

## 「2019 潔淨地球 為堅持勇敢加油」冬季聯合淨山健行活動 報名簡章

主旨：為推廣登山運動，並透過登山健行清潔山林環境，感受生態保育的重要，台灣中油公司率領公司員眷、泛中油體系員眷及社區民眾進行淨山活動，沿途清潔周邊道路及山林環境，除可強健身心外，亦可深刻體會節能減碳之意義。

主辦單位：台灣中油股份有限公司

活動時間：108年11月23日(星期六)8:30-11:30

活動對象：台灣中油員眷、一般民眾或團體單位皆可報名參加。

參加人數：總計 1,000 人，額滿為止，每位限報 4 名。

(企業團體報名者，經主辦單位電話確認後，始得報名完成。)

活動地點：台北市信義區虎山親山步道

活動路線：

松山慈惠堂廣場集合→虎山自然步道→復興園(打印站蓋章及醫護站點)→忠義宮→真光禪寺→虎山溪步道(四獸亭廣場)→四獸山市民森林碑登山口→松山慈惠堂廣場。(步行時間約 90 分鐘)。

報名辦法：

1. 報名期間：自公告日起至11月15日17時報名截止或額滿為止。
2. 報名方式：採線上報名登記。
3. 報名費用：免費。

4. 參加券發放方式:台灣中油員眷報名者由台灣中油股份有限公司統一發送，一般民眾憑報名者姓名及手機號碼於活動現場領取。

#### 報到：

1. 報到時間：活動當日上午8:30至9:00完成報到。
2. 報到地點：松山慈惠堂。

#### 活動資訊：

- ◇ 「動資動資愛最大！」**二手市集義賣**:於活動現場將物品義賣後所得及物品全數贈與「財團法人華山社會福利慈善事業基金會」，請大家發揮人飢己飢人溺己溺的愛心~
- ◇ 「親子好康報」:為鼓勵親子家庭同遊，同行中 12 歲以下孩童可至報到台區領取棒棒糖毛巾 1 份(限額 100 份，送完為止)。
- ◇ 「摸彩活動」:參加人員除憑拓印之兌換券一人一券領取宣導品及餐盒各乙份外, 另可參加摸彩。

#### 活動流程：

時間	項目
08：30-09：00	報到(參加券蓋章)
09：00-09：02	活動說明(行程注意事項)
09：02-09：07	台灣中油公司董事長致詞(宣布活動開始)
09：07-09：10	動資動資暖身操
09：10-10：40	淨山健行活動
10：40-11：30	領取餐點與宣導品、參加摸彩及二手市集義賣活動、拍照歡樂留影

## 注意事項:

- ◇ 本次路線約有 300 公尺 **產業道路請注意對向來車** 並請斟酌自身體能狀況報名，勿勉強參加(建議年邁、行動不便、幼童及妊娠者勿參加)。
- ◇ 為確保安全，請勿私自離隊或妨礙活動進行。
- ◇ 建議搭乘大眾交通工具前往，本次活動投保公共意外責任險。
- ◇ 未辦理報到者及未至拓印台蓋章者均不得於終點站領取物品及每人限持一券，不得代為蓋章與代領。
- ◇ 摸彩活動須憑存根聯領獎，中獎者須另提供有效證明身分之證件並登記，才可領取獎品。
- ◇ 為響應環保，本活動備紙箱水供取水飲用 (不提供瓶裝水或紙杯，請參加者自備水壺或環保杯自行補充飲水)及不提供宣導品之手提袋。
- ◇ 主辦單位保留活動變更權利，活動若遇不可抗拒因素或有安全上的顧慮時，主辦單位有權取消或更改健走路線及活動內容，最遲將在活動前一天於台灣中油公司全球資訊網站公布。
- ◇ **攜帶物品檢點表**(檢點表供參，請參加者依據個人狀況評估攜帶物品)

健保卡	參加者請隨身攜帶健保卡。
水壺或環保杯	為求環保， <b>本活動不提供瓶裝水或紙杯</b> ，主辦單位提供紙箱水，請自備水壺、環保杯等自行補充飲水。
雨具或雨衣★	為防下雨，請自行攜帶雨具。
衣著★	■ 請穿著褲裝方便健行，同時防曬防蚊。 ■ 容易流汗者請自備小毛巾或更換衣物，可於活動後更換。
背包	建議使用雙肩背包攜帶隨身物品。
登山輔具	建議視個人需求使用登山杖、護膝以提高步行穩定性，減輕腿部負擔。
鞋子★	能包覆腳趾的防滑運動鞋或登山鞋。
防曬/防蚊★	■ 物理防曬/防蚊：建議選用帽子、袖套、薄外套等物理防曬/防蚊（外套請選透氣性佳者，避免穿著針織類或不透氣衣物以防中暑）較佳。 ■ 防曬乳/防蚊液（建議選用環境友善產品）。
其他	■ 個人用品(藥品等)等。

交通資訊:(建議搭乘大眾運輸工具)

報到地點:**松山慈惠堂廣場集合**(110 台北市信義區福德街 251 巷 33)

號)。

**捷運:**後山埤站 2 號出口(往後延中坡南路段直走,延途有松山慈惠堂  
路標,步行約 15 分)。

**公車:**藍 10、46、207、257、263、286 至奉天宮站下車(步行約 5 分)。