

檔 號：

保存年限：

教育部體育署 函

地址：10489臺北市朱崙街20號
承辦人：詹雅茹
電話：02-87711914
傳真：02-27514523
電子信箱：chanlala04@mail.sa.gov.tw

受文者：高雄醫學大學

發文日期：中華民國110年8月18日

發文字號：臺教體署全(三)字第1100029403號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明三、四 (110081800038_110D022557_110D2010337-01. jpeg,
110081800038_110D022557_110D2010338-01. jpg,
110081800038_110D022557_110D2010339-01. png)

主旨：有關本署推動110年全國登山日系列活動一案，詳如說明，惠請協助公告周知並鼓勵踴躍參與，請查照。

說明：

- 一、為鼓勵大眾從事登山及健行活動以建立規律運動習慣，並強化宣導登山安全知識技能，本署本年度續行辦理「110年全國登山日系列活動」，主要活動辦理期間自110年9月起至10月底。
- 二、活動期程及相關詳細內容請參閱海報及110年全國登山日系列活動網站平臺 (<https://mountainday.twmountain.com/>)。
- 三、檢送110年全國登山日系列活動活動海報，惠請協助宣傳。
- 四、有關疫情期間，民眾從事登山健行活動仍應配合防疫政策，落實防疫自主管理事項，爰檢送行政院農業委員會林務局「登山健行活動防疫自主檢核表」1份，作為各界從事登山健行活動之指引。
- 五、另有鑑於日前玉山事業區第52林班杜鵑營地發生森林火災延燒多日事件，惠請協助加強宣導登山觀念及維護山區環境，避免登山活動引發森林火災。

正本：衛生福利部國民健康署、內政部營建署、行政院農業委員會林務局、教育

收文文號：1100007992

部國民及學前教育署、各直轄市及縣市政府、教育部主管國私立高級中等
以下學校、各公私立大專校院、中華民國山岳協會、中華民國健行登山會
、中華民國五二三登山會、社團法人中華民國山難救助協會、本署學校體
育組

副本：本署全民運動組



裝

訂

線

110年

Let's go hiking!

山林

全國登山日

National Mountaineering Day



教育部體育署

× 台灣山會



全民樂同行

邁邁作伙去爬山—限定好禮抽抽樂
品牌忠誠選—戶外用品大回饋
爬山就可獲得抽獎機會與限定好禮!



全國登山日系列活動開跑囉!

不定期公告最新的登山活動資訊，
給你滿滿的悠遊山野超夯行程!



快來檢測你的登山安全知識是否充足，
合格後，就快展開你的山岳旅行吧!



小百岳系列活動

小百岳就在家後山，親山愛山、凝聚力量，
快來規劃一趟屬於你自己的山岳旅行吧!



10位台灣知名的登山作家和你分享最詳盡
的登山知識，讓你在山林跑跳時，遇到的困
難都能迎刃而解!



主辦單位與多家知名戶外品牌提供實用好禮，
以鼓勵民眾登山健行，歡迎大家爬山換抽獎呦!
更多活動資訊請上全國登山日專屬網站查詢。

疫情期間，請大家隨時注意政府公告，配合防疫措施。主辦單位保有因應疫情調整活動的權利。

110年

Let's go hiking!

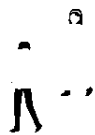
山林

全國登山日

National Mountaineering Day

教育部體育署 × 台灣山岳

TAIWAN MOUNTAINEERING ASSOCIATION



繁忙的課後時間有什麼能幫助放鬆疲憊的身心靈呢？
老師學生們一同前往山林裡紓緩壓力吧！
參加即可獲得體育署完爬證書，
並有機會獲得知名戶外品牌好禮。

炎炎夏日該如何度過暑假時光呢？
爸媽們帶著小孩一起到山林間走走，享受自然的芬多精，親子同樂，還有機會獲得知名戶外品牌好禮，心動不如馬上行動！



小百岳資訊

出發前，請搜集相關的山野資訊，做好萬全的準備功課，才能確保快快樂樂地出門，平平安安的回家喔！

不定期公告最新的登山活動資訊，給你滿滿的悠遊山野超夯行程！



快來檢測你的登山安全知識是否充足。合格後，就快展開你的山岳旅行吧！



登山豆知識

該如何充實自己的登山技巧？我們邀請台灣知名的登山作家向你分享最詳盡的登山知識，讓你在跑跳山林時，困難都能迎刃而解。



**歡迎學校師生、親子同樂，
眾多品牌好禮等你拿，
更多活動資訊請上全國登山日專屬網站查詢。**

疫情期間，請大家隨時注意政府公告，配合防疫措施。主辦單位保有因應疫情調整活動的權利。

登山健行活動 防疫自主檢核表



在疫情的影響下，戶外活動者必須保有預防感染的意識與習慣

本表提供大家作為自主防疫的準備參考，與我們一同降低登山健行活動可能的染疫風險吧！

1 出發前記得先了解並遵守疫情指揮中心公布的防疫規定，並實施必要的準備工作

事前規劃準備

- 14天內有國外旅遊史、確診者接觸史，請勿從事登山健行活動或申請住宿山屋營地
- 採家庭式、小隊伍或固定人員方式組隊，防止群聚感染
- 優先選擇同地區之登山健行路線、單日行程
- 確認體能現況，並從較簡單的路線開始安排
- 遵循管理單位、當地社區部落防疫措施及意見
- 遵守總量管制措施，避免群聚
- 需住宿山屋營地時，應完成申請並取得許可，出發前應聯絡確認最新開放情形及防疫規定
- 設定備案，當目的地人潮過多時可以有替代方案

活動前風險管理

- 出發前(後)14天應落實自主健康管理，並記錄體溫
 - 有發燒或感冒症狀、周遭親友有感染疑慮或14天內有接觸確診者疑慮時，應立刻中止登山活動
 - 領隊或帶隊人員應主動了解同行者的健康及疫苗接種狀況
 - 妥善安排交通，降低旅遊風險
- 為同行及同住者的安全，出發後應直接前往會合地點，下山後直接返家。勿遊訪其他景點，或從事非必要的活動

裝備

- 準備口罩(含備用)、酒精消毒液、體溫計、(拋棄式)手套、附拉鍊的塑膠袋、濕紙巾等
- 過夜優先自備帳篷、睡袋；租用公共裝備者，應確認其清潔消毒方式
- 自備餐具、炊具
- 自行攜回所製造的垃圾
- 返家後，應隔離或清潔任何接觸過外界或他人的裝備

活動中注意事項

- 佩戴口罩，若需取下，保持隨時視必要恢復佩戴之準備
- 在交通中、活動中、休憩時及隘口處，應注意保持社交距離，避免大聲、近距離、長時間交談
- 時常清潔雙手；接觸公共設施時，盡可能戴手套，或在接觸前後消毒
- 優先自備飲食、不分食；盡可能簡食、分批、分散用餐，並縮短用餐時間
- 同行者如身體不適，而無法排除感染之可能，應儘速自主下山；若請求救援，應主動誠實告知症狀、接觸史及疫苗接種情形等資訊，以利搜救人員因應
- 配合實聯制登記，善用「臺灣社交距離」等APP
- 尊重並注意周遭的野生動物

決行層級：

意見及簽章

承辦單位

擬：
一、教育部體育署推動110年全國登山日系列活動，惠請協助公告周知並鼓勵參與。
二、轉貼學務處首頁校外訊息處周知。
三、陳閱後存查。

承辦人：

課外活動組
計畫人員 陳政伶 0819
1509

組長：

學生事務處
課外活動組
組長 陳以德 0819
1614

會辦單位

決行

學務長：

學生事務處
學務長
周汎浩 0819
2036

分層負責授權
學務處專用章 0819
2036