

一場與自己的競賽，一條追尋榮耀的征途，超越自己極限的偉大航道

# 中橫健行



百年暑期青年自強活動  
中橫健行隊經典復刻梯

【公益梯】

- 【主辦單位】社團法人中華民國自強活動服務員協會  
【共同主辦】國際扶輪社3520地區台北永康扶輪社、  
國際扶輪社3480地區新店社、台北南隆社、翡翠社、台北南陽社、  
台北明門社、新店碧潭社、台北明星社、台北晨新扶輪社  
【指導單位】內政部營建署太魯閣國家公園管理處  
【協辦單位】中國青年救國團  
【贊助單位】樂遊家戶外旅遊用品專賣店、翔慶旅行社  
【活動時間】中橫05梯：民國100年7月17日至22日  
中橫06梯：民國100年7月19日至24日  
【網路報名】<http://skyhike.tw>、<http://中橫健行.tw>





# 百年暑期青年自強活動 中橫健行隊經典復刻梯 公益梯活動報名簡章

中橫健行，叫做「自強活動」！只有能忍受跟堅持的人，才能參加，才能完成。  
只要你能完成，你就能得到自強不息的內在武裝。  
用這樣的武裝來面對你接下來的生命，就能從容自得，會舉重若輕。  
所以你走過中橫，會變得無所不能。



## 【活動主旨】

為體現「燃燒自己、照亮別人」之服務員精神與緬懷中橫「斯土斯民、道法自然」之人文理念，中華民國自強活動服務員協會基於NGO之社團精神，謹以凝聚民間力量結合社會資源之方式，舉辦「經典中橫、攜手關懷」非營利性之中橫健行隊公益活動，實現回饋社會服務人群、推動全民環境教育、以及自然生態永續發展之公益目標。

## 【活動目標】

- 結合個人、社會團體、企業等社會資源，以全額補助、部份補助之公益方式提供不同條件之本國清寒家庭子弟，與服務員義工及公益贊助者攜手參與經典中橫健行隊活動之機會。
- 藉由本健行隊活動之辦理，使參與之工作人員、學員及贊助者，得有機會瞭解學習我國國家公園體系揭櫫之全民環境教育理念，並且建立正確之自然環境典範倫理及生態保育價值觀。
- 藉由本健行隊活動內容之設計，結合中部橫貫公路大禹嶺、關原、慈恩、洛韶、天祥、太魯閣等不同路段之自然景觀與人文資源，使參與之工作人員、學員及贊助者，得有機會親炙中橫公路開通五十週年之人文特色與歷史意義，並且體驗人類與大自然共存共榮之道。
- 結合曾任及現任自強活動服務員之義工資源與活動經驗，協助參與之青年學子建立不畏困境之自信與毅力，以及人人為我、我為人人之社會服務精神，並且藉由邀請公益贊助者攜手參與健行隊活動，形成鼓舞更多社會人士投入公益活動之擴散效應。

## 【主辦單位】

社團法人中華民國自強活動服務員協會

## 【共同主辦】

國際扶輪社3520地區台北永康扶輪社

國際扶輪3480地區新店社、台北南隆社、翡翠社、台北南陽社、台北明門社、新店碧潭社、台北明星社、台北晨新扶輪社

## 【指導單位】

內政部營建署太魯閣國家公園管理處

## 【協辦單位】

中國青年救國團

## 【贊助單位】

樂遊家戶外旅遊用品專賣店、翔慶旅行社



## 【活動時間】

- 中橫05梯（公益梯）：民國100年7月17日至22日（星期日～五）
- 中橫06梯（公益梯）：民國100年7月19日至24日（星期二～日）

## 【預定活動行程】

- 第一天：報到及上山（花蓮車站→太魯閣→觀雲山莊）、太魯閣國家公園合歡山區自然景觀介紹、健行試足暨安全講習、播放「寶島長虹」中橫開拓紀錄片、歡迎晚會、星空下的屏風山。
- 第二天：晨操時間、健行活動：觀雲至金馬道班房6km→午餐(便當)→金馬至慈恩山莊10km、慈恩山莊通鋪晚會、感性時間。
- 第三天：晨操時間、健行活動：慈恩至新白楊10km→午餐(便當)→新白楊至洛韶山莊11km、介紹中橫公路之養護工作內容、洛韶山莊闖關晚會。
- 第四天：晨操及晨讀時間、健行活動：洛韶至西寶國小8km→午餐(便當)→西寶國小至天祥中心8km、天祥自然景觀及人文特色介紹、天祥青年活動中心土風舞之夜。
- 第五天：晨操及晨讀時間、健行活動：天祥至靳珩橋9km→午餐(便當)→靳珩橋至長春祠（健行終點）7km→專車接送至花蓮學苑、花蓮原住民舞蹈之夜、健行隊惜別晚會。
- 第六天：拍攝團體照、活動解散。

## 【公益梯活動費用】

- 具符合本會公益補助資格者：NT\$ 3000 元或全免。須經本會審核，資格如下：
  - 資格一：在學補助學生，需提供助學貸款憑單影本或清寒證明影本，本協會提供部分公益補助，活動費用NT\$3000。
  - 資格二：政府立案之合法兒童、青少年或其他福利機構之成員，例如家扶中心...等。本協會提供全額公益補助，活動費用全免。
- 11歲以上之一般學生：NT\$ 5200 元。（需提供學生證影本，15歲以下欲報名參加本活動者，須有家長陪同參加）
- 60歲以下之社會人士：NT\$ 5500 元。

【活動報名】以網路及通訊報名為主。

## 【活動報名須知】

1. 社團法人中華民國自強活動服務員協會（以下簡稱本會）為透過健行活動，給與社會青年、學子及弱勢家庭成員自我探索及挑戰之機會，特舉辦民國100年暑期青年自強活動中橫健行隊經典復刻梯之公益梯（下稱本活動）。
2. 本活動計分兩梯次，每梯次六天五夜，中橫05梯，時間為民國100年7月17日至22日，中橫06梯，時間為民國100年7月19日至24日。
3. 活動梯次採填寫志願方式安排，若超過該梯次名額時，以具備特定資格者及贊助本活動公益金額者優先，資格相同時，依預約時間、繳交報名費先後順序決定。本會保留調整報名學員參加梯次之權利。
4. 本次活動之學員年齡限制為11歲(含)以上、60歲(含)以下。(即民國40年7月17日至89年7月19日之間出生者，需繳附身分證或健保卡或駕照影本任一證件之影本，以供年齡查驗)。唯，15歲以下欲報名參加本活動者，須有家長陪同參加。
5. 本次活動費用如下：
  - 具符合本會特定公益補助資格者：NT\$ 3000 元或全免。須經本會審核，資格如下：
    - 資格一：在學補助學生，需提供助學貸款憑單影本或清寒證明影本，本協會提供部分公益補助，活動費用NT\$3000。
    - 資格二：政府立案之合法兒童、青少年或其他福利機構之成員，例如家扶中心...等。本協會提供全額公益補助，活動費用全免。
  - 11歲以上之一般學生：NT\$ 5200 元。（需提供學生證影本）
  - 60歲以下之社會人士：NT\$ 5500 元。
6. 未滿20歲之報名學員，需檢附家長或監護人同意書。
7. 具備特定資格之學員，需繳附相關文件，經本會審核通過，方得以優惠價格參加活動。
8. 符合上述報名資格一之在學補助學生，需填寫、繳交500~800字間之文章一篇，選擇下列事項之一表達您想法和意見：
  - 1)年輕新世代與社會責任。
  - 2)中橫健行與自然景觀生態。
  - 3)我期望的中橫健行隊。
9. 本活動健行總路線約69公里，單日最長行進距離為22公里，高山地區溫度低，且需自行揹負行李，有潛在的體能危險，有意參加者請考量自身健康情形。報名學員需善盡告知之義務，身體不適者如高血壓、心臟病、氣喘、高山疾病、孕婦...等不適於高山活動者，或曾接受心血管手術或腦部手術者，請勿報名參加。報名參加學員若未善盡告知本會前述個人身體狀況之資訊，因而導致任何後果者，本會恕不負責，不能配合及接受者請勿參加。
10. 所有報名參加學員均需簽署活動切結書。
11. 網路預約報名者，需自行列印報名表，並以傳真或郵寄方式一併繳交以下文件：報名表、身分證正反面影本、活動費用匯款單或ATM轉帳收據、活動切結書、家長或監護人同意書(未滿20歲者)。（若因特殊疾病需要，需另附醫師診斷證明書、家屬同意書）。上述文件繳齊後，始完成報名程序。本活動恕不接受信用卡繳費。
12. 如遇冒名頂替報名者，本會將取消其報名資格，且不受理退費。若本會於活動中發現確有冒名頂替情形，所有後果由當事人自行承擔，本會恕不負責。
13. 出發前如遇颱風、下雪封山、地震、道路坍塌等人力不可抗拒之因素，經政府機關或相關單位發布消息後，本會有權取消或延期舉辦本活動。
14. 本活動將另行郵寄報到通知單，請於報到時間提前抵達集合地點。未報到者或中途離隊者皆以棄權論，不得要求退費。
15. 本次活動報到地點：台灣鐵路局花蓮車站，解散地點：救國團花蓮學苑。
16. 參加學員需自行規劃報到前及活動解散後的來回程交通。
17. 本活動一律投保200萬元旅遊平安險及20萬醫療險，保險時間為報到日(含)以後至解散當日(含)以前。
18. 活動期間：
  - 1)參與學員需服從領隊與工作人員的指揮，不得脫隊及私自行動；若因此導致意外，一切後果與責任由當事人自行承擔。
  - 2)活動期間如遇天候因素、學員狀況與其它不可抗力的因素，本會及領隊有權改變行程計畫或終止該梯次活動，隊員不得異議或表決決定繼續該項活動。
  - 3)若學員因個人身心與體能狀況經隨隊醫官認定無法繼續該次行程時，當事人需無條件同意終止活動並接受本會或工作人員安排離開山區，並不予退費。
  - 4)因個人因素而產生的費用，由當事人自行負擔。例如，提前離營的交通費用、個人因素需支付的醫療費用...等。
19. 若有不明之處，歡迎來電或來信本會詢問：
  - 電話：0910-312009
  - Email：admin@vaseroc.org

# 百年暑期青年自強活動 中橫健行隊經典復刻梯 公益梯活動報名表【個人】P.1

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身分證字號	
出生年月日	民國    年    月    日	Email			
聯絡電話	(    )	手機			
通訊地址			學校 或服務單位		
參加梯次	<input type="checkbox"/> 中橫05梯(7/17-22) <input type="checkbox"/> 中橫06梯(7/19-24)		飲食習慣	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
是否曾罹患 以下疾病	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高山症 <input type="checkbox"/> 嚴重骨折 <input type="checkbox"/> 重大手術，部位：_____ <input type="checkbox"/> 其他，請說明：_____				
家長或監護人			聯絡電話		
緊急聯絡人			聯絡電話		
報名身份	<input type="checkbox"/> 政府立案之合法兒童、青少年或其他福利機構成員(免費) (需提供相關證明文件) <input type="checkbox"/> 在學補助學生(NT\$3000) (需提供助學貸款憑單影本或清寒證明影本及500~800字間之文章一篇) <input type="checkbox"/> 一般學生(NT\$5200) (需提供學生證影本) <input type="checkbox"/> 一般社會人士(NT\$5500)				

## 活 動 切 結 書

本人 \_\_\_\_\_，報名參加社團法人中華民國自強活動服務員協會主辦之『100年暑期青年自強活動中橫健行隊經典復刻梯（公益梯）』，已詳細閱讀活動注意事項。並保證於活動期間，同意並遵守下列事項：

1. 本人將確實遵守本活動相關規定、注意自身安全並充分配合工作人員之指揮。
2. 本人保證身體狀況健康良好並無隱瞞，自認適合從事高山健行活動，並已作好個人特殊醫療防護準備。
3. 本人於上揭事項之承諾及報名表所填載事項，均屬實在，如有虛偽或違反，願自負一切責任。特立切結書為憑。

此致                      社團法人中華民國自強活動服務員協會

本人簽章

中華民國                      年                      月                      日

## 家 長 / 監 護 人 同 意 書

(未滿20歲需填)

本人 \_\_\_\_\_ 同意未成年子女/受監護人 \_\_\_\_\_ 參加社團法人中華民國自強活動服務員協會主辦之『100年暑期青年自強活動中橫健行隊經典復刻梯（公益梯）』。本人瞭解未成年子女/受監護人於活動期間應確實遵守本活動相關規定與工作人員指揮並注意自身安全，並確認其身心狀況健康良好適合從事高山健行活動。若未成年子女/受監護人未能確實遵守本活動規定與工作人員指揮而發生意外，願自負一切責任。特立本同意書為憑。

此致                      社團法人中華民國自強活動服務員協會

家長/監護人簽章

中華民國                      年                      月                      日

(本報名表可自行影印使用)

# 百年暑期青年自強活動 中橫健行隊經典復刻梯 公益梯活動報名表【個人】P. 2

## 身分證影本黏貼處

正 面

反 面

## 繳費轉帳憑單黏貼處

### 注意事項：

- 繳費匯款帳號：  
銀行：台北富邦銀行板橋分行（代碼：012）  
帳戶：社團法人中華民國自強活動服務員協會  
帳號：721-120-305840
- 其他應繳交證明文件請附件在後：
  - 政府立案之合法兒童、青少年福利機構之成員，例如家扶中心...等，提供相關證明文件。
  - 在學補助學生，提供助學貸款憑單影本或清寒證明影本及500~800字間之文章一篇。
  - 一般學生，提供學生證影本。
- 請將報名表及其附件以Email或傳真或郵寄方式送至『社團法人中華民國自強活動服務員協會』。  
Email：admin@vaseroc.org  
地址：22050 新北市板橋區文化路一段333號4F之1  
傳真：(02)22563980

（本報名表可自行影印使用）

# 百年暑期青年自強活動 中橫健行隊經典復刻梯 公益梯活動報名表【團體】

單位名稱					
團體性質	<input type="checkbox"/> 政府立案之合法兒童、青少年或其他福利機構 (免費) <input type="checkbox"/> 學校社團 (NT\$5200/人) (在學補助學生：NT\$3000/人，請在下面註明) <input type="checkbox"/> 一般公司、行號或團體(NT\$5500/人)				
聯絡人		Email			
聯絡電話	(    )	手機			
聯絡地址					
參加人數	人	飲食習慣	葷： 素：	人 人	參加梯次 <input type="checkbox"/> 中橫05梯(7/17-22) <input type="checkbox"/> 中橫06梯(7/19-24)
相關 溝通 事項	(您可在此描述成員狀況或相關特殊需求)				

## 【 參 加 成 員 】

姓名	性別	出生年月日	身分證字號	附註

(本報名表可自行影印使用)

姓名	性別	出生年月日	身分證字號	附註