

主辦單位 | 弘道老人福利基金會

活動日期 | 2025年 5月 17日 (六) 早上8:30~11:30

報名日期 | 2月 14日 (五) 至 3月 14日 (五) 下午 23:59，或提早額滿截止

活動地點 | 高雄市左營蓮池潭(集合處：物產館前廣場)

報名限額 | 1,200 名，不限參與對象

報名費用 | 300 元 (80 歲以上長者、中低收入戶、由弘道邀約之中小型機構長者免付費用)

健走里程 | 3 公里

活動網站 | <https://reurl.cc/8687nb>線上報名 | <https://reurl.cc/p9AXDr>

線上報名

活動流程

健走達陣舞台區		肌耐力促進體驗區/公益市集	
08:30-08:45	開幕表演暨貴賓致詞	09:00-11:00	玩體驗/逛市集
08:45-09:00	暖身操、鳴槍出發!	10:30-10:50	觀賞主舞台表演秀
09:00-10:00	健走達陣	10:50-11:30	歡樂摸彩

報名流程 【馬上報名】 → 【完成繳費或檢附補助身分資料】 → 【報名成功】

由主辦單位主動以 E-mail 或手機訊息通知，若為團體報名，僅通知團體聯絡人

聯絡資訊(服務時間 週一至週五09:00-16:30，歡迎來電或來信詢問)

電話：07-556-3225(報名/繳費查詢-楊小姐、捐款查詢-李小姐)

Email：hondao.south@hondao.org.tw

LINE：[@jkq9633b](https://www.line.me/tw/jkq9633b)(名稱：弘道I高雄服務處)

地址：高雄市左營區自由二路309號3樓(地圖)

報名費用

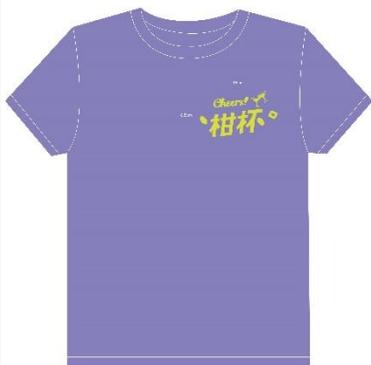
報名費用	每位 300 元
免報名費用資格	80 歲以上長者、中低收入戶、由弘道邀約之中小型機構長者
80 歲(含)以上長者	以實歲計算，民國 34 年(含)前出生，報名時需同報名表檢附健保卡正面影本或身分證正面影本為依據。
中/低收入戶	需提供 114 年度中低收入戶卡影本正反面提供查驗。
中小型機構長者	由弘道邀約合法立案中小型、評鑑優良之安養護機構
與您同行安心參與	80 歲以上長者，或持有身心障礙證明者，在活動當天有需要陪伴參與，請於報名時提出申請。主辦單位將依報名順序優先聯繫，並協助媒合青年志工陪伴。名額有限，請盡早報名喔！

參與好禮

報名禮

活動前寄出，包括紀念T恤乙件、闖關暨摸彩券乙張(含達陣禮兌換券)。

- 主辦單位透過物流於 5/7 (三) - 5/9 (五) 配合貨運寄送，並於報名時依人數酌收郵寄費用。寄送外收取運費，但如因寄送地址不全或無人簽收而造成包裹無法送達者，則須自取；若需再次協助寄送，須補收運送費用。
- 自取報名禮者，可於 5/7 (三) 至 5/14 (三) 期間至弘道高雄服務處領取。
- 健走當日請穿著紀念T恤，並攜帶闖關暨摸彩券乙張(含達陣禮兌換)，忘記攜帶者恕現場不再補發，僅限當日使用及兌換，逾期無效。
- 紀念T恤尺寸如下：(完成報名後，恕無法更換尺寸)



	5XS	4XS	3XS	2XS	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL	6XL
衣服尺寸如下														
胸圍	72	75	83	89	94	98	103	108	114	119	124	131	137	150
衣長	45	49	53	56.5	58.5	63.5	66.5	69	71.5	75	77	79.5	82.5	85.5
肩寬	30.5	32.5	34.5	36.5	38	38.5	40	41.5	43	44	45.5	47	48	59
袖長			16.5	19.5	20	20.5	21.5	23.5	24.5	26.5	28.5			

單位 公分

活躍禮

活動當日 11:30 前，持專屬兌換券於「85 歲以上報到處」攤位完成報到，即可獲得乙份活躍禮。

達陣禮

〈健走當日兌換，包括達陣獎牌乙個、主題提袋乙份、達陣禮乙份〉

- 達陣獎牌：完成 3 公里健走者，即可獲得青年志工為您戴上獎牌喔！
- 達陣禮：5/17(六)12:00前完成達陣，憑券至達陣禮領取區領取，逾期無效。

活動亮點及友善設施

肌耐力促進 體驗區	「吞嚥照護」、「口腔照護」、「營養攝取」、「體適能」、「健康諮詢」、「長照資源」，現場設置適合大人和小孩都能體驗的六大主題互動攤位，透過專業團隊規劃豐富內容，瞭解肌少症對健康的影響，以及如何從日常生活中攝取蛋白質、正確刷牙方式和找到照顧資源好幫手，絕對不能錯過！
公益市集	以「健康」、「友善環境」為核心概念，集結非營利組織、文教領域、環境共好三大領域，並邀約各界透過捐款認攤，扣除設備成本後將挹注「弱勢個案關懷服務計畫」，成為幫助弘道服務弱勢對象的一份子！
補給站&醫護站	0.8公里、2公里共2處備有飲品、點心和座位區，提供休息、補充水分及熱量，並配置AED和專業醫護人員待命。
輪椅借用	舞台旁及休息站皆可借用輪椅，因輪椅數量有限，僅提供現場臨時不舒服長者或緊急需要使用。



交通指南

活動接駁專車(直達會場)

去程：早上 7:30 - 9:00

回程：早上 11:30 - 12:30

搭乘處：R15生態園區站2號出口(設有無障礙電梯)、物產館停車場

公車

紅35物產館蓮潭站

紅51A、紅51B、8021蓮池潭站

自行開車

海光停車場、
舊左營國中停車場
(步行至會場約 7-10分鐘)

注意事項

- ① 自主健康管理者及有發燒、呼吸道症狀、傳染性疾病之民眾，建議不參與大型活動，相關措施隨時依照中央流行疫情指揮中心及各縣市政府防疫規定，進行活動內容調整。
- ② 活動當日如遇天災、天氣或不可抗力之因素無法舉行，為維護參與者健康安全，有取消活動之必要，主辦單位將隨時發出簡訊通知，並於活動官網公告取消資訊。活動當日的獎牌及達陣禮，將另外以簡訊、電話等方式通知，提供給參與者，不予退費，敬請見諒。
- ③ 本活動投保公共意外責任險(所有細節依投保公司之保險契約為準)
- ④ 主辦單位保有更動活動內容之權利，若有任何關於活動的最新消息，將於[活動官網](#)、[Facebook](#)更新，以上活動事項如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂之，恕不另行通知。

①基本資料

報名方式	<input type="checkbox"/> 個人報名 <input type="checkbox"/> 團體報名(2 位以上)	報名資料	總報名人數：_____位 輪椅人數：_____位
聯絡人姓名		聯絡人電話	
聯絡人信箱			
報名禮領取方式	<input type="checkbox"/> 自取：請於 05/07 (三) 至 05/14 (三) 至 高雄市左營區自由二路 309 號 3 樓 領取 <input type="checkbox"/> 寄送：05/07 (三) 至 05/09 (五) 統一寄出，請務必確認指定收件資訊，若重寄需自付運送費用。		
寄送報名禮請填寫	收件地址：_____ 收件人姓名：_____ 收件人電話：_____		

②報名費/捐助

物資郵寄費用	報名人數	1~2人	3~5人	6~10人	11~20人	21~30人	31人以上
	郵寄費用	100元	200元	300元	400元	500元	600元
報名費	● 報名總金額 _____ 元 ① 免報名費用人數：_____位 ② 報名費用：300 元X _____ 位 = _____ 元 ③ 郵寄費用：_____元						
我要捐款	● 共捐助 _____ 元，支持獨老/弱勢長輩走出家門，同時蒐集最有意義爺奶健走的限定紀念品： ① 捐助 650 元x _____ 份，贈限量悠遊卡、2024主題背包。 ② 捐款 300 元x _____ 份，支持 1 位獨老/弱勢長輩走出家門，贈送 2025年紀念衣(無LOGO款) *捐款300元贈送乙件、捐款600元贈送兩件，以此類推。請填寫您要的尺寸及數量，將隨報名禮一同寄出/提供。無LOGO款紀念數量：_____尺寸x件數、_____尺寸x件數、_____尺寸x件數_____						

③繳款/捐款方式

- ① 現金：_____元 (親至弘道高雄服務處捐贈)
- ② 匯款：第一銀行(代號 007)北屯分行 帳號：405-10-050015 戶名：財團法人弘道老人福利基金會
 帳戶後五碼 _____，金額 _____ 元，匯款日期 _____ 月 _____ 日。
- ③ 信用卡：每月定額捐款金額 _____ 元，單次捐款金額 _____ 元
 發卡銀行：_____
 卡 別：VISA MASTER JBC 美國運通卡
 卡 號：_____ - _____ - _____ (共 16 碼)
 有效期限：_____ (月)/ _____ (年)
- 持卡人簽名：_____
- (請與信用卡背面簽名相同)

④捐款收據資料(如有捐款在填)

不須寄送收據 收據抬頭：_____ 身分證字號/統編 _____

⑤ 參與者報名資料

● 免報名費用資格：

A. 80歲以上長者(以實歲計算，民國34年(含)前出生)

B. 中、低收入戶

*以上需同報名表，檢附**健保卡正面影本**或**身分證正面影本**，或**114年度中低收入戶卡影本正反面**，最為查驗依據。

● 報名截止：2025年3月14日(星期五)23:59或提早額滿，資料回傳至 daai36291@hondao.org.tw 黃仁荷專員收

序	姓名	出生年月日 (西元)	性別	居住的 縣市和區域	T 恤尺寸	符合免收報名 費資格	志工同行
1						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請
2						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請
3						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請
4						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請
5						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請
6						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請
7						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請
8						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請
9						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請
10						<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 申 請 <input type="checkbox"/> 不申請

⑥ 請問您在哪得到此次活動消息呢？(可複選)

曾經參與過 弘道主動邀約 親朋好友介紹 弘道 FB、Line或官網 電視或電子新聞 活動海報 BeClass
其他：

「財團法人弘道老人福利基金會」(以下簡稱本會)基於本活動之聯繫、辦理及管理業務，本會需蒐集、處理及利用您的個人資料，包含：姓名、地址、電話、活動中照片，及其他得以直接或間接識別個人的資訊。本會續存期間內將在合於本活動業務範圍內及依業務需求委託外單位處理您的個人資料時，以合理方式使用您的資料，並善盡監督之責。您對於提供之個人資料，得行使下列權利：**查詢、閱覽、複製、補充、更正，亦可隨時請求停止處理、利用及刪除。您亦可拒絕提供相關之個人資料，惟可能無法獲得或可能影響本會提供之相關服務、活動與資訊。**您已詳閱上述內容，並同意本會得於合理範圍內處理及使用您的個人資料，若不同意上述內容，恐無法報名活動。