

# 全國糖協-2018 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。

\* 每月活動限定報名人數 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)。

\* 每個月的第三個禮拜三辦理一次(2 月休，4 月改在第四個禮拜三)，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(如需改地點時間，會公告)。

日期	活動地點&集合時間、地點	大眾交通搭乘方式
1/17	活動地點：礁溪 A 線 集合時間：07:00 集合地點：市府轉運站首都客運 1572 上車處	(1) 上午 07:00 至市府轉運站首都客運 1572 上車處集合搭乘 07:20 的直達車至礁溪轉運站。 (2) 至礁溪轉運站轉搭 08:32 台灣好行線 11 小巴。
3/14	活動地點：大屯自然公園線-陽明山 集合時間：09:00 集合地點：陽明山公車總站	(1) 搭乘 260 公車或紅 5 公車至陽明山公車總站轉搭 108 陽明山遊園公車。搭乘 681 公車陽明山站或國家公園管理處下車轉搭 108 公車。 (2) 地點：菜公坑山步道、大屯自然公園，竹子湖、蓬萊米故事館。
4/25	活動地點：虎山溪步道(虎山親山步道) 集合時間：09:00 集合地點：後山埤站 2 號出口處	搭捷運至後山埤站 2 號出口，循中坡南路往福德街方向步行，約 20 分鐘可抵福德街 251 巷慈惠堂登山口。
5/16	活動地點：黃金福隆線 集合時間：09:47 集合地點：台鐵瑞芳火車站正門出站處	(1) 台鐵區間車 1126 車次：新竹 07:11(開)-板橋 08:41(開)-台北 08:53(開)-松山 09:04(開)-南港 09:08(開)-瑞芳 09:47(到)。 (2) 再轉搭台灣好行 10:00 基隆客運 856。
6/13	活動地點：金山獅頭山&神秘海岸步道 集合時間：09:00 集合地點：捷運淡水站 2 號出口處	捷運淡水站 2 號出口會合，轉搭 863.862 公車(車程時間約 80-90 分鐘)。
7/18	活動地點：糶米古道-信義區 集合時間：09:00 集合地點：吳興街 22、小藍 5 號公車總站大門處會合	(1) 捷運市政府站下車，由 2 號出口處轉搭小藍 5 號公車至吳興街總站下車。 (2) 搭乘公車：1、22、32、37、226、266、288 號公車至松仁路車站下車後往前走至 22、小藍 5 號公車總站大門處會合(松仁路車站往右轉至吳興街 22、小藍 5 號公車總站大門處約 50 公尺左右)。 <b>從 22、小藍 5 號公車總站大門處會合後再由 583 巷 1 弄步行至 600 巷開始往糶米古道方向走。</b>
8/15	活動地點：新竹十八尖山-清大蝴蝶園-交大-竹科靜心湖 會合地點：新竹馬偕醫院站 會合時間：上午 09:30-09:50	可依照各位住的地區選擇搭乘的客運與地點：(除了提供的站可搭乘之外，還有其他站可搭乘，請上各客運官網查閱)。 (1) 首都客運 5500(搭乘地點：時報廣場-新竹馬偕醫院站下車) 上午 07:00 在時報廣場搭乘首都 5500 客運。 (2) 國光客運 1822(搭乘地點：台北轉運站-新竹馬偕醫院站下車) 上午 07:40 在台北轉運站搭乘國光號 1822 客運。 (3) 亞聯客運 1728(搭乘地點：新店區北新路 3 段 153 號-新竹馬偕醫院站下車) 上午 7:10 在新店區北新路 3 段 153 號搭乘亞聯 1728 客運。 (4) 阿羅哈客運 3777(搭乘地點：板橋轉運站-新竹清大站下車後往前走 5-10 分左右即可到馬偕醫院站會合) 上午 07:30 在板橋轉運站搭乘阿羅哈 3777 客運。
9/12	活動地點：大溝溪溪畔步道-內湖區 集合時間：09:00 集合地點：大湖公園站 1 號出口處	(1) 搭乘捷運文湖線至大湖公園站 1 號出口處右轉大湖山莊街步行約 10 分鐘即可抵達。 (1) 搭乘公車 247、284、287、617、620、630、677、681、棕 10、棕 19、紅 2 至大湖公園站下車。
10/17	活動地點：鶯歌之旅 集合時間：09:00 集合地點：鶯歌火車站正門出站處	(1) 台北縣市地區：台鐵 1131 車次到鶯歌火車站。 南港 07:56(開)-台北 08:17(開)-鶯歌 08:44(到)，至鶯歌站下車。 (2) 新竹：台鐵 1132 車次到鶯歌火車站。 新竹 07:31(開)-鶯歌 08:40(到)，至鶯歌站下車。
11/14	活動地點：草嶺古道 集合時間：09:40 集合地點：福隆火車站正門出站處	(1) 去程台鐵 1120 車次：新竹 06:07(開)-台北 07:52(開)-08:02(開)-福隆 09:28(到)。 (2) 可至福隆車站附近的公車站搭乘基隆客運往「和美」，在「遠望坑」下車或步行至草嶺古道。

		(3) 回程至大里車站搭區間程到福隆車站，再換往台北方向的火車。
12/12	活動地點：汐止拱北殿 集合時間：09:00 集合地點：汐止火車站正門出站處	汐止火車站(大同路)轉搭上午 09:20 的 F910 五指山線汐止社區巴士到拱北殿路口站(土地公廟)下車步行上山(約需 15 分鐘)。