

行前訓練集合注意事項

壹、集合時間及地點：

一、搭乘遊覽車：

北部：6月5日（六）、7月3日（六）上午**07：00**至**中華民國四健會協會**。

中部：6月5日（六）、7月3日（六）上午**09：00**至**苗栗火車站**。

※逾時不候，請自行前往活動地點。

二、自行前往：

6月5日（六）、7月3日（六）上午**10：00**前至**飛牛牧場紅穀倉-會議室**。

※請於5月29日（六）前，聯絡生活組賴云暄 0966-508-166 告知前往方式，協會
有提供住宿，前訓前一天有需要的夥伴請一併告知生活組需求。

貳、服裝規定：

一、6月5日（六）第一次前訓，請穿著四健會相關衣服。

二、7月3日（六）第二次前訓，請穿著營T（將於第二次前訓前發放）。

三、**請務必自行攜帶領袖營紅T**，其皆為前訓第二天之規定服裝。

四、請穿著長褲及運動鞋，以方便活動之衣物為佳，請勿穿著短褲或裙子，長髮者請扎馬尾。

參、其他事項：

一、以下物品請務必攜帶：

- 身分證、健保卡。
- 個人盥洗用具(牙刷、牙膏等)
- 個人藥品、雨具（雨衣）。
- 換洗衣物兩套、禦寒衣物。
- 口罩、個人清潔及防護用品。
- 環保餐具系列（杯、筷）。

※本次營隊不提供一次性盥洗用具及免洗餐具，我們一起珍惜地球資源。

二、防疫措施：因應 COVID-19 疫情防範規定，參與活動**全體人員將全程配戴口罩**，並遵守活動相關防疫措施，詳細資訊請參照附件五。

◆ 以下為前訓建議搭乘火車時刻表，請各位學員務必先自行訂購車票。

《6月5日(六)建議去程之車次》

車種	車次	經由	始發站→到達站	到達苗栗時間	備註
南下					
區間	2133	山線	基隆→嘉義	08:17	每日行駛
區間	1117	山線	基隆→苗栗	08:35	每日行駛
自強	105	山線	基隆→屏東	08:40	每日行駛
北上					
普悠瑪	280	山線	斗六→花蓮	08:24	每日行駛
區間	2134	山線	嘉義→基隆	08:37	每日行駛
自強	182	山線	潮州→花蓮	09:00	週六行駛

《6月6日(日)建議回程之車次》

車種	車次	經由	始發站→到達站	到達苗栗時間	備註
南下					
自強	139	山線	七堵→潮州	18:38	每日行駛
區間	2237	山線	北湖→新烏日	18:51	每日行駛
自強	141	山線	七堵→潮州	19:09	每日行駛
北上					
區間	2042	山線	員林→七堵	18:39	每日行駛
自強	138	山線	屏東→七堵	18:50	每日行駛
區間	1268	山線	苗栗→基隆	19:05	每日行駛

※為能順利撤場及有充裕時間拍大合照，訓練結束時間可能會延後，煩請參加人員訂定建議的班次，以方便提供遊覽車接送至苗栗車站。