

聖心女中寒輔登山活動



學務處



聖心女中寒輔登山活動



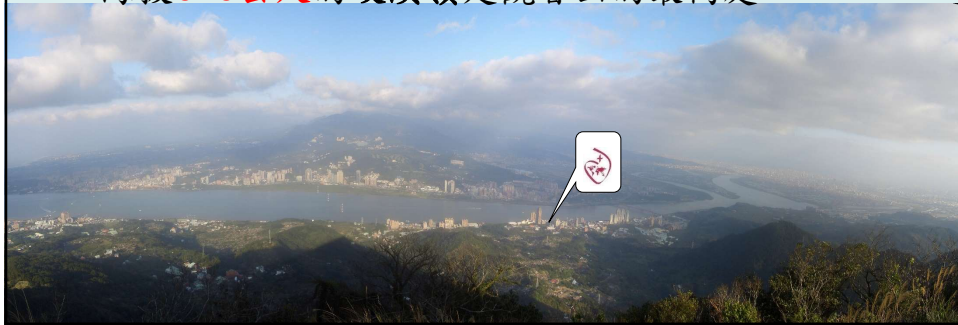
觀音山座落於淡水河西岸，其山系之天際線由十八座連峰形成，主峰標高616 公尺，由關渡一帶遠眺，彷彿一尊仰躺觀音之勢而得名 ...



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



北台灣地質地理最佳的戶外教室





探路部隊

A photograph of a narrow, winding stone path through a dense forest with tall trees and lush green foliage. The path is made of flat stones and is surrounded by fallen leaves and undergrowth. The photo is framed by a sun icon on the top left and a mountain icon on the top right.

活動內容

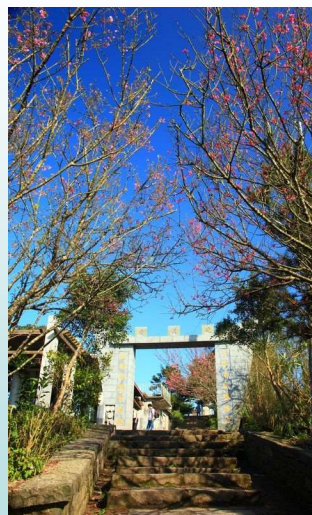
- (一)、集合時間：各班請依表定時間
- (二)、參加年級：高國一各班
- (三)、各班康樂股長負責攜帶班旗及點名。
- (四)、服裝與裝備：當天請穿制服來校後換穿運動長褲、長袖運動服，帽子、另請準備保暖外套)及輕便雨具、水、補充食物。
- (五)、出發前一週發線上家長同意書暨通知函。



各班導師與協同老師



班級	人數	導師	協助老師
高一忠	28	楊麗雪導師	張碩真老師 張兆鴻老師
高一孝	22	黃國書導師	
高一仁	18	張智隆導師	
國一忠	40	陳孜榕導師	張禹晨老師
國一孝	28	鄧詒家導師	蔡淑華老師
國一仁	38	張惠荪導師	蔡淑雲老師
國一愛	40	陳舜琪導師	翁啟勝老師
國一和	28	胡琇晴導師	曾惠雀老師



	國一					高一			高二		
2025/2/2	J1A	J1B	J1C	J1D	J1E	S1A	S1B	S1C	S2A	S2B	S2C
							併班			併班	
班級人數	45	42	45	45	43	43	32	34	39	45	47
寒輔請假	5	16	10	6	19	17	11	17	13	26	29
參加人數	40	26	35	39	24	26	21	17	26	19	18
總人數	164					64			63		
	國中總人數:372; 高中總人數:127; 全校總人數:499										
	國一登山					高一登山			高二飛輪		
遊覽車	1	1	1	1	1	1	1		X	X	X
遊覽車總數	5					2			X		



車輛餐食分配



國中164人，師8行政2，前導4人，
出發前領餐

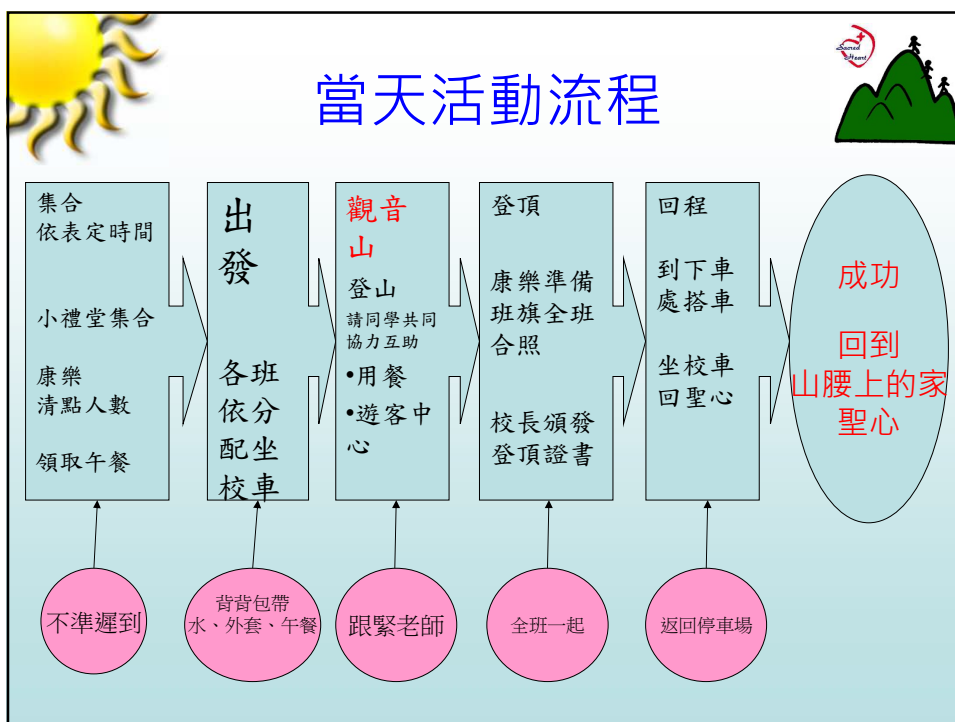
遊覽車**是否調整為4車？**

高中學生64人，遊覽車2車，
高一忠一車，高一孝仁合車

餐食訂6桌？老師6行政4，老師1桌

觀音山健行裝備檢查表											
國一和		1、請康樂股長檢查班上同學裝備，未攜帶者請打X 2、請康樂股長記得攜帶班旗 3、請服務股長確實檢查環境 4、請於活動前檢查完畢並拿到學務處。									
		康樂股長簽名:						導師簽名:			
		必備(未攜帶者，告知家長，並依情況調整活動參與)						選備			
		出席	運動長褲	運動服	運動鞋	防風外套	水	雨具	毛巾	塑膠袋(裝垃圾)	其他
01	文樞鎭										
02	王子瑜										
03	王書維										
04	朱晨甄										
05	吳季盈										
06	吳昀潔										
07	呂家瑜										
08	黃家瑜										







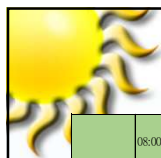
雨備啟動機制說明



(一)宣布時間：114年2月7日(週五)在校宣布早上8:00前，前導宣布9:00前。

(二)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。

(三)雨備啟動:雨備啟動於教師群組通知，請協助老師可以不用支援。



當天出發順序



	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	第七節	第八節	
前導人員	校長、小鐘主任 (先上山)		李佩貞老師協助高一上下山引導										校長、小鐘主任(先下山)				
高一志	教室準備	小禮堂集合	車程	風管所猛禽館導覽,廁所	走林梢步道到硬漢嶺步道	出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照	下山-往凌雲禪寺方向->往鴻興餐廳方向。	午餐,休息	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、仁																	
遊覽車	車位共80位,師+生 74人																小潘老師(留守風管所協助猛禽館導覽分配與環境衛生)、 薛宇傑老師(指揮遊覽車停車與接送位置)高一一起起點遊客中心、換點鴻興餐廳
	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	第七節	第八節	
前導人員	張禹晨老師帶第一批(志、孝、仁)先上山下前導		林子傑教官協助第二批(愛、和)後上後下前導、(留守涼亭,控制上山人數)										林瓊帆老師(在山頂協助照相)最後下山引導,與涼亭環境衛生				
國一志	導師時間(教室檢查個人裝備,防風外套、水、球鞋)、 觀音山影片欣賞(約20分鐘)	小禮堂集合領取午餐	車程	風管所猛禽館導覽,廁所	登山,至硬漢嶺下方之涼亭	休息(或午餐)	出發至硬漢嶺,登頂觀景並合照	下山-往遊客中心走林梢步道回風景區管理所	風管所猛禽館導覽,廁所	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						
國一孝																	
國一仁																	
國一愛																	
國一和																	
車輛數	車位共200位,師+生 184人		小潘老師(留守風管所協助猛禽館導覽分配與環境衛生)、 薛宇傑老師(指揮遊覽車停車與接送位置)國一起起點遊客中心														







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，可一層層加上或脫下來。
- **排汗高領衣+運動服+毛衣(或背心)+厚外套**

全文網址: http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=285019#xzz2Hx26j00

Power By udn.com



低溫時
溫度6度



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。
(未攜帶者且拒絕學校建議加穿者，立刻聯絡家長)
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**。



注意事項



5. 登山餐：麵包2個、滷蛋一顆，橘子一顆。零食斟酌攜帶。
6. **準備開水**，於爬山時潤口用，衡量個人需求量。
7. 出發前**請上好洗手間**，登頂硬漢嶺時才有洗手間。
9. 請康樂股長攜帶**班旗**帶上山，服務股長請攜帶垃圾袋，清理周遭環境整潔，**帶走班級垃圾**，不可丟在山上之垃圾桶。（若有發現者回校一律愛校服務一週）
10. 學生可以帶手機，但不能使用音樂播放器。
11. **身體不適或特殊狀況者，請務必告知老師!!!**



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)







垃圾不落地 環保帶回去



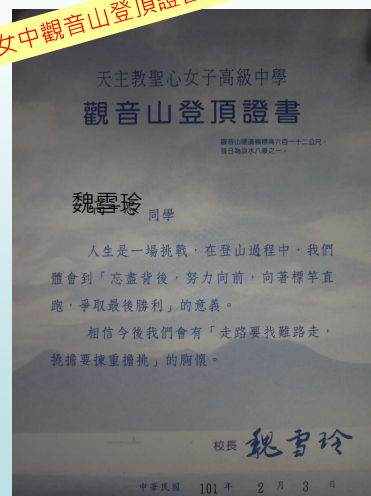
登頂的榮譽



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



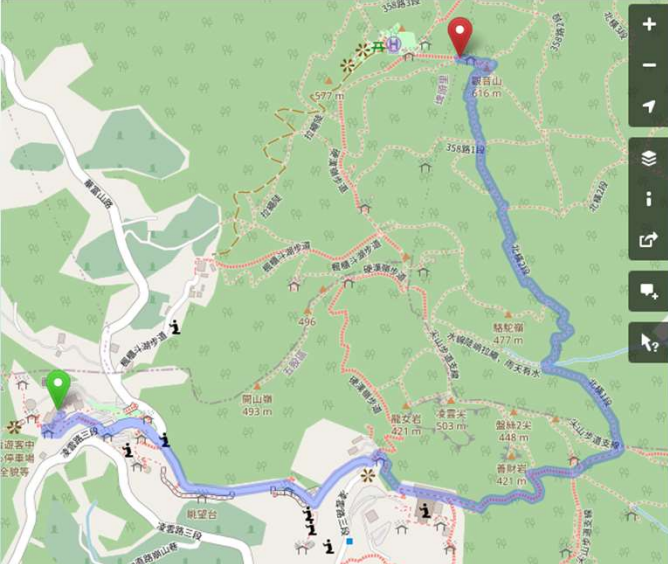




國一下山路線



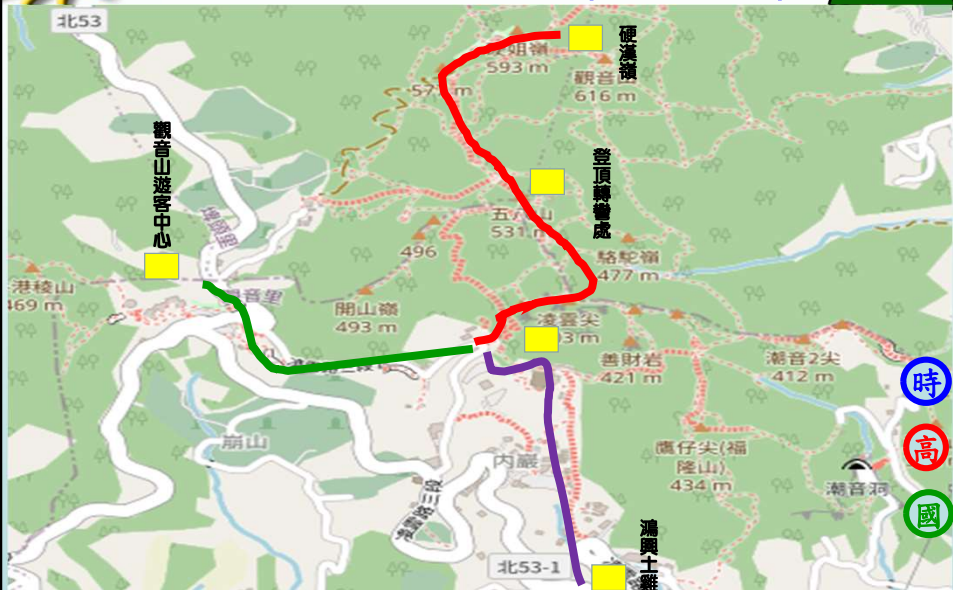
- 硬漢嶺->硬漢嶺步道->林梢步道->遊客中心
- Distance: 2.7km.
Time: 0:50.





高一登山路線圖(約5KM)





時

高

國

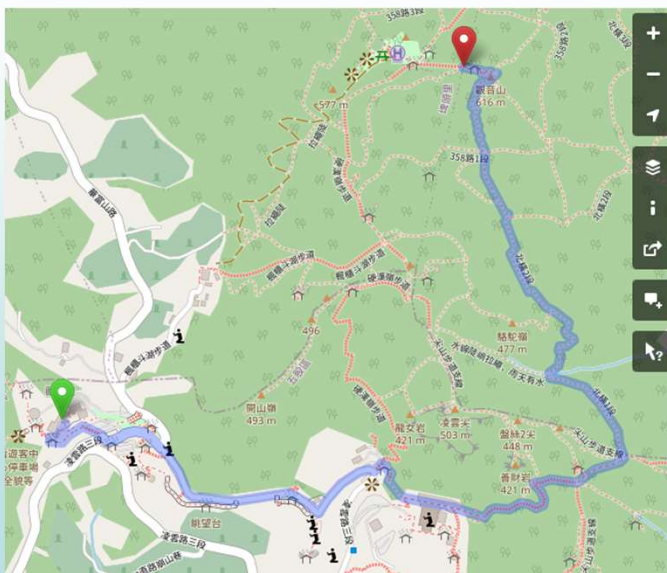


高一上山路線



- 硬漢嶺->硬漢嶺步道->林梢步道->遊客中心

- Distance: 2.7km.
Time: 1:10.

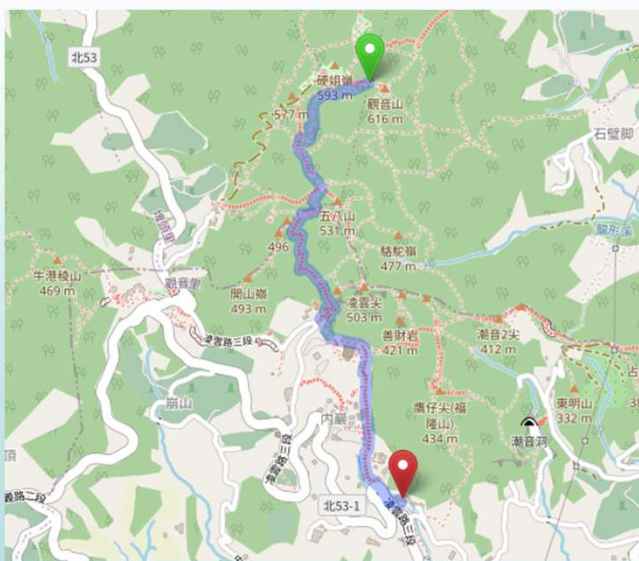


高一下山路線



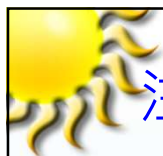
- 硬漢嶺->硬漢嶺步道->福隆山步道->鴻興土雞城

- Distance: 2.2km.
Time: 0:50.





注意點1-樓梯與陡坡



注意點2-環境教育的好題材





注意點3-路上環境



注意點4-馬路請注意車輛





注意點5-登山階梯



時

高

國



國一登山-起點風櫃斗湖步道



時

高

國











高一登山--硬漢嶺步道



時

高

國



高一登山-接凌雲禪寺



時

高

國



高一登山-接凌雲禪寺



高一登山-接凌雲禪寺







高一登山-接餐廳馬路口



高一登山-用餐地點





國中雨天備案



十三行 NEW TAIPEI CITY
SHIH SAN XIANG MUSEUM OF ARCHAEOLOGY



- 1、集合時間：各班請依表定時間
- 2、參加年級：國一各班
- 3、各班康樂股長請帶班旗。
- 4、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)。
- 5、出發前於小禮堂集合。

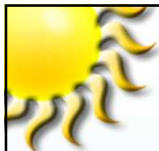
各班行程表

	忠、孝、仁	愛、和
8:00~8:30	小禮堂集合，出發	
8:30~9:00	抵達十三行博物館	
9:00	十三行博物館	
9:30~10:00	忠孝仁影片欣賞+導覽	參訪十三行博物館
10:00~11:00	參訪十三行博物館	
11:00~11:30	愛、和影片欣賞+導覽	
11:30	準備離開	
12:00	回到聖心，準備用餐	
下午時間	請攜帶雨具 返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享， 班級環境打掃	
行政支援	林子傑老師、林珉帆老師	

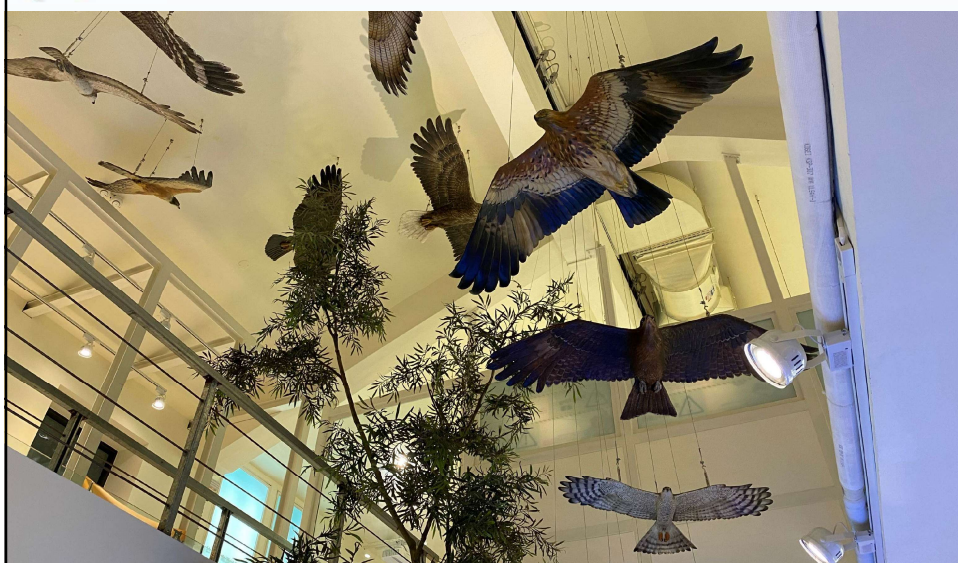




高中雨天備案



觀音山猛禽館參訪

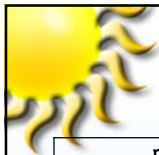




觀音山猛禽館參訪



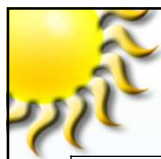
- 1、集合時間：各班請依表定時間
- 2、參加年級：高一各班
- 3、各班康樂股長請帶班旗。
- 4、服裝、裝備：當天請穿制服來校後穿運動長褲、長袖運動服，帽子、外套不限，並攜帶雨具。(另請務必準備保暖外套)。
- 5、出發前於小禮堂集合。



各班行程表



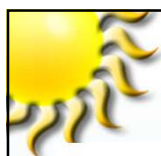
時間	活動內容	說明
8:00~9:00	導師時間	各班導師 鐘明媛主任 李佩貞老師
9:00~9:30	班級集合與活動說明	
9:40~10:20	停車場集合，出發	
10:20~11:00	抵達觀音山	影片觀賞順序 高一忠、孝、仁
11:00~12:00	觀音山影片欣賞+猛禽館參訪	
12:00~12:30	林梢步道到餐廳	請攜帶雨具
12:30~14:30	用餐	用餐請同學帶飯前禱
14:30~15:00	返校車程	
15:00~16:45	導師時間	返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃



雨備協助-導師+行政



班級	老師		協助老師
高一忠	楊麗雪導師	張碩真老師	鐘明媛主任、李佩貞老師
高一孝、仁	黃國書導師	張兆鴻老師	
	張智隆導師		
國一忠	陳孜榕導師		林子傑教官、林珉帆老師
國一孝	鄧詒家導師		
國一仁	張惠蔭導師		
國一愛	陳舜琪導師		
國一和	胡琇晴導師		
留校支援		洪翠妙老師、池佳芳老師	



聖心人一定要的啦!!!

