

全國糖協-2020 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
1/9	活動地點：台北市士林區・天母水管路步道。 集合時間：8:30 集合地點：捷運劍潭站(基河)公車紅 5 站牌會合(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	捷運劍潭站(基河)轉乘 紅 5 公車 至「文化大學站」下車。
2/13	活動地點：新北市平溪區・菁桐小鎮巡禮。 集合時間：8:30 集合地點：捷運木柵站(唯一出口)會合。	捷運木柵站附近木柵路四段 54-58 號前的公車站牌轉乘 795 公車 (木柵-平溪線)至「菁桐坑站」下車。
3/19	活動地點：台北市北投區・貴子坑親山步道。 集合時間：9:00 集合地點：捷運復興崗站 1 號出口處會合。	可自行選擇搭捷運或公車至 捷運復興崗站 ： (1)捷運:搭乘捷運淡水線在「捷運復興崗站」站下車。 (2)公車:223、302、308、550、632、864、小 23、216 副，至「捷運復興崗站」下車。
4/16	活動地點：新北市三芝區・三芝三生櫻花+吉野櫻河岸步道。 集合時間：8:30 集合地點：捷運淡水站公車候車處會合(2 號出口後往右邊走即可看到公車候車處)。	捷運淡水站轉乘 862(基隆)、863、865 公車 ，至「新莊子站」下車。在沿舊台 2 線步行 300 公尺到達目的地。
5/14	活動地點：新北市石門區・老梅彩繪社區、綠石槽、富貴角燈塔。 集合時間：8:30 集合地點：捷運淡水站公車候車處會合(淡水捷運 2 號出口後往右邊走即可看到公車候車處)。	捷運淡水站公車候車處轉乘 862(基隆)、863、865、877 公車 ，於「老梅站」下車後直行過老梅社區。
6/18	活動地點：台北市士林區・坪頂古圳親山步道。 集合時間：8:00 集合地點：捷運劍潭站(基河)公車小 18 站牌會合(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	捷運劍潭站(基河)轉乘 小 18 公車 至「坪頂古圳步道口站」下車，步行至至善路三段 370 巷 29 號抵達登山口。
7/16	活動地點：基隆市・情人湖環湖環山步道。 集合時間：09:00 集合地點：基隆火車站(南站)出口處會合。	(1) 台鐵區間車 1132 車次 →新竹 06:22(開)-台北 08:03(開)-基隆 08:53(到)。 (2) 基隆火車站搭乘 509 公車 ，終點站就是「情人湖站」公園停車場下車。
8/13	活動地點：台北市北投區・七星公園步道。 集合時間：8:00 集合地點：捷運劍潭站(基河)公車小 15 站牌會合(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	捷運劍潭站(基河)轉乘 小 15 公車 至「冷水坑服務站」下車後循指標步行到七星公園步道入口。
9/17	活動地點：新北市石碇區・烏塗溪步道。 集合時間：8:30 集合地點：捷運木柵站出口處會合(唯一出口)。	捷運木柵站附近的木柵路四段 54-58 號前的公車站牌轉乘 欣欣客運石碇線公車 666(烏塗) 到「石碇國小站」下車。
10/15	活動地點：台北市士林區・天溪園生態教育中心。 集合時間：8:00 集合地點：捷運劍潭站(基河)公車小 18 站牌會合(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	捷運劍潭站(基河)轉乘 小 18 公車 至「聖人橋站」下車後往後走步行過聖人橋一路直走，續行 1.5 公(約 20-30 分鐘)，即抵達天溪園生態教育中心， 登記上午 10 時 由志工解說人員帶隊入園。
11/19	活動地點：台北市陽明山・擎天崗環形步道。 集合時間：8:00 集合地點：捷運劍潭站(基河)公車小 15 站牌會合(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	捷運劍潭站(基河)轉乘 小 15 公車 至「擎天崗站」下車。
12/17	活動地點：台北市北投區・十八拐圳步道。 集合時間：9:00 集合地點：捷運北投站 1 號出口處會合。	捷運北投站轉乘 230 或小 25 公車 至「龍鳳谷站」下車後沿十八份產業道路步行 650 公尺到達目的地。