**106年臺南市心理健康月系列活動計畫  
~「2017好心情親子淨山健走行」~**

1. 活動主旨：現代人生活壓力大，每個人各自忙碌生活與家人同住但相處互動時間變少而疏離，影響每個人的心理健康，長久下來也衍生更多的家庭問題。本活動規劃透過親子家庭健走活動，倡導多元休閒娛樂與運動，藉著健走進行身體運動、心理紓解壓力、增進親子情感及家庭朋友間之互動，並協助水庫做淨山整潔，落實低碳環保永續概念於日常生活中，促進民眾身心健康為目的。
2. 主辦單位：臺南市政府、臺南市政府衛生局、大臺南登山協會。
3. 協辦單位：臺南市政府環保局。
4. 辦理時間：106年9月23日(星期六)上午07:30分至12:00。
5. 報到地點：白河區鹿寮水庫(搭接駁車來回者07:00在民治市政中心前憑票上車)。
6. 活動對象：居住或設籍臺南市愛好健走的成年民眾，未滿16歲需家長陪同參加。
7. 參加人數：開放網路報名200名，開放大臺南登山協會現場報名150名，共350人。
8. 報名方式：
9. 線上報名：8月15日00:00開放線上報名，報名至8月25日23:59止,額滿則提前截止。**網路報名後於8月15~25日至大臺南登山協會繳交報名費，才算報名成功**。
10. 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）。
11. 繳費時間：**8月22日~25日(20:00-21:30)**，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。
12. 報名費用：
13. 每人新台幣200元(送紀念排汗衫乙件，含保險，走完全程另贈送精美紀念品及餐盒)，另搭接駁車來回者須自費再繳納新台幣100元車資，並憑票上車。
14. 請報名時填寫紀念衫尺寸,若無填入由主辦單位任選。
15. 報名繳費完成後，若臨時無法參與當天活動，不得要求退費。
16. 紀念衫領取:請於9月18~22日晚上20:00-21:30至大臺南登山協會憑繳費單領取紀念衫，並請於活動當天穿著。
17. 路線長度：全程約6公里(來回)。
18. 中途若有任何突發狀況或身體不適，由工作人員協助，主辦單位備有救護車。
19. 參加人員必須遵守工作人員指引及交通指揮，且活動場地停車位有限，請大家可儘量共乘。
20. 請一定要自備防曬物品、手機等必需品，亦請自行上氣象局網站查詢天氣。
21. 主辦單位每人加保意外險100萬元附加10萬，但如有不適之疾病者，請勿報名。
22. 這是一場休憩活動，非競賽，並請遠離水域，懇請參加活動的朋友，請一定要注意安全並備妥自我配備。
23. 配合政府宣導政令、公共場所禁止吸菸、並請保持水庫園區之清潔，懇請參加朋友量力而為，尊重自己、尊重別人。
24. 本活動如遇颱風或不可抗拒之天然災害因素，以人事行政局公佈停班停課為準取消辦理，將不另通知。
25. 活動結束繳交問卷後，才能領取紀念品及餐盒。
26. 當天闖關卡、紀念品及餐盒等物品，請本人領取，不能請人代領；另活動結束繳交問卷後，才能領取紀念品及餐盒。
27. 預期效益：凝聚家庭親子間之互   動，營造一個有快樂、有健康、有親情的環境，透過健走及淨山活動、互相參與與支持，活絡地方情感帶動地方民眾參與運動促進民眾心理健康。
28. 活動行程：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時      間 | 內                           容 | 說  明  /  地  點 |
| 07:30-08:00 | 報到 | 白河區鹿寮水庫 |
| 08:10-08:20 | 長官致詞 | 臺南市政府衛生局  陳怡局長  大臺南登山協會  黃騰畿理事長 |
| 08:20-08:25 | 活動注意事項說明 | 大臺南登山協會 |
| 08:25-08:30 | 做健康操 | 全體人員 |
| 08:30-11:00 | 1.出發白河區鹿寮水庫健走及淨山活動(6公里)(若有變動,以當天公告路線為主)  2.大地親子遊戲 | 全體人員 |
| 11:00-12:00 | 閉幕活動、兌換紀念品、摸彩、問卷 | 白河區鹿寮水庫 |
| 12:00 | 活     動     結     束 | |
| ※已登記接駁車者搭乘時間**(憑票上車)**：  去程：當日早上07:00在民治市政中心前上車及發車，請提前10分到達。  回程：白河區鹿寮水庫門口(原下車處)11:30上車，11:40開車。 | | |

