

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)。
4/24	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。