

# 105 年度臺南市心理健康月「好心情 健走行」活動簡章

主辦單位：臺南市政府、臺南市政府衛生局、大臺南登山協會

協辦單位：臺南市政府警察局、臺南市政府教育局、新營區公所

一、活動主旨：現代人生活壓力大，藉著健走運動公園進行身體運動、心理紓解壓力、增進親子情感及家庭朋友間之互動，促進民眾身心健康為目的。

二、辦理時間：105 年 09 月 24 日（星期六）。

三、報名：

(一)參加人數：開放網路報名 300 名，開放大台南登山協會現場報名 50 名，共 350 人。8 月 15 日開始開放線上報名，報名至 8 月 25 日止，額滿則提前截止。

(二)報名限制：未滿 12 歲需家長陪同參加。

(三)報名方式：

1. 線上報名：網路報名後於 8 月 22~26 日至大台南登山協會繳交報名費，才算報名成功。

2. 繳費地點：大臺南登山協會會館（地址：台南市新營區民族路 102 巷 26-1 號）。

3. 繳費時間：8 月 22 日~26 日（下午 3:00-5:00 及晚上 8:00-9:30）其他時間不受理，若無繳款視為放棄該報名，另由候補遞補名額。

(四)報名費用：每人 200 元送紀念排汗衫乙件，請報名時填寫尺寸，若無填入由主辦單位任選。（含保險，走完全程另外贈送精美紀念品及餐盒）。報名繳費完成後，若臨時無法參與當天活動，不得要求退費（已納入行政處理費）

(五)紀念衫領取：請於 9 月 21~23 日下午 3:00~9:00 至大台南登山協會憑繳費單或身份證領取紀念衫。請於活動當天穿著。

四、路線長度：全程約 5 公里（來回）。

五、中途若有任何突發狀況或身體不適，由工作人員協助，大會備有救護車，請打電話通知主辦單位。

六、參加人員必須遵守交通法規，不得違反交通號誌。活動中雖有交通管制，也有警察協助維護安全，但亦請參加人員注意交通安全!!

七、請一定要自備防曬衣物、手機等必須品；也請自行上氣象局網站查詢天氣。

八、本活動報名人員皆保 100 萬意外險！但如有不適之疾病者，請勿報名！本活動如遇下雨或人力不可抗拒之天然災害，即自動取消，不予通知。

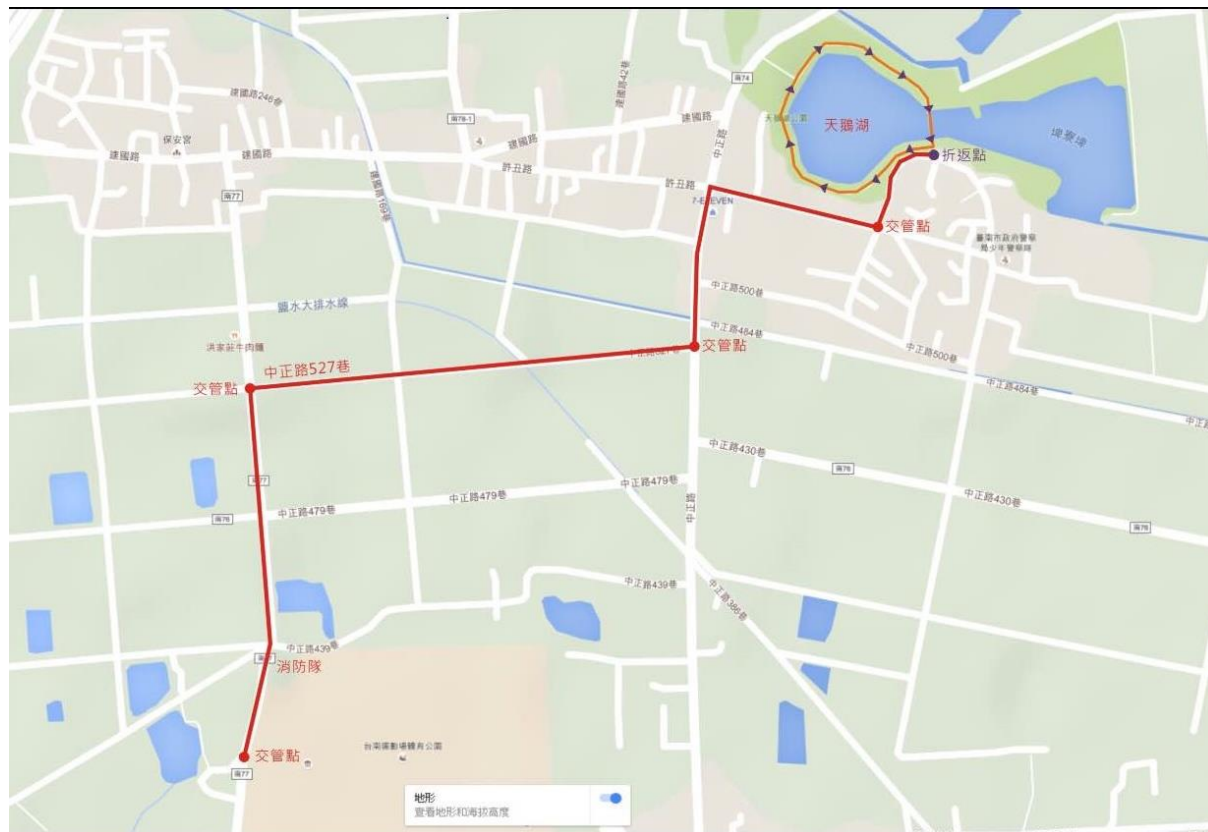
九、這是一場休憩活動，非競賽，懇請參加活動的朋友，請一定要注意安全並將配備準備好。

十、配合政府宣導政令、公共場所禁止吸菸、懇請參加朋友量力而為；  
 尊重自己、尊重別人。

十一、活動時間與流程：

時間	流程	備註
07:00~07:30	新營運動公園報到	請報上序號簽名報到及領取闖關單
07:30~07:45	活動注意事項說明	主辦單位
07:45~11:30	活動路線： 新營運動公園水火同源前廣場-運動公園休閒步道-大門-中正路527巷-中正路-天鵝湖-繞天鵝湖一圈-折返-中正路-原路回運動公園 (若有變動,以當天公告路線為主)	1、長官及來賓致詞 2、活動開始 3、宣導活動 4、回到報到處領取餐盒及紀念品
11:30~12:00	活動結束	各自回家

## 十二、活動路線



※ 主辦單位每人加保意外險 100 萬元附加 10 萬醫療。

※ 衣服尺寸:建議參考如下: 試各人體形加減, 男女同一樣式, 以男生版為準



尺吋	<b>XS</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	<b>XL</b>	<b>2L</b>	<b>3L</b>	<b>5L</b>
胸圍	36	38	40	42	44	46	48	50
衣長	25	26	27	28	29	29.5	30	32
身高建議穿著	150	155	160	165	170	175	180	185