

全國糖協-2019 快樂健康走



邀請大家一起實踐好生活,看湖光山色吸收日月精華,盡情享受戶外運動與大自然的魅力,充分體驗運動之樂,達到促進身心靈健康的效益。

- * 限定報名人數 10-15 名以內(請在活動前一個禮拜電話 02-23810096 預訂報名),免費活動請自行保險。
- * 自行前往集合地點報到,逾時不候(請穿著輕便運動服飾、球鞋或布鞋)。
- * 每個月辦理一次,風雨無阻,如遇颱風豪大雨則停辦。
- * 交通與午餐自理,請攜帶健保卡、個人藥物、水。
- * 應變天氣轉換之需求,請攜帶遮陽帽、太陽眼鏡、雨傘或禦寒外套及安全用物(登山杖等)。

辦理單位:社團法人中華民國糖尿病病友全國協會 承辦人:劉小姐 02-23810096/0931-690096 領隊:張清標先生
 註記:各項地點與日期可視狀況調整(如需更改地點或辦理日期,皆會公告)。

日期	活動地點&集合時間、地點	大眾交通搭乘方式
1/16	活動地點:小坑溪親水文學步道-台北市文山區 集合時間:09:00 集合地點:政大站(政大正門會合)	可搭乘公車,下車站名「政大站」 1、欣欣客運:236、295、611、棕3、棕6、棕18 2、指南客運:530、679 3、台北客運:綠1
2/20	活動地點:觀音山林梢步道-新北市五股區 集合時間:09:00 集合地點:捷運蘆洲站1號出口刷卡處會合	搭乘交通方式: 1、去程蘆洲捷運站1號出口刷卡處會合後再轉搭09:30三重客運橋20公車至觀音山遊客中心下車。 2、回程至凌雲寺公車總站依當下的時間可搭乘三重客運橋20公車或三重客運785公車至蘆洲捷運站下車。
3/13	活動地點:崎頂子母隧道-苗栗縣竹南鎮 集合時間:10:10 集合地點:崎頂火車站月台內會合	台鐵車次2153區間車: 南港 07:46(開)-松山 07:52(開)-台北 08:03(開)-板橋 08:13(開)-新竹 09:49(開)-崎頂 10:03(到)。
4/17	活動地點:報時山步道-新北市瑞芳區 集合時間:09:00 集合地點:瑞芳火車站出口西處會合	1、台鐵車次4152區間車:板橋07:41(開)-台北07:54(開)-松山08:02(開)-南港08:05(開)-瑞芳08:55(到達)。 2、轉乘基隆客運788或其他公車至金瓜石站下車,經黃金博物館步行約10分鐘即可抵達。
5/15	活動地點:三通嶺古道-苗栗縣三義鄉 集合時間:09:40 集合地點:三義火車站出口處會合	1、台鐵車次2143區間車:南港06:50(開)-松山06:55(開)-台北07:04(開)-板橋07:14(開)-新竹08:38(開)-三義09:38(到達)。 2、三義火車站下車後走苗48縣往通霄方向約2公里(30分鐘左右)來到三通嶺,右側是牌樓。
6/12	活動地點:小隱潭瀑布步道-台北市陽明山 集合時間:09:00 集合地點:陽明公園服務中心會合	1、小8公車、小9公車於「陽明公園服務中心」下車。 2、內湖區681公車(需詢問司機離陽明山花鐘最近的是哪一站就在哪一站下車)。
7/17	活動地點:麟山鼻神祕湖步道-新北市石門區 會合時間:08:30 會合地點:捷運淡水站2號出口處會合	捷運淡水站轉乘基隆客運862或淡水客運863、865、867或指南客運892至北觀風景管理處下車。
8/14	活動地點:水濂橋步道&水濂洞-新竹縣峨眉鄉 集合時間:08:40 集合地點:竹北火車站出口處會合	1、台鐵車次507莒光號:南港06:58(開)-松山07:04(開)-台北07:14(開)-板橋07:24(開)-竹北08:37(到達)。 2、轉乘09:00往獅山的新竹客運或台灣好行班車,在獅山站下車。
9/18	活動地點:望幽谷&101高地-基隆八斗子 集合時間:08:40 集合地點:基隆火車站正門出口處會合	1、台鐵車次1128區間車:新竹06:08(開)-板橋07:33(開)-台北07:45(開)-松山07:52(開)-南港07:55(開)-基隆08:28(到達)。 2、轉乘108基隆市公車或103基隆市公車 (1)108基隆市公車於福靈宮站或油庫站下車(上車時請教司機這二站離望幽谷&101高地那個較近),步行大約5-7分鐘到達目的地。 (2)103基隆市公車於「八斗子站」下車,沿八斗街環山路方向步行抵達望幽谷,步行約20分鐘可抵達目的地。
10/23	活動地點:擎天崗-台北市陽明山 集合時間:08:00 集合地點:捷運劍潭站(基河)出口處會合	捷運劍潭站(基河)轉乘小15公車至擎天崗站下車。
11/13	活動地點:林美石磐步道-宜蘭縣礁溪鄉 集合時間:07:00 集合地點:首都之星1572線排隊處會合	1、台北市府轉運站搭乘上午07:20首都之星1572線(直達車)至礁溪轉運站下車。 2、礁溪轉運站轉乘上午08:51搭乘台灣好行線11或其他公車至林美石磐步道站下車。
12/18	活動地點:白鷺鷥親山步道-台北市內湖區 集合時間:09:00 集合地點:捷運大湖公園站2號出口處會合	捷運文湖線至「大湖公園」站下車2號出口,沿成功路五段往捷運葫州站方向步行、順著白鷺鷥山親山步道標示即可抵達。