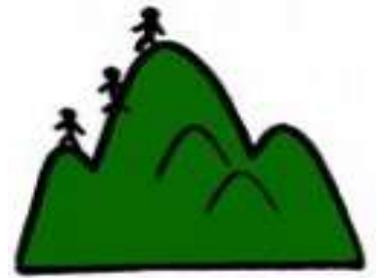


104聖心女中高一挑戰七星山活動



一、宗旨：培養欣賞大自然、愛護環境之胸懷，發揮環境教育之功能並認識社區。藉由登山的歷程，體會相互扶持、勉勵的精神的精神。

二、時間：105年1月27日(週三)7:45-15:00

三、參加年級：高一各班

四、行前探路

※時間：12/30 (三) 早上8:30探勘路線，約13:00下山

※參與人員：麗雪主任、佩貞師、睿嫻老師、兆鴻師等4人由小陳老師支援接駁至小油坑再到冷水坑接。

※午餐：請總務處當天準備四人份之登山午餐

※交通：請小陳老師協助開車接送。

※協助事項：12/30上午請教務處協助麗雪主任、兆鴻師星期三早上協助調課

五、行前會議

時間：1月13日(三)中午12:00，地點：大團輔室(敬備午餐18份)。

議題：說明登七星山行前會，請相關老師準時出席

※敬邀參加：

魏雪玲校長、楊麗雪主任、陳瑞璋主任、陳辰益老師、李佩貞老師、林美秀教官、陳睿嫻老師、洪翠妙老師、陳慧玲老師、小潘老師、各班導師與協助老師

班級		老師	協助老師
高一忠	45人	劉芳瑜師	PENNY老師、莊翕筑老師
高一孝	45人	陳盈盈師	王瑞文老師、王嫻蘋老師
高一仁	45人	許子弘師	張兆鴻老師、湯承頤老師

時間：1月13日(三)中午12:30，地點：大團輔室

議題：說明登七星山行前會，請相關班級幹部準時出席

※敬邀參加：高一各班康樂股長、環保股長、服務股長。

時間：1月14日(四)中午12:30，地點：恩德堂

議題：說明登七星山行前會，請高一全體同學準時出席

六、活動內容：

- (一)、集合時間：105 年 1 月 27 日(週三)各班請依表定時間
- (二)、參加年級：高一各班
- (三)、各班康樂股長負責攜帶班旗。
- (四)、服裝：當天請**穿制服來校**後換穿運動長褲、長袖運動服，帽子、外套不限。
(另請務必準備保暖外套)。
- (五)、出發前 15 分鐘於小禮堂集合領取午餐。
- (六)、各班行程表(請參考附件 1)

七、行政事務說明

- (一)、先遣人員 (8:00 前出發)：魏雪玲校長、楊麗雪主任、小潘老師、睿嫻老師、小陳老師 (開車)
- (二)、回程老師：校長、麗雪主任、小潘老師、睿嫻老師、PENNY 老師(坐小陳老師的車)
- (三)、後援隊老師：潘玉芬老師、PENNY 老師(坐外加車，若無外加車請坐小陳老師的車)
- (四)、留校老師：洪翠妙老師、陳慧玲老師(請協助小禮堂午餐發放與點名，並準時安排上車)
- (五)、車隊支援：陳辰益老師。
- (六)、各班帶隊老師：一車 43 人 (包含兩位老師)，其餘需乘坐外加車。

104 聖心女中高一登山時程表

	07:30~08:00	08:00~08:30	08:30~09:00	09:00~09:30	09:30~10:00	10:00~10:30	10:30~11:30	11:30~12:00	12:00~12:30	12:30~13:30	13:30~14:00	14:00~14:30	14:30~15:00	15:00~15:30	15:30~16:45
前導人員	校長、PENNY 老師 (協助招牌與照相)		陳睿嫻老師、潘玉芬(先在小油坑控制上山人數，等學生都上山後由小陳老師帶至冷水坑)					麗雪主任、兆鴻老師(確認學生都上山後墊後上山，順便收牌子)							
高一忠 44人 劉芳瑜老師 莊翕筑老師 PENNY 老師	教室準備	小禮堂準備 (先領午餐)	先出發	小油坑開始登頂	登山	登山	七星山頂,登頂觀景並合照				冷水坑集合				
高一孝 43人 陳盈盈老師 王瑞文老師 王熾蘋老師	教室準備	小禮堂準備	領取午餐	車程	小油坑集合	小油坑開始登頂	登山	七星山頂,登頂觀景並合照	下山(涼亭集合 休息吃東西)	冷水坑集合	上車回程				
高一仁 45人 許子弘老師 張兆鴻老師 湯承頤老師	教室準備	小禮堂準備			小油坑集合	小油坑開始登頂	登山			冷水坑集合					
【導師時間】 返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃															

八、注意事項

1. 建議不要只穿毛衣或衛生衣。(高領衣服自行斟酌，爬山時會流汗，皮膚較敏感者不適)
2. 請務必於學校長袖運動服外再加穿一件厚的可擋風外套有帽子的，因為山頂上停留 30 分鐘，流汗後風大會冷，且會飄雨濕度高。
3. 建議準備中大型後背式包包一個，兩手可空出，並請同學負責攜帶自己的物品，勿加重別人負擔。
4. 一定要帶雨衣、水瓶、及裡面的換穿衣物，並可準備登山杖、遮陽帽或眼鏡、毛巾擦汗。
5. 午餐準備：三角飯糰、麵包、橘子一顆。零食請斟酌攜帶。
6. 準備開水，於爬山時潤口用，也預備個人用水需求量。
7. 出發前請上好洗手間，因為上山前小油坑與下山後的冷水坑才有洗手間。
8. 飲用水部份要到山下才有飲水機可添加。
9. 請康樂股長務必將全班班旗帶上山，服務股長請攜帶垃圾袋，帶走班級垃圾，不可丟在山上垃圾桶，並清理周遭環境整潔。
10. 學生若攜帶手機照相，活動過程及坐車中禁止使用通訊功能、mp3或影音播放功能，並請勿過度自拍。

九、環保事項

- 1、鼓勵同學攜帶環保餐具，環保餐具需要能密封為主並貼上姓名(可自行貼或學務處準備)。
- 2、有準備環保餐具者可以獲得環保時數 1 小時認證。
- 3、所有垃圾全部都要帶下山，不可於活動中留下垃圾汙染環境。

十、雨天備案(陽明山遊客中心參訪)

- 1、集合時間：105 年 1 月 27 日(週三)，各班請依表定時間
- 2、參加年級：高一各班，各班康樂股長請帶班旗
- 3、服裝、裝備：當天請穿制服來校後穿運動長褲、長袖運動服，帽子、外套不限，並攜帶兩具。(另請務必準備保暖外套)。
- 4、出發前 15 分鐘於停車場集合。
- 5、(02)28613601 轉分機 801 至 809 (解說課)。預約網址(2 週前申請看大屯山火山的故事)<http://eip.ymsnp.gov.tw/web/system/apply7/>
- 8、各班行程表

	高一忠、孝、仁(下午導師時間)
8:00~8:30	班級集合與活動說明
8:30~8:40	停車場集合，出發
8:40~9:40	抵達陽明山遊客中心
10:00~11:00	陽明山相關影片欣賞 20 分鐘、遊客中心導覽 20 分鐘
11:00~12:00	搭車離開
12:00~12:30	回到聖心
12:30~	餐廳用餐

十一、工作分配

	登山工作協調分配		
前置作業	協調與餐廳 1/27 早上當日餐點確認送達恩德堂(1/14 日 PENNY 會給各班餐點數量)	總務處-大陳主任、佳芳老師	飯糰，麵包，橘子桂圓紅棗茶
	一個月前要預約導覽、遊客中心兩備案，陽明山風管所(02)28613601 轉分機 801 至 809 (解說課)。本處網址 http://www.ymsnp.gov.tw/web/service1.aspx/ 解說預約。 1/13 寒假登山會議，中午，大團輔室 1/14 高一宣導，中午，恩德堂 1/18 確認車輛	PENNY 老師	
	1/13 寒假登山會議	全體人員	
	協助車輛調度(1/18 日 PENNY 會給車輛確認)與行政人員接送	總務處-小陳老師	準備茶桶*2，桂圓紅棗茶
1/27 活動當日工作分配	協助第一批前導張貼標誌協助山上人員控制與山頂照相	PENNY 老師	對講機*1
	協助第一班下山前導與張貼標誌	翁筑老師	對講機*1
	協助留校與小禮堂餐點分配	翠妙老師、美秀教官	
	協助回程點名與醫護緊急聯繫事項	小潘老師、睿嫻老師	對講機*1
	去程後備相關事宜協助	麗雪主任	對講機*1
	協助下山路線張貼標誌的回收與後面人員的時間控制	兆鴻師承頤師	對講機*2
	協助各班人員的時間控制	導師	對講機*3
	以上事務有可能機動調整，請大家隨機應變!!		



活動內容

(一)、集合時間：105年1月27日(週三)各班請依表定時間

(二)、參加年級：高一各班

(三)、各班康樂股長負責攜帶班旗及點名。

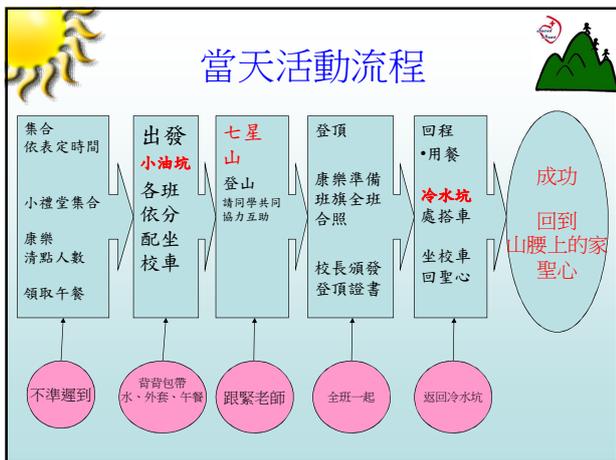
(四)、服裝與裝備：當天請**穿制服**來校後換穿運動長褲、長袖運動服，帽子、另請準備保暖外套、及換穿衣物)及輕便雨具、水、補充食物。

(五)、出發前15分鐘於小禮堂集合領取午餐。



各班導師與協同老師

班級	老師	協助老師
高一忠	45人 王瑞文師	李佩貞老師
高一孝	45人 蔡淑蘭師	James老師 (劉姮邑老師)
高一仁	45人 陳盈盈師	張兆鴻老師
提醒事項 請跟緊隊伍，不要脫(拖)隊!!!		

各班行程時間說明

105聖心中女高一登山時程表

	07:30-08:00	08:00-08:30	08:30-09:00	09:00-09:30	09:30-10:00	10:00-10:30	10:30-11:30	11:30-12:00	12:00-12:30	12:30-13:30	13:30-14:00	14:00-14:30	14:30-15:00	15:00-15:30	15:30-16:45
引導人員	校長、協理老師(蔡淑蘭與劉姮邑)		潘玉芬(先在小油坑控制上山人數，等學生都上山後由小康老師帶坐冷水坑)				兆鴻老師、協理老師(楊麗華學生都上山後登陸上山，順便收隊子)								
高一忠	康樂股長 陳淑貞老師	小禮室 陳淑貞	先出發	小油坑 蔡淑蘭	登山	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	冷水坑 聯合	冷水坑 聯合	上聖心	上聖心	上聖心
高一孝	康樂股長 James老師	小禮室 陳淑貞	先出發	小油坑 蔡淑蘭	登山	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	冷水坑 聯合	冷水坑 聯合	上聖心	上聖心	上聖心
高一仁	康樂股長 張兆鴻老師	小禮室 陳淑貞	先出發	小油坑 蔡淑蘭	登山	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	七星山 陳淑蘭	冷水坑 聯合	冷水坑 聯合	上聖心	上聖心	上聖心

【備註】
這校級
陳淑蘭
陳淑蘭



當天防寒穿著注意

- 以學校運動服為主。
- 建議以洋蔥式穿著，內層可穿**排汗功能**良好的衣物，**中層衣物**保暖，最**外層防水防風**，應付天氣變化。視場合與溫度，可一層層加上去或脫下來。
- 排汗高領衣+運動服+毛衣(或背心)+厚外套
- 務必再帶一件裡面換穿衣物



注意事項

1. 建議不要只穿毛衣或衛生衣。(高領衣服自行斟酌，爬山時會流汗，皮膚較敏感者不適)
2. 請務必於學校長袖運動服外再加穿一件厚的**可擋風外套**，因為山頂上停留一個鐘頭，流汗後風大會冷。爬山攻頂時可先綁在腰間。
3. 建議準備中大型後背式包包一個，兩手可空出，並請同學負責攜帶自己的物品，勿加重別人負擔。
4. 一定要帶**雨衣、水瓶、及裡面的換穿衣物**，並可準備**登山杖(或雨傘)、手套、遮陽帽或眼鏡、毛巾擦汗**。

注意事項

5. 午餐廚房一律為大家準備：三角飯糰、麵包、橘子一顆。零食請斟酌攜帶。
6. 準備開水，於爬山時潤口用，也預防個人用水需求量。
7. 出發前請上好洗手間，因為到硬漢嶺時才有洗手間。
8. 飲用水部份要到觀音山區風管所才有飲水機可添加。
9. 請康樂股長務必將全班之**班旗**帶上山，服務股長請攜帶垃圾袋，**帶走班級垃圾**，不可丟在山上之垃圾桶，並清理周遭環境整潔。(若有發現者回校一律受校服務一週)
10. 學生可以帶手機，但不能使用音樂播放器。
11. **身體不適及當天有特殊狀況者，請務必告知老師!!!**
12. **勿攜帶過多零食，造成體力負擔及過多浪費。**
13. **不帶自拍棒及其他不需要的器材，3C產品僅能使用照相功能。**

飯糰+麵包+橘子



OR

建議準備物品



水壺(耐熱佳)和毛巾

吸濕排汗衣 (準備兩件)

雨傘或登山杖、手套 (超推薦)

輕便雨衣或防水外套 (有帽子)

防滑球鞋 (開放功能比白球鞋更適合登山的鞋子)

環保聖心人

- 1、鼓勵同學攜帶環保餐具，環保餐具需要能密封為主
- 2、有準備環保餐具者可以獲得**環保時數1小時認證**。
- 3、所有垃圾全部都要帶下山，不可於活動中留下垃圾汙染環境。



登頂的榮譽



和同學一起扶持難忘的登山回憶

聖心女中觀音山登頂證書

七星山登頂證書

魏雪玲 同學

人生是一場挑戰，在登山過程中，我們學會了「克服畏懼，努力向前，向目標前進」；爭取最後勝利，的意義。

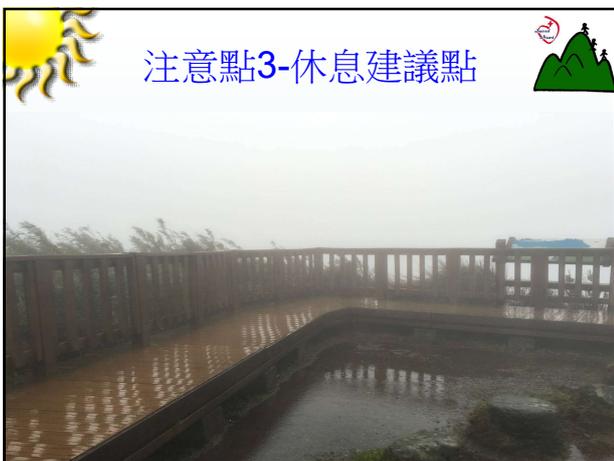
相信今後我們會有「永恆的挑戰與永恆的成長與進步」的經歷。

魏雪玲



各班行程表

高一忠、孝、仁(下午導師時間)	
8:00-8:30	班級集合與活動說明
8:30-8:40	停車場集合，出發
8:40-9:40	抵達陽明山遊客中心
10:00-11:00	陽明山相關影片欣賞20分鐘、遊客中心導覽20分鐘
11:00-12:00	搭車離開
12:00-12:30	回到聖心
12:30-	餐廳用餐





聖心人一定要的啦!!!



六、活動內容：

- (一)、集合時間：105 年 1 月 27 日(週三)各班請依表定時間
- (二)、參加年級：高一各班
- (三)、各班康樂股長負責攜帶班旗。
- (四)、服裝：當天請**穿制服來校**後換穿運動長褲、長袖運動服，帽子、外套不限。
(另請務必準備保暖外套)。
- (五)、出發前 15 分鐘於小禮堂集合領取午餐。
- (六)、各班行程表(請參考附件 1)

七、行政事務說明

- (一)、先遣人員 (8:00 前出發)：魏雪玲校長、楊麗雪主任、小潘老師、睿嫻老師、小陳老師 (開車)
- (二)、回程老師：校長、麗雪主任、小潘老師、睿嫻老師、PENNY 老師(坐小陳老師的車)
- (三)、後援隊老師：潘玉芬老師、PENNY 老師(坐外加車，若無外加車請坐小陳老師的車)
- (四)、留校老師：洪翠妙老師、陳慧玲老師(請協助小禮堂午餐發放與點名，並準時安排上車)
- (五)、車隊支援：陳辰益老師。
- (六)、各班帶隊老師：一車 43 人 (包含兩位老師)，其餘需乘坐外加車。

104 聖心女中高一登山時程表

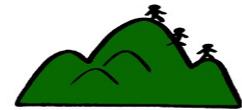
	07:30~08:00	08:00~08:30	08:30~09:00	09:00~09:30	09:30~10:00	10:00~10:30	10:30~11:30	11:30~12:00	12:00~12:30	12:30~13:30	13:30~14:00	14:00~14:30	14:30~15:00	15:00~15:30	15:30~16:45
前導人員	校長、PENNY 老師 (協助招牌與照相)		陳睿嫻老師、潘玉芬(先在小油坑控制上山人數，等學生都上山後由小陳老師帶至冷水坑)					麗雪主任、兆鴻老師(確認學生都上山後墊後上山，順便收牌子)							
高一忠 44人 劉芳瑜老師 莊翕筑老師 PENNY 老師	教室準備	小禮堂準備 (先領午餐)	先出發	小油坑開始登頂	登山	登山	七星山頂,登頂觀景並合照					冷水坑集合			
高一孝 43人 陳盈盈老師 王瑞文老師 王熾蘋老師	教室準備	小禮堂準備	領取午餐	車程	小油坑集合	小油坑開始登頂	登山	七星山頂,登頂觀景並合照	下山(涼亭集合 休息吃東西)	冷水坑集合	上車回程				
高一仁 45人 許子弘老師 張兆鴻老師 湯承頤老師	教室準備	小禮堂準備			小油坑集合	小油坑開始登頂	登山			冷水坑集合					
【導師時間】 返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃															

104聖心女中高一挑戰七星山活動統計



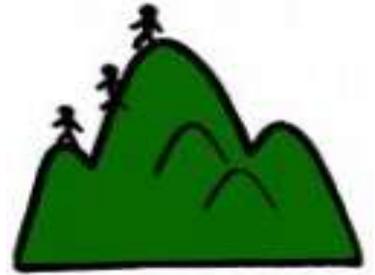
	高一忠	高一孝	高一仁	高中部統計	全校統計
餐具人次	0	0	0	0	
導師	劉芳瑜師	陳盈盈師	許子弘師		
協助老師	PENNY老師、楊麗雪主任	王瑞文老師、莊翕筑老師	張兆鴻老師、湯承頤老師		
全班人次	45	46	45	136	365
請假人數	12	18	11	41	63
登山人數	33	28	34	95	304
班級完成登山率	73%	61%	76%	70%	81%
準備餐具人數	0	0	0	0	188
餐包人數	33	28	34	95	116
班級環保餐具準備比率	0%	0%	0%	0%	45%
老師人數	2	2	2		6
搭車人數	35	30	36		101
預計外加車人數	-6	-11	-5		-22
外加車人數	0	0	0		0

104聖心女中國一樂活觀音山活動統計



	國一忠	國一孝	國一仁	國一愛	國一和	國中部統計
餐具人次	32	39	43	39	35	188
導師	林佳紋老師	劉姮邑老師(代理)	楊雯茜老師	王瓔錚老師	廖于涵老師	雨備
協助老師	莊翕筑老師	林美秀教官	湯承頤老師	吳秀倫老師	朱敏瑄老師	
全班人次	45	46	46	46	46	229
請假人數	9	4	3	2	2	22
登山人數	36	42	43	44	44	209
班級完成登山率	80%	91%	93%	96%	96%	91%
準備餐具人數	32	39	43	39	35	188
餐包人數	4	3	0	5	9	21
準備餐具比率	89%	93%	100%	89%	80%	90%

105聖心女中高一挑戰七星山活動



一、宗旨：培養欣賞大自然、愛護環境之胸懷，發揮環境教育之功能並認識社區。藉由登山的歷程，體會相互扶持、勉勵的精神的精神。

二、時間：106年2月10日(週五)7:45-15:00

三、參加年級：高一各班

四、行前探路

※時間：1/10 (二) 早上8:30探勘路線，約13:00下山

※參與人員：逸如主任、佩貞師、于涵老師、羽翔師等4人由小陳老師支援接駁至小油坑再到冷水坑接。

※午餐：請總務處當天準備六人份之登山午餐

※交通：請小陳老師協助開車接送。

※協助事項：請教務處協助逸如主任、佩貞師調課

五、行前會議

【高一各班行前宣導】

時間：1月4日(三)中午12:30，地點：恩德堂

議題：說明登七星山行前會，請高一全體同學準時出席

【高一行前會議】

時間：1月12日(四)中午12:00，地點：大團輔室(敬備午餐20份)。

議題：說明登七星山行前會，請相關老師準時出席

※敬邀參加：

魏雪玲校長、張逸如主任、陳瑞璋主任、陳辰益老師、李佩貞老師、林美秀教官、林于涵老師、洪翠妙老師、陳慧玲老師、小潘老師、蔡羽翔老師各班導師與協助老師

班級		老師	協助老師
高一忠	43人	王瑞文師	李佩貞老師
高一孝	42人	蔡淑蘭師	劉姮邑老師
高一仁	45人	陳盈盈師	張兆鴻老師

【高一行前提醒】

時間：2月7日(二)第一節下課

議題：發下行前通知、班級，請相關班級幹部準時出席

※敬邀參加：高一各班康樂股長、環保股長、服務股長。

六、活動內容：

- (一)、集合時間：106 年 2 月 10 日(週五)各班請依表定時間
- (二)、參加年級：高一各班
- (三)、各班康樂股長負責攜帶班旗。
- (四)、服裝：當天請穿制服來校後換穿運動長褲、長袖運動服，帽子、外套不限。
(另請務必準備保暖外套)。
- (五)、出發前 15 分鐘於小禮堂集合領取午餐。
- (六)、各班行程表(請參考附件 1)

七、環保事項

- 1、鼓勵同學攜帶環保餐具，環保餐具需要能密封為主並貼上姓名(可自行貼或學務處準備)。
- 2、有準備環保餐具者可以獲得環保時數 1 小時認證。
- 3、所有垃圾全部都要帶下山，不可於活動中留下垃圾汙染環境。

105聖心女中高一登山時程表																
	07:30~0800	08:00~0830	08:30~09:00	09:00~09:30	09:30~10:00	10:00~10:30	10:30~11:30	11:30~12:00	12:00~12:30	12:30~13:30	13:30~14:00	14:00~14:30	14:30~15:00	15:00~15:30	15:30~16:45	
前導人員	羽翔老師(協助招牌與照相)			潘玉芬老師(先在小油坑控制上山人數，等學生都上山後由小陳老師帶至冷水坑)					兆鴻老師、羽翔老師(確認學生都上山後整後下山，順便收牌子)							
高一忠 43人 王瑞文老師 李佩貞老師	教室準備	小禮堂準備(先領午餐)	先出發	車程	小油坑開始登頂	登山	七星山頂,登頂觀景並合照	七星山頂,登頂觀景並合照	下山(涼亭集合休息吃東西)	冷水坑集合	上車回程	【導師時間】返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃				
高一孝 42人 蔡淑蘭老師 劉姮邑老師	教室準備	小禮堂準備	領取午餐		小油坑集合	小油坑開始登頂				登山			冷水坑集合			
高一仁 45人 陳盈盈老師 張兆鴻老師	教室準備	小禮堂準備			小油坑集合	小油坑開始登頂				登山			冷水坑集合			

八、注意事項

1. 建議不要只穿毛衣或衛生衣。(高領衣服自行斟酌，爬山時會流汗，皮膚較敏感者不適)
2. 請務必於學校長袖運動服外再加穿一件厚的可擋風外套有帽子的，因為山頂上停留 30 分鐘，流汗後風大會冷，且會飄雨濕度高。
3. 建議準備中大型後背式包包一個，兩手可空出，並請同學負責攜帶自己的物品，勿加重別人負擔。
4. 一定要帶雨衣、水瓶、及裡面的換穿衣物，並可準備登山杖、遮陽帽或眼鏡、毛巾擦汗。
5. 午餐準備：三角飯糰、麵包、橘子一顆。零食請斟酌攜帶。
6. 準備開水，於爬山時潤口用，也預備個人用水需求量。
7. 出發前請上好洗手間，因為上山前小油坑與下山後的冷水坑才有洗手間。
8. 飲用水部份要到山下才有飲水機可添加。
9. 請康樂股長務必將全班班旗帶上山，服務股長請攜帶垃圾袋，帶走班級垃圾，不可丟在山上垃圾桶，並清理周遭環境整潔。
10. 學生若攜帶手機照相，活動過程及坐車中禁止使用通訊功能、mp3或影音播放功能，並請勿過度自拍。

九、兩天備案(陽明山遊客中心參訪)

- 1、集合時間：106 年 2 月 10 日(週五)，各班請依表定時間
- 2、參加年級：高一各班，各班康樂股長請帶班旗
- 3、服裝、裝備：當天請穿制服來校後穿運動長褲、長袖運動服，帽子、外套不限，並攜帶雨具。(另請務必準備保暖外套)。
- 4、出發前 15 分鐘於停車場集合。
- 5、(02)28613601 轉分機 801 至 809 (解說課)。預約網址(2 週前申請看大屯山火山的故事)<http://eip.ymsnp.gov.tw/web/system/apply7/>
- 8、各班行程表

	高一忠、孝、仁(下午導師時間)
8:00~8:30	班級集合與活動說明
8:30~8:40	停車場集合，出發
8:40~9:40	抵達陽明山遊客中心
10:00~11:00	陽明山相關影片欣賞 20 分鐘、遊客中心導覽 20 分鐘
11:00~12:00	搭車離開
12:00~12:30	回到聖心
12:30~	餐廳用餐

十、工作分配

行政事務說明

- (一)、先遣人員 (8:00前出發): 小潘老師、于涵老師、羽翔老師、小陳老師 (開車)
- (二)、回程老師: 校長、逸如主任、小潘老師、于涵老師、羽翔老師(坐小陳老師的車)
- (三)、後援隊老師: 潘玉芬老師、于涵老師(坐外加車, 若無外加車請坐小陳老師的車)
- (四)、留校老師: 洪翠妙老師、陳慧玲老師(請協助小禮堂午餐發放與點名, 並準時安排上車)
- (五)、車隊支援: 陳辰益老師。
- (六)、各班帶隊老師: 一車可坐 43 人 (包含兩位老師), 其餘需乘坐外加車。

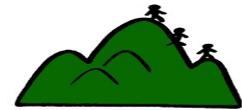
	登山工作協調分配		
前置作業	協調與餐廳 2/5 早上當日餐點確認送達恩德堂(1/17 日 PENNY 會給各班餐點數量)	總務處-大陳主任、佳芳老師	飯糰, 麵包, 橘子 桂圓紅棗茶
	一個月前要預約導覽、遊客中心雨備案, 陽明山風管所(02)28613601 轉分機 801 至 809 (解說課)。本處網址 http://www.ymsnp.gov.tw/web/servicel.aspx/ 解說預約。 1/12 寒假登山會議, 中午, 大團輔室 1/13 高一宣導, 中午, 恩德堂 1/17 確認車輛	PENNY 老師	
	1/12 寒假登山會議	全體人員	
	協助車輛調度(1/17 日 PENNY 會給車輛確認) 與行政人員接送	總務處-小陳老師	準備茶桶*2, 桂圓紅棗茶
2/10 活動當日工作分配	協助第一批前導張貼標誌協助山上人員控制與山頂照相	羽翔老師	對講機*1
	協助第一班下山前導與張貼標誌	于涵老師	對講機*1
	協助留校與小禮堂餐點分配	翠妙老師、美秀教官	
	協助回程點名與醫護緊急聯繫事項	小潘老師、小陳老師	對講機*1
	去程後備相關事宜協助	逸如主任	對講機*1
	協助下山路線張貼標誌的回收與後面人員的時間控制	兆鴻師	對講機*1
	協助各班人員的時間控制	導師	對講機*3
	以上事務有可能機動調整, 請大家隨機應變!!		

105聖心女中高一挑戰七星山活動統計



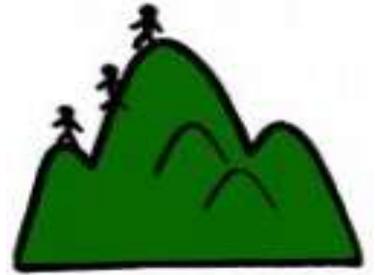
	高一忠	高一孝	高一仁	高中部統計	全校統計
出席人次	11	8	19	38	
導師	王瑞文老師	蔡淑蘭老師	陳盈盈師		
協助老師	PENNY老師	劉烜邑老師	張兆鴻老師		
全班人次	40	43	45	128	358
請假人數	29	35	26	90	101
登山人數	11	8	19	38	259
班級完成登山率	28%	19%	42%	29%	63%
準備餐具人數	11	8	19	38	251
餐包人數	0	0	0	0	8
班級環保餐具準備比率	100%	100%	100%	100%	98%
老師人數	2	2	2		6
搭車人數	13	10	21		44
預計外加車人數	X	X	X		0
外加車人數	0	0	0		0

105聖心女中國一樂活觀音山活動統計



	國一忠	國一孝	國一仁	國一愛	國一和	國中部統計
餐具人次	37	47	45	39	45	213
導師	張智隆老師	張珮玢老師	柯瓊瑜老師	吳郁澄老師	陳舜琪老師	晴天
協助老師	曾惠雀老師	林美秀教官	蔡羽翔老師	張兆鴻老師	朱敏瑄老師	
全班人次	46	47	46	44	47	230
請假人數	5	0	1	1	2	11
登山人數	41	47	45	43	45	221
班級完成登山率	89%	100%	98%	98%	96%	96%
準備餐具人數	37	47	45	39	45	213
餐包人數	4	0	0	4	0	8
準備餐具比率	90%	100%	100%	91%	100%	96%

106聖心女中高一挑戰七星山活動



一、宗旨：培養欣賞大自然、愛護環境之胸懷，發揮環境教育之功能並認識社區。藉由登山的歷程，體會相互扶持、勉勵的精神的精神。

二、時間：107年1月31日(週三)7:45-15:00

三、參加年級：高一各班

四、行前探路

※時間：前一週早上8:30探勘路線，約13:00下山

※參與人員：體衛組邀請老師等4人由小陳老師支援接駁至小油坑再到冷水坑接。

※午餐：請總務處當天準備六人份之登山午餐

※交通：請小陳老師協助開車接送。

※協助事項：請教務處協助調課

五、行前會議

【高一各班行前宣導】

時間：1月8日(一)中午12:30，地點：恩德堂

議題：說明登七星山行前會，請高一全體同學準時出席

【高一行前會議】

時間：1月22日(一)中午12:00，地點：大團輔室(敬備午餐20份)。

議題：說明登七星山行前會，請相關老師準時出席

※敬邀參加：

魏雪玲校長、張逸如主任、陳瑞璋主任、陳辰益老師、李佩貞老師、林美秀教官、林于涵老師、洪翠妙老師、陳慧玲老師、小潘老師、蔡羽翔老師各班導師與協助老師

班級		老師	協助老師
高一忠	43人	蔡淑蘭師	李佩貞老師
高一孝	42人	張加佩師	劉姮邑老師

【高一行前提醒】

時間：1月26日(五)第一節下課

議題：發下行前通知、班級，請相關班級幹部準時出席

※敬邀參加：高一各班康樂股長、環保股長、服務股長。

六、活動內容：

- (一)、集合時間：107年1月31日(週三)各班請依表定時間
- (二)、參加年級：高一各班
- (三)、各班康樂股長負責攜帶班旗。
- (四)、服裝：當天請穿制服來校後換穿運動長褲、長袖運動服，帽子、外套不限。
(另請務必準備保暖外套)。
- (五)、出發前15分鐘於小禮堂集合領取午餐。
- (六)、各班行程表(請參考附件1)

七、環保事項

- 1、鼓勵同學攜帶環保餐具，環保餐具需要能密封為主並貼上姓名(可自行貼或學務處準備)。
- 2、有準備環保餐具者可以獲得環保時數1小時認證。
- 3、所有垃圾全部都要帶下山，不可於活動中留下垃圾汙染環境。

106聖心女中高一登山時程表																
	07:30~08:00	08:00~08:30	08:30~09:00	09:00~09:30	09:30~10:00	10:00~10:30	10:30~11:30	11:30~12:00	12:00~12:30	12:30~13:30	13:30~14:00	14:00~14:30	14:30~15:00	15:00~15:30	15:30~16:00	16:30
前導人員	PENNY老師(協助招牌與照相)			潘玉芬老師(先在小油坑控制上山人數，等學生都上山後由小陳老師帶至冷水坑)				兆鴻老師、宇涵老師(確認學生都上山後墊後下山，順便收牌子)				器材整理				
高一忠 47人 蔡淑蘭老師 許嘉尹主任	教室準備	小禮堂準備(先領午餐)	先出發	車程	小油坑開始登頂	登山	七星山頂登頂觀景並合照	七星山頂登頂觀景並合照	下山(涼亭集合休息吃東西)	冷水坑集合	上車回程	【導師時間】返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃		教室檢查		
高一孝 49人 張加佩老師 張兆鴻老師	教室準備	小禮堂準備	領取午餐	小油坑集合	小油坑開始登頂	登山	七星山頂登頂觀景並合照	七星山頂登頂觀景並合照	下山(涼亭集合休息吃東西)	冷水坑集合	上車回程	【導師時間】返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃		教室檢查		
兩備 導師2人 行政1人 兆鴻師	班級時間，環境整理	兩備說明	小禮堂集合發放餐點	集合出發往陽明山遊客中心	欣賞陽明山國家公園介紹影片	陽明山國家公園吃飯	陽明山國家公園遊園，莖花鐘，往陽明書屋	陽明山國家公園遊園，莖花鐘，往陽明書屋	集合出發往北投地熱谷	自由活動或北投復興公園泡腳，攜帶毛巾	啟程回到學校	回到學校，教室檢查				
	兩備:前導人員於7:45出發，8:50前會回電確認兩備啟動 兩備:前導人員可以先回來學校，由導師及行政1人加協助老師，人數比依照學生出席人數決定。															

八、注意事項

1. 建議不要只穿毛衣或衛生衣。(高領衣服自行斟酌，爬山時會流汗，皮膚較敏感者不適)
2. 請務必於學校長袖運動服外再加穿一件厚的可擋風外套有帽子的，因為山頂上停留 30 分鐘，流汗後風大會冷，且會飄雨濕度高。
3. 建議準備中大型後背式包包一個，兩手可空出，並請同學負責攜帶自己的物品，勿加重別人負擔。
4. 一定要帶雨衣、水瓶、及裡面的換穿衣物，並可準備登山杖、遮陽帽或眼鏡、毛巾擦汗。
5. 午餐準備：三角飯糰、麵包、橘子一顆。零食請斟酌攜帶。
6. 準備開水，於爬山時潤口用，也預備個人用水需求量。
7. 出發前請上好洗手間，因為上山前小油坑與下山後的冷水坑才有洗手間。
8. 飲用水部份要到山下才有飲水機可添加。
9. 請康樂股長務必將全班班旗帶上山，服務股長請攜帶垃圾袋，帶走班級垃圾，不可丟在山上垃圾桶，並清理周遭環境整潔。
10. 學生若攜帶手機照相，活動過程及坐車中禁止使用通訊功能、mp3或影音播放功能，並請勿過度自拍。

九、兩天備案(陽明山遊客中心參訪)

- 1、集合時間：106 年 2 月 10 日(週五)，各班請依表定時間
- 2、參加年級：高一各班，各班康樂股長請帶班旗
- 3、服裝、裝備：當天請穿制服來校後穿運動長褲、長袖運動服，帽子、外套不限，並攜帶雨具。(另請務必準備保暖外套)。
- 4、出發前 15 分鐘於停車場集合。
- 5、(02)28613601 轉分機 801 至 809 (解說課)。預約網址(2 週前申請看大屯山火山的故事)<http://eip.ymsnp.gov.tw/web/system/apply7/>
- 8、各班行程表

高一忠、孝(下午導師時間)	
8:00~8:30	班級集合與活動說明
8:30~8:40	停車場集合，出發
8:40~9:40	抵達陽明山遊客中心
10:00~11:00	陽明山相關影片欣賞 20 分鐘、遊客中心導覽 20 分鐘
11:00~12:00	搭車離開
12:00~12:30	回到聖心
12:30~	餐廳用餐

十、工作分配

行政事務說明

- (一)、先遣人員(8:00前出發):小潘老師、于涵老師、羽翔老師、小陳老師(開車)
 (二)、回程老師:校長、逸如主任、小潘老師、于涵老師、羽翔老師(坐小陳老師的車)
 (三)、後援隊老師:潘玉芬老師、于涵老師(坐外加車,若無外加車請坐小陳老師的車)
 (四)、留校老師:洪翠妙老師、陳慧玲老師(請協助小禮堂午餐發放與點名,並準時安排上車)
 (五)、車隊支援:陳辰益老師。
 (六)、各班帶隊老師:一車可坐43人(包含兩位老師),其餘需乘坐外加車。

	登山工作協調分配		
前置作業	協調與餐廳早上當日餐點確認送達恩德堂(PENNY 會給各班餐點數量)	總務處-大陳主任、佳芳老師	飯糰, 麵包, 橘子 桂圓紅棗茶
	一個月前要預約導覽、遊客中心雨備案, 陽明山風管所(02)28613601 轉分機 801 至 809(解說課)。本處網址 http://www.ymsnp.gov.tw/web/servicel.aspx/ 解說預約。 ● 寒假登山會議, 中午, 大團輔室 ● 高一宣導, 中午, 恩德堂 ● 確認車輛	PENNY 老師	
	登山會議	全體人員	
	協助車輛調度(PENNY 會給車輛確認)與行政人員接送	總務處-小陳老師	準備茶桶*2, 桂圓紅棗茶
活動當日工作分配	協助第一批前導張貼標誌協助山上人員控制與山頂照相	羽翔老師	對講機*1
	協助第一班下山前導與張貼標誌	于涵老師	對講機*1
	協助留校與小禮堂餐點分配	翠妙老師、美秀教官	
	協助回程點名與醫護緊急聯繫事項	小潘老師、小陳老師	對講機*1
	去程後備相關事宜協助	逸如主任	對講機*1
	協助下山路線張貼標誌的回收與後面人員的時間控制	兆鴻師	對講機*1
	協助各班人員的時間控制	導師	對講機*3
	以上事務有可能機動調整, 請大家隨機應變!!		



聖心女中 高一挑戰七星山

培養欣賞大自然、愛護環境之胸懷，發揮環境教育功能認識社區。藉由登山的歷程，體會相互扶持、勉勵的精神。聖心環山帶水，七星山位於聖心的前方，七星山主峰，海拔 1120 公尺，一等三角點，是大屯火山群的最高峰，山頂由七座大小不同的山頭所組成，故稱為「七星山」。

- DATE:2017 年 1 月 31 日(三)
- NOTE:請準備良好的體能，及挑戰的心。



106聖心女中高一七星山登頂成功!!

【寒假登山會議簽到】

【國中登觀音山會議】

時間：1月22日(一)中午 12:00，地點：大團輔室。(請準備 22 人份午餐)

議題：說明登觀音山行前會，請相關老師國一各班康樂股長準時出席

※敬邀參加：

魏雪玲校長、張逸如主任、陳瑞璋主任、陳辰益老師、李佩貞老師、洪翠妙老師、陳慧玲老師

班級		老師	協助老師
前導		校長、逸如主任	小潘老師(外加車)
國一忠	45 人	林明達師	曾惠雀師
國一孝	45 人	莊雅琳師	洪韻雯師
國一仁	45 人	陳孜榕師	張兆鴻師
國一愛	45 人	張嘉真師	王嫻蘋師
國一和	45 人	林佳紋師	朱敏瑄師

簽到：

魏雪玲 張逸如 洪翠妙 陳品如 陳慧玲
 陳建輝 張逸如 陳孜榕
 朱敏瑄 張兆鴻 林明達
 張嘉真 莊雅琳 王嫻蘋

會議內容：

- ① 雨前時、宣布時間的確定
- ② 衣服的提醒、不可穿多套。
- ③ 天雨時、提醒要下山的安全。

【寒假登山會議簽到】

【高中登七星山會議】

時間：1月22日(一)中午12:30，地點：大團輔室。(請自行上山用餐)

議題：登七星山行前會，請相關老師、高一康樂股長準時出席。

※敬邀參加：

魏雪玲校長、張逸如主任、陳瑞璋主任、陳辰益老師、李佩貞老師、林宇涵老師、洪翠妙老師、小潘老師

班級	4b.	老師	協助老師
高一忠	47人	蔡淑蘭師	許嘉尹老師
高一孝	49人	張加佩師	張兆鴻老師

簽到：

林宇涵

蔡淑蘭 陳瑞璋 張兆鴻 許嘉尹

魏雪玲 張加佩

洪翠妙

盧品如 張逸如

會議內容：

- ① 雨備的採路. 陽明山久團
- ② AED的準備. 由兆鴻師
- ③ 七星山的台美. 要再增加.

106聖心女中高一挑戰七星山活動統計



	高一忠	高一孝	高一仁	高中部統計	全校統計
出席人次	12	30	0	42	
導師	蔡淑蘭	張加佩			
協助老師	許嘉尹	張兆鴻			
全班人次	46	48		94	326
請假人數	34	18		52	67
登山人數	12	30		42	261
班級完成登山率	26%	63%		44%	69%
準備餐具人數	12	30	0	42	256
餐包人數	0	0	0	0	5
班級環保餐具準備比率	100%	100%	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
老師人數	2	2	2		6
搭車人數	14	32	2		48
預計外加車人數	X	X	X		0
外加車人數	0	0	0		0

105聖心女中國一樂活觀音山活動統計



	國一忠	國一孝	國一仁	國一愛	國一和	國中部統計
餐具人次	41	47	44	41	41	214
導師	林明達老師	莊雅琳老師	陳孜榕老師	張嘉真老師	林佳紋老師	雨備
協助老師	曾惠雀老師	洪韻雯老師	張兆鴻老師	王嫻顏老師	朱敏瑄老師	
全班人次	47	47	45	46	47	232
請假人數	6	0	0	2	5	15
登山人數	41	47	45	44	42	219
班級完成登山率	87%	100%	100%	96%	89%	94%
準備餐具人數	41	47	44	41	41	214
餐包人數	0	0	1	3	1	5
準備餐具比率	100%	100%	98%	93%	98%	98%

104 聖心女中高一登七星山成果照片



104 聖心女中高一登七星山活動



104 聖心女中高一登七星山活動



104 聖心女中高一登七星山活動



104 聖心女中高一登七星山活動



104 聖心女中高一登七星山活動



104 聖心女中高一登七星山活動

105 聖心女中高一登七星山成果照片



105 聖心女中高一登七星山成果照片



105 聖心女中高一登七星山成果照片



105 聖心女中高一登七星山成果照片



105 聖心女中高一登七星山成果照片



105 聖心女中高一登七星山成果照片



105 聖心女中高一登七星山成果照片

106 聖心女中高一登七星山成果照片

(雨備活動-參訪陽明山遊客中心)



106 聖心高一登山雨備-參訪陽明山遊客中心



106 聖心高一登山雨備-參訪陽明山遊客中心



106 聖心高一登山雨備-參訪陽明山遊客中心



106 聖心高一登山雨備-參訪陽明山遊客中心



106 聖心高一登山雨備-參訪陽明山遊客中心



106 聖心高一登山雨備-參訪陽明山遊客中心