



國際獅子會 300E-1 區

函

地址：704 台南市西門路 4 段 480 號 4F-1
電話：06-2510718-9 傳真：06-2826850
e-mail：weserve300e1@gmail.com
網 址：www.300e-1.org

受文者：各專區主席、分區主席、分會會長、休閒運動委員會全體

第一副總監、秘書長、財務長、辦事處主任、事務長、公關長、行銷長、
總務長、督導長、攝影長、GST 協調長、駐區總監特別助理

日期：2023 年 8 月 18 日

文號：獅滙字第 047 號

主 旨：舉辦本年度系列休閒運動，請轉知獅友踴躍報名參加。

說 明：

一、活動主旨：為增進健康、促進獅友凝聚力，提高生活樂趣，特以健行、
登山活動的方式，鼓勵獅子家庭從事正當休閒活動。

二、活動日期、內容和報名

(1)2023年10月21日 小南海健行活動/240人為限/9月14日報名或額滿
截止。

(2)2023年12月26日~12月30日 大霸尖山登山活動/24人為限/10月25日報
名或額滿截止。

三、活動對象：以本區獅友為優先。

四、詳活動報名表。

總監梁滙榛

休閒運動委員會主席 **杜宜婕**

【活動一】2023/10/21 小南海健行活動

國際獅子會300E-1區2023~2024年度休閒運動委員會

『歡喜健康 向前走』活動 計劃書

- 一、 活動名稱：『歡喜健康 向前走』小南海健行活動
- 二、 活動目的：增進健康、促進獅友凝聚力，提高生活樂趣，以健行的方式，鼓勵獅子家庭從事正當休閒活動。
- 三、 主辦單位：國際獅子會 300E-1 區
- 四、 輔導單位： GST 區全球服務團隊
- 五、 承辦單位：國際獅子會 300E-1 區休閒活動委員會
- 六、 活動時間：2023年10月21日(星期六)
- 七、 活動地點：小南海風景區
- 八、 活動行程：08:00~08:50 遊覽車定點上車(集合地點如後)
09:30~11:30 小南海普陀寺集合+授旗儀式
12:00~14:00 聯誼餐敘(滿庭園餐廳)
14:30~16:00 菁寮老街
16:00~ 賦歸
- 九、 參加對象：以本區獅友優先(每分會限 10 人以內)，額滿為止。
- 十、 參加人數：以 240 人為限。
- 十一、 參加費用：獅友每人 600 元,獅眷 1,000 元。
(包括二餐、紀念帽、紀念衫、交通費、保險費等)
- 十二、 報名截止：報名至 2023 年 9 月 14 日或額滿為止。
- 十三、 報名地點：國際獅子會 300E-1 區
匯款帳號：永豐銀行北台南分行 帳號:180-004-0000870-6
戶名:社團法人中華民國(台灣)國際獅子會第六聯合會第一支會

國際獅子會300E-1區2023~2024年度休閒運動委員會

『歡喜健康 向前走』活動

2023年10月21日小南海健行活動

報 名 表

會名：_____ ※報名後，前一天會簡訊通知，請務必留下行動電話！

姓 名	出生年月日	身分證字號	行動電話	上車地點	衣 服 尺 寸
				第___車 第___站	男 <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L 女 <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L
				第___車 第___站	男 <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L 女 <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L
				第___車 第___站	男 <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L 女 <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L

衣服尺寸參考：

男S (50 kg ↓) M(50-60 kg) L(60-70 kg) XL(70-80 kg) 2L(80-90 kg)

女S (40 kg ↓) M(40-50 kg) L(50-60 kg) XL(60-70 kg) 2L(70-80 kg)

【請填妥以上資料，於 9 月 14 日前填妥回傳 D1 區 06-2826850。謝謝！】

上車地點

1 車：第一站08:00 總理餐廳

2 車：第一站08:00 總理餐廳

3 車：第一站08:00 總理餐廳

5 車：第一站08:20 新市交流道 (情定城堡)

第二站08:35 麻豆交流道 (新樓醫院)

第三站08:50 新營交流道 (麥當勞)

6 車：第一站08:30 嘉義交流道 (北港路&中興路停車場)

7 車：第一站08:20 虎尾交流道 (李斯特加油站)

※注意事項：

因車子調配因素，前一天會簡訊通知正確上車時間、搭乘車別及聯絡人。

2023/8/18 製

【活動二】2023/12/26-12/30 大霸尖山登山活動

國際獅子會300E-1區2023~2024年度休閒運動委員會 大霸尖山登山活動計畫

壹、活動緣起

大霸尖山海拔 3492 公尺，屬於雪山山脈，是聖稜線端點之一，因山勢磅礴奇特，而有「世紀奇峰」之美譽，自古是泰雅、賽夏兩原住民族的聖山；其山形突出、四面懸壁，外貌有如大酒桶，又稱「熬酒桶山」或「酒桶山」，與中央尖山、達芬尖山，合稱為「台灣三尖」。大霸尖山步道可登加利山(3112m)、伊澤山(3297m)、大霸尖山、小霸尖山共四座百岳，但大霸尖山因係屬泰雅、賽夏兩原住民族的聖山，只能登臨霸基，或登小霸尖山為目標。雖然因為 20 公里的大鹿林道東線僅開放步行，增加負重裝的登山難度與天數，仍為受歡迎的路線。春天在 3050 高地到中霸坪一帶可欣賞玉山杜鵑，深秋則可見火紅的台灣馬醉木，四季展現迷人的風情。

貳、計劃目標：

國際獅子會 300E-1 區休閒運動委員會為倡導正當之休閒活動，達成健身促進友誼之目的，特舉辦本登山活動。本次活動，希望達成提昇獅子會熱情及健康之形象的目標。

參、計劃內容：

- 一、活動名稱：大霸尖山登山活動
- 二、主辦單位：國際獅子會 300E-1 區
- 三、承辦單位：國際獅子會 300E-1 區休閒活動委員會
- 四、活動時間：112 年 12 月 26 日(六)~12 月 30 日(三)

五、活動行程

天數	日期	行程安排	住宿
D1	12/26(一)	08:00~12:00 台南-250K-竹東 12:00~13:00 竹東午餐 13:00~16:00 竹東-55K-觀霧山莊	雪霸觀霧山莊
D2	12/27(二)	08:00~08:30 觀霧山莊--觀霧國家森林遊樂區 遊客中心 09:00~14:00 遊客中心-步行大鹿林道-15.2K 工寮	15.2 K 工寮

D3	12/28(三)	08:00~09:30 工寮-林道 3.8 K- 馬達拉溪登山口 10:00~14:00 登山口-4.0K-九九山莊	九九山莊
D4	12/29(四)	06:00~10:00 九九山莊-5.6 K-中霸山屋 10:30~11:30 中霸山屋-1.8 K- 大霸尖山霸基-小霸尖山 12:00~13:00 小霸尖山-中霸山屋 13:00~15:30 中霸山屋-伊澤山 登山口-伊澤山 15:30~17:00 伊澤山-九九山莊	九九山莊
D5	12/30(五)	06:00~09:00 九九山莊-4.0K-馬達拉溪登山口 09:30~15:30 登山口--林道 19.0K—觀霧 16:00~18:00 觀霧-竹東 18:00~19:00 竹東晚餐 19:00~22:00 竹東-台南	

六、參加人員：24 人為限

七、參加資格：

- 1、以本區獅友優先，額滿為止，獅眷視報名人數而定。
- 2、參加登山安全講習、行前測驗、行前集訓合格者。
- 3、自認體能勝任者，有心臟病或高血壓症者需經醫師診斷允許者。

八、集訓講習：

無故未能參加集訓講習者將取消參與攀登大霸尖山資格。

- 1、11 月 12 日舉行行前訓練及講習，課程包括登山前身心準備(登山安全、登山裝備)、認識大霸尖山(大霸尖山的生態與環境保育、沿途景觀與路況)等課程。
- 2、11 月 26 日於關子嶺大凍山舉行行前訓練，裝備使用體驗、攀登大凍山(海拔 1234 公尺)實技操練。

九、參加費用：

暫定 14,500 元(多退少補，包括集訓講習費、交通費、嚮導費、挑夫費、食宿費、入山手續費、保險費及行政費用等)

- 1、報名辦法：報名至 10 月 25 日截止，額滿為止。
- 2、報名時需詳填報名表格。
- 3、報名時預繳保證金 5,000 元，未參加者恕不退返，並充當活動行政費用。

十、本次登山活動，是一項極具環境教育目地的生態旅遊，活動過程中需有刻苦耐勞的精神及堅忍不拔的毅力，山區生活條件簡陋，高海拔地區溫度低(夜間戶外

約 5°C)·水源珍貴煮食困難·住宿山莊為通鋪木床·使用睡袋禦寒·希望參加者能體認登山之各種不便·盡情享受接近大自然之樂趣。

十一、登山過程需有背負 8 公斤(女性 5 公斤)全程行走來回約 46 公里之體能·請及早從事體能自我訓練·跑步急行均有助腳力·負重登階(背背包爬樓梯)更有助耐力及背負力·事前充分的心理準備·絕對有助活動中之輕鬆愉快。

十三、報名表：

國際獅子會 300E-1 區 2023-2024 年度休閒運動委員會 『大霸尖山登山活動』 報名表 2023/12/26-12/30			
分會名稱		姓 名	
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	年 月 日
身分證字號		聯絡電話	
住 址 (戶籍)			
備 註 請據實填寫 並供選拔參考	T 恤尺寸: <input type="checkbox"/> 3L、 <input type="checkbox"/> 2L、 <input type="checkbox"/> XL、 <input type="checkbox"/> L、 <input type="checkbox"/> M、 <input type="checkbox"/> S		
	<input type="checkbox"/> 附身份證影本(辦入山證用)		
	<input type="checkbox"/> 緊急聯絡人:姓名_____電話:_____關係:_____		
	<input type="checkbox"/> 有登山經驗·曾攀登_____		
	<input type="checkbox"/> 無心臟病、高血壓、糖尿病及其他重大特殊疾病。		
	<input type="checkbox"/> 未繳費 <input type="checkbox"/> 已繳費(末 5 碼_____)		
<input type="checkbox"/> 素 食 <input type="checkbox"/> 葷 食			

附件一、個人裝備表 (略)

- 一、由挑夫揹負之物品·每人限 2.0 公斤·裝置於登頂小背包。
- 二、請自備 12 月 27 日、28 日及 29 日中午行進間之行動糧。