

2021 年臺中女孩圓夢計畫
女孩的第一座百岳



一、計畫單位

主辦單位：臺中市政府社會局

承辦單位：臺中女兒館（委由勵馨基金會台中分事務所辦理）

二、計畫緣起

臺中女兒館旨在培力年輕女孩各方面的發展，「臺中女孩圓夢計畫」為促進本市青少年突破性別框架與束縛、不再自我設限，提出「女孩的第一座百岳」行動方案，以全女性登山團隊帶領青少年攀登百岳，營造出讓女孩感到自在、友善的環境氛圍，幫助女孩建立自尊與自信，進而發揮自我潛能，朝向未來的夢想前進。

三、計畫目標

- (一) 鼓勵青少年攀登高山、親近野地，突破女性不善野外運動的性別刻板印象。
- (二) 培力女孩開展生命視野、突破框架，培養出探索、冒險、獨立精神，勇於追夢。
- (三) 以全女性登山團隊，打破女性登山需依賴男性帶領的慣習，為青少年提供女性典範。
- (四) 透過登山訓練鍛鍊青少年體能，並培養知識、活力、自信、勇氣、責任等五大特質。
- (五) 女孩透過第一座百岳的攀登，培養登山運動的興趣與能量，未來可自主行動。
- (六) 促使社會大眾看見臺中女孩的行動力與毅力，翻轉弱女子的刻板印象。

四、參與對象

- (一) 設籍臺中市或於臺中市就學 / 工作之 15 ~ 23 歲女孩 (生日為 1998/7/6 至 2006/7/7)。
- (二) 對登山有興趣或想挑戰自我的青少年。
- (三) 百岳團員報名資格詳見甄選辦法。

五、活動內容

(一) 野女孩講座

對象：一般民眾 (15-23 歲女孩優先)

地點：臺中女兒館

日期	時間	主題	講師
4/17	14:00-16:00	在樹上走跳的女孩	許荏涵 (臺灣首位女攀樹師)
6/19	14:00-16:00	山女不思議：全女登山的神奇魔力	葉書妤 (野地教育工作者 / 視覺設計師)
6/20	14:00-16:00	女為己岳而榮	江秀真 (臺灣首位完攀世界七頂峰女性)

(二) 百岳工作坊

對象：百岳團員 (需通過百岳團員甄選)

地點：精武圖書館 6 樓 (臺中社會創新實驗基地)

日期	時間	主題	講師
7/8	10:00-12:00	山神·部落·鳥獸：我的山林故事地圖	劉曼儀
7/21	10:00-14:00	山林中的炊煮食代	葉書妤與女嚮導群
7/22	09:30-12:30	我們約定好的基礎登山安全	葉書妤與女嚮導群

(三) 結訓山行

對象：百岳團員 (需通過百岳團員甄選)

日期	主題	地點
7/28	一日山林小冒險：唐麻丹山	唐麻丹山（谷關七雄）
8/16	南湖行前準備課程	臺中女兒館
8/17-20 (暫定)	走入護國神山：南湖北山	南湖北山

六、講師嚮導群簡介

「劉曼儀」講師

台灣生態登山教育協會-野地教育輔導員

慢移工作室-負責人

內本鹿 pasnanavan-召集人

布農山林課程與藤編課程推廣

-著有《Kulumah 內本鹿-尋根踏水回家路》一書

「葉書妤」講師、本計畫領隊

自由接案工作者-設計、插畫、攝影、登山、食農教育、野地教育

台灣生態登山教育協會-理事、野地教育輔導員

社團法人臺灣蓋亞永續實踐協會-理事長

「黃郁穎」助教、本計畫嚮導

台灣生態登山教育協會-野地教育輔導員

宜蘭友善耕作小農-水稻、蔬菜、農村手作加工料理

「劉光容」助教、本計畫嚮導

台灣生態登山教育協會-野地教育輔導員

亞洲體驗教育學會-助理引導員

自由工作者-登山、文字、共食、體制外教育

七、報名辦法

(一)「野女孩講座」於活動前一個月開放報名，請上臺中女兒館官網

http://www.twtcgirls.com/edcontent_d.php?lang=tw&tb=5&id=1158

(二)「百岳工作坊」及「結訓山行」需通過百岳團員甄選才可參加，甄選報名期間為

2021/6/2~6/21，詳見【附件一】百岳團員甄選簡章，或上網瀏覽

http://www.twtcgirls.com/edcontent_d.php?lang=tw&tb=5&id=1134

- (三) 百岳團員報名文件為【附件二】百岳團員甄選報名表、【附件三】活動切結書、【附件四】家長 / 監護人同意書。
- (四) 電子表單下載，及最新消息將發布於臺中女兒館官網「2021 圓夢計畫」網頁
<http://www.twtcgirls.com/edcontent.php?lang=tw&tb=5&cid=55>

【附件一】

2021 年臺中女孩圓夢計畫

百岳團員甄選簡章

■ 百岳團員-甄選報名資格

- 1.15-23 歲青少女 (生日為 1998/7/6 至 2006/7/7) 。
- 2.具有臺中市之戶籍或學籍 (限本國籍) 。
- 3.參加「野女孩講座」者可加分。
- 4.經濟弱勢者優先錄取。
- 5.高血壓、心血管疾病、懷孕、近期身體有重大傷病者，請勿報名 (懼高症者請自行斟酌) 。

*主辦單位將甄選評估團員名額，以培力女孩及團隊安全為優先考量。

■ 團員福利

- 1.可免費參與百岳工作坊及結訓山行。
- 2.本團登山行程之交通、食宿、保險皆享免費補助。
- 3.主辦單位將提供公共裝備、登山背包、睡袋及睡墊等必要裝備 (其他個人裝備需自理) 。
- 4.可參與角逐臺中女孩圓夢計畫之五大特質獎，入選者將獲頒獎狀。
- 5.可獲得圓夢紀念品乙份。

■ 團員義務

- 1.全程參與百岳工作坊、山林小冒險、行前課程、百岳攀登等活動，缺席者將取消資格。
(日程詳見活動官網)
- 2.配合出席後續活動，包括：10/8-10/9 臺灣女孩日記者會、10/23 女孩百岳分享會等。
- 3.繳交圖文心得一篇、參與籌畫布置成果展覽、協助宣傳圓夢成果。

*錄取後須繳納保證金新台幣一千元 (經濟弱勢另議) ，如未能配合上述義務，該筆保證金將不予退還。

■ 報名時間：2021/6/2 (三) ~ 6/21 (一) 郵戳為憑

■ 報名文件 (請下載電子表單)

A.報名表與個人簡歷

B.活動切結書

C.家長 / 監護人同意書 (未滿 20 歲須檢附)

D.保證金 1000 元 (確認錄取後於 7/21 前繳納 , 全程參與可退還。經濟弱勢另議)

E.其他相關輔助證明文件 (非必備 , 自由繳交)

*下載電子表單 http://www.twtcgirls.com/edcontent_d.php?lang=tw&tb=5&id=1134

或掃描 QRCode 上網點選「百岳團員甄選簡章」



■ 報名要點

- 1.報名收件截止時間：2021/6/21 (一) 前 (郵戳為憑) 。
- 2.報名文件包括 A ~ C (已成年者 A、B 即可) 繳交紙本一份。
- 3.文件「A.報名表與個人簡歷」除紙本外，須另寄電子檔 (Word 格式 10MB 以內) ，請於 6/21 前 E-mail 至 tcgirls1011@gmail.com 。信件標題：報名-百岳團員甄選-姓名。
- 4.主辦單位收到 E-mail 將於三日內回覆確認，若未收到回覆，請務必來電 04-2223-0690 洽詢羅專員。

▼ 溫馨提醒！以下情況可能造成報名失敗，請再三檢查 ▼

- × 文件「A.報名表與個人簡歷」未用 Word 檔
- × 沒有 E-mail 文件 A 電子檔
- × E-mail 標題不依照規定書寫，或空白無主旨
- × 紙本文件缺漏
- × 文件資料填寫不完整
- × 切結書或同意書沒有親筆簽名

■ 報名方式：紙本郵寄 (掛號)

- 1.須於 6/21 前寄出至本館 (郵戳為憑) 。
- 2.郵寄地址：404008 臺中市北區太平路 70 號 臺中女兒館 收
- 3.請於信封註明「報名百岳團員甄選」。
- 4.請保留掛號回條，主辦單位將於 6/25 前 E-mail 回覆確認，若未收到回覆，請務必來電 04-2223-0690 洽詢羅專員。

■ 甄選方式

- ①初選：書面審查。預計選出 20 名。
- ②複選：面試。預計選出 12 名正取、8 名備取。

■ 初選公布

初選名單將於 7/3 (六) 18:00 前公布於臺中女兒館官網首頁，並 E-mail 通知進入複選者。

■ 複選事宜

- 1.進入複選者須參加 7/8 百岳工作坊課程。
- 2.面試時間：7/8 (四) 14:00-16:00。

■ 錄取公布

- 1.錄取名單將於 7/13 (四) 18:00 前公布於臺中女兒館官網首頁，並 E-mail 通知。
- 2.錄取者請於 7/15 (四) 18:00 前回信確認，並於 7/21 前來館繳交保證金，否則將影響錄取資格。
- 3.另外備取 1~3 名可參與百岳工作坊，7//23 確認是否可遞補錄取參加山行。

■ 注意事項

- 主辦單位將評估錄取者於活動訓練期間之表現，基於團隊安全考量，若發覺有不適宜參與攀登者，將取消其資格。
- 最終攀登以安全為優先考量，將由領隊決定行程調整與應變計畫。
- 主辦單位具完全解釋權及決定權，並保有變更內容之權利。

【附件二】

2021 年臺中女孩圓夢計畫

【南湖北山團員甄選報名表】

※請用電腦打字！個人身體狀況與經歷攸關團隊登山安全評估，請如實填寫※

姓 名		出生年月日	
學 校		身分證字號	
科系 / 年級	應屆畢業生請寫 (應屆畢)	本人手機	
E-mail		LINE ID	
家長姓名		家長電話	
身分註記	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新住民二代 <input type="checkbox"/> 就學貸款 <input type="checkbox"/> 經濟弱勢 (低收、中低收入戶、特殊境遇家庭...等) <input type="checkbox"/> 其他 _____ *請檢附相關證明文件 (紙本)，以利甄選。		
野女孩 講座參與	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有。參加場次： <input type="checkbox"/> 4/17 許荏涵 <input type="checkbox"/> 6/19 葉書妤 <input type="checkbox"/> 6/20 江秀真 *預計參加可先勾選，主辦單位將確認實際出席情況。		
Q1：你是否有心臟血管疾病或其他造成身體狀況不適的疾病或症狀？ <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (請詳細說明)			
Q2：你是否有藥物 / 食物過敏？ <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (請說明) _____			
Q3：你是否曾在海拔 2500 公尺以上地方，感到頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、失眠等症狀？ <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (請說明) _____			
Q3：你曾有野地活動的經驗嗎？ (如：野炊、露營、溯溪等) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (請列舉 1-3 項)			
Q4：近一年內你是否有爬小山的經驗？ (如：大坑步道等一日郊山) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (請列舉 1-3 項)			

Q5：您是否有爬大山的經驗？（如：合歡群峰等高山）

無 有（請列舉 1-3 項，並說明行走天數）

Q6：您平常有做什麼運動呢？頻率大約是？（如：跑步/一周三天/一次 1 小時/5K...等）

無 有（請列舉 1-3 項）

身分證正反面影本

學生證正反面影本（臺中市民免提供，應屆畢業生若無學生證，請改附畢業證書影本）

*主辦單位將保留您所提供之資料，作為於確認報名者身分、評估隊伍、相關申請、計畫聯絡之用，報名者依據個人資料保護法規定，擁有查詢、閱覽、複製、更正、刪除等權利。您可以自由選擇是否提供您的個人資料。若您選擇不提供或提供不完全，可能會影響參與本次活動之結果。

【個人簡歷】

你的名字		
學校 / 科系 / 年級	應屆畢業生請寫 (應屆畢)	
〔簡單介紹一下自己吧!〕(最多 300 字)	(個人照片)	
〔你希望在這次登山活動中學習或獲得什麼?〕(最多 300 字)		
〔補充資料〕(如:社團、課外活動、作菜經驗.....等,最多 300 字,圖片 3 張以內,影片請貼超連結)		

*電子檔請於 6/21 前 E-mail 至 tcgirls1011@gmail.com。信件標題:報名-百岳團員甄選-姓名。

【附件三】

2021 年臺中女孩圓夢計畫

活動切結書

立書人_____參加臺中女兒館辦理之「女孩的第一座百岳」南湖北山團活動（含百岳工作坊、山林小冒險、行前課程、百岳攀登等），同意並遵守下列事項：

- 一、立書人保證參加者無高血壓症、心血管疾病、腦中風、腦瘤、癲癇、精神病、糖尿病、氣喘等相關疾病（包括但不限於以上疾病）或懷孕中，並同意如參加者於活動期間有身體不適之情形，願意無條件放棄參加本次後續活動，如有違反而發生事故時自負所有責任。
- 二、參加者於本活動期間，願意遵從領隊、嚮導及工作人員之指導及要求，全程參與訓練課程，並配合遵守規定事項，否則相關後果願自行負責。
- 三、主辦單位將評估參加者於活動訓練期間之表現，基於團隊安全考量，若發覺有不適宜參與攀登者，將取消其資格。
- 四、參加者須履行義務包括：
 1. 全程參與工作坊、山林小冒險、行前訓練、百岳攀登等活動，缺席者將取消資格。
 2. 配合出席後續活動，包括：10/8-10/9 臺灣女孩日記者會、10/23 女孩百岳分享會。
 3. 繳交圖文心得一篇、參與籌畫布置成果展覽、協助宣傳圓夢成果。
 4. 錄取後繳納保證金新台幣一千元（經濟弱勢者另議），如未能配合上述義務，該筆保證金將不予退還（因健康因素而被主辦單位退訓者除外）。
- 五、參加者同意授權主辦單位使用其參與本活動所提供的文字、照片與相關影音檔等從事善意之文宣行為。
- 六、參加者同意參與主辦單位安排之媒體宣傳規劃，如媒體專訪、廣編報導等。
- 七、肖像權使用：
同意授權活動過程之肖像使用於本計畫相關公開社群網站及成果展覽。
不同意授權肖像使用（但同意授權使用無法辨識身分之畫面）。

此致 臺中女兒館

立書人：_____（簽章）

*未滿 20 歲需兩位監護人簽章（單方監護者除外）

監護人：_____（簽章）

監護人：_____（簽章）

中華民國 110 年 月 日

【附件四】

2021 年臺中女孩圓夢計畫
家長／監護人同意書

茲同意本人子女_____參加 2021 年由臺中女兒館（勵馨基金會承辦）所舉辦之「女孩的第一座百岳」南湖北山團活動（含百岳工作坊、山林小冒險、行前課程、百岳攀登等）。保證上述之未成年參加者身心健康，志願參加活動，若於活動過程中發生任何傷亡意外，按本活動投保之登山險及旅遊平安險處理（所有細節依投保公司之保險契約為準），對以上論述予以確認並願意承擔相應的法律責任。

此致 臺中女兒館

參加者姓名（簽名）：

出生年月日：

身分證字號：

家長／監護人姓名（簽名及蓋章）：

聯絡電話：

聯絡地址：

家長／監護人姓名（簽名及蓋章）：

聯絡電話：

聯絡地址：

*需兩位監護人簽章（單方監護者，請附可證明監護權狀況之文件）

中華民國 110 年 月 日