

高雄市政府員工登山健行社 入社須知

親愛的朋友們，歡迎您加入我們社團的行列，申請入社之前，請詳閱以下本社團相關社務資訊：

一、入社事宜

- (一) 入社資格：高雄市政府暨所屬機關、學校員工。
- (二) 入社費用：新臺幣 200 元整。
- (三) 入社方式（新舊社員皆須每年重新辦理入社）：

請填寫附件之報名表（需加蓋服務機關人事室章以確認現職人員身分，退休人員免蓋），於匯款後，寄送報名表 excel 檔及核章掃描檔至承辦人信箱（tomars27@kcg.gov.tw），並告知您的銀行帳號後四碼，以利對帳，核對無誤後將回信通知完成報名手續。（為避免遺失，請盡量不要以公文交換方式寄送報名表及入社費，匯款資訊在報名表後方）

- (四) 社員權益：享活動社員價，可攜眷屬以非社員身分參加

二、活動公告

本社團每年利用假日舉辦當日往返之登山活動（颱風季節停辦），活動訊息請上網查詢（<http://fbkcg.blogspot.tw/>）。

三、參加活動須知

- (一) 每次活動報名訊息皆以電子郵件通傳至社員信箱，並公告社團網站（<http://fbkcg.blogspot.tw/>），通知單上皆明列注意事項、報名及退費日期等訊息，請社員詳閱。車次表統一於活動前五日以社團網站及電子郵件公佈，另有關活動之變更或取消亦同，請社員自行注意最新活動訊息公告及相關事宜。
- (二) 活動報名後，請務必本人參加，切勿找他人冒名頂替，私下頂替者，本社團不負其保險及安全責任。
- (三) 報名活動後，如於活動 9 天前取消將收取每人 200 元訂車金及行政費用後退費，8 天內取消則恕無法退費（皆以工作日計算）。但可及時於行前自行完成旅遊平安保險者，得指定替換完成保險之第三人參加活動，惟仍禁止私下冒名頂替，私下頂替者一切後果須自行負責。
- (四) 活動期間請聽從嚮導指示，並謹守集合時間，如非因事故無法遵守者，本社將拒絕該員或團體之活動報名以及入社申請。

(五) 三餐、茶水、手套、雨具、禦寒衣物、個人保健藥品等請自備。

四、新入社社員登山須知

(一) 登山服裝

1. 請攜帶背包，坡陡時方便雙手攀爬。
2. 夏季山上多雨濕氣重，穿吸濕排汗衣褲較為舒適，並請著紋路深的運動鞋或登山鞋，避免滑倒。
3. 請著長袖長褲或戴袖套，並準備一雙工作手套，避免撥草前進時被割傷。
4. 強烈建議攜帶護膝、登山杖、頭燈或手電筒，第一次爬山可隨身攜帶痠痛藥膏及個人藥品以備不時之需。

(二) 食物

早餐及午餐須自備，可攜其他高熱量食物補充體力，車上供給2瓶礦泉水，爬山屬易流汗活動建議自行多帶備份飲水，以備不時之需，第一次登山建議準備一瓶運動飲料避免電解質失衡，少數人第一次參加會走到抽筋，可準備香蕉減緩症狀。

(三) 岔路

1. 請注意勿脫隊，因為山上的路都極其相似，很容易因誤判路線而迷路，遇有岔路時，請等待嚮導指示確認再行以免迷路，另行至岔路口務須停下來仔細觀察，如擺放樹枝擋住或有其他不自然人為標示(如路口擺放寶特瓶等垃圾、樹枝上插寶特瓶)，或路況不佳、路徑不明時，表示此路勿行，切勿硬闖前進，應退回或靜待原處休息，等待押後嚮導人員協助。
2. 岔路口請確認印有高雄市政府登山健行社黃色布條為行進方向。

3. 請詳讀每次行程通知，並將「嚮導手機號碼」輸入通訊錄，上山手機請開機，如遇緊急情況先聯絡嚮導處理，如嚮導手機不通，再請一同登山的朋友與嚮導聯繫，連絡時請告知嚮導您的服務單位、姓名、身旁有多少人跟您同行、目前情況如何，請避免通知完嚮導又通知其他朋友，因口耳相傳易使訊息錯亂，導致嚮導無法確定有多少人需要協助。山上部分路段無手機訊號，如您有無線電亦可自備，不過最好的方式還是跟緊嚮導，才不會迷路。
4. 不確定的路勿深入，萬一迷路了，請先聯絡嚮導，並留在原地等待。
→簡言之，請跟緊嚮導，無法確定的岔路留在原地等後方嚮導一同行進。

(四) 其他

1. 請結伴同行切勿落單或隻身獨行，如遇身體不適請立刻告知身旁的人請求協助，社內有許多經驗豐富的社員會主動協助您。
2. 自備食物建議如下：

零食類：餅乾〈甜鹹不拘〉、糖果、巧克力……

水果類：香蕉、小番茄、橘子、柳丁、葡萄、百香果、鳳梨、木瓜、芭樂……

社團輔導機關：高雄市政府財政局
聯絡單位：財政局人事室
聯絡人：李小姐
電子信箱：tomars27@kcg.gov.tw
電話：07-3368333 分機 2502
傳真：07-5367340