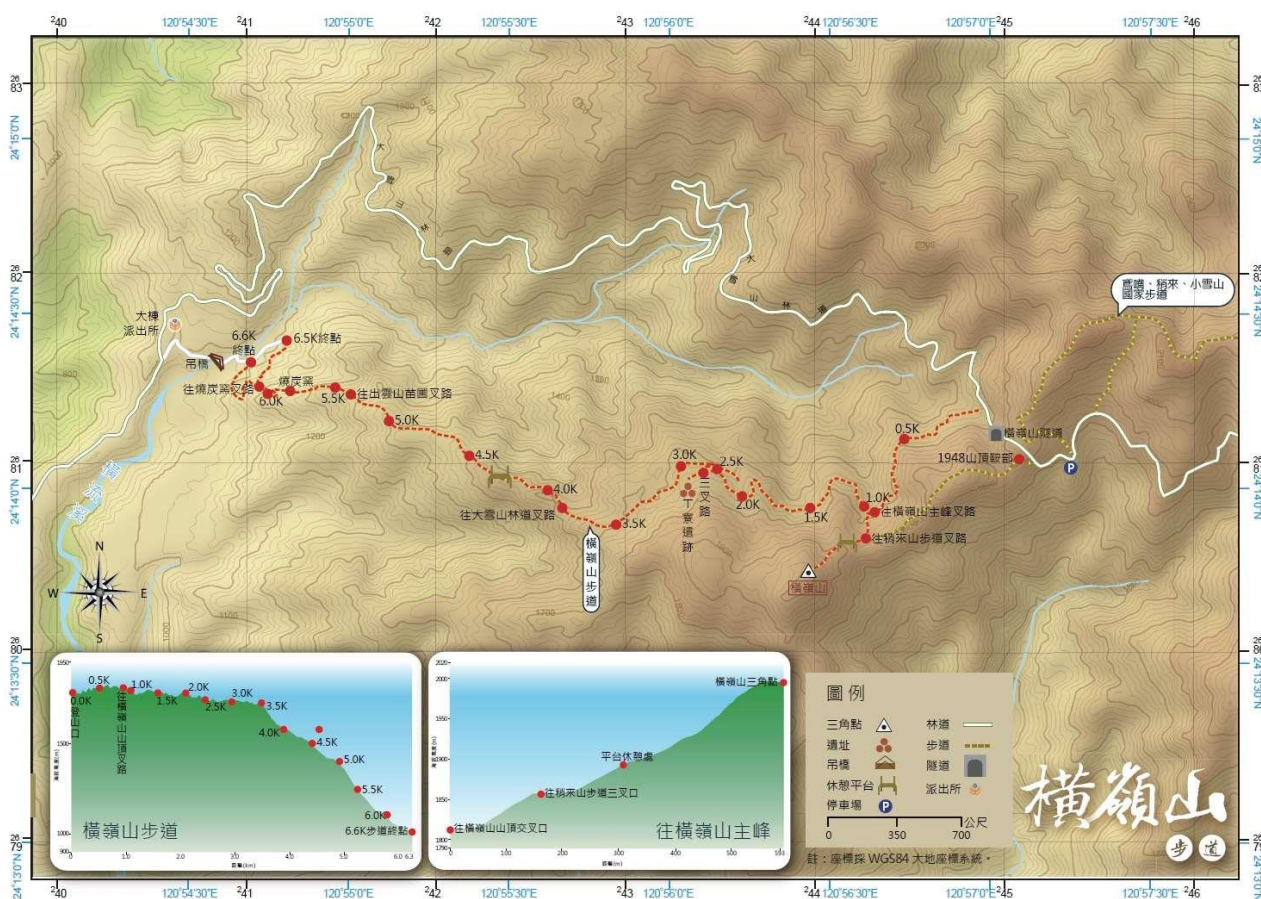
國家衛生研究院 登山社

National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

111年2月19日(六)橫嶺山登山步道之旅



簡介概要

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。

領隊：陳俊良。

活動日期：111年2月19日(六)。

集合時間及地點：

1.2月19日上午06:50於台北士林捷運站1號出口至a la sha 家族遊樂園店門口集合。

2.2月19日上午08:00於竹南院區單人宿舍大樓大廳內集合。

費用【含專車+保險】：社員(友)\$750元。非社員(友)\$825元。

交通工具：九人座小巴士。

天數：1天。

腳程：大眾路線(約3公里)。

難易度：輕裝健行(約3小時)。

報名期限：限額16人期滿或2/16(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、背包、防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、午餐及行動糧、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

橫嶺山登山步道之旅

一、個人必備物品：

防曬工具、雨具、防蚊液、藥品、健保卡、午餐、行動糧、頭燈、飲用水、手套、下山後替換衣服褲子乙套及便鞋。

二、活動日期：

111年2月19日（星期六）。

三、參加者：

領隊1名、隊員詳名冊。




四、交通工具：

九人座小巴士。

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。

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
2/19 (星期六)	06:50 台北士林捷運站1號出口至中正路洪瑞珍三明治專賣店店門口集合 07:00 出發 08:00 國衛院竹南院區單人宿舍大廳集合 08:10 出發 10:10 橫嶺山隧道口K 10:20 整裝出發 橫嶺山隧道口→(0.9K, 30分鐘)→0.9K 叉路→(0.6K, 40分鐘)→橫嶺山→(0.6K, 35分鐘)→0.9K 叉路→(0.9K, 25分鐘)→橫嶺山隧道口 12:30 整裝出發 13:30~14:30 東勢林業文化園區(台中市東勢區東關路六段1368號) 14:40~15:00 金媽媽泡菜 17:00 國衛院 18:30 台北士林捷運站	*請準時，逾時不候。 *台北市士林區中正路249-3號   * 午 餐 自 理 (12:30~13:30)。  *台中市東勢區上城街191巷8號

橫嶺山登山步道之旅相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

111年3月19日(六)橫坪溪古道連走太和山之 旅



簡介概要

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。

領隊：陳俊良。

活動日期：111 年 3 月 19 日(六)。

集合時間及地點：

1.3 月 19 日上午 06:00 於竹南院區單人宿舍大樓大廳內集合。

2.3 月 19 日上午 07:10 於台北士林捷運站 1 號出口至洪瑞珍三明治專賣店店門口集合。

費用【含專車+保險】：社員(友)\$750 元。非社員(友)\$825 元。

交通工具：九人座小巴士。

天數：1 天。

腳程：大眾路線 (約 6.36 公里)。

難易度：輕裝健行 (約 4.5 小時)。

報名期限：限額 16 人期滿或 3/9(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、背包、防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、午餐及行動糧、手套、頭燈、下山後替換衣服褲子乙套及便鞋、雨鞋或溯溪鞋。

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

橫坪溪古道連走太和山之旅

一、個人必備物品：

身分證、健保卡、背包、防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、午餐及行動糧、手套、頭燈、下山後替換衣服褲子乙套及便鞋、雨鞋或溯溪鞋。

二、活動日期：

111 年 3 月 19 日（星期六）。

三、參加者：

領隊 1 名、隊員詳名冊。




四、交通工具：

九人座小巴士。

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. **本活動需過溪，建議穿著雨鞋或溯溪鞋。**

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
3/19 (星期六)	06:00 國衛院竹南院區單人宿舍大廳集合 06:10 出發 07:10 台北士林捷運站 1 號出口至洪瑞珍三明治專賣店店門口集合 07:20 出發 09:30 烏山 62 號 09:40 整裝出發 烏山 62 號民宅→ 過溪 →象寮古道、頂坪溪土地公廟、外澳車站三叉路→坪溪古道、黃金嶺土地公廟(外澳車站)、太和山三叉路→頂坪溪土地公廟→太和山→頂坪溪土地公廟→石空舊聚落遺址 13:30 整裝出發 14:00~15:00 伯朗咖啡館頭城城堡 16:30 台北大坪林捷運站 18:00 國衛院	*請準時，逾時不候。  *台北市士林區中正路 249-3 號  * 午 餐 自 理 (12:00~12:30)。 

橫坪溪古道連走太和公司之旅相片





國家衛生研究院 登山社

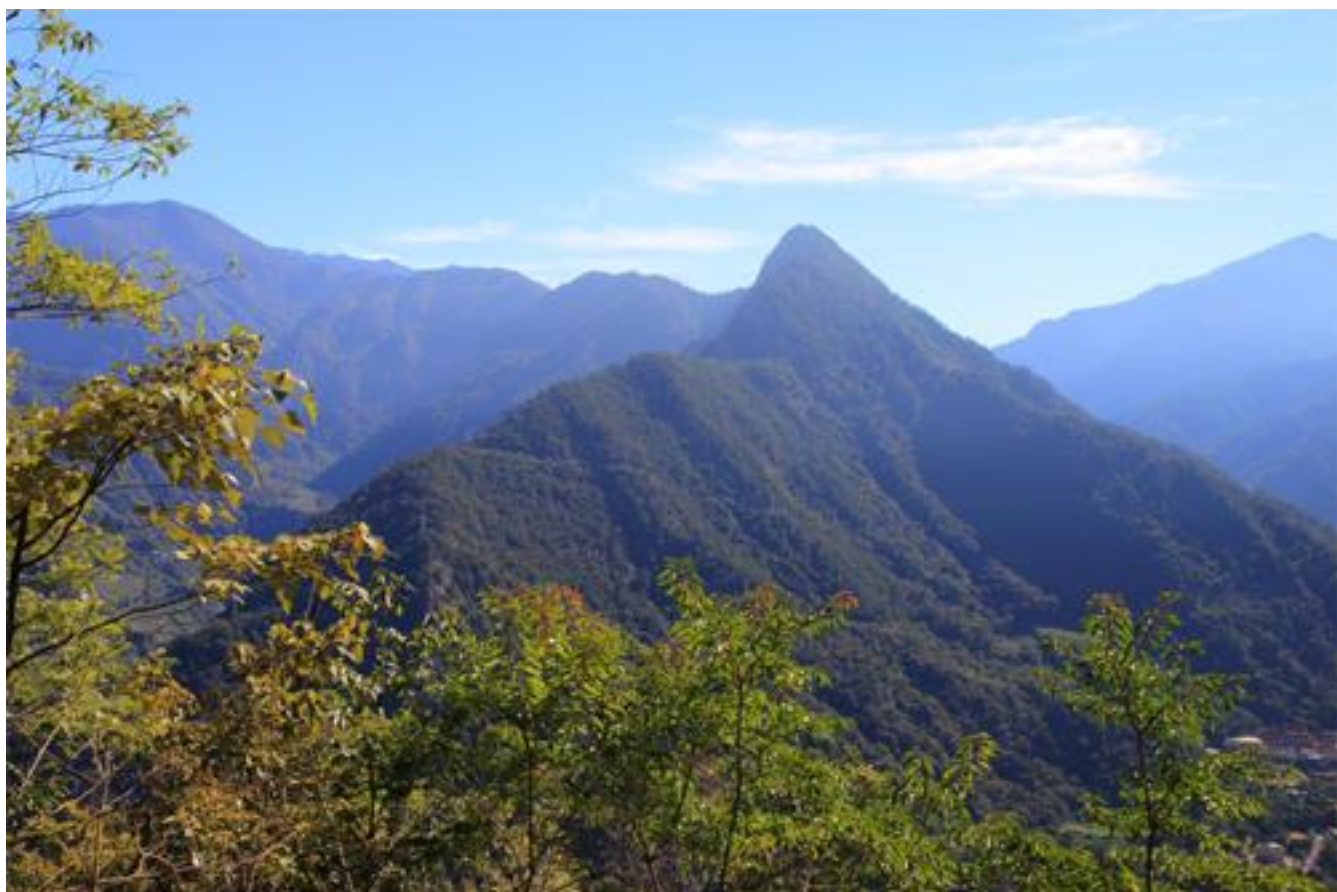


National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

111 年 4 月 16 日(六)阿冷山山徑之旅



簡介概要

阿冷山，山友稱它為谷關第八雄，以往登山口在裡冷溪畔，會因大雨讓溪水暴漲不得進出，故當初未列入谷關七雄。由登山口至阿冷山頂峰，攀登距離雖僅有 3.3 公里之長，落差卻達 800 多公尺，由此可想見其走起來並不輕鬆。以前山頂的展望相當不錯，現今四周樹林高聳茂密，無可展望，但在途中稜線林間隙縫稍有景色，可眺望大甲溪、谷關大道院、東卯山、鳶嘴山及大雪山稜線等。

領隊：張玉。

活動日期：111年4月16日(六)。

集合時間及地點：

1.4月16日上午06:20於台北士林捷運站1號出口至洪瑞珍三明治專賣店店門口集合。

2.4月16日上午07:20於竹南院區單人宿舍大樓大廳內集合。

費用【含專車+保險】：社員(友)\$750元。非社員(友)\$825元。

交通工具：九人座小巴士。

天數：1天。

腳程：健腳路線(約9.8公里)。

難易度：輕裝健行(約7小時)。

報名期限：限額16人期滿或4/6(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、背包、防曬工具、雨具、防蚊液、藥品、午餐及行動糧、手套、頭燈、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



阿冷山山徑之旅

一、個人必備物品：

身分證、健保卡、背包、防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、午餐及行動糧、手套、頭燈、下山後替換衣服褲子乙套及便鞋、雨鞋或溯溪鞋。

二、活動日期：

111 年 4 月 16 日（星期六）。

三、參加者：

領隊 1 名、隊員詳名冊。




四、交通工具：

九人座小巴士。

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。

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
4/16 (星期六)	06:20 台北士林捷運站 1 號出口至洪瑞珍三明治專賣店店門口集合 06:30 出發 07:20 國衛院竹南院區單人宿舍大廳集合 07:30 出發 09:20 果園登山口 09:30 整裝出發 果園登山口→(1K, 35 分鐘)→阿冷山登山口(鐵皮屋)→(0.3K, 15 分鐘)→四壯士大樹→(1K, 60 分鐘)→阿冷山北北峰→(1.7K, 100 分鐘)→阿冷山前峰→(0.9K, 20 分鐘)→阿冷山→原路折返→(0.9K, 20 分鐘)→阿冷山前峰→(1.7K, 85 分鐘)→阿冷山北北峰→(1.3K, 60 分鐘)→阿冷山登山口(鐵皮屋)→(1K, 25 分鐘)→果園登山口 17:00 整裝出發 19:00 國衛院 20:20 台北士林捷運站	*請準時，逾時不候。  *台北市士林區中正路 249-3 號  *午餐自理(12:00~12:30)。 

阿冷山山徑之旅相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

111年10月7~8日(五、六)遺失的森林鐵路 眠月線步道之旅



簡介概要

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。

領隊：陳俊良。

活動日期：111 年 10 月 7~8 日(五、六)。

集合時間及地點：

1.10 月 7 日上午 00:00 於台北士林捷運站 1 號出口至中正路洪瑞珍三明治專賣店店門口集合。

2.10 月 7 日上午 01:20 於竹南院區單人宿舍大樓大廳內集合。

費用【含專車+住宿+10/7 晚餐、10/8 早、午餐+保險】：社員(友)\$2750 元。
非社員(友)\$3025 元。

交通工具：23 人座中大巴士。

天數：2 天 1 夜。

腳程：健腳路線 (約 19 公里)。

難易度：重裝健行 (約 10 小時)。

報名期限：限額 20 人期滿或 8/31(W3)12:00pm 止。

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

其他：請攜帶身分證 (辦理入山證之用，請務必攜帶)、IC 健保卡、防曬工具、換洗衣褲、保暖衣物、雨具、塑膠袋、衛生紙、盥洗用具 (ex 香皂、洗髮精、毛巾、牙刷、牙膏...)、防蚊液、10/7 早餐及午餐、藥品、飲用水、便鞋、頭燈、手套、護膝、零食、小背包。

注意事項：本活動需中籤後成行，若無抽中，改走八通關古道。另除天災因素取消，其他原因取消者皆不退費，請慎加考慮參加意願。



登山社

大禮大同步道之旅

一、個人必備物品：

身分證(辦理入山證之用,請務必攜帶)、IC 健保卡、防曬工具、換洗衣褲、保暖衣物、雨具、塑膠袋、衛生紙、盥洗用具(ex 香皂、洗髮精、毛巾、牙刷、牙膏…)、防蚊液、12/24 早餐、藥品、飲用水、便鞋、頭燈、手套、護膝、行動糧、小背包。

二、活動日期：

111 年 12 月 24~25 日(星期六~日)。

三、參加者：

領隊 1 名、隊員 XX 名,詳名冊。

四、食：

12/24 午餐 [達基力部落屋](#)午餐(地址:花蓮縣秀林鄉崇德村 7 鄰 96 號(台九線約 180.5K)·電話:03-8621033、8621686)。

12/24 晚餐 達道之家(立霧山民宿)(地址:花蓮縣秀林鄉大禮部落,行動:0932019638)。

12/25 早餐 達道之家(立霧山民宿)(地址:花蓮縣秀林鄉大禮部落,行動:0932019638)。

12/25 午餐 精緻無菜單料理-[達央風味餐](#)【花蓮崇德】午餐(地址:花蓮縣秀林鄉 38 號·電話:0911-359988)。

五、住：

12/24 達道之家(立霧山民宿)(地址:花蓮縣秀林鄉大禮部落,行動:0932019638)。

六、費用【含專車+住宿+12/24 午、晚餐、12/25 早、午餐+保險】：

社員 \$3500 元。非社員 \$3850 元。

七、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. [達道之家\(立霧山民宿\)](#)請自行攜帶盥洗物品(沐浴乳、洗髮乳、牙刷、牙膏、浴帽、刮鬍刀...等),有柴火味的熱開水可以裝,請攜帶可裝熱水容器。

八、大禮大同步道概述：

▣ 步道簡介

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。

得卡倫步道和大同大禮步道的交會點，可鳥瞰下方的遊客中心、錦文橋、牌坊等閣口景致，更遠是立霧溪出海口。繼續沿著陡直攀升的山徑，上爬到第二流籠頭，更可鳥瞰到花蓮平原、砂卡礑溪谷和挺拔壁立的三角錐山。



圖片介紹：部落位於海拔 915 公尺高之台地上。

▣ 歷史人文

太魯閣國家公園內之原住民族為泰雅族德魯固人，約在二百年前左右由台灣西部翻越中央山脈並定居於東部；而太魯閣國家公園範圍內之立霧河流域即為其定居範圍的一部份，但在日據時期的理藩政策下，大部份的原住民部落均被遷移至立霧溪溪口之平地(現在之富世、崇德、可樂…等)，只有少部份的部落仍有居民居住活動，大禮、大同部落即為其中的少數部落。日治初期，居住在此地的頭目哈鹿閣那威 (Holok-Naowi)，1896 年參加新城抗日事件，隨後出任太魯閣總頭目，令日本人無法進入太魯閣地區長達 18 年，直到 1914 年日人派兵征討，哈鹿閣率族人奮勇抵抗，最後寡不敵眾，為顧及全族人命派，棄械投降隔年抑鬱而終。日人對哈鹿閣既恨又敬，征服後，把赫赫斯社改為哈鹿閣社，把浴血激戰山頭取名為哈鹿閣台。

▣ 生態環境

登山步道大多穿行於林木蓊鬱的低海拔闊葉森林；部落附近則是當地居民所種植的桂竹林。此外，還可見到種植蔬果的田野風情，沿途鳥鳴不絕，不時還可遇到樹上活動的松鼠和台灣獼猴。

▣ 里程圖表



九、活動行程：

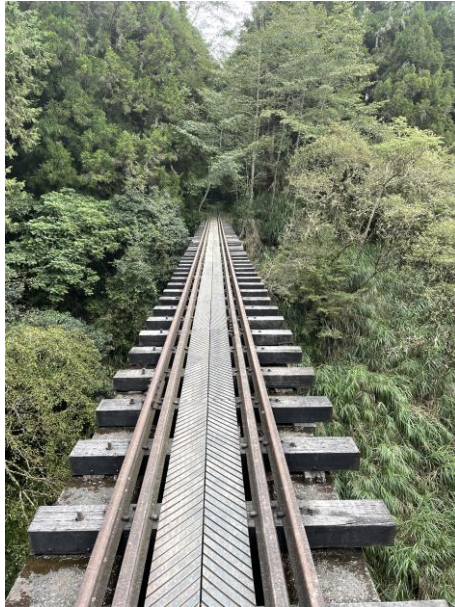
日期	行程概述 (實際依當日活動為主，本社保有行程修改之權利)	備註
12/24 (星期六)	05:15 竹南院區集合 05:20 出發 06:30 大坪林捷運站集合 06:40 出發 08:23 下蘇澳交流道 11:00 達基力部落屋 (午餐) 12:30 出發 12:40 太魯閣遊客中心 停車場 13:00 過夜行李帶出發 (約 75M) 13:00~17:00 之字型上坡(約 3K,750M) 17:00~18:30 水泥產業道路 (約 4K, 900M) 18:30 立霧山指示路牌 (取右上) 18:55 達道之家(立霧山民宿) (晚餐) 21:00 自由活動(星夜呢喃…)	 *暫定午餐 (11:30~12:20)  *暫定晚餐 (18:30~19:30)
12/25 (星期日)	05:00 起床 05:00~06:30 立霧山看日出雲海 07:00 達道之家(立霧山民宿) (早餐) 07:50 出發 09:10 三間屋、張家莊路牌指標(取左) 10:00 舊吊橋 10:40 大禮教堂 10:50 大禮部落 11:00 水泥產業道路 730M 路牌 13:00 太魯閣遊客中心 停車場 13:30 整裝出發 13:45 達央風味餐 (午餐) 15:00 出發 15:50 南澳冰店 16:20 出發 18:00 台北地區大坪林捷運站 19:10 竹南院區	*視情況而定 (預計 06:31) *暫定早餐(07:00~08:00)   *暫定午餐(13:50~14:50)



國家衛生研究院登山社
 苗栗縣竹南鎮科研路 35 號

☎ : (037)206166ext 32507。
<http://climb.nhri.org.tw>。

遺失的森林鐵路眠月線步道之旅相片





山海經-眠月線

文/癌研所夏興國(1111007-08)

當登山社公告眠月線的行程時，我就迫不及待的報名，這心中期待已久的鐵道秘境，終於可以成行！

眠月線自阿里山站至石猴站大約 9.26 公里，屬於阿里山森林鐵路系統，與祝山線交接分岔，歷經 921 大地震與 88 風災後，導致某些路段崩塌損毀，無法修復，停駛至今！眠月線目前共有 14 處隧道(包含兩座明隧道)，其中，明隧道的大崩壁最為驚險刺激，夥伴們相互扶持，小心翼翼的拉著繩索，踩著鋼筋踏階，依序通過，算是旅程中一個高潮的起伏點！

一路上，我們陸陸續續通過許多長短不一的隧道，踩著積水爛泥，還要防著隧道頂端落下的水滴，惴惴想像未知的前方，自己彷彿如神隱少女中的千尋，不安於隧道盡頭未知的世界與空間結點的恍惚時刻……

在斷岩殘壁的隧道裡
有微風
從身邊輕輕的飄過
黑暗中
惶恐不安浮上心頭
默默的期待
隧道的盡頭有光在等候



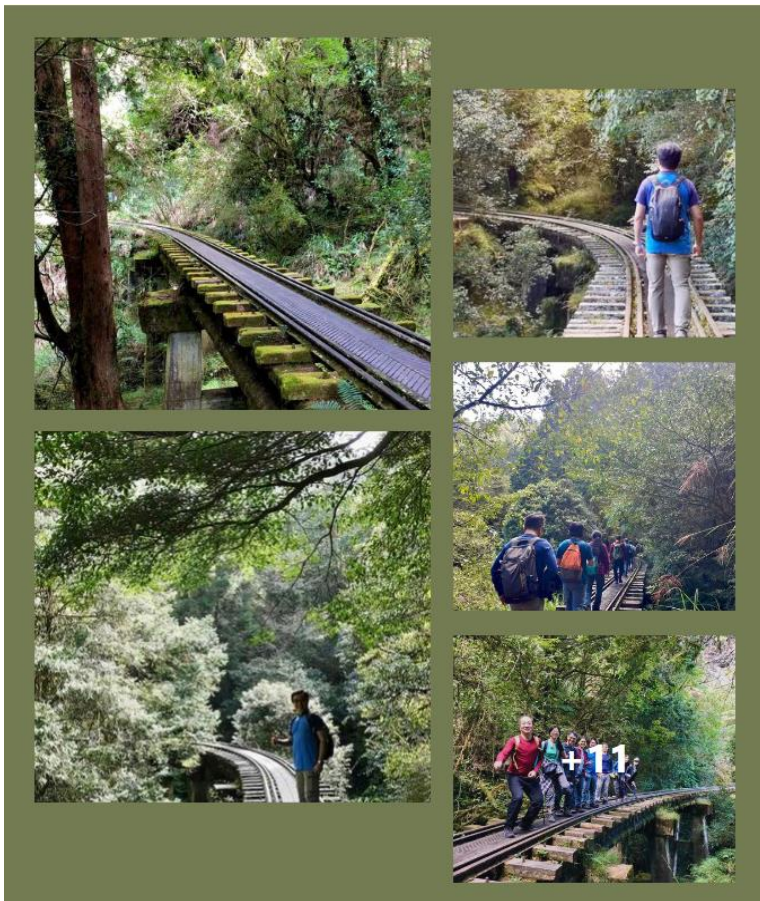
遺落的仙境“眠月線”共有 24 座橋樑，這是鐵路步道獨有的特色，也是眠月線迷人之處！「架空鐵橋」彷彿是鋪設在空中的鐵路，形成「懸空枕木」的特殊景觀！

我們小心翼翼走過一座座高空鐵道橋，彷彿漫步空中花園，唾手可得周遭的蔥鬱翠綠。

由於鐵橋今年剛整修完成，木棧道也加寬，走起來，倒也十分平穩。除了第 22 號橋樑，因為高度最高(大約 30 公尺)，走起來，倒有一點如履薄冰的感覺！

對了，特別喜歡長滿青苔的枕木，古意盎然！

斑駁鐵軌碎石路，枕木滿青苔
雖經風雨多少年，古風依舊在



我經常一個人旅行，不會特別感到孤單，只是必須常常自己跟自己對話，很隨性，也很自在，我很享受跟自己相處的時光。

但是，眠月線真的適合結伴同行。因為它有大崩壁，需要互相扶持；因為它有 12 個暗黑隧道，需要互相陪伴；因為它有 24 座鐵道橋，需要互相打氣。

這次，就在一群夥伴的熙熙攘攘中，完成這趟夢幻旅程。老天爺也很眷顧我們，去程呢，藍天白雲；回程呢，起了一陣大霧；走到祝山線時，突然下了一陣雨，哇，讓我們一次體驗到眠月線不同的面貌。最後，在眾志成城的意志

力下，我們搭上了森林小火車，從沼平站晃到阿里山站，用最後 6 分鐘的林鐵，做為完美的 ending！

人生，就是用旅行寫成的一首詩
這次，我們用眠月線來寫故事
故事裡，有大家的汗水及疲憊
故事裡，有大家的讚嘆及歡笑
原來，完成夢想不需要太遠大的抱負
只要，邁開步伐，敞開心胸，勇敢前進
夢想，就在你前方-唾手可得………

ps: 我本來寫的是：

原來，完成夢想不需要太遠大的抱負
只要，加入登山社！😁。



國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

111年12月3~4日(六、日)獨立山步道之旅



簡介概要

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。

領隊：陳俊良。

活動日期：111 年 12 月 3~4 日(六、日)。

集合時間及地點：12 月 3 日上午 07:50 於竹南院區單人宿舍大樓大廳內集合。

費用【含專車+林鐵小火車票+住宿+12/3 午、晚餐+12/4 早餐+保險】：社員(友)\$2800 元。非社員(友)\$3080 元。

交通工具：23 人座中大巴士。

天數：2 天 1 夜。

腳程：大眾路線 (約 5 公里)。

難易度：輕裝健行 (約 2.5 小時)。

報名期限：限額 20 人期滿或 5/4(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、背包、防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、12/4 午餐及行動糧、手套、頭燈、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

獨立山步道之旅

一、個人必備物品：

身分證、健保卡、背包、防曬工具、雨具、飲用水、防蚊液、藥品、**12/4 午餐**及行動糧、手套、頭燈、盥洗用具、替換衣物。

二、活動日期：

111 年 12 月 3~4 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：

12/3 午餐 [昭和十八 J18-嘉義市史蹟資料館](#)（嘉義市東區公園街 42 號・05-2770518）。

12/3 晚餐 松柏(川菜館)現炒海產（嘉義縣民雄鄉工業二路 96 號・劉先生 0937-663220）。

12/4 早餐 [嘉義富野渡假酒店](#)（嘉義縣 62145 民雄鄉三興村升學一街 19 號・05-2721688）。

12/3 住宿 [嘉義富野渡假酒店](#)（嘉義縣 62145 民雄鄉三興村升學一街 19 號・05-2721688）。

五、費用(含專車+林鐵小火車票+住宿+12/3 午、晚餐+12/4 早餐+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)。

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
12/3 (星期六)	07:50 國衛院竹南院區單人宿舍大樓大廳內 集合 08:00 出發 (高速公路沿途風景區) 09:30~10:00 彰化百寶村 10:10 出發 10:20~10:50 貝林古堡 菲尼克斯教堂 11:00 出發 12:00~13:30 昭和十八 J18-嘉義市史蹟資料 館午餐 13:30~15:00 昭和十八 J18-嘉義市史蹟資料 館 or 嘉義公園自由活動 15:10 出發 15:30~16:40 嘉義酒廠 16:50 出發 17:00 松柏(川菜館)現炒海產晚餐 18:35 出發 18:50 嘉義富野渡假酒店 chick in 22:00 自由活動(星夜呢喃…)	*請準時，逾時不候。 *苗栗縣竹南鎮科延路 37 號  *午餐 (12:00~13:30) *晚餐 (17:00~18:30)
12/4 (星期日)	08:00 起床 08:30 早餐 09:10 整裝後出發 09:43~10:10 竹崎火車站 10:15 出發 獨立山火車站 獨立山車站 →與大巔頂步道之交叉點(四叉路口) →奉天岩 →與大巔頂步道之交叉點(四叉路口) → 獨立山登山道叉路 →樟腦寮車站 15:00 樟腦寮火車站 15:13~15:41 竹崎火車站 15:45 整裝後出發 19:00 國衛院	*早餐 (06:30~09:00)    *午餐自理 (12:00~13:00)  

松柏(川菜館)現炒海產菜單：

1. 薑母鴨。
2. 冷盤(小管、五味、鳳梨蝦球、生魚片等四種)。
3. 鮑魚菇白菜青花菜。
4. 什錦炒麵。
5. 海鮮羹(or 五更腸旺)。
6. 蒸石斑魚(or 鱸魚)。
7. 油蔥玉米雞。
8. 鐵板牛柳。
9. 梅干扣肉獅子頭。
10. 鹹水蝦。

八、旅遊景點：

1. 彰化百寶村（彰化縣埤頭鄉斗苑西路 92 號・04-8923339）。
2. 貝林古堡菲尼克斯教堂(彰化縣埤頭鄉斗苑東路 1 之 68 號・04-8871227)。
3. 嘉義公園（嘉義市東區啟明路 264 號・05-2744019）。
4. 昭和十八 J18-嘉義市史蹟資料館(嘉義市東區公園街 42 號・05-2770518)。
5. 嘉義酒廠（嘉義縣民雄鄉中山路 3 號・05-2215721#572）。

九、獨立山步道里程及時間：

獨立山車站 →(0.2k, 10 分鐘) →與大龍頂步道之交叉點(四叉路口) →(0.3k, 15 分鐘) →奉天岩 →(0.3k, 15 分鐘) →與大龍頂步道之交叉點(四叉路口) →(0.8k, 35 分鐘) →登山道叉路 →(0.3k, 15 分鐘) →樟腦寮車站。

十、阿里山林業鐵路各級列車時刻表查詢 - 林鐵本線：

自2019年4月16日起適用

上山：嘉義至十字路

車種/車次	中興號 311車次 (逢週六、日行駛)	阿里山號 1車次 (每日行駛)	阿里山號 3車次 (逢週六、日及假日 行駛)	阿里山號 11車次 (每日行駛)	阿里山號 13車次 (逢週六、日及假日 行駛)
嘉義	08:30	09:00	09:30	16:53	17:23
北門	08:40	09:10	09:40	16:59	17:29
鹿滿(鹿麻產)	09:03	09:33	10:03		
竹崎	09:13	09:43	10:13		
樟腦寮	09:40	10:10	10:40		
獨立山	09:53	10:23	10:53		
梨園寮	10:06	10:36	11:06		
交力坪	10:18	10:48	11:18		
水社寮	10:35	11:05	11:35		
奮起湖	10:51	11:30	12:00		
多林		11:45	12:15		
十字路		12:00	12:30		

下山：十字路至嘉義

車種/車次	阿里山號 10車次 (每日行駛)	阿里山號 12車次 (逢週六、日及假日 行駛)	中興號 312車次 (逢週六、日行駛)	阿里山號 2車次 (每日行駛)	阿里山號 6車次 (逢週六、日及假日 行駛)
十字路				13:50	13:00
多林				14:06	13:16
奮起湖			14:00	14:30	15:00
水社寮			14:17	14:47	15:17
交力坪			14:34	15:04	15:34
梨園寮			14:45	15:15	15:45
獨立山			14:58	15:28	15:58
樟腦寮			15:13	15:43	16:13
竹崎			15:41	16:11	16:41
鹿滿(鹿麻產)			15:50	16:20	16:50

昭和十八 J18-嘉義市史蹟資料館午餐菜單

香貢貢 NT\$288 下午2:30前供應

香蕉花生培根堡餐

Burger with Peanut, Banana and Bacon

★ 加點飲料折50元

玉美田 成立於2012年，致力於提供在地、安全、高品質的農產品。貝比生菜綜合多種品種鮮嫩葉菜，富含植物的多酚類、胡蘿蔔素、鈣質、鐵質、礦物質。土耕栽培的貝比生菜蘊含葉菜原本香甜濃郁的味道，獨具柔和鮮嫩口感。

生菜
培根+香蕉
手做胚芽麵包
幸福洋芋片

★ 點餐後請先付款
★ 茶水及餐具採自助式
★ 用餐時間：90分鐘
★ JTA原則：吃食物、吃原味、吃自然、吃在地
餐點現點現做，請耐心等待

英式脆皮土司 NT\$288 下午2:30前供應

British Crispy Toast

玉美田 成立於2012年，致力於提供在地、安全、有機、高品質的農產品。貝比生菜綜合多種品種鮮嫩葉菜，富含植物的多酚類、胡蘿蔔素、鈣質、鐵質、礦物質。土耕栽培的貝比生菜蘊含葉菜原本香甜濃郁的味道，獨具柔和鮮嫩口感。並經中興大學農產品驗證中心認證，有機安全。

醬料Accompaniments / Side Dishes:

- 野菇鮭魚丁青醬 Pesto with Diced Salmon
- 義大利香腸紅醬 Tomato Sauce with Cheese Sausage
- 塔香素鮮菇 Basil sauce with mushrooms(Vegetarian)

脆皮土司
焗烤起士
時令水果

玉美田 甘薯是早期伴隨著我們的好朋友，記錄著台灣人情味、純樸開朗的真性情。阿甘薯選用台灣57號地瓜，再加上品牌創辦人阿益師多年獨門料理技術，充分的展現了地瓜的甘甜脆軟，讓您回味無窮。

★ 點餐後請先付款
★ 茶水及餐具採自助式
★ 用餐時間：90分鐘
★ JTA原則：吃食物、吃原味、吃自然、吃在地
餐點現點現做，請耐心等待

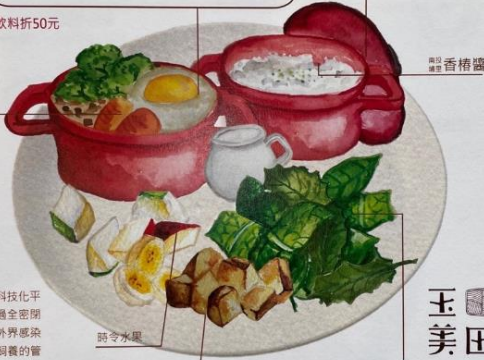
有米樂 NT\$288 下午2:30前供應

Taiwan Happy Rice

醬料Accompaniments / Side Dishes:

-  野菇鮭魚丁青醬
Pesto with Diced Salmon
-  義大利香腸紅醬
Tomato Sauce with Cheese Sausage
-  塔香素鮮菇
Basil sauce with mushrooms (Vegetarian)

★ 加點飲料折50元



的界產品採用科技化平飼的方式，透過全密閉式雞舍以杜絕外界感染，並採用人造飼養的管理方式，選擇自己調配飼料，採用進口玉米粒、小麥，另外還添加了靈芝紅椒萃取的天然類胡蘿蔔素。這樣由裡到外的管理模式，也就是夠昇的雞重吃起來濃郁卻沒有絲毫腥味的理由！且讓每一隻蛋雞都能夠健康、快樂的成長！

玉美田

玉美田成立於2012年，致力於提供在地、安全、高品質的農產品。貝比生葉綜合多種品種鮮嫩蔬菜，富含植物的多酚類、胡蘿蔔素、鈣質、鐵質、礦物質。土新栽培的貝比生葉蘊含葉菜原本香甜濃郁的味覺，獨具爽和鮮嫩口感。

甘藷是早期伴隨著我們的好朋友，記錄著台灣人情味、純樸開朗的真性情。同甘藷創始人阿益師多年獨門料理技術，充分的展現了地瓜的甘甜鬆軟，讓您回味無窮。

★ 點餐後請先付款

★ 茶水&餐具採自助式

★ 用餐時間：90分鐘

★ JfA 原則：吃食物、吃原味、吃自然、吃在地

餐點現點現做，請耐心等候



京都味噌蒲燒魚餐 NT\$298 下午2:30前供應

Grilled Fish with Miso



臺南後壁的高濱伯種植的台灣71益全香米是以台梗4號為父本，芋頭香味為其特色。母本為網光米，從日本引進，外觀、品質均佳，和同樣引自日本的越光米相較，有植株較矮、稈強、且耐倒伏的優點，也因為黏度夠、彈性佳，口感很好。

★ 加點飲料折50元



紅捲&綠捲

時令水果

雲林口湖
蒲燒鰻魚腹

70年老店上紅九梅子名物

花椰菜

嘉義市傳承60年豆腐老店
每日新鮮製作

★ 點餐後請先付款

★ 茶水&餐具採自助式

★ 用餐時間：90分鐘

★ JfA 原則：吃食物、吃原味、吃自然、吃在地

餐點現點現做，請耐心等候



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>。

獨立山步道之旅相片





國家衛生研究院 登山社



National Health Research Institutes Mountain Climbing Club



登山社公告

111年12月24~25日(六、日)大禮大同步道 之旅



簡介概要

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。

領隊：陳俊良。

活動日期：111 年 12 月 24~25 日(六、日)。

集合時間及地點：

1.12 月 24 日上午 05:50 於竹南院區單人宿舍大樓大廳內集合。

2.12 月 24 日上午 07:00 於台北地區大坪林捷運站 1 號出口(starbucks 店門口) 集合。

費用【含專車+住宿+12/24 午、晚餐、12/25 早、午餐+保險】：社員(友)\$3500 元。非社員(友)\$3850 元。

交通工具：23 人座中大巴士。

天數：1 天 1 夜。

腳程：健腳路線 (約 16 公里)。

難易度：輕裝健行 (約 12 小時)。

報名期限：限額 20 人期滿或 11/23(W3)12:00pm 止。

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

其他：請攜帶身分證 (辦理入山證之用，請務必攜帶)、IC 健保卡、防曬工具、換洗衣褲、保暖衣物、雨具、塑膠袋、衛生紙、盥洗用具 (ex 香皂、洗髮精、毛巾、牙刷、牙膏...)、防蚊液、12/24 早餐、藥品、飲用水、便鞋、頭燈、手套、護膝、零食、小背包。

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

大禮大同步道之旅

一、個人必備物品：

身分證(辦理入山證之用,請務必攜帶)、IC 健保卡、防曬工具、換洗衣褲、保暖衣物、雨具、塑膠袋、衛生紙、盥洗用具(ex 香皂、洗髮精、毛巾、牙刷、牙膏…)、防蚊液、12/24 早餐、藥品、飲用水、便鞋、頭燈、手套、護膝、行動糧、小背包。

二、活動日期：

111 年 12 月 24~25 日(星期六~日)。

三、參加者：

領隊 1 名、隊員 XX 名,詳名冊。

四、食：

12/24 午餐 [達基力部落屋](#)午餐(地址:花蓮縣秀林鄉崇德村 7 鄰 96 號(台九線約 180.5K)·電話:03-8621033、8621686)。

12/24 晚餐 達道之家(立霧山民宿)(地址:花蓮縣秀林鄉大禮部落,行動:0932019638)。

12/25 早餐 達道之家(立霧山民宿)(地址:花蓮縣秀林鄉大禮部落,行動:0932019638)。

12/25 午餐 精緻無菜單料理-[達央風味餐](#)【花蓮崇德】午餐(地址:花蓮縣秀林鄉 38 號·電話:0911-359988)。

五、住：

12/24 達道之家(立霧山民宿)(地址:花蓮縣秀林鄉大禮部落,行動:0932019638)。

六、費用【含專車+住宿+12/24 午、晚餐、12/25 早、午餐+保險】：

社員 \$3500 元。非社員 \$3850 元。

七、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. [達道之家\(立霧山民宿\)](#)請自行攜帶盥洗物品(沐浴乳、洗髮乳、牙刷、牙膏、浴帽、刮鬍刀...等),有柴火味的熱開水可以裝,請攜帶可裝熱水容器。

八、大禮大同步道概述：

▣ 步道簡介

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。

得卡倫步道和大同大禮步道的交會點，可鳥瞰下方的遊客中心、錦文橋、牌坊等閣口景致，更遠是立霧溪出海口。繼續沿著陡直攀升的山徑，上爬到第二流籠頭，更可鳥瞰到花蓮平原、砂卡礑溪谷和挺拔壁立的三角錐山。



圖片介紹：部落位於海拔 915 公尺高之台地上。

▣ 歷史人文

太魯閣國家公園內之原住民族為泰雅族德魯固人，約在二百年前左右由台灣西部翻越中央山脈並定居於東部；而太魯閣國家公園範圍內之立霧河流域即為其定居範圍的一部份，但在日據時期的理藩政策下，大部份的原住民部落均被遷移至立霧溪溪口之平地(現在之富世、崇德、可樂…等)，只有少部份的部落仍有居民居住活動，大禮、大同部落即為其中的少數部落。日治初期，居住在此地的頭目哈鹿閣那威 (Holok-Naowi)，1896 年參加新城抗日事件，隨後出任太魯閣總頭目，令日本人無法進入太魯閣地區長達 18 年，直到 1914 年日人派兵征討，哈鹿閣率族人奮勇抵抗，最後寡不敵眾，為顧及全族人命派，棄械投降隔年抑鬱而終。日人對哈鹿閣既恨又敬，征服後，把赫赫斯社改為哈鹿閣社，把浴血激戰山頭取名為哈鹿閣台。

▣ 生態環境

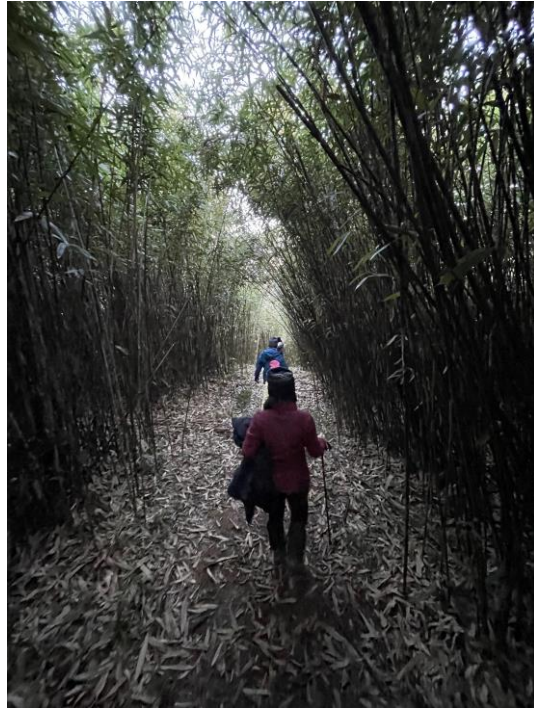
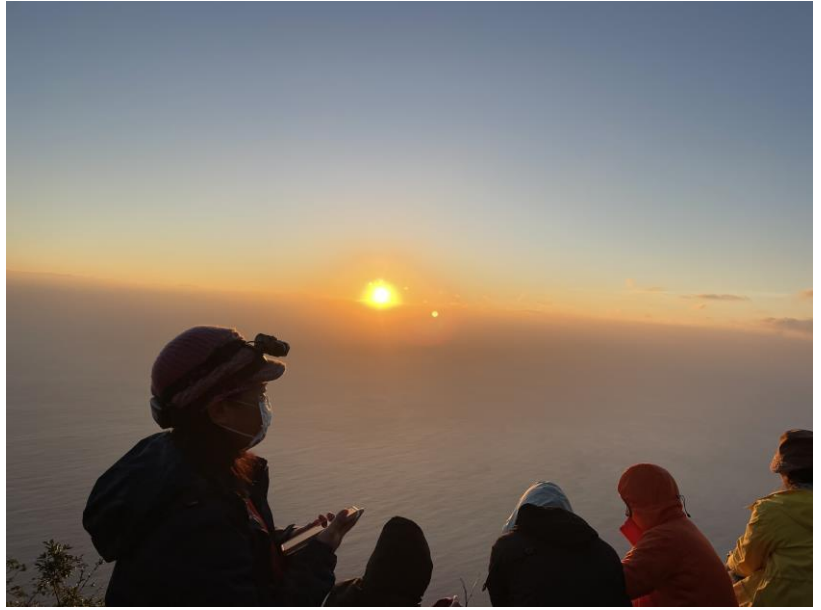
登山步道大多穿行於林木蓊鬱的低海拔闊葉森林；部落附近則是當地居民所種植的桂竹林。此外，還可見到種植蔬果的田野風情，沿途鳥鳴不絕，不時還可遇到樹上活動的松鼠和台灣獼猴。

▣ 里程圖表



大禮大同步道之旅相片





NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB



經費收支報告

Expense
Statement

國家衛生研究院登山社

111年度(期間：1101001~1111231)財務報告

本報告針對110年10月1日至111年12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. 67~P. 77)方式呈現，最後以總表(P. 78~79)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：

110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12月21日及111年6月21日與111年12月21日利息收入分別為21及63元與284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。本次評鑑(110年10月1日至111年12月31日)期間，社員入社收費用情形，總共收入入社費10,100元(含院內同仁42名2,600元、院外人士55名10,200元)，總共97名院內外社員(友)加入登山社。由於這次評鑑是跨年度，因此會有110年度及111年度的社員(友)重複名單；幹部為當然社員(友)可免繳交入社費。

(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. 78~P. 79。

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10月1日至111年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
宜蘭糜爛之旅（民宿包棟、林美石磐步道）之旅	110年 11月13~14日	P. 67
猴山岳前鋒、主峰、林家草厝縱走之旅	111年1月15日	P. 68
橫嶺山登山步道之旅	111年2月19日	P. 69
橫坪溪古道連走太和山之旅	111年3月19日	P. 70
阿冷山山徑之旅	111年4月16日	P. 71
遺失的森林鐵路眠月線步道之旅	111年 10月7~8日	P. 72~73
獨立山步道之旅	111年 12月3~4日	P. 74~75
大禮大同步道之旅	111年 12月24~25日	P. 76~77

三、總結

附表 P. 67~77 為 110 年 10 月 1 日至 111 年 9 月 30 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. 78~P. 79 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 111 年 12 月 31 日止，社費結餘 60,285 元。

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 人座中大巴遊覽車	元美旅遊巴士		\$24,000	\$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

111 年 1 月 15 日猴山岳前鋒、主峰、林家草厝縱走之旅收支明細表

項目 (參加人數 15 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
鍾禹德	社友(當日未到)	\$750		\$750
劉雅柔	社友(當日未到)	\$750		\$1,500
王敏珍	社友	\$750		\$2,250
呂婷如	社友	\$750		\$3,000
黃千芝	社友	\$750		\$3,750
陳彥安	社友	\$750		\$4,500
詹惠婷	社友	\$750		\$5,250
關銘潔	非社友	\$825		\$6,075
張玉	社友	\$750		\$6,825
陳雅婷	社員	\$750		\$7,575
黃學智	社友	\$750		\$8,325
彭慧珍	社友	\$750		\$9,075
施凱文	社友	\$750		\$9,825
陳月玲	社友	\$750		\$10,575
				\$10,575
				\$10,575
				\$10,575
九人座小巴	得士達小客車租賃有限公司		\$12,000	-\$1,425
				-\$1,425
				-\$1,425
				-\$1,425
				-\$1,425
				-\$1,425
保險(社團補助)	一天意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$420	-\$1,845
合計		\$10,575	\$12,420	-\$1,845

111 年 2 月 19 日橫嶺山登山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
黃千芝	社員	\$750		\$750
陳彥安	社友	\$750		\$1,500
夏興國	社員	\$750		\$2,250
林仁祥	社員	\$750		\$3,000
林聖玉	社員	\$750		\$3,750
詹惠婷	社員	\$750		\$4,500
郭春滿	社友(當日未到)	\$750		\$5,250
楊紳琦	社友(當日未到)	\$750		\$6,000
王敏珍	社員	\$750		\$6,750
汪書瑤	社友	\$750		\$7,500
周欣儀	非社友	\$825		\$8,325
陳雅婷	社員	\$750		\$9,075
黃學智	社員	\$750		\$9,825
丁瑜權	社員	\$750		\$10,575
王義翔	社員	\$750		\$11,325
				\$11,325
				\$11,325
				\$11,325
九人座小巴	得士達小客車租賃有限公司		\$12,000	-\$675
				-\$675
				-\$675
				-\$675
				-\$675
保險(社團補助)	一天意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$480	-\$1,155
合計		\$11,325	\$12,480	-\$1,155

111 年 3 月 19 日橫坪溪古道連走太和山之旅收支明細表

項目 (參加人數 16 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)			\$0
夏興國	社員	\$750		\$750
呂婷如	社員(當日未到)	\$750		\$1,500
林聖玉	社員	\$750		\$2,250
陳欣欣	社員	\$750		\$3,000
鍾禹德	社友	\$750		\$3,750
王敏珍	社員	\$750		\$4,500
汪書瑤	社友	\$750		\$5,250
林宗翰	社員	\$750		\$6,000
王義翔	社友	\$750		\$6,750
丁瑜權	社友	\$750		\$7,500
彭慧珍	社員	\$750		\$8,250
施凱文	社友	\$750		\$9,000
				\$9,000
				\$9,000
				\$9,000
				\$9,000
				\$9,000
				\$9,000
九人座小巴	得士達小客車租賃有限公司		\$12,000	-\$3,000
				-\$3,000
				-\$3,000
				-\$3,000
				-\$3,000
保險(社團補助)	一天意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$320	-\$3,320
合計		\$9,000	\$12,320	-\$3,320

111 年 4 月 16 日阿冷山山徑之旅收支明細表

項目 (參加人數 8 名)	說明	收入	支出	累計
張玉	社員(領隊)			\$0
王敏珍	社員	\$750		\$750
詹惠婷	社員	\$750		\$1,500
陳欣欣	社員	\$750		\$2,250
黃千芝	社員	\$750		\$3,000
巫管明郎	社員	\$750		\$3,750
巫管碩宸	非社員	\$825		\$4,575
王紹輝	社友	\$750		\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
				\$5,325
九人座小巴	得士達小客車租賃有限公司		\$6,000	-\$675
				-\$675
				-\$675
				-\$675
				-\$675
				-\$675
保險(社團補助)	一天意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$256	-\$931
合計		\$5,325	\$6,256	-\$931

111 年 10 月 7~8 日遺失的森林鐵路眠月線步道之旅收支明細表

項目 (參加人數 22 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
林聖玉	社員	\$2,750		\$2,750
詹惠婷	社員	\$2,750		\$5,500
夏興國	社員	\$2,750		\$8,250
蕭汶淇	社員	\$2,750		\$11,000
陳俊宏	非社員(當日未到)	\$3,025		\$14,025
鍾禹德	社友	\$2,750		\$16,775
蕭婉宜	社員	\$2,750		\$19,525
周慧茹	非社員	\$3,025		\$22,550
黃俊溢	社員	\$2,750		\$25,300
龍月英	社友	\$2,750		\$28,050
范秀蓮	社友	\$2,750		\$30,800
陳雅婷	社員	\$2,750		\$33,550
黃學智	社友	\$2,750		\$36,300
楊健良	非社員	\$3,025		\$39,325
俞君俠	社友	\$2,750		\$42,075
陳月玲	社員	\$2,750		\$44,825
李慧玲	社友	\$2,750		\$47,575
周偉棚	社友	\$2,750		\$50,325
蔡崇如	社員	\$2,750		\$53,075
宋婕瑜	社員(當日未到)	\$2,750		\$55,825
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82

111 年 10 月 7~8 日遺失的森林鐵路眠月線步道之旅收支明細表

項目 (參加人數 22 名)	說明	收入	支出	累計
				\$55,825
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,82
				\$55,825
23 人座中大巴	元美旅遊巴士		\$26,000	\$29,825
10/7 住宿	東埔溫泉玉山樓餐廳民宿		\$9,100	\$20,725
	景祥溫泉民宿		\$6,000	\$14,725
門票	10/7 阿里山國家森林遊樂區 門票		\$3,700	\$11,025
餐飲	10/7 晚餐東埔溫泉玉山樓餐 廳民宿		\$6,000	\$5,025
	10/8 6 人早餐_清粥小菜東埔 溫泉玉山樓餐廳民宿		\$600	\$4,425
	10/8 午餐 明湖老餐廳		\$6,000	-\$1,575
保險(社團補助)	一天意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$700	-\$2,275
合計		\$55,825	\$58,100	-\$2,275

111 年 12 月 3~4 日獨立山步道之旅收支明細表

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
葉斯清	社員	\$2,800		\$2,800
劉雅柔	社友	\$2,800		\$5,600
夏興國	社員	\$2,800		\$8,400
田承蒨	社友	\$2,800		\$11,200
陳進發	社友	\$2,800		\$14,000
邱玉燕	社友	\$2,800		\$16,800
陳碧森	社友	\$2,800		\$19,600
陳堯賢	社友	\$2,800		\$22,400
蔡美玲	非社友(當日未到)	\$2,800		\$25,200
楊淑惠	社友	\$2,800		\$28,000
呂婷如	非社員(當日未到)	\$2,800		\$30,800
龍月英	社友	\$2,800		\$33,600
范秀蓮	社友	\$2,800		\$36,400
徐瑞玉	非社友	\$3,080		\$39,480
龍陳火妹	非社友	\$3,080		\$42,560
蘇鈺迦	社友	\$2,800		\$45,360
陳麗惠	社友	\$2,800		\$48,160
丁瑜權	社友	\$2,800		\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960

111 年 12 月 3~4 日獨立山步道之旅收支明細表

項目 (參加人數 19 名)	說明	收入	支出	累計
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
				\$50,960
23 人座中大巴	元美旅遊巴士		\$22,000	\$28,960
12/3 住宿	嘉義富野度假酒店(4 人房*3)		\$9,720	\$19,240
	嘉義富野度假酒店(2 人房*4)		\$10,080	\$9,160
2 人房住宿補差額	夏興國、田承蒨、陳進發、邱玉燕、陳堯賢、楊淑惠	\$2,160		\$11,320
餐飲	12/3 午餐 昭和十八 J18 嘉義市史蹟資料館		\$5,100	\$6,220
	12/3 晚餐 松柏現炒海產		\$6,000	\$220
林鐵小火車票	竹崎火車站至獨立山火車站		\$1,577	-\$1,357
	樟腦寮火車站至竹崎火車站		\$1,127	-\$2,484
保險(社團補助)	二天意外險 100 萬，醫療險 10 萬		\$612	-\$3,096
合計		\$53,120	\$56,216	-\$3,096

111 年 12 月 17~18 日大禮大同步道之旅收支明細表

項目 (參加人數 22 名)	說明	收入	支出	累計
陳俊良	社員(領隊)	\$0		\$0
林聖玉	社員	\$3,500		\$3,500
詹惠婷	社員	\$3,500		\$7,000
張玉	社友	\$3,500		\$10,500
江定遠	社員	\$3,500		\$14,000
蕭婉宜	社員	\$3,500		\$17,500
鄭羽真	社員	\$3,500		\$21,000
鍾禹德	社友(當日未到)	\$3,500		\$24,500
龍月英	社友	\$3,500		\$28,000
范秀蓮	社友	\$3,500		\$31,500
張美玲	社友	\$3,500		\$35,000
馬冠倫	社友	\$3,850		\$38,850
吳欣怡	社友	\$3,850		\$42,700
汪書瑤	社友	\$3,500		\$46,200
王敏珍	社員	\$3,500		\$49,700
蕭汶淇	社員	\$3,500		\$53,200
賴侑良	社員	\$3,500		\$56,700
廖栗君	社友	\$3,500		\$60,200
陳雅婷	社員	\$3,500		\$63,700
黃學智	社友	\$3,500		\$67,200
李慧玲	社友	\$3,500		\$70,700
王紹輝	社友	\$3,500		\$74,200
				\$74,200
				\$74,200
				\$74,200
				\$74,200

國家衛生研究院登山社 111 年度(期間：1101001~1110930)收支帳務明細表

日期	說明	收入	支出	活動結餘	累計
1101001	上年度結餘	\$61,116		\$0	\$61,116
1101026	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
1110101	入社費(呂婷如、陳雅婷、彭慧珍、黃千芝)	\$400		\$400	\$61,516
	院外人士入社費(劉雅柔、黃學智、陳彥安、鍾禹德)	\$800		\$800	\$62,316
	院外人士入社費(施凱文)	\$200		\$200	\$62,516
1110115	猴山岳前鋒、主峰、林家草厝縱走之旅	\$10,575	\$12,420	-\$1,845	\$60,671
1110209	入社費(夏興國、林仁祥)	\$200		\$200	\$60,871
	院外人士入社費(丁瑜權、王義翔、楊紳琦、郭春滿)	\$800		\$800	\$61,671
	院外人士入社費(汪書瑤)	\$200		\$200	\$61,871
1110219	橫嶺山登山步道之旅	\$11,325	\$12,480	-\$1,155	\$60,716
1110304	入社費(陳欣欣、林宗翰)	\$200		\$200	\$60,916
1110308	入社費(葉斯清)	\$100		\$100	\$61,016
	院外人士入社費(蘇鈺迦、陳麗惠、林秀蓉、薛公榮)	\$800		\$800	\$61,816
	院外人士入社費(田承蒨、薛公玲、葉碧泰、陳進發)	\$800		\$800	\$62,616
	院外人士入社費(邱玉燕、陳碧森、陳堯賢、蔡美玲)	\$800		\$800	\$63,416
	院外人士入社費(楊淑惠、甘又予)	\$400		\$400	\$63,816
1110319	橫坪溪古道連走太和山之旅	\$9,000	\$12,320	-\$3,320	\$60,496
1110401	入社費(巫管明郎)	\$100		\$100	\$60,596
1110406	入社費(鄭羽真, 劉盈秀, 宋婕瑜)	\$400		\$400	\$60,996

國家衛生研究院登山社 111 年度(期間：1101001~1111231)收支帳務明細表

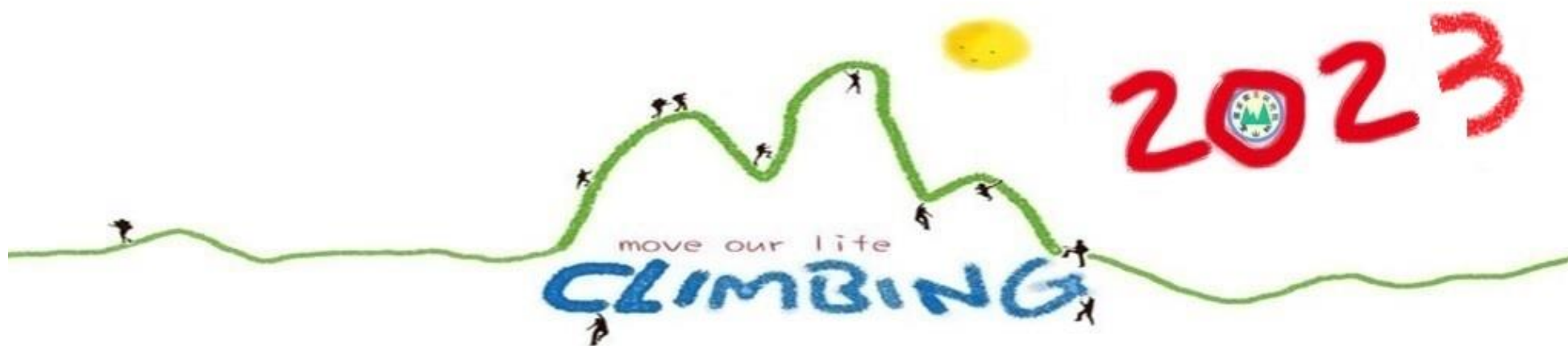
日期	說明	收入	支出	活動結餘	累計
	院外人士入社費(陳志豪, 陳妍真, 陳虹穎, 陳志坪)	\$800		\$800	\$61,796
	院外人士入社費(文巧玲, 陳罔市, 詹馥綾)	\$600		\$600	\$62,396
1110407	入社費(蔡崇如)	\$100		\$100	\$62,496
	院外人士入社費(阮振傑)	\$200		\$200	\$62,696
1110412	院外人士入社費(范秀蓮)	\$200		\$200	\$62,896
1110416	阿冷山山徑之旅	\$5,325	\$6,256	-\$931	\$61,965
1110420	入社費(蕭汶淇, 蕭婉宜, 黃俊溢)	\$300		\$300	\$62,265
	院外人士入社費(俞君俠, 李慧玲, 周偉棚)	\$600		\$600	\$62,865
1110427	院外人士入社費(龍月英)	\$200		\$200	\$63,065
1110602	入社費(鄧福勝, 牟靜儀, 賴侑良)	\$300		\$300	\$63,365
1110621	存款利息	\$63		\$63	\$63,128
1110718	入社費(江定遠)	\$100		\$100	\$63,428
	院外人士入社費(張美玲)	\$200		\$200	\$63,628
1110722	院外人士入社費(孫永昌、曾甜妹)	\$400		\$400	\$64,028
1111007~08	遺失的森林鐵路眠月線步道之旅	\$55,825	\$58,100	-\$2,275	\$61,753
1111021	院外人士入社費(廖栗君)	\$200		\$200	\$61,953
1111203~04	獨立山步道之旅	\$53,120	\$56,216	-\$3,096	\$58,857
1111221	存款利息	\$284		\$284	\$59,141
1111217~18	大禮大同步道之旅	\$74,200	\$73,056	\$1,144	\$60,285
					\$60,285
					\$60,285
					\$60,285
					\$60,285
					\$60,285
合計		\$291,133	\$230,848	\$60,285	\$60,285

NHRI MOUNTAIN CLAMMING CLUB



下年度活動計畫及預算

Planning
Activities &
Expenses for
Next Year



112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	熱海岩場步道之旅	9:00	台北捷運奇岩站	自行前往	社員(友)0 非社員(友)50	限額20人	1天	位於丹鳳山腰的一處天然岩壁，因鄰近熱海飯店，而有此稱呼。幾近75度的垂直裸露的岩壁，氣勢極為壯觀，岩壁表面滑溜如鰻魚，故有「鰻魚池」之稱。地處市區附近交通便利，近年成為熱門的攀岩練習場。沒有攀岩裝備者可繞過山壁，有一竹林小徑可以上登至岩稜頂，或由天然古洞拉繩上攀，崖頂有塊小空地，與中正山、大屯山遙遙相對，並俯瞰整個新北投地區，遠眺林口台地、關渡平原，視野展望極佳。 https://hiking.bi.ji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=680
2 月份	三星山登山步道之旅	6:30/7:30	竹南/台北	專車	社員(友)815 非社員(友)900	限額16人	1天	三星山為太平山森林遊樂區內最高峰，也是中央山脈北起第三顆一等三角點，主脊首座2000公尺以上的山峰，為台灣小百岳第二高峰，位處大元山和太平山之間，是蘭陽溪支流田古爾溪(天狗溪)的發源地。爬上登山口的駁坎，進入高聳的柳杉林，陽光在林間灑下，極為優美，順著陡峭且樹根交錯的山徑緩步上行，杉林枝葉婆娑，鳥囀林間，好不愜意。 https://hiking.bi.ji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=787
3 月份	石牛山步道之旅	6:30/7:30	台北/竹南	專車	社員(友)815 非社員(友)900	限額16人	1天	石牛山位於新竹與桃園的交界，因峰頂的巨岩似一頭巨牛之臥姿而得名，為台灣小百岳之一，雖然海拔不高，卻擁有十分遼闊的視野，能將石門水庫、關西烏嘴山、羅馬公路、大漢溪河谷和大溪、龍潭、三峽、馬武督一帶的風光盡收眼底，甚至還有機會遙見雪山山脈的大霸尖山呢！ https://hiking.bi.ji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=580

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	大白山、蘭 崁山之旅	6:00/7:00	竹南/ 台北	專車	社員 (友)815 非社員 (友) 900	限額 16 人	1 天	大白山，位於宜蘭縣南澳，中央山脈自七星嶺後，大白山是第一座超過 1000 公尺的有名山峰，海拔 1368 公尺，三等三角點 No. 4168。蘭崁山，位於宜蘭縣南澳，海拔 1476 公尺，一等三角點，一等衛星控制點。中央山脈為台灣之主脊，北端起始於南方澳，一等基點為東澳嶺，主脊向西延伸，超過一千公尺一等基點即為蘭崁山，矗立於蘭陽平原南方，任何地點都可望見其獨立之圓形山形。 https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=18270
5 月份	合歡山賞杜 鵑花之旅	6:00/7:30	台北/ 竹南	專車	社員 (友) 4000 非社員 (友) 4400	限額 20 人	3 天 2 夜	紅毛杜鵑是台灣高海拔特有種杜鵑花，特色是葉子、莖跟果實都有褐色或灰色的毛，以減少水份蒸發兼具禦寒作用，每年 5 至 6 月是開花期，尤其今年雨量豐沛，幾波梅雨過後，合歡山的紅毛杜鵑陸續綻放，最佳的賞花景點則是位於合歡北峰登山步道兩旁，紅毛杜鵑開得滿山滿谷，形成難得一見的夢幻粉紅花海，5 月下旬開始，即吸引大批民眾上山爬山兼賞花，星期假日及端午連假，步道登山口下方的小風口停車場，更是上午 7 點不到即停滿車輛。 https://news.ltn.com.tw/news/Nantou/breakingnews/3951671
6 月份	阿里磅瀑布 步道之旅	6:00/7:00	竹南/ 台北	專車	社員 (友) 815 非社員 (友) 900	限額 16 人	1 天	阿里磅瀑布位於新北市阿里磅溪上游，號稱陽明山第一大瀑布。瀑布懸於高達三、四十公尺的崖壁上，每當冬季盛水期時，瀑布由從崖頂傾瀉而下，氣勢磅礴雄偉、流水猶如天上來。但夏季為枯水期，水勢非常微弱，只有涓滴細水隨風搖擺，因此又稱「滴水崁」。阿里磅瀑布步道亦是竹子山古道的一部分，步道上有座「福德同土地廟」，頗具古風。古道連結了石門的竹子山、與金山的倒照湖，若行有餘力，可一併走完。 https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=450
7 月份	幽靈瀑布步 道之旅	6:30/7:30	台北/ 竹南	專車	社員 (友) 815 非社員 (友) 900	限額 16 人	1 天	幽靈瀑布分為上下兩層，是拉拉山風景區一帶最壯觀的瀑布群，溪水萬馬奔騰從上方流瀉而下，水氣磅礴，讓人遺忘世俗煩憂，溪谷流水清澈，水溫偏冷，高山鯛魚悠遊其中，生態景觀豐富。到訪旅客可將車子停放在鐵利庫部落，再沿山路下行至大漢溪河床，沿途景色優美，進入瀑布區必須要溯溪而行，喜愛冒險的人一定喜歡。 https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=682
8 月份	石山引水道 步道之旅	6:30/7:30	台北/ 竹南	專車	社員 (友) 815 非社員 (友) 900	限額 16 人	1 天	石山引水道的入口在台 18 線約 99.5K 處、「鹿林山野生動物棲息環境」木牌後方，前段是優美的人造柳杉林，途中可見尖聳的石水山如影隨形的出現在右方，冬天還有紅楓為山林憑添繽紛的色彩！經過崩塌地、隧道、矮橋墩和十多座水管鐵橋之後，抵達博博猶溪上游的水源地，鹿林前山瀑布即深藏在其中，千里迢迢來此尋幽的旅人不妨在溪瀑邊歇歇腳、享受片刻的清涼！原路回程重溫美景之餘，也可順登玉山林道上的石山，或是附近的特富野古道，在昔日的阿里山林鐵支線上徜徉一整天！ https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=878
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	百岳之旅-- 奇萊南峰、 南華山之旅	6:30/7:30	台北/ 竹南	專車	社員 (友) 3500 非社員 (友) 3850	限額 20 人	2 天 2 夜	位於南投和花蓮交界的奇萊南峰和南華山（又稱能高北峰）是台灣最容易親近的百岳之一，因位置相鄰，岳界常將二者搭配起來連走，合稱「奇萊南華」。大多數人都是經由坡度和緩、指標清楚、景觀絕佳的「能高越嶺道」西段進入山區，住宿天池山莊一晚後，隔天凌晨再輕裝前往兩座山頭；途中會經過天池岔路口、越過清淺的塔羅灣溪和之字形箭竹草坡後即可抵達奇萊南峰，早起者還有可能在山上看到光芒萬丈的日出雲海美景；回天池轉往南華山的途中，眼前盡是綿亙千里的綠地毯，周圍還有牛魔角卡賀爾山、能高、奇萊、雪山、合歡和千卓萬等群峰環繞，即使無法一一親臨，遠觀也是一種享受，續行可下切至「光被八表」紀念碑、走一小圈 O 型返回天池山莊。 https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=430
10 月份	灣坑頭山步 道之旅	6:30/7:30	竹南/ 台北	專車	社員 (友) 815 非社員 (友) 900	限額 16 人	1 天	灣坑頭山步道也稱為灣坑步道或灣坑頭山登山步道，是北台灣知名的賞芒聖地之一，應該有許多人曾經到此一遊卻不自知。步道位於貢寮和頭城交界，連接桃源谷大草原與草嶺古道啞口，如果想從大里車站到桃源谷，就一定要從這條步道通過。 https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=460
11 月份	百岳之旅-- 塔關山、關 山嶺山之旅	6:30/7:30	台北/ 竹南	專車	社員 (友) 4000 非社員 (友) 4400	限額 20 人	3 天 2 夜	南橫三山為庫哈諾辛山、塔關山及關山嶺山之總稱，其與關山均為南橫公路附近海拔超過 3,000 公尺以上的百岳名山，尤其關山山形獨特呈金字塔狀，為玉山國家公園南側範圍之界山。此 4 座百岳的登山口均位於南橫公路沿線上（關山及庫哈諾辛山在進涇橋、塔關山在過檜谷約 2.5 公里處、關山嶺山在大關山隧道東邊出口旁）。 https://www.ysnp.gov.tw/Trail/382f4797-1eb1-4746-a122-4e13a9e0c7e4
12 月份	馬陵溫泉步 道之旅	6:00/7:00	台北/ 竹南	專車	社員 (友) 815 非社員 (友) 900	限額 16 人	1 天	馬陵溫泉位於台中市和平區博愛里大甲溪上，谷關溫泉的上游區域，曾是中部著名的野溪溫泉，但 921 大地震使得中橫公路崩塌，溪床改變，馬陵溫泉也因此消失了 10 年，2009 年秋季才又再度出現。馬陵溫泉第一露頭與第二露頭約距離 300 公尺，泉質為碳酸泉，溫度約 40~71℃，酸鹼質約 pH6~7，水質透明，可浴可飲，據說對神經痛、慢性皮膚病等多種療效。 https://hiking.biji.co/index.php?q=trail&act=detail&id=972

[[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](#)

112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	熱海岩場步道之旅	1天	-	-	-	-	-	500	500
2	三星山登山步道之旅	1天	-	13,000	-	-	-	500	13,500
3	石牛山步道之旅	1天	-	13,000	-	-	-	500	13,500
4	大白山、蘭炭山之旅	1天	-	13,000	-	-	-	500	13,500
5	合歡山賞杜鵑花之旅	3天2夜	-	36,000	40,000	15,000	-	500	91,500
6	阿里磅瀑布步道之旅	1天	-	13,000	-	-	-	500	13,500
7	幽靈瀑布步道之旅	1天	-	13,000	-	-	-	500	13,500
8	石山引水道步道之旅	1天	-	13,000	-	-	-	500	13,500
9	百岳之旅--奇萊南峰、南華山之旅	2天2夜	-	24,000	12000	10,000	-	500	46,500
10	灣坑頭山步道之旅	1天	-	13,000	-	-	-	500	13,500
11	百岳之旅--塔關山、關山嶺山之旅	3天2夜	-	36,000	40,000	12,000	-	500	88,500

112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	馬陵溫泉步道之旅	1天	-	13,000	-	6,000	-	500	19,500
13	社團運作費用：探勘、保險、油資、過路費、住宿、餐飲…等		-	-	-	-	-	5,000	5,000
	合計		-	\$200,000	\$92,000	\$43,000	\$0	\$11,000	\$346,000

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 6,500 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。

非登山住宿費用 1000 元/人，登山住宿費用 600 元/人。

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。



其
他

Other

20221117_社團評鑑會議提醒

呂婷如

週二 2022/11/15 上午 11:56

收件 蔡謹鴻 <joe-tsai@nhri.edu.tw>; 蕭朝陽 <cyhsiao@nhri.edu.tw>; 陳俊良 <eton@nhri.edu.tw>; 楊維祥
者: <jeff@nhri.edu.tw>; 吳政峰 <willis@nhri.edu.tw>; 吳名祥 <msw@nhri.edu.tw>;

委員，您好：

1. 評鑑訂於11/17 10:00 第一會議室辦理，請務必出席。
2. 評鑑資料網址如下，請務必先行審閱，現場不會提供紙本資料。
3. 視訊會議網址：<https://nhri-meet.webex.com/meet/ec38>
4. 社團評鑑資料網址：
https://drive.google.com/drive/folders/1dCv6gjuch16eHpi4WONpF6ZEPcdMNQRm?usp=share_link

若有問題，請告知婷如～謝謝您～

職工福利委員會敬啟

國家衛生研究院圖書館(<http://library.nhri.org.tw/>)

呂婷如

地址: 苗栗縣竹南鎮350-53科研路35號

電話: (037)206166分機33645

E-mail: alichelu@nhri.edu.tw

address: 35 Keyan Road, Zhunan, Miaoli County 35053, Taiwan

tel: +886-37-206166#33645

fax: +886-37-583153

寄件者: 呂婷如 <alichelu@nhri.edu.tw>

日期: 2022年11月1日 星期二 上午10:38

收件者: 蔡謹鴻 <joe-tsai@nhri.edu.tw>, 蕭朝陽 <cyhsiao@nhri.edu.tw>, 陳俊良 <eton@nhri.edu.tw>, 楊維祥 <jeff@nhri.edu.tw>, 吳政峰 <willis@nhri.edu.tw>, 吳名祥 <msw@nhri.edu.tw>

主旨: 2022_社團評鑑資料

委員，您好：

1. 評鑑預計於11/17 10:00 第一會議室辦理，請您務必預留好時間。
2. 評鑑資料網址如下，請務必於11/16前先行審閱，現場不會提供紙本資料。

若有問題，請告知婷如～謝謝您～

社團評鑑資料網址：

https://drive.google.com/drive/folders/1dCv6gjuch16eHpi4WONpF6ZEPcdMNQRm?usp=share_link

職工福利委員會敬啟

國家衛生研究院圖書館(<http://library.nhri.org.tw/>)

呂婷如

地址: 苗栗縣竹南鎮350-53科研路35號

電話: (037)206166分機33645
E-mail: alicelu@nhri.edu.tw
address: 35 Keyan Road, Zhunan, Miaoli County 35053, Taiwan
tel: +886-37-206166#33645
fax: +886-37-583153

From: 呂婷如 <alicelu@nhri.edu.tw>
Sent: Wednesday, October 19, 2022 9:26 AM
To: 蔡謹鴻 <joe-tsai@nhri.edu.tw>; 蕭朝陽 <cyhsiao@nhri.edu.tw>; 陳俊良 <eton@nhri.edu.tw>; 楊維祥 <jeff@nhri.edu.tw>; 吳政峰 <willis@nhri.edu.tw>
Subject: 2022_社團評鑑委員會通知

委員，您好：
感謝您擔任本年度社團評鑑委員，評鑑預計於11/17 10:00 第一會議室辦理，請您預先空出時間。
評鑑資料將於11/2以數位檔案方式提供參閱。
若有問題，請告知婷如～謝謝您～
職工福利委員會敬啟

國家衛生研究院圖書館(<http://library.nhri.org.tw/>)
呂婷如
地址: 苗栗縣竹南鎮350-53科研路35號
電話: (037)206166分機33645
E-mail: alicelu@nhri.edu.tw
address: 35 Keyan Road, Zhunan, Miaoli County 35053, Taiwan
tel: +886-37-206166#33645
fax: +886-37-583153

財團法人國家衛生研究院

111 年社團評鑑會議紀錄

會議時間：111 年 11 月 17 日(星期四)上午 10：00~11:15

會議場地：竹南院區第一會議室(採視訊會議與現場會議同步)

主 席：楊維祥 召集人

記錄：呂婷如

出席人員：吳名祥委員、吳政峰委員、陳俊良委員、楊維祥委員、

蔡謹鴻委員、蕭朝陽委員（按姓氏筆畫順序排列）

列席人員：呂婷如、林君茹、黃素貞、趙婉如

一、主席報告：

社團評鑑是為了促進本院社團健全發展，經過評鑑機制，可以健全社團整體運作，提升社團的活動品質和績效，希冀各位委員可以秉持正面鼓勵、公平公正的原則，給予社團肯定。

二、評鑑前臨時動議：

由於部分委員為本院社團成員，是否針對參與評鑑之所屬社團進行迴避，不評分所屬社團，以維護評鑑結果之公信力？

結論：全數同意。

三、評鑑說明（詳附件一）

四、評鑑結果（詳附件二）

受評社團	登山社	健康體位 促進社	台南 育樂社	太極 養生社	桌球社	總額
平均數	90.6	86.7	85.0	80.8	92.8	
獎助基數	5	4	4	4	5	
獎助金(元)	34,090.9	27,272.7	27,272.7	27,272.7	34,090.9	150,001
無條件捨去(元)	34,090	27,272	27,272	27,272	34,090	149,996

五、評鑑檢討與建議

(一) 委員提問與建議

1. 楊維祥委員：為確保評鑑過程及文件之嚴謹，建議未來評鑑文件應有委員簽名機制，工作人員可採取類似封籤方式予以保密。
2. 吳政峰委員：由於評鑑項目中有下年度規劃這一項目，建議下次評鑑時，需扣合這部分，以檢視是否按規劃執行。
3. 陳俊良委員：關於評鑑時，檢視當年度執行及前次規劃是否吻合這部分，應視社團屬性，如戶外型社團往往因天災人禍等不可抗力之因素有所調整因應，要完全按年度規劃執行會有困難。
4. 楊維祥委員：陳委員所提出之問題正好說明受評社團須至評鑑會場現場進行簡報之必要性，社團可針對此狀況提出合理說明，以解釋規劃變更與因應。
5. 陳俊良委員：評鑑日期範圍只落在當年度 1~9 月，無法體現 10~12 月可能之成果，是否合理？
6. 吳政峰委員：社團評鑑可調整為每年 3 月進行，以評估前一完整年度之成果。

(二) 結論共識

1. 由於總額/基數會產生小數點，導致計算獎助金累加金額大於預算，因此小數點後數字以無條件捨去為準則。
2. 社團評鑑及獎助作業要點中，評鑑及獎助標準有分數重疊問題，比如 70 分、80 分、90 分會導致不知應給基數為何，因本次評鑑結果未因此狀況發生疑義，建議下屆員工福利委員會修正作業要點，以免有爭議產生。
3. 有關委員提問與建議，將提至員工福利委員會大會上討論作成決議，請工作小組協助後續。

國家衛生研究院職工福利委員會社團評鑑申請表

職福會收件時間：111/10/19

職福會收件人簽章：



社團編號	01	評鑑時間範圍	111年1月至9月
社團名稱	登山社	社長	陳俊良
創社年數	24年	現有社員人數	71人
檢附資料			
項次	內容	是否備齊	
1	社團組織章程	<input checked="" type="checkbox"/>	
2	社團人員名冊	<input checked="" type="checkbox"/>	
3	會議記錄	<input checked="" type="checkbox"/>	
4	社團年度經費收支表	<input checked="" type="checkbox"/>	
5	活動成果報告	<input checked="" type="checkbox"/>	
6	社團成果及發展簡報	<input checked="" type="checkbox"/>	
7	次年社團年度計畫書	<input checked="" type="checkbox"/>	
評鑑平均分數	90.6	獲得基數	5
評鑑委員簽名	吳政峰 陳俊良 葉朝陽 吳昭祥 林俊祥 蔡蓮鴻		
福利委員會核章	職工福利委員會		

獎助金額核定： 34090 元

登山社評鑑結果通知

呂婷如

週一 2022/11/28 下午 01:50

收件者:陳俊良 <eton@nhri.edu.tw>;

📎 1 個附件

登山社.jpg;

社長，您好：

恭喜您獲得社團評鑑獎助金(詳如附件)，也謝謝社團全力支持與付出。

獎助金的使用說明如下：

- 一、以獎助金額為上限，若未使用完畢，將回收獎助金。
- 二、請各社團開始構思規劃如何運用社團補助金囉~
但請於明年開始進行採賣及運用，發票務必開立**112年**的，並且一定要**打統編**，俾利核銷作業。
- 三、不使用暫借款之請採購方式
 1. 請直接把發票交給**人事室楊欣如小姐**，可一次或分批於**112/4/30前**送件完畢。
 2. 同時一併提供以下要匯款之資料：

項次	發票號碼	發票金額	員工編號	姓名
1				
2				
3				

四、使用暫借款之請採購方式

1. 請社長e-mail給**人事室楊欣如小姐**，告知社團要使用暫借款，預計於1/15前匯入**社長台新薪資戶頭**（由於必須擔負保管責任，限社長申請）。
2. 請於款項入帳後**1個月內**完成核銷。例如：款項於1月15日入帳，請於2月15日前完成核銷。
3. 未使用完的暫借款需歸還院方，屆時請至出納繳交或以匯款方式辦理。

由於請購核銷本來狀況就會比較多，煩請有疑問時，盡量先與員福會**欣如**這邊聯繫唷~
員工福利委員會感謝您~~~~

國家衛生研究院圖書館(<http://library.nhri.org.tw/>)

呂婷如

地址: 苗栗縣竹南鎮350-53科研路35號

電話: (037)206166分機33645

E-mail: alicelu@nhri.edu.tw

address: 35 Keyan Road, Zhunan, Miaoli County 35053, Taiwan

tel: +886-37-206166#33645

fax:+886-37-583153

第十五屆登山社期末社員大會暨第十六屆社長選舉

Climb

週一 2022/12/12 上午 09:38

收 Erin Chen 陳月玲 <erin@nhri.edu.tw>; Hsing-Yi Chang <hsingyi@nhri.edu.tw>; 蕭金福 <chinfu@nhri.edu.tw>; 王敏珍 <rose@nhri.edu.tw>; 楊采菱
件 (Tsai-Ling Lauderdale) <lauderdale@nhri.edu.tw>; 詹惠婷 <hueiting@nhri.edu.tw>; 林聖玉 <fiona@nhri.edu.tw>; 呂婷如 <alicelu@nhri.edu.tw>;
者: 陳雅婷 <yating@nhri.edu.tw>; 彭慧珍 <hcpeng@nhri.edu.tw>; 黃千芝 <chien6823@nhri.edu.tw>; Shine-Gwo Shiah (夏興國)
<davidssg@nhri.edu.tw>; 林仁祥 <lin.rogerjen.hsiang@nhri.edu.tw>; 葉斯清 <mailscy@nhri.edu.tw>; 巫管明郎 <wukuan@nhri.edu.tw>; 鄭羽真
<yujhen@nhri.edu.tw>; 劉盈秀 <yshiu@nhri.edu.tw>; 宋婕瑜 <nancyjieyu@nhri.edu.tw>; 蔡崇如 <louisatsai@nhri.edu.tw>; 蕭汶淇
<wen_chy@nhri.edu.tw>; 蕭婉宜 <hsiaowanyi@nhri.edu.tw>; 黃俊益 <960866@nhri.org.tw>; 鄧福勝 <fushengdeng1@nhri.edu.tw>; 賴侑良
<umlf2000@nhri.edu.tw>; 江定遠 <biocdy@nhri.edu.tw>;

副本: Climb <climb@nhri.edu.tw>; 陳俊良 <eton@nhri.edu.tw>;

重要性: 高

各位社員：

第十五屆登山社期末社員大會自見信後開始召開，會議議程及報告如下：

一、**財務報告**：截止至今為止，社費結餘\$58,857元。

國家衛生研究院登山社111年度收支帳務明細表					
日期	說明	收入	支出	活動結餘	累計
1110101	上年度結餘	\$61,116		\$0	\$61,116
1110101	入社費(呂婷如、陳雅婷、彭慧珍、黃千芝)	\$400		\$400	\$61,516
	院外人士入社費(劉雅柔、黃學智、陳彥安、鍾禹德)	\$800		\$800	\$62,316
	院外人士入社費(施凱文)	\$200		\$200	\$62,516
1110115	猴山岳前鋒、主峰、林家草層縱走之旅	\$10,575	\$12,420	-\$1,845	\$60,671
1110209	入社費(夏興國、林仁祥)	\$200		\$200	\$60,871
	院外人士入社費(丁瑜權、王義翔、楊紳琦、郭春滿)	\$800		\$800	\$61,671
	院外人士入社費(汪書瑤)	\$200		\$200	\$61,871
1110219	橫嶺山登山步道之旅	\$11,325	\$12,480	-\$1,155	\$60,716
1110304	入社費(陳欣欣、林宗翰)	\$200		\$200	\$60,916
1110308	入社費(葉斯清)	\$100		\$100	\$61,016
	院外人士入社費(蘇鈺迦、陳麗惠、林秀蓉、薛公榮)	\$800		\$800	\$61,816
	院外人士入社費(田承蒨、薛公玲、葉碧泰、陳進發)	\$800		\$800	\$62,616
	院外人士入社費(邱玉燕、陳碧森、陳堯賢、蔡美玲)	\$800		\$800	\$63,416
	院外人士入社費(楊淑惠、甘又予)	\$400		\$400	\$63,816
1110319	橫坪溪古道連走太和山之旅	\$9,000	\$12,320	-\$3,320	\$60,496
1110401	入社費(巫管明郎)	\$100		\$100	\$60,596
1110406	入社費(鄭羽真、劉盈秀、宋婕瑜)	\$300		\$300	\$60,896
	院外人士入社費(陳志豪、陳妍真、陳虹穎、陳志坪)	\$800		\$800	\$61,696
	院外人士入社費(文巧玲、陳岡市、詹毓綾)	\$600		\$600	\$62,296
1110407	入社費(蔡崇如)	\$100		\$100	\$62,396
	院外人士入社費(阮振傑)	\$200		\$200	\$62,596
1110412	院外人士入社費(范秀蓮)	\$200		\$200	\$62,796
1110416	阿冷山山徑之旅	\$5,325	\$6,256	-\$931	\$61,865
1110420	入社費(蕭汶淇、蕭婉宜、黃俊溢)	\$300		\$300	\$62,165
	院外人士入社費(俞君俠、李慧玲、周偉棚)	\$600		\$600	\$62,765
1110427	院外人士入社費(龍月英)	\$200		\$200	\$62,965
1110621	存款利息	\$63		\$63	\$63,028
1110602	入社費(鄧福勝、牟靜儀、賴侑良)	\$300		\$300	\$63,328
1110718	入社費(江定遠)	\$100		\$100	\$63,428
	院外人士入社費(張美玲)	\$200		\$200	\$63,628
1110722	院外人士入社費(孫永昌、曾甜妹)	\$400		\$400	\$64,028
1111007-08	遺失的森林鐵路眠月線步道之旅	\$55,825	\$58,100	-\$2,275	\$61,753
1111021	院外人士入社費(廖栗君)	\$200		\$200	\$61,953
1111203-04	獨立山步道之旅	\$53,120	\$56,216	-\$3,096	\$58,857

				\$0	\$58,857
合計		\$216,649	\$157,792	\$58,857	\$58,857

二、112年度活動報告：

活動月份	活動項目
1月份	熱海岩場步道之旅
2月份	三星山登山步道之旅
3月份	石牛山步道之旅
4月份	大白山、蘭崁山之旅
5月份	合歡山賞杜鵑花之旅
6月份	阿里磅瀑布步道之旅
7月份	幽靈瀑布步道之旅
8月份	石山引水道步道之旅
9月份	百岳之旅--奇萊南峰、南華山之旅
10月份	灣坑頭山步道之旅
11月份	百岳之旅--塔關山、關山嶺山之旅
12月份	馬陵溫泉步道之旅

詳情資訊請點選本社網址查看 <http://climb.nhri.org.tw/>

三、第十六屆社長選舉。

時光飛逝一下子2年就過去了，又到重新選舉社長的日子，由於12月31日止第十五屆社長將屆滿，即日起辦理第十六屆社長選舉，凡是社員身份的您即是社長候選人，請從下表社員名單中圈選一位社員，得票數多者為第十六屆社長(任期自112年1月1日~113年12月31日止)，一人一票，若得票數多者棄權，由次票數多者替補(由此類推)，請於12月20日前完成投票(逾時不計算)，逾期失效，謝謝配合。

請由網址進行投票：

<https://forms.gle/dwWG1PKfdYXTQjXK9>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqYZPlpcJg8u7kawSMVDn9amMB_XbRI3bTsW_6JVAjiJ66-w/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

第十六屆社長(任期自112年1月1日~113年12月31日止)名單

入社日期	院內同仁 姓名	單位	圈選 ⊕
1110101	陳俊良	總務室暨營繕設管中心	
	陳月玲	分子與基因醫學研究所	
	張新儀	學術發展處	
	蕭金福	群體健康科學研究所衛生政策研發中心	
	王敏珍	群體健康科學研究所生物統計與生物資訊研究組	
	楊采菱	感染症與疫苗研究所	
	詹惠婷	群體健康科學研究所衛生政策轉譯組	
	林聖玉	分子與基因醫學研究所	
	呂婷如	圖書館	
	陳雅婷	分子與基因醫學研究所	
	彭慧珍	論壇	
	黃千芝	群體健康科學研究所	
1110209	夏興國	癌症研究所	
	林仁祥	群體健康科學研究所	
1110308	葉斯清	國家環境醫學研究所	
1110401	巫管明郎	感染症與疫苗研究所	
1110406	鄭羽真	感染症與疫苗研究所	
	劉盈秀	秘書室	
	宋婕瑜	論壇	
1110407	蔡崇如	論壇	
1110420	蕭汶淇	生物技術與藥物研究所	
	蕭婉宜	分子與基因醫學研究所	
	黃俊溢	資訊中心	
1110602	鄧福勝	感染症與疫苗研究所	
	賴侑良	生物技術與藥物研究所	
1110718	江定遠	感染症與疫苗研究所	
總計	26名		



登山社

回覆: 第十五屆登山社期末社員大會暨第十六屆社長選舉

Climb

週五 2022/12/23 下午 04:26

收件: Erin Chen 陳月玲 <erin@nhri.edu.tw>; Hsing-Yi Chang <hsingyi@nhri.edu.tw>; 蕭金福 <chinfu@nhri.edu.tw>; 王敏珍 <rose@nhri.edu.tw>; 楊采菱 (Tsay-Ling Lauderdale) <lauderdale@nhri.edu.tw>; 詹惠婷 <hueiting@nhri.edu.tw>; 林聖玉 <fiona@nhri.edu.tw>; 呂婷如 <alichelu@nhri.edu.tw>; 陳雅婷 <yating@nhri.edu.tw>; 彭慧珍 <hcpeng@nhri.edu.tw>; 黃千芝 <chien6823@nhri.edu.tw>; Shine-Gwo Shiah (夏興國) <davidssg@nhri.edu.tw>; 林仁祥 <lin.roger.jen.hsiang@nhri.edu.tw>; 葉斯清 <mailscy@nhri.edu.tw>; 巫管明郎 <wukuan@nhri.edu.tw>; 鄭羽真 <yujhen@nhri.edu.tw>; 劉盈秀 <ysliu@nhri.edu.tw>; 宋婕瑜 <nancyjieyu@nhri.edu.tw>; 蔡崇如 <louisatsai@nhri.edu.tw>; 蕭汶淇 <wen_chy@nhri.edu.tw>; 蕭婉宜 <hsiaowanyi@nhri.edu.tw>; 黃俊益 <960866@nhri.org.tw>; 鄧福勝 <fushengdeng1@nhri.edu.tw>; 賴侑良 <umf2000@nhri.edu.tw>; 江定遠 <biocdy@nhri.edu.tw>;

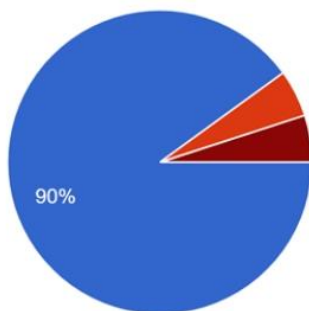
副本: 陳俊良 <eton@nhri.edu.tw>; Climb <climb@nhri.edu.tw>;

各位社員:

第十六屆社長選舉已於12月20日結束投票, 應投票人數共26名, 已投票人數共20名, 已達法定人數, 投票結果由陳俊良擔任第十六屆社長, 詳細資料如下圖, 再次感謝社員。

第十六屆社長候選人名單, 請從下列名單擇一位為第十六屆社長。

20 則回應



- 陳俊良 總務室暨營繕設管中心
- 陳月玲 分子與基因醫學研究所
- 張新儀 學術發展處
- 蕭金福 群體健康科學研究所
- 王敏珍 群體健康科學研究所
- 楊采菱 感染症與疫苗研究所
- 詹惠婷 群體健康科學研究所
- 林聖玉 分子與基因醫學研究所

▲ 1/4 ▼

時間戳記	姓名	員工編號	單位	電話或分機	E-Mail	第十六屆社長候選人名單, 請從下列名單擇一位?
2022/12/12 上午 9:42:51	呂婷如	040618	總辦事處圖書館	33645	alichelu@nhri.edu.tw	陳月玲 分子與基因醫學研究所
2022/12/12 上午 9:46:02	巫管明郎	950312	感染症與疫苗研究所	37830	wukuan@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/12 上午 9:55:34	林仁祥	100321	群體健康研究所	33609	傳送電子郵件: lin.roger.jen.hsiang@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/12 上午 10:02:00	劉盈秀	950724	秘書室	31501	ysliu@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/12 上午 10:13:40	詹惠婷	000416	群健所	36315	000416@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/12 下午 12:05:13	鄭羽真	040703	感疫所	37749	yujhen@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/12 下午 12:24:12	蔡崇如	061105	論壇	26008	louisatsai@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/12 下午 12:25:38	彭慧珍	041121	論壇	26012	hcpeng@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/13 上午 8:06:30	江定遠	100306	感染症與免疫所 生物製劑廠	37971	100306@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/13 上午 9:27:44	黃千芝	090204	群健所	36313	090204@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/13 下午 1:06:20	蕭汶淇	950914	IBPR		950914@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/13 下午 3:15:29	賴侑良	050416	生藥	35792	umf2000@nhri.edu.tw	巫管明郎 感染症與疫苗研究所
2022/12/14 上午 9:18:31	夏興國	881023	癌研所	31707	davidssg@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/14 上午 11:17:22	陳雅婷	920706	分基所	35316	mysunshinebaby@gmail.com	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/15 上午 11:46:58	宋婕瑜	061210	論壇	26010	nancyjieyu@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/16 下午 3:05:46	陳俊良	850806	總務室暨營繕設管中心	32507	eton@nhri.org.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/16 下午 3:15:59	蕭婉宜	961103	分基所	35378	hsiaowanyi@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/16 下午 3:16:15	王敏珍	900914	圖書館	33648	rose@nhri.org.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/16 下午 3:56:53	林聖玉	060205	分基所	35306	fiona@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心
2022/12/17 上午 10:07:51	葉斯清	910115	環醫所	36521	mailscy@nhri.edu.tw	陳俊良 總務室暨營繕設管中心

登山社