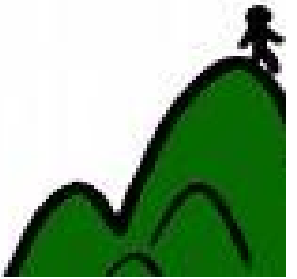


104聖心女中國一樂活觀音山活動



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21日(週四)7:45-14:00

三、參加年級：國一各班

四、行前探路

※時間：/ () 早上8:30探勘路線，約11:30下山

※參與人員：麗雪主任、佩貞師、美秀教官、師等4人至風管所，再請小陳老師支援接駁。

※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：1/13上午請教務處協助麗雪主任、錫軒師星期三早上協助調課

五、行前會議

時間：1月11日(一)早上7:30，地點：恩德堂

議題：說明登觀音山行前會，請國一全體同學準時出席

時間：1月11日(一)中午12:00，地點：二樓會議室(敬備午餐16份)。

議題：說明登觀音山行前會，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、陳睿嬾老師、洪翠妙老師、黃呈璠老師

班級		老師	協助老師
國一忠	45人	林佳紋老師	莊翕筑老師
國一孝	45人	劉姮邑老師(代理簡均儒導師)	林美秀教官
國一仁	45人	楊雯茜老師	湯承頤老師
國一愛	45人	王瓔錚老師	吳秀倫老師
國一和	45人	廖于涵老師	朱敏瑄老師

時間：1月11日(一)中午12:30，地點：二樓會議室

議題：說明登觀音山行前會，請相關班級幹部準時出席

※敬邀參加：國一各班康樂股長、環保股長、服務股長。

六、活動內容：

- (一)、集合時間：105 年 1 月 21 日(週四)各班請依表定時間
- (二)、參加年級：國一各班
- (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、美秀教官、小陳老師 (開車)
- (二)、回程老師：校長、麗雪主任、美秀教官老師 (坐小陳老師的車)
- (三)、後援隊老師：潘玉芬老師、PENNY 老師(坐國中外加車，若無外加車請坐小陳老師的車)
- (四)、留校老師：洪翠妙老師、黃呈璠老師(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 聖心女中國一登山時程表

	08:00~ 08:30	08:30~ 09:00	09:00~ 09:30	09:30~ 10:00	10:00~ 10:30	10:30~ 11:00	11:00~ 11:30	11:30~ 12:00	12:00~ 12:30	12:30~ 13:00	13:00~ 13:30	13:30~ 14:00	14:00~ 14:30	14:30~ 15:00	15:00~ 15:30	15:30~ 16:00								
前導人員	楊麗雪主任 機動		小潘老師、PENNY 老師跟國一忠先出發到風管所 (教官留守涼亭，控制上山人數與涼亭環境衛生)						PENNY 老師(在山頂陪校長並照相)															
國一忠 45人 林佳紋師 莊翕筑師	導師時間		領取午餐		國一忠先出發		國一忠先登山		登山,至硬漢嶺下方之涼亭		休息及午餐		出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照		下山-從凌雲禪寺回風景區管理所		風管所看觀音山簡介							
外加車 小潘老師					抵達後，請其他班同學等待班級一起活動						外加車同學影上外加車		風管所休息		上車回程		回教室整理 (導師負責)							
國一孝 45人 劉姮邑師 美秀教官					1000 國一孝、仁看簡介		登山,至硬漢嶺下方之涼亭		休息及午餐		出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照								下山-從凌雲禪寺回風景區管理所					
國一仁 45人 楊雯茜師 湯承頤師					車程		風管所上廁所		1020 國一孝、仁看簡介		登山,至硬漢嶺下方之涼亭								休息及午餐		出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照		下山-從凌雲禪寺回風景區管理所	
國一愛 45人 王瓊錚師 吳秀倫師																								
國一和 45人 廖于涵師 朱敏瑄師																								
殿後人員	林美秀教官(確認大家都有上車回學校)																							

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**，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. 中午出太陽時頗刺眼，可準備遮陽帽或眼鏡、**毛巾擦汗**。
5. 午餐準備：三角飯糰、滷雞腿、滷蛋、豆干三片、海帶二片、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。
7. 出發前請上好洗手間，因為到風管所時才有洗手間。
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、請於1/18中午前攜帶餐具到教室放置洞洞籃，1/18掃地時間由學務處指導班級環保股長協助抬到餐廳。
- 3、有準備環保餐具者可以獲得環保時數1小時認證。
- 4、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、兩天備案(關渡水鳥公園參訪)

- 1、集合時間：105年1月21日(週五)，各班請依表定時間
- 2、參加年級：國一各班，各班康樂股長請帶班旗，出發前15分鐘於停車場集合。
- 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、關渡水鳥公園資料、聯絡電話：(02)2858-7417、地址：112台北市北投區關渡路55號
- 5、各班行程表

國一忠、孝 下午導師時間		國一仁、愛、和 早上導師時間
8:00~8:30	班級集合與活動說明	13:10~13:20
8:40~9:20	停車場集合，出發	13:20~13:40
9:20~9:30	抵達關渡水鳥公園	13:40~13:50
9:30~10:00	溼地影片欣賞	13:50~14:20
10:00~11:10	參訪關渡水鳥公園	14:20~15:30
11:10~11:30	準備離開	15:30~15:50
11:30	回到聖心	15:50
返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃		

十一、工作分配

	登山工作協調分配		
前置作業	協調與餐廳 1/21 早上 6:00 學生需要幫忙事宜，及當日餐點確認(1/13 日 PENNY 會給各班餐點數量)	總務處-大陳主任、佳芳老師	
	預約影片欣賞，觀音山風景區管理所： 22928888-17(2 週前要預約) 國一全體同學宣導 1/11 早上恩德堂 寒假登山會議 1/11 中午大團輔室 協助餐盒處理與宣導，1/13 發洞洞籃 12 個，1/18 收洞洞籃及收老師的便當盒 1/18 確認車輛與用餐人數	PENNY 老師	預約影片欣賞，觀音山風景區管理所
	1/11 寒假登山會議	全體人員	
	協助車輛調度與行政人員接送(1/18 日 PENNY 會給車輛確認)	總務處-小陳老師	
	1/20 協助指導國一住校生每班 4 位協助 1/21 早上將餐點裝入便當盒	美玲老師	
	1/21 活動當日工作分配	協助第一批前導張貼標誌與下山前導張貼標誌	麗雪主任
	協助涼亭人員用餐分配與協助、回程殿後相關事宜協助	美秀教官	對講機*1
	協助留校行政事宜與小禮堂餐點分配	翠妙老師、美玲老師	
	協助外加車點名與風管所影片協助	小潘老師	對講機*1
	協助山頂人員控制與山頂照相，及回程殿後相關事宜協助	PENNY 老師	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	敏瑄師、錫軒師	對講機*2
	協助各班人員的時間控制	導師	對講機*5
以上事務有可能機動調整，請大家隨機應變!!			



活動精神

- 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**，後面就是風景優美的觀音山
- 海拔**616公尺**的**硬漢嶺**是觀音山的最高處



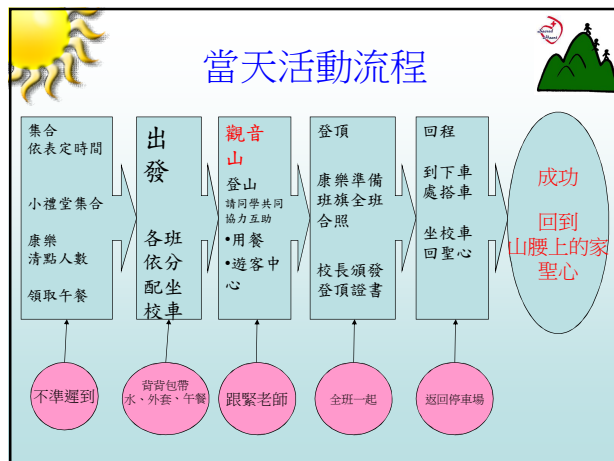
活動內容

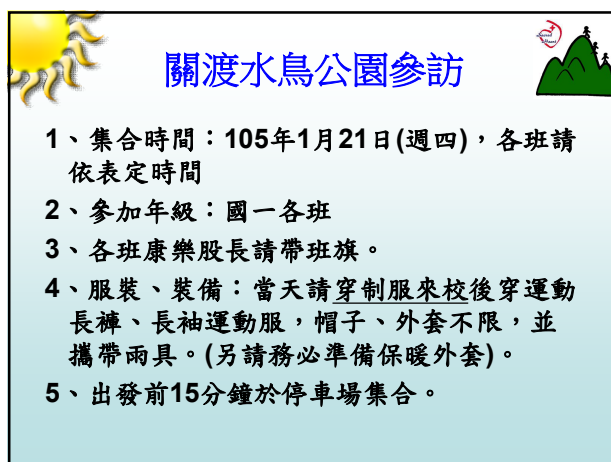
- (一)、集合時間：105年1月21日(週四)各班請依表定時間
- (二)、參加年級：國一各級
- (三)、各班康樂股長負責攜帶班旗及點名。
- (四)、服裝與裝備：當天請**穿制服**來校後換穿運動長褲、長袖運動服、帽子、另請準備**保暖外套**及**輕便雨具、水、補充食物**。
- (五)、出發前15分鐘於小禮堂集合領取午餐。

各班導師與協同老師

班級	老師	協助老師
前導人員	麗雪主任 小潘老師 (外加車)	
國一忠	45人 林佳紋師	莊翕筑師
國一孝	45人 劉姮邑師	林美秀教官
國一仁	45人 楊雯茜師	湯承頤師
國一愛	45人 王環錚師	吳秀倫老師
國一和	45人 廖子涵師	朱敏瑄師

外加車同學請根據外加車上車及下車的集合!!!





各班行程表

國一忠、孝 下午導師時間		國一仁、愛、和 早上導師時間
8:00-8:30	班級集合與活動說明	13:10-13:20
8:40-9:20	停車場集合，出發	13:20-13:40
9:20-9:30	抵達關渡水鳥公園	13:40-13:50
9:30-10:00	溼地影片欣賞	13:50-14:20
10:00-11:10	參訪關渡水鳥公園	14:20-15:30
11:10-11:30	準備離開	15:30-15:50
11:30	回到靈心	15:50

返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃







聖心人一定要的啦!!!

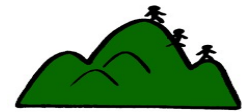


104聖心女中高一挑戰七星山活動統計



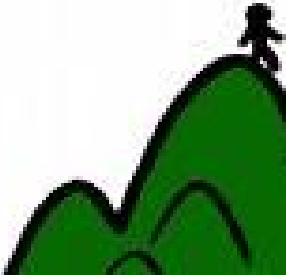
	高一忠	高一孝	高一仁	高中部統計	全校統計
餐具人次	0	0	0	0	
導師	劉芳瑜師	陳盈盈師	許子弘師		
協助老師	PENNY老師、楊麗雪主任	王瑞文老師、莊翕筑老師	張兆鴻老師、湯承頤老師		
全班人次	45	46	45	136	365
請假人數	12	18	11	41	63
登山人數	33	28	34	95	304
班級完成登山率	73%	61%	76%	70%	81%
準備餐具人數	0	0	0	0	188
餐包人數	33	28	34	95	116
班級環保餐具準備比率	0%	0%	0%	0%	45%
老師人數	2	2	2		6
搭車人數	35	30	36		101
預計外加車人數	-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聖心女中國一樂活觀音山活動



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4日(週四)7:45-14:00

三、參加年級：國一各班

四、行前探路(105不安排探路)

※時間：/ () 早上8:30探勘路線，約11:30下山

※參與人員：逸如主任、佩貞師、美秀教官、師等4人至風管所，再請小陳老師支援接駁。

※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：教務處協助早上協助調課

五、行前會議

【國一各班行前宣導】

時間：1月3日(二)中午12:30，地點：恩德堂

議題：說明登觀音山行前會，請國一全體同學準時出席

【國一行前會議】

時間：1月12日(三)中午12:30，地點：大團輔室。(請自行上山用餐)

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、林美秀教官、洪翠妙老師、黃呈璠老師

班級		老師	協助老師
國一忠	45人	張智隆老師	曾惠雀老師
國一孝	45人	張珮玢老師	林美秀教官
國一仁	45人	柯瓊瑜老師	蔡羽翔老師
國一愛	45人	吳郁澄老師	張兆鴻老師
國一和	45人	陳舜琪老師	朱敏瑄老師

【國一行前提醒】

時間：2月6日(一)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：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9日(週四)各班請依表定時間
- (二)、參加年級：國一各班
- (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)

105聖心女中國一登山時程表

	08:00~08:30	08:30~09:00	09:00~09:30	09:30~10:00	10:00~10:30	10:30~11:00	11:00~11:30	11:30~12:00	12:00~12:30	12:30~13:00	13:00~13:30	13:30~14:00	14:00~14:30	14:30~15:00	15:00~15:30	15:30~16:00								
前導人員	張逸如主任、校長		小潘老師、PENNY老師跟國一忠先出發到風管所 (教官跟國一孝上山後留守山上涼亭，控制上山人數與涼亭環境衛生)									PENNY老師(在山頂陪校長並照相)												
國一忠 47人 張智隆師 曾惠雀師	導師時間		領取午餐		國一忠先出發	國一忠先登山	登山,至硬漢嶺下方之涼亭	休息及午餐	出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照	下山-從凌雲禪寺回風景區管理所	風管所看觀音山簡介	風管所休息	上車回程	回教室整理(導師負責)										
外加車 小潘老師															抵達後，請其他班同學等待班級一起活動		外加車同學影上外加車							
國一孝 47人 張珮玢師 林美秀教官															1000國一孝、仁看簡介		登山,至硬漢嶺下方之涼亭		休息及午餐		出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照		下山-從凌雲禪寺回風景區管理所	
國一仁 47人 柯瓊瑜師 蔡羽翔師																								
國一愛 47人 吳郁澄師 張兆鴻師																								
國一和 47人 陳舜琪師 朱敏瑄師			風管所上廁所		1020國一愛、和看簡介		登山,至硬漢嶺下方之涼亭		休息及午餐		出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照				下山-從凌雲禪寺回風景區管理所									
殿後人員	朱敏瑄老師協助收路標、林美秀教官確認大家都有上車回學校																							

七、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，皮膚較敏感者不適合)
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. 中午出太陽時頗刺眼，可準備遮陽帽或眼鏡、**毛巾擦汗**。
5. 午餐準備：三角飯糰、滷雞腿、滷蛋、豆干三片、海帶二片、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，因為到風管所時才有洗手間。
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。

八、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自行貼上姓名。
- 2、請於 2/7 中午前攜帶餐具到教室放置洞洞籃，2/8 掃地時間由學務處指導班級環保股長協助抬到餐廳。
- 3、有準備環保餐具者可以獲得環保時數 1 小時認證。
- 4、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。

九、兩天備案(關渡水鳥公園參訪)

- 1、集合時間：106 年 2 月 9 日(週四)，各班請依表定時間
- 2、參加年級：國一各班，各班康樂股長請帶班旗，出發前 15 分鐘於停車場集合。
- 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、關渡水鳥公園資料、聯絡電話：(02)2858-7417、地址：112 台北市北投區關渡路 55 號
- 5、各班行程表

國一忠、孝 下午導師時間		國一仁、愛、和 早上導師時間
8:00~8:30	班級集合與活動說明	13:10~13:20
8:40~9:20	停車場集合，出發	13:20~13:40
9:20~9:30	抵達關渡水鳥公園	13:40~13:50
9:30~10:00	溼地影片欣賞	13:50~14:20
10:00~11:10	參訪關渡水鳥公園	14:20~15:30
11:10~11:30	準備離開	15:30~15:50
11:30	回到聖心	15:50
返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃		

十、工作分配

行政事務說明

- (一)、先遣人員 (8:00前出發): 魏雪玲校長、張逸如主任、教官、小陳老師 (開車)
- (二)、回程老師: 校長、逸如主任、教官老師 (坐小陳老師的車)
- (三)、後援隊老師: 潘玉芬老師、PENNY 老師、美秀教官 (坐國中外加車, 若無外加車請坐小陳老師的車)
- (四)、留校老師: 洪翠妙老師、黃呈璠老師 (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。

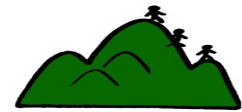
	登山工作協調分配		
前置作業	預約影片欣賞, 觀音山風景區管理所: 22928888-17(2週前要預約) 國一全體同學宣導 1/3 中午恩德堂 2/7 再次確認車輛與用餐人數	PENNY 老師	預約影片欣賞, 觀音山風景區管理所
	1/12 寒假登山會議	全體人員	
	協助車輛與行政人員接送(1/17日給車輛確認)	總務處-小陳老師	
	(1/17日PENNY會給各班餐點數量) 協助餐盒處理與宣導, 2/6發洞洞籃12個, 2/8收洞洞籃及收老師的便當盒 協調與餐廳 2/9早上6:00學生需要幫忙事宜, 及當日餐點確認 2/8協助指導國一住校生每班4位協助 2/9早上將餐點裝入便當盒	總務處-大陳主任、佳芳老師、美玲老師	
2/9活動當日工作分配	協助第一批前導張貼標誌與下山前導張貼標誌	逸如主任(美秀教官協助)	對講機*1
	協助涼亭用餐分配與協助、回程殿後相關事宜協助	美秀教官	對講機*1
	協助留校行政事宜與小禮堂餐點分配	翠妙師、呈璠師	
	協助外加車點名與風管所影片協助	小潘老師	對講機*1
	協助山頂人員控制與山頂照相, 及回程殿後相關事宜協助	PENNY 老師	對講機*1
	協助下山路線張貼標誌回收與後面人員時間控制	敏瑄師、惠雀師	對講機*2
	協助各班人員的時間控制	導師	對講機*5
	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



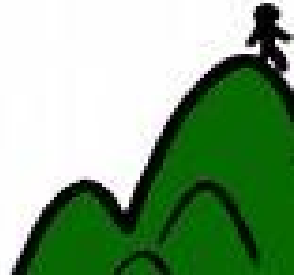
	高一忠	高一孝	高一仁	高中部統計	全校統計
出席人次	11	8	19	38	
導師	王瑞文老師	蔡淑蘭老師	陳盈盈師		
協助老師	PENNY老師	劉烜邑老師	張兆鴻老師		
全班人次	40	43	45	128	358
請假人數	29	35	26	90	101
登山人數	11	8	19	38	259
班級完成登山率	28%	19%	42%	29%	63%
準備餐具人數	11	8	19	38	251
餐包人數	0	0	0	0	8
班級環保餐具準備比率	100%	100%	100%	100%	98%
老師人數	2	2	2		6
搭車人數	13	10	21		44
預計外加車人數	X	X	X		0
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聖心女中國一樂活觀音山活動



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30日(週二)7:45-14:00

三、參加年級：國一各班

四、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，皮膚較敏感者不適合)
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. 中午出太陽時頗刺眼，可準備遮陽帽或眼鏡、毛巾擦汗。
5. 午餐準備：三角飯糰、滷雞腿、滷蛋、豆干三片、海帶二片、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，因為到風管所時才有洗手間。
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。

五、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自行貼上姓名。
- 2、請於1/25開始攜帶餐具到教室放置洞洞籃，1/29掃地時間由學務處指導班級環保股長協助抬到餐廳。
- 3、有準備環保餐具者可以獲得環保時數1小時認證。
- 4、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。

六、活動內容：

- (一)、集合時間：107年1月30日(週二)各班請依表定時間
- (二)、參加年級：國一各班，各班康樂股長負責攜帶班旗。
- (三)、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)。
- (四)、出發前15分鐘於小禮堂集合領取午餐。
- (五)、各班行程表

106聖心女中國一登山時程表

	08:00~08:30	08:30~09:00	09:00~09:30	09:30~10:00	10:00~10:30	10:30~11:00	11:00~11:30	11:30~12:00	12:00~12:30	12:30~13:00	13:00~13:30	13:30~14:00	14:00~14:30	14:30~15:00	15:00~15:30	15:30~16:00				
前導人員	張逸如主任、校長		小潘老師、PENNY老師跟國一忠先出發到風管所(主任上山後留守山上涼亭，控制上山人數與涼亭環境衛生)								阿雀老師貼下山指示牌 李佩貞老師(在山頂陪校長並照相)									
國一忠 47人 林明達師 曾惠雀師	導師時間		領取午餐		國一忠先出發		國一忠先登山		登山,至硬漢嶺下方之涼亭		休息及午餐		出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照		下山-從凌雲禪寺回風景區管理所		風管所看觀音山簡介			
外加車 小潘老師					抵達後，請其他班同學等待班級一起活動						外加車同學影上外加車									
國一孝 47人 莊雅琳師 洪韻雯師					1000國一孝、仁看簡介		登山,至硬漢嶺下方之涼亭		休息及午餐		出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照		下山-從凌雲禪寺回風景區管理所		風管所休息		上車回程		回教室整理(導師負責)	
國一仁 45人 陳孜榕師 張兆鴻師					風管所上廁所		1020國一愛、和看簡介		登山,至硬漢嶺下方之涼亭		休息及午餐		出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照		下山-從凌雲禪寺回風景區管理所					
國一愛 46人 張嘉真師 王熾蘋師																				
47人 林佳紋師 朱敏瑄師																				
殿後人員	朱敏瑄老師協助收路標、PENNY確認大家都有上車回學校																			

班級	老師	協助老師
前導	校長、逸如主任	小潘老師、PENNY老師(外加車)、陳辰益老師(公務車)
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	王熾蘋師
國一和	45人 林佳紋師	朱敏瑄師

請協助老師餐具放到學務處，活動當天8:50到小禮堂集合
前導人員請坐小陳老師的車，8:20領完餐後，8:30請在前花園集合出發。

七、雨備啟動機制說明

- 1、宣布時間:在校宣布早上 8:00，前導宣布 9:30
- 2、宣布人員:學務主任會同校長、體衛組長、前導人員討論後宣布

關渡水鳥公園參訪內容

- 1、集合時間：107 年 1 月 30 日(週二)，各班請依表定時間
- 2、參加年級：國一各班，各班康樂股長請帶班旗，出發前 15 分鐘於停車場集合。
- 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、關渡水鳥公園資料、聯絡電話：(02)2858-7417、地址：112 台北市北投區關渡路 55 號
- 5、各班行程表

國一忠、孝 下午導師時間		國一仁、愛、和 早上導師時間	
8:00~8:50	班級教室整理	11:05~11:55	小禮堂用餐
9:05~9:20	小禮堂集合，出發	13:30~12:40	小禮堂集合，出發
預計 9:30	抵達關渡水鳥公園	13:00~13:10	抵達關渡水鳥公園
10:00~11:00	溼地影片欣賞	13:30~14:30	溼地影片欣賞
11:00~12:00	參訪關渡水鳥公園	14:30~15:30	參訪關渡水鳥公園
12:00	準備離開	15:30~15:50	準備離開
12:00~12:30	回到聖心，準備用餐	16:10	回到聖心，換裝整理
	返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃		

- 中午用餐，請提醒學生餐具要帶回去洗，住校生晚上可帶到餐廳洗，並注意廚餘處理。
- 請總務處協助廚餘桶設置，學務處留校同仁協助小禮堂用餐秩序與環境維護。

班級				導師師	協助老師
前導		請假	外加車	李佩貞	
國一忠	45 人		0	林明達師	洪韻雯師
國一孝	45 人		5	莊雅琳師	
國一仁	45 人		4	陳孜榕師	王嫻蘋師
國一愛	45 人		0	張嘉真師	
國一和	45 人		3	林佳紋師	

行政事務說明

行前探路(106 不安排探路)

- ※時間：/ () 早上 8:30 探勘路線，約 11:30 下山
- ※參與人員：逸如主任、佩貞師、教官、師等 4 人至風管所，再請小陳老師支援接駁。
- ※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：教務處協助早上協助調課

【國一行前會議】

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)、 陳辰益老師(公務車)
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	王熾蘋師
國一和	45 人	林佳紋師	朱敏瑄師

【國一行前提醒】

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：各班康樂股長、環保股長、服務股長。

五、行前會議

【國一各班行前宣導】

時間：1 月 4 日(四)早上 7:45，地點：恩德堂

議題：說明登觀音山行前會，請國一全體同學準時出席

工作分配

行政事務說明

- (一)、先遣人員 (8:00 前出發)：魏雪玲校長、張逸如主任、小陳老師 (開車)
- (二)、回程老師：校長、逸如主任、(坐小陳老師的車)
- (三)、後援隊老師：潘玉芬老師、PENNY 老師、(坐國中外加車，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。

	登山工作協調分配		
前置作業	預約影片欣賞，觀音山風景區管理所： 22928888-17(2週前要預約) 國一全體同學宣導-恩德堂一周前再次確認車輛與用餐人數	PENNY 老師	預約影片欣賞，觀音山風景區管理所
	1/22 寒假登山會議	全體人員	
	1/19 日給車輛確認 給小陳老師車輛與行政人員接送 給佳芳老師各班餐點數量、請餐廳準備籃子	總務處	
	協助餐盒處理與宣導，1/24 發洞洞籃 12 個，1/28 中午時間前收洞洞籃及收老師的便當盒到餐廳 1/29 晚上到餐廳與住宿部老師協調與餐廳早上學生需要幫忙事宜，及當日餐點確認 1/30 早上請住宿部老師協助指導國一住校生每班 4 位協助早上將餐點裝入便當盒	總務處-大陳主任、佳芳老師、慧玲老師	
1/30 活動 當日 工作 分配	協助第一批前導張貼標誌與下山前導張貼標誌	逸如主任(協助)	對講機*1
	協助涼亭用餐分配與協助、回程殿後相關事宜協助	逸如主任	對講機*1
	協助留校行政事宜與小禮堂餐點分配	翠妙師、慧玲師	
	協助外加車點名與風管所影片協助	小潘老師	對講機*1
	協助山頂人員控制與山頂照相，及回程殿後相關事宜協助	PENNY 老師	對講機*1
	協助下山路線張貼標誌回收與後面人員時間控制	敏瑄師、	對講機*2
	協助各班人員的時間控制	導師	對講機*5
以上事務有可能機動調整，請大家隨機應變!!			

【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、手不可拿太多。
- 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.

聖心女中 國一樂活觀音山

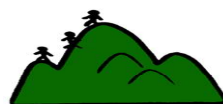


培養欣賞大自然、愛護環境之胸懷，發揮環境教育功能認識社區。藉由登山的歷程，體會相互扶持、勉勵的精神。觀音山位於聖心的後山，聖心環山帶水，風景優美的觀音山，最高海拔是 616 公尺的硬漢嶺，也是國一要登頂挑戰的地方。

- DATE:2017 年 1 月 30 日(二)
- NOTE:請準備環保餐具，及愉快的心。



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	王嫻蘋老師	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 聖心女中國一登觀音山成果照片

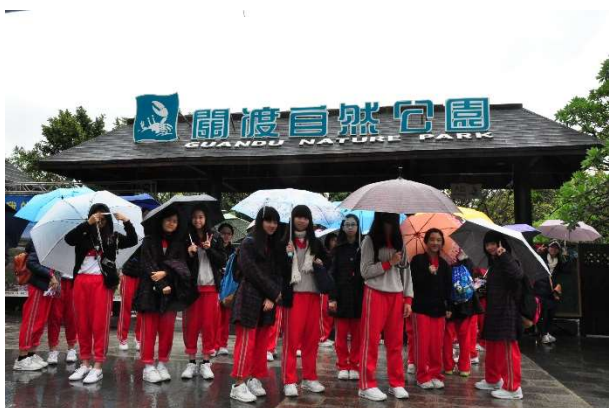
(雨備活動-參訪關渡自然公園)



104 聖心女中國一登山雨備-參訪關渡自然公園



104 聖心女中國一登山雨備-參訪關渡自然公園



104 聖心女中國一登山雨備-參訪關渡自然公園



104 聖心女中國一登山雨備-參訪關渡自然公園



104 聖心女中國一登山雨備-參訪關渡自然公園



104 聖心女中國一登山雨備-參訪關渡自然公園

105 聖心女中國一登觀音山成果照片



105 聖心女中國一登觀音山成果照片



105 聖心女中國一登觀音山成果照片



105 聖心女中國一登觀音山成果照片



105 聖心女中國一登觀音山成果照片



105 聖心女中國一登觀音山成果照片



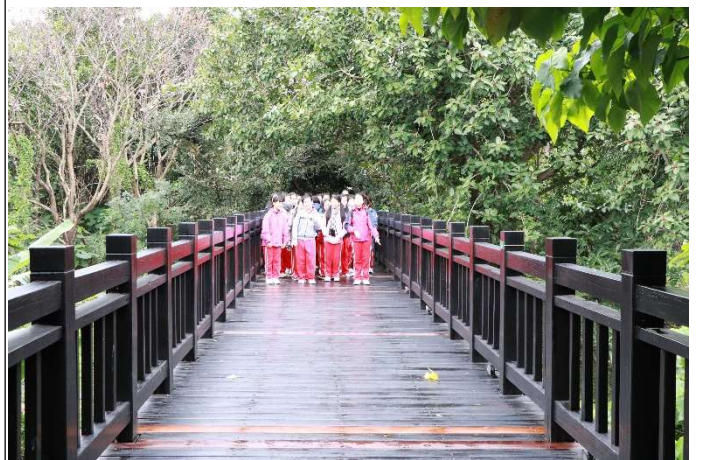
105 聖心女中國一登觀音山成果照片

106 聖心女中國一登觀音山成果照片

(兩備活動-參訪關渡自然公園)



106 聖心女中國一登山兩備-參訪關渡自然公園



106 聖心女中國一登山兩備-參訪關渡自然公園



106 聖心女中國一登山兩備-參訪關渡自然公園



106 聖心女中國一登山兩備-參訪關渡自然公園



106 聖心女中國一登山兩備-參訪關渡自然公園



106 聖心女中國一登山兩備-參訪關渡自然公園